

# DZIECI W RODZINIE ALKOHOLOWEJ



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze  
**Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom**

📍 Dworcowa 31/6 🌐 [probal.zielonagora.pl](http://probal.zielonagora.pl) ✉ [profilaktyka@mops.zgora.pl](mailto:profilaktyka@mops.zgora.pl) ☎ 68 411 51 70





Wydano w ramach kampanii społecznej

„Dzieci w rodzinie alkoholowej”

przez:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Dworcowa 31/6

tel.: 68 411 51 70

e-mail: [profilaktyka@mops.zgora.pl](mailto:profilaktyka@mops.zgora.pl)

[www.probal.zielonagora.pl](http://www.probal.zielonagora.pl)

**egzemplarz bezpłatny**

## Spis treści

<b>Rodzina z problemem alkoholowym</b>	<b>4</b>
<b>Reguły funkcjonowania dzieci w rodzinie alkoholowej</b>	<b>5</b>
Reguła pierwsza – NIE UFAĆ	5
Reguła druga – NIE MÓWIĆ	6
Reguła trzecia – NIE ODCZUWAĆ	6
<b>Role dzieci w rodzinie alkoholowej</b>	<b>7</b>
Rola – Bohater rodzinny	7
Rola – Kozioł Ofiarny	8
Rola – Maskotka (Błazen)	8
Rola – Zagubione dziecko (Dziecko we mgle, Dziecko duch)	11
<b>Doroste Dzieci Alkoholików – kim są?</b>	<b>11</b>
DDA – cechy wspólne	12
<b>Wpływ alkoholizmu rodziców na sytuację dzieci ze względu na płeć</b>	<b>14</b>
Córki mężczyzn uzależnionych od alkoholu	14
Synowie mężczyzn uzależnionych od alkoholu	17
Córki matek uzależnionych od alkoholu	17
Synowie matek uzależnionych od alkoholu	18
<b>Rozpoznanie dzieci alkoholików wśród uczniów</b>	<b>19</b>
Symptomy behawioralne	19
Symptomy psychologiczne	19
<b>Pomaganie dzieciom alkoholików w warunkach szkolnych</b>	<b>20</b>
Jak pedagog może pomóc dziecku z rodziny alkoholowej?	20
<b>Miejsca Pomocy w Zielonej Górze</b>	<b>22</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>23</b>
<b>Oferta pomocy Biura Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom</b>	<b>24</b>

## Rodzina z problemem alkoholowym

Za rodzinę z problemem alkoholowym uważa się rodzinę, w której choćby jedna osoba nadużywa alkoholu lub też jest od niego uzależniona. Takie określenie oznacza, że destrukcyjne picie jednej osoby ma wpływ na funkcjonowanie całej rodziny. Częściej pojawiają się w niej problemy małżeńskie, rodziny są mniej trwałe i dużo częściej dotknięte konfliktami.

W rodzinie z problemem alkoholowym jej członkowie mają trudności z wzajemną akceptacją i pozytywną tożsamością. Zarówno osoby uzależnione, współmałżonkowie i dzieci związane są węzłami krzywdy i winy, urazy, agresji oraz poczucia, że nikt nie jest w porządku.

Nadużywanie alkoholu lub uzależnienie od niego narusza funkcje rodzicielskie i małżeńskie, co prowadzi do dezorganizacji środowiska rodzinnego, w którym centralne miejsce zajmuje alkoholik i alkohol, nie dziecko. Następuje odwrócenie ról. Dziecko przejmuje obowiązki rodzica – alkoholika, który w zależności od stanu w jakim się znajduje jest w stanie pełnić funkcje opiekuńczo-wychowawcze lub nie. Destrukcja ról rodzicielskich wymaga od dziecka bycia dorosłym. Zamiast wsparcia, opieki i ciepła, doznaje psychologicznych i emocjonalnych wstrząsów. Nikt nie mówi głośno o uczuciach, gdyż są one źródłem napięć i nieporozumień. Dziecko odczuwa wstyd nie tylko za rodzica alkoholika, ale również za całą rodzinę i całokształt życia rodzinnego. To skutkuje izolowaniem się od grupy rówieśniczej, co z kolei prowadzi do zaburzenia funkcjonowania w szkole i grupie społecznej. Dziecko kocha i jednocześnie przeżywa złość, gniew i nienawiść. Niemożność wyrażania uczuć wskutek zaburzonej komunikacji wewnątrzrodzinnej, rodzi w dziecku duże poczucie winy.

