

Семейная профилактика аддиктивного поведения

—советы психолога.

ПОНЯТИЕ АДДИКЦИИ.

Аддиктивное поведение является одной из форм отклоняющегося поведения. Согласно определению Ц.П.Короленко [Segal, Korolenko, 1990)], аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Человек “уходит” от реальности, которая его не устраивает. Неудовлетворяющая реальность — это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается как возникновение дискомфортного внутреннего психического состояния, от которого возникает желание избавиться.

КЛАССИФИКАЦИЯ АДДИКЦИЙ.

Существует несколько классификаций зависимого поведения, в основе большинства из них лежит вид аддиктивного агента (объекта, вида деятельности, отношения), посредством которого осуществляется изменение настроения и уход от реальности.

Нехимические аддикции:

- гэмблинг (страсть к азартным играм),
- интернет-аддикция,
- любовная аддикция,
- сексуальная аддикция,
- аддикция отношений (созависимость),
- работогольная аддикция,
- шопинг (аддикция к трате денег),
- ургентная аддикция и т.д.
- Химические аддикции:
- алкоголизм,
- наркомания и токсикомания.

3. Промежуточная группа:

- аддиктивное переедание,
- аддиктивное голодание.

Тем не менее, основными психологическими признаками любой зависимости является триада:

-обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости (об алкоголизме, наркотиках);

— отрицание как форма психологической защиты;

-утрата контроля.

Семья.

Фактором риска формирования аддиктивной личности будет являться дисфункциональная семья. Причин, по которым семьи становятся дисфункциональными, много. Все семьи с **наличием больного химической зависимостью** являются дисфункциональными.

Причинами дисфункциональности могут быть и другие стрессорные события, помимо алкоголизма. Но алкогольная семья всегда дисфункциональна, так как может жить нормально лишь какой-то небольшой промежуток времени. К дисфункциональным семьям относят также **эмоционально-репрессивные** семьи, отношения в которых характеризуются теми же признаками, что и в семье, где есть больной химической зависимостью.

ОТРИЦАНИЕ ПРОБЛЕМ И ПОДДЕРЖАНИЕ ИЛЛЮЗИЙ.

Родители пытаются скрыть от детей все то плохое, что связано с проблемами семьи (хотя, на самом деле невозможно спрятать тот беспорядок, который вносится в жизнь семьи, к примеру, алкоголиком). Дети становятся жертвами двойного стандарта, так как вся семья играет в игру: «Давайте притворяться, что все хорошо, а все плохое спрячем и тем защитимся». Члены семьи никогда не обсуждают то, что происходит.

Для дисфункциональных семей характерны амбивалентные послания. Ребенок ежедневно слышит послания с двойным смыслом, к примеру: «Я люблю тебя, иди, не мешай мне». Таким же парадоксом являются и противоречивые требования родителей: «Всегда говори правду» и «Я ничего не хочу знать». С одной стороны, ребенок усваивает, что быть честным — большое достоинство, с другой стороны, вся жизнь в доме приучает к сокрытию правды. И ребенок начинает привыкать отрицать правду. Если верить одновременно в обе части двойного послания, то возникает чувство, что сходишь с ума. Невозможность доверять своим чувствам и своему восприятию ставит ребенка в очень непрочное и опасное положение. Постоянная необходимость уходить от действительности, жить с тягостными ощущениями и надеяться, что никто этого не замечает, истощает, изматывает ребенка. Чувствуя вечное несоответствие между тем, что ему говорят и тем, что он видит, ребенок начинает в конце концов не доверять тому, что он видит и слышит. Чтобы чувствовать себя надежно и в безопасности, ребенок пытается «навести порядок», а это приводит к возрастанию недоверия к самому себе. Дети боятся говорить о своих проблемах, они молчат, а ночью им снятся кошмары. Секрет все равно рано или поздно раскрывается, но дети уже не видят правды, они привыкают жить зашоренными. Привычка к сокрытию обуславливает необходимость игнорировать реальность. Увертки и обман становятся такой же нормой жизни, как и реальность. Каждый становится злобным и подозрительным.

