«Школа ответственного родителя»

(Разъяснительная консультация)

**Как алкоголизм родителей влияет на психическое состояние ребёнка?**

|  |
| --- |
| **"Очень трудно вернуть себе чувство собственного достоинства и уверенности в себе, если их растоптали наши родители. Наши отношения с родителями представляют собой фундамент наших ожиданий в смысле того, какие отношения будут у нас с другими людьми".**  Алкоголизм в семье всегда имеет серьёзные последствия для детей. Дети пьющих матерей растут в хаосе, переживая постоянное напряжение и стресс. Со временем это приводит к психическим и поведенческим проблемам.  В данной обстановке в семье у детей нередко возникает дефицит общения с матерью, которая с первых дней жизни ребёнка является самым важным представителем социума, призванная обеспечивать ему безопасность и защиту. Соответственно, этот дефицит включает в себя недостаточность эмоциональных, речевых, тактильных и сенсорных воздействий.  Депрессия, тревожность и множество других противоречивых эмоций испытывает ребёнок, которого воспитывает родитель-алкоголик.  Если родитель-алкоголик эмоционально недоступен, у ребёнка развивается страх быть брошенным, и, как следствие, во взрослой жизни он будет держаться за токсичные отношения, только из-за страха одиночества.  Когда в семье мать-алкоголичка, ребёнок постоянно беспокоится о своём положении дома, например, боится физического насилия со стороны матери за плохие оценки в школе. Такие дети не приглашают друзей в свой дом, испытывая чувства стыда и смущения за поведение матери.  **"Ребёнок должен постоянно быть начеку. Он живёт в постоянном страхе, чтобы нечаянно не предать свою семью, не раскрыть общего секрета. Чтобы не рисковать, такие дети часто предпочитают не завязывать дружбу со сверстниками, становятся одиночками и изолируют сами себя".**  У них в семье отсутствует регулярный распорядок дня, например, время сна и приёма пищи постоянно меняется. В конце концов ребёнок начинает злиться на свою мать за то, что она пьёт и не обеспечивает ему чувство надёжности и безопасности. Гнев сменяется депрессией, и ребёнок начинает чувствовать себя одиноким и беспомощным.  Дети, которые растут в семьях с матерью-алкоголичкой, более склонны к физическому или эмоциональному насилию. Как правило, эти дети не просто страдают, живя с родителями-алкоголиками, в дальнейшем они будут нести эту травму и во взрослой жизни.  **"Своим взрослым детям родители-алкоголики оставили в наследство подавленную ярость, депрессию, печаль, недоверчивость и неустойчивые отношения, кроме уже упоминавшегося гипертрофированного чувства ответственности".**  Взрослые дети родителей-алкоголиков чаще страдают от злоупотребления психоактивными веществами и подвержены значительному риску развития зависимостей. Они демонстрируют более высокий уровень антисоциальных черт личности по сравнению с другими.  Некоторые взрослые дети родителей-алкоголиков постоянно ищут одобрения у других, и, если кто-то ими недоволен, они будут испытывать страх перед любой критикой.  Во взрослой жизни такие дети будут всю жизнь стараться избегать конфликтов или конфронтации любого рода, опасаясь, что они могут перерасти в насилие.  **"Когда ребёнок подрастает, чувство, что другие сомневаются в нём, может сохраниться, и это поведёт к тому, что человек будет скрытным и будет бояться выражать собственное мнение. Многие взрослые дети из семей алкоголиков страдают болезненной робостью".**  Дети отцов-алкоголиков имеют тенденцию чувствовать, что отличаются от других, они теряют свою субъективность, и, как следствие, отделяются от общества.  Они скрывают поведение своих отцов, стесняясь признаться в том, что происходит у них дома.  Несмотря на то, что дети отцов-алкоголиков страдают от их действий, они, тем не менее, обладают врожденным желанием защитить своих пьющих родителей. В результате в отношениях между отцом-алкоголиком и ребенком часто происходит смена ролей, когда ребенок начинает «воспитывать» своего отца.  Он наводит порядок дома после пьяных выходок отца, или извиняется за его поступки, если тот ведет себя неадекватно в обществе из-за алкогольного опьянения. Естественно, в подобной ситуации ребенок лишен традиционной защиты своих родителей.  Взросление в хаотичной и непредсказуемой среде заставляет взрослого ребенка родителя-алкоголика испытывать недоверие и незащищенность, он убежден в том, что должен всегда подавлять свои эмоциональные реакции. И эти дезадаптивные убеждения могут со временем привести к проблемам с психическим здоровьем. |