Chcąc przetrwać, przeżyć w rodzinie z problemem alkoholowym dziecko przywdziewa tzw. „**kaftan psychologiczny**”, który stanowią trzy niekorzystne zasady, a mianowicie: „**nie mów**”, „**nie ufaj**”, „**nie**



**odczuwaj”**. Zostaje pod nimi ukryta prawdziwa rzeczywistość.

## **Reguły funkcjonowania dzieci w rodzinie alkoholowej**

Alkoholizm jest chorobą rodzinną, ponieważ dotyka wszystkich jej członków i na każdego wywiera niszczący wpływ. W miarę jak alkoholizm w rodzinie postępuje, cała rodzina staje się coraz bardziej dysfunkcyjna, życie rodzinne obraca się wokół uzależnionego rodzica, a jego zachowanie wpływa w sposób zasadniczy na relacje pozostałych członków rodziny ze sobą oraz środowiskiem, w którym funkcjonują. Osoba uzależniona funkcjonując w rodzinie egzekwuje od jej członków stosowanie się do wyznaczonych przez siebie zasad. Uzyskuje posłuch dzięki szantażom emocjonalnym, manipulacjom, zaniżaniu poczucia wartości domowników, utrzymywaniu się w rodzinie ciągłego stresu, chaosu i niepewności.

Jednocześnie istniejący w rodzinie problem alkoholowy jest sekretem zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz rodziny. Dzieci zatem uczestniczą w takim funkcjonowaniu rodziny, które pozwala na ukrywanie i negowanie faktu, że jedno lub oboje rodziców piją. Mogą one przetrwać poprzez ukrywanie problemów rodziców udając, że wszystko jest normalne, unikając jednocześnie sytuacji, w której fakt alkoholizmu w rodzinie mógłby zostać odkryty.

Dzieci instynktownie uczą się reguł postępowania narzuconych przez uzależnionych członków rodziny. Najważniejsze z nich to: nie ufać, nie mówić, nie odczuwać. Reguły chronią je przed narastającym cierpieniem, ale w konsekwencji, w życiu dorosłym stać się mogą niebezpieczną pułapką.

### **Reguła pierwsza – NIE UFAĆ**

Prawidłowy rozwój może zapewnić dziecku realizacja jego pod-

stawowych potrzeb: zaufania, poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i miłości. Ich brak jest dla dziecka zawsze traumą i pozostawia w jego życiu wyraźne ślady. Postawa ufności, w przeciwieństwie do postawy wrogości, stwarza szansę na nawiązanie pozytywnych relacji z innymi i satysfakcjonujące życie. Nieufność w rodzinie z problemem alkoholowym rodzi się z niespełnionych obietnic oraz planów, które z powodu picia rodzica legły w gruzach.

### **Reguła druga – NIE MÓWIĆ**

W rodzinach z problemem alkoholowym nie rozmawia się otwarcie o piciu rodzica/ów, co powoduje, że temat staje się sekretem rodziny. Jest to zgodne z powszechnym przekonaniem, że to, o czym nie mówimy, nie istnieje. Skoro nie można mówić o tym, co najbardziej bolesne, co ma wpływ na całe funkcjonowanie rodziny, to znaczy, że tego nie ma. Nie rozmawia się zatem o niepewności, niepokoju, złości, wściekłości, czyli o tym, co w przeżywaniu najważniejsze. Konsekwencją braku dialogu jest poczucie samotności i niezrozumienia.

### **Reguła trzecia – NIE ODCZUWAĆ**

Dzieci w rodzinie alkoholowej muszą nauczyć się radzenia sobie jednocześnie z miłością i wściekłością na ojca, który pije i z matką, która nie chce o tym rozmawiać. W takich sytuacjach najbezpieczniejszym rozwiązaniem wydaje się negowanie rzeczywistości. Jednak nie da się zaprzeczyć zdarzeniom, które już miały miejsce. Można zaprzeczyć uczuciom. Można przekonać samego siebie, że nie doświadcza się złości, lęku, poczucia krzywdy i próbować w ten sposób odciąć się od nich. Zamknięcie emocji „w klatce” ma swoje konsekwencje. Brak dostępu do nich wpływa na postrzeganie świata, utrudnia jego rozumienie, przeszkadza w budowaniu relacji z ludźmi i rozumieniu siebie.

## **Role dzieci w rodzinie alkoholowej**

System funkcjonowania rodziny alkoholowej koncentruje się przede wszystkim wokół zachowań i potrzeb osoby pijącej. Chcąc zachować spójność i całość rodziny jej niepijący członkowie przejmują systematycznie coraz większą ilość obowiązków osoby pijącej. Bardzo często to dzieci przejmują powinności dorosłych zarówno w sferze obowiązków domowych, jak również opieki nad pijącym rodzicem, czy wychowywaniem młodszego rodzeństwa. Doświadczenie dziecka w rodzinie alkoholowej to doświadczenie totalnego zagubienia i chaosu. Rodzice są niekonsekwentni a wszystko zależy od chwilowego nastroju pijącego ojca lub matki. Rozwój emocjonalny dzieci wychowujących się w rodzinie alkoholowej jest zaburzony, gdyż aby przetrwać dziecko przyjmuje pewne wzory funkcjonowania – role przystosowawcze, które stanowią swego rodzaju tarczę i mechanizm obronny. Jeśli role te utrwalają się na stałe i dziecko przejmuje funkcję dorosłego to wówczas w rodzinie zmienia się hierarchia zasad odpowiedzialności i autorytetu. Przyjmowanie przez dzieci różnych ról w dzieciństwie pomaga im je przetrwać, jednakże po osiągnięciu dojrzałości role te zamiast im pomagać tracą aktualność i zaczynają działać na ich szkodę.