ВАКУУМ ИНТИМНОСТИ.

В подобных семьях нет теплых эмоциональных объятий, нет взаимной поддержки, здесь не с кем разделить радость или горе, здесь нет любви, доверия, комфорта. Вместо этого – постоянные придирки, недоверие, скептицизм, вина, борьба, драки, запутанность, одиночество. Члены семьи не уделяют внимания друг другу, плохо, неправильно относятся к детям. Дети чувствуют себя небезопасно там, где должны чувствовать защищенность.

ЗАМОРОЖЕННОСТЬ ПРАВИЛ И РОЛЕЙ.

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, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

В дисфункциональных семьях всегда много отрицательных правил и соответствующих заявлений, например:

- не выражай своих чувств,
- не злись,
- не будь печальным,
- не реви,
- не думай, не возражай, а выполняй мои приказы,
- не задавай вопросов.

Подчеркивается также, что в дисфункциональных семьях правила или слишком свободны, или слишком строги.

Семейные роли хорошо описывает «треугольник Карпмана»: есть 3 роли – «жертва», «преследователь», «спаситель».

Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли спасателя — преследователя — жертвы. (Проиллюстрировать на примере алкогольной семьи). Члены семьи не могут выйти за пределы этого круга.

В книге Э.Берна «Игры, в которые играют люди» есть описание игры «Алкоголик», в которую изо дня в день играют семьи химически зависимых.

КОНФЛИКТНОСТЬ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Неважно, из-за чего произошла ссора, ребенок, особенно маленький, может подумать, что это его вина. Дети обычно ищут решения проблемы внутри себя. Ссоры как на вербальном уровне, так и сопровождаемые физической агрессией оказывают не только психотравмирующее действие на ребенка. Постоянные наблюдения за тем, как родители провоцируют друг друга, спорят, шумят или слегка перебраниваются, пререкаются, жалуются друг на друга, приводят к тому, что дети усваивают подобный стиль взаимоотношений между людьми вообще. Ссоры и драки становятся второй натурой ребенка.

ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ РАЗМЫТЫ.

Члены дисфункциональных семей не различают собственных границ и границ других членов семьи. Для описания этого состояния хорошо подошла бы метафора о «первичном бульоне» из книги Н.Козлова.

Вмешательство в жизнь другого, контроль за другими – способ избежать ответственности за себя самого (за свою жизнь, работу, здоровье и т.п.). Они не говорят: «Это очень плохо, что у тебя такая проблема. Чем я могу тебе помочь?» Их ответ таков: «Я здесь. Я это сделаю за тебя».

ЗАКРЫТОСТЬ СИСТЕМЫ

Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия. Дисфункциональные семьи имеют свой специфический способ взаимодействия с окружающим миром. На этот счет в семье тоже имеются свои «правила»:

- не выноси сор из избы,
- не предавай семью,
- не выбалтывай секретов
- что о нас подумают, если узнают...

Большинство избиваемых детей — это жертвы родителей, больных алкоголизмом. Однако в действительности истинная доля подобных жертв может быть гораздо большей. Детей избивают за то, что они появились не в нужном месте и в неподходящее время, за то, что они пытались защищать мать или младших братьев и сестер. Физическое избивание детей, естественно, замалчивается. Этот секрет семьи тоже хорошо вписывается в царящие здесь правила игры, в притворство, будто все дела в семье обстоят прекрасно.

В этих домах не любят гостей, ведь друзья детей, приходящие часто, могут стать свидетелями того, что тщательно скрывают. И сами дети склонны скрывать свои переживания даже от близких друзей.

АБСОЛЮТИЗИРОВАНИЕ ВОЛИ, КОНТРОЛЯ.

Члены дисфункциональных семей склонны к контролирующему поведению. Разумеется, контроль направлен на жизнь окружающих, а не на свою собственную. Каждый живет по принципу «Я лучше тебя знаю, что тебе надо делать, где тебе надо быть и как тебе будет лучше». Контроль принимает глобальные размеры. Ни у кого из членов семьи нет личного, интимного пространства. Содержание карманов, личных писем и телефонных разговоров, записных книжек и т.д. не является собственностью только их хозяина.

ХАОС.

Почти все дети из дисфункциональных семей испытывают неприятные ощущения при возвращении домой из школы страх перед открыванием двери в свой дом. Что там? Отец уже вернулся или нет? Трезвый он или пьяный? Дети склонны подолгу задерживаться вне дома, чтобы уберечь себя от того, что может произойти дома. Так начинается никогда не покидающий страх за будущее. С годами страх углубляется. Даже при отсутствии больших жизненных кризисов страх может не покидать ребенка. Тревога, дурные предчувствия

окрашивают всю жизнь.

В дисфункциональных семьях родители часто не выполняют своих обещаний. Самым популярным словом становится слово «завтра». Одно разочарование, другое... Все это угнетает ребенка. И верные семейным традициям держать все в секрете, дети никогда не рассказывают родителям о своих тяжелых чувствах. Они перестают ожидать обещанного. Но чувствуют, что родители совершили предательство перед ними. Будучи взрослыми, они продолжают предчувствовать разочарования, не доверяют как в случайных, так и в интимных взаимоотношениях. Страстное желание иметь постоянную заботу о себе со стороны родителей остается надолго с детьми из таких семей. Они могут оставаться инфантильными, незрелыми в отношениях со сверстниками.

Это постоянное очень болезненное для ребенка переживание хаоса и неупорядоченности очень часто приводит к очень странной и навязчивой, паранояльной любви к порядку.

Отсутствие возможности упорядочить свою жизнь, неумение её планировать, сделать её стабильной и предсказуемой выливается в компульсивное стремление упорядочить вещи вокруг себя. (Пример: Марина и йогурты).

СЕКСУАЛЬНОЕ ОСКОРБЛЕНИЕ.

Часто мужья больных алкоголизмом женщин мыслями и чувствами обращаются к «женской половине дома», к дочерям, если мать больна и отсутствует физически или эмоционально. Отец ищет дружбы и признания у дочерей. Тесные отношения с дочерьми могут незаметно соскользнуть в область сексуальных отношений. Под сексуальным оскорблением понимают не только явное изнасилование, но и скрытое посягательство на свободное сексуальное развитие. Характер последствий сравнивается с тем, что оставляет сам алкоголизм: чувство своей никчемности, утраты контроля над своей жизнью и все подавляющая зависимость от этого абсолютного и самого большого секрета семьи. Вина, стыд, ненависть к себе, отчаяние, депрессия, роль жертвы во всех жизненных ситуациях, пассивность — вот далеко не полный перечень того, что может быть связано с актом кровосмесительства либо со скрытым сексуальным оскорблением, имевшим место в детстве.

ПСЕВДОВЗРОСЛОСТЬ ДЕТЕЙ.

В то же время дети в дисфункциональных семьях вынуждены быстро становиться взрослыми. Одно дело, когда ребенку нравится поступать так, как поступают взрослые, особенно когда эти действия подкрепляются похвалой. Однако, когда ему приходится действительно брать на себя часть обязанностей родителей, ребенок не чувствует себя счастливым. Он испытывает гнев и раздражение от того, что приходится заботиться о взрослых. Естественный процесс взросления подталкивается под прессом семейных обстоятельств. Это затрудняет способность делиться переживаниями с окружающими. Вместо этого ребенок привыкает улаживать окружающих, доставлять им удовольствие и страстно ожидать одобрения от них. Если же одобрение не приходит, он становится раздавленным и злым. Дети чувствуют себя ответственными за младших братьев и сестер. Пьющие родители также нуждаются в их физической и эмоциональной поддержке. Детям приходится выслушивать, одобрять

родителей, делать их жизнь более удобной, комфортной. Дети становятся родителями своих родителей. Дети прикрывают дезорганизацию семейной жизни. А позднее у них появляется смутное чувство того, что они упустили что-то такое, что им причиталось, что они заслужили, и они продолжают бороться за то, чтобы вернуть причитавшуюся им долю внимания, детских радостей. Будучи 30-летними и даже 40-летними, они ощущают себя «псевдовзрослыми». У них не было возможности быть детьми. Одни обнаруживают, что не умеют играть. Они не понимают легкомыслия, фриivolности. Становиться взрослым раньше времени просто несправедливо. Появляется чувство, что тебя обокрали. Такие люди не умеют наслаждаться жизнью. (Пример – бизнесмен и первый снег)

Система образования.

Традиционное образование само несет на себе аддиктивные черты — черты, направленные на разотождествление с действительностью. Прежде всего, это проявляется в подаче учебного материала вне интеграции с реальным миром, ориентированности на приоритетность знания учебных предметов, в **акцентировании полезности знаний в контрасте с непредсказуемостью межличностных отношений**. Нивелирование значимости межличностных отношений может происходить и из-за того, что школьников нацеливают на всепоглощающий учебный труд, который активно подкрепляется и поощряется.

Загруженность учебной деятельностью и, порой, безграничное стремление педагогов и родителей занять детей настолько, чтобы у них не оставалось времени на ‘всякие глупости’ (по мнению взрослых), приводят к тому, что у детей не остается времени, чтобы принадлежать самим себе, играть, общаться со сверстниками. Вместо того, чтобы происходило разумное знакомство с реальностью, происходит отрыв от реальности. Дети таким образом отвлечены от собственных ощущений, осознанных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком смысле этого слова. Так постепенно формируется неумение жить ‘здесь и сейчас’. Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, сопряженными со страхом, неуверенностью и дискомфортом, чего хочется избежать любыми средствами.

Фрустрация наступает не только потому, что возникла проблема, но и потому, что появляется необходимость принять решение, сделать выбор, взять на себя ответственность за случившееся и за последствия.

Школа способствует односторонней фиксации на учебной деятельности или отдельных ее видах, подкрепляет эту фиксацию как желаемую и одобряемую деятельность. Нередки случаи, когда бывшие отличники, одаренные дети, становясь взрослыми, но сохранив привычную стратегию избегания и поиска ощущений, выбирают такие тяжелые формы аддиктивного поведения как алкоголизм или наркомания. Сейчас некоторые образовательные учреждения охватила волна выявления одаренных детей. Сотрудничество родителей и педагогов в этом направлении очень тесное. Сама по себе помощь одаренным детям — явление гуманное. Но взрослые часто забывают о том, что ребенок есть ребенок, и игнорируют его естественные

потребности. С одной стороны, взрослые хотят, чтобы их дети реализовали то, что не удалось реализовать им самим. С другой стороны, они желают детям добра и верят, что этим будет обеспечено будущее детей. У детей выискивают таланты (при этом считается, что чем раньше, тем лучше), их учат иностранным языкам, записывают одновременно в несколько кружков, в спецшколы и гордятся собой и детьми. Родительская ретивость дорого обходится 'звездным' детям. Итог — нервные срывы, снижение иммунитета, переутомление. Кроме этого: отрыв от общения со сверстниками, груз неудовлетворенных детских потребностей, обеднение жизненного опыта. Такие дети лишены инициативы. Им предложен готовый путь, по которому они идут в сопровождении. За них все решено. Но когда-нибудь настанет время проявлять самостоятельность в противостоянии жизненным трудностям, и тогда возникнет страх, потеря равновесия и чувства безопасности. Э. Берн пишет: 'Родители, считающие, что они сделали все возможное для счастья своих детей, получают наркоманов, преступников и самоубийц. Эти противоречия существуют с самого возникновения человеческого рода' (+ пример с наркоманскими деревнями в Израиле).

Познание реальности осложняется для детей и тем, что в образовательных учреждениях не хватает специалистов, способных грамотно, открыто, без иронии, ханжества и лицемерия вести с детьми беседы на те темы, которые представляют для них жизненно важный интерес, но которые обращены взрослыми в 'зоны повышенной секретности'.

Параллельно с трансляцией знаний транслируются взгляды, убеждения, способы взаимодействия с миром, которые, к сожалению, могут представлять из себя негибкие, застывшие и несоответствующие настоящему моменту паттерны.

Огромное значение для становления и укрепления адаптивных механизмов и формирования активной жизненной позиции имеет создание образовательных моделей, нацеленных на полноценное использование ресурсов самообразования, самовоспитания и самоактуализации. Важную роль в образовательном процессе играет **личность педагога**. Профессия педагога, к сожалению, может внести свой вклад в деформацию личности человека, избравшего для себя эту специальность. И такая деформированная личность, транслируя знания, транслирует и часть своей деформации. Говоря о профессиональной деформации, мы имеем в виду полную идентификацию с профессией, когда утрачиваются личностные черты. Учительские стратегии переносятся в сферу межличностных отношений, что порой является одной из причин конфликтов в семье и с другими людьми. Работа педагога может стать, в силу разных обстоятельств, его агентом аддиктивной реализации.

Работогольная аддикция — достаточно распространенное явление в сфере образования. Одобряются и ставятся в пример сотрудники, проводящие на рабочем месте безграничное количество времени, жертвующие собой, детьми и семьей в целом. Персонал работает на износ. План работы очень насыщенный, и значительные временные затраты отводятся контролю над образовательным процессом, тем, что его сопровождает и за персоналом. В подобных коллективах нездоровая психологическая атмосфера, много людей с хроническими заболеваниями и не разрешенными проблемами в семьях, в личной жизни. Здоровой

альтернативой такому учреждению, могло бы стать учреждение с личностно-ориентированной моделью, которая охватывала бы и детей и педагогический коллектив.

Как и что рассказать ребенку о ПАВ ?

Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников (улица, сверстники, Интернет и т.д.), и не факт, что они будут достоверными и адекватными. Постарайтесь дать ребенку правильное представление о медицинских, социальных и правовых последствиях употребления ПАВ.

Поводом для начала разговора могут послужить ситуации из жизни знакомых людей, фильм, в котором затрагивалась тема наркомании, алкоголизма или статья в газете. Основной акцент обсуждения лучше сделать на том, как употребление ПАВ может отразиться на значимых для подростка ценностях, причем беседу не нужно превращать в монолог родителя. Самое разумное — это организовать обмен мнениями, в ходе которого родители тактично могут повлиять на взгляды подростка. Не нужно заострять внимание ребенка на эйфорическом эффекте, вызываемым различными одурманивающими веществами, а также технологии их приготовления и применения. Ошибочно угрожать подростку наказаниями в случае возможной пробы ПАВ, иначе такая угроза сама по себе может стать провокацией. Не стоит даже из лучших побуждений стремиться запугать ребенка, преувеличивая опасность употребления ПАВ, так как это может вызвать у подростка недоверие к сведениям, получаемым от взрослых.

Совет 1.

Живите не рядом, а вместе с ребенком.

Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки (умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п.), дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к ПАВ.

Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности – общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально, таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

Всегда показывайте ребенку, что вы его любите – словами, объятиями, улыбкой, поощрением. Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности, значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше интересоваться делами и жизнью ребенка, выстраивайте доверительные отношения.

Совет 2.

Доверяй, но проверяй.

Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления ПАВ. Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишится раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики. Каждому родителю необходимо знать круг общения своего ребенка, поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери.

Помните, что запрет на общение можно использовать лишь в самых крайних ситуациях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка. Даже следуя всем этим рекомендациям, нельзя исключить возможность пробы подростком психоактивных веществ. В этой ситуации надо четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, достаточно серьезная, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Чем раньше вы обратитесь за помощью к специалистам, тем больше шансов помочь подростку избежать медико-социальных последствий употребления ПАВ.