### **Rola – Bohater rodzinny**

To najczęściej najstarsze dziecko. Osoba pełna wyrzeczeń i poświęcenia dla rodziny. Rezygnuje z ważnych, osobistych celów życiowych, by godzić rodziców, kształcić młodszego rodzeństwo (kosztem własnego wykształcenia), nakładać na siebie rozliczne obciążenia, by inni mieli lżej. Ma małą świadomość własnych potrzeb i nie potrafi dbać w zdrowy sposób o siebie. Rozwija ten rodzaj “poświęcenia”, który przestaje na dłuższą metę służyć komukolwiek, chociaż wielu po prostu ułatwia życie i daje leniwą wygodę. Dzięki dokonaniom dziecka

Bohatera cała rodzina czuje się dowartościowana.

Dążąc do doskonałości, Bohaterowie płacą wysoką cenę. W życiu dorosłym często są pracoholikami, mają trudności w nawiązywaniu zdrowych stosunków społecznych, są samotni i rozżaleni, wiele wymagają od innych i tęsknią za odebranim dzieciństwem.

### **Rola – Kozioł Ofiarny**

Rolę Kozła Ofiarnego pełni zwykle dziecko młodsze od „Bohatera”. Nie jest ono w stanie z nim konkurować. Czuje się odsunięte i szuka wsparcia poza domem.

Stwarza kłopoty w szkole i wiele problemów wychowawczych. Bardzo często wczesnie popada w konflikty z prawem. Niejednokrotnie uzależnia się od alkoholu lub narkotyków. Co więcej, Kozioł Ofiarny jest pierwszym członkiem rodziny alkoholika zgłaszającym się po pomoc. Jego zachowanie odwraca uwagę od prawdziwego problemu i staje się obiektem przyciągającym wszystkie bolesne uczucia innych członków rodziny. Dziecko jest zbuntowane i toczy walkę z rodziną.

Osiąga niskie wyniki w nauce. Często wagaruje, przeszkadza na lekcjach, wpływając destrukcyjnie na klasę.

### **Rola – Maskotka (Błazen)**

Maskotka (Błazen), to ktoś przymilny, uroczy, pełen wdzięku, zapewniający w rodzinie rozładowanie napięć, na przykład śmiechem, wygłupianiem się, humorem. Śmieszka lub śmieszek, ukochana córeczka taty, synek mamusi. “Idź uspokoić ojca”, “Zrób coś, żeby mama przestała się denerwować” - to częste zadania Maskotki. Ta cecha utrzymuje się na ogół w życiu dorosłym.

Dramat dzieci Maskotek polega na tym, że nikt nie traktuje ich poważnie, a oni sami zatracają granicę między serio a żartem, między śmiechem a płaczem, między przyjemnością dawania a bólem. Ten typ formacji obronnej sprawia, że dziecko odłącza się od uczuć







Nie ufać

Nie mówić

Nie odczuwać



smutku i od cierpienia, zawsze robiąc dobrą minę do złej gry. Maskotka uśmiecha się, gdy jest przerażona, a dowcipkuje, gdy odczuwa cierpienie. Ponieważ Maskotka charakteryzuje się małą odpornością na stres, stając przed trudnymi do rozwiązania problemami nierzadko sięga po alkohol lub narkotyki.

### **Rola – Zagubione dziecko (Dziecko we mgle, Dziecko duch)**

Zagubione dziecko to ktoś, kogo właściwie nie ma. Często jest to najmłodsze dziecko w rodzinie, dziecko wycofane w świat swoich fantazji, w świat lektur, marzeń, w kącik, w którym go w ogóle nie widać. Takie dzieci nie sprawiają żadnych kłopotów wychowawczych. Cena, jaką za to płacą, to postępujący zanik umiejętności kontaktu i współżycia z innymi ludźmi, odruch ucieczki od sytuacji trudnych, gotowość zamykania oczu i udawania, że nie ma czegoś, co jest. Trudności w kontaktowaniu się z realną rzeczywistością i ból, który temu towarzyszy mogą w konsekwencji i dalszym rozwoju wyzwolić różne sposoby odrywania się od rzeczywistości i “znieczulania” się w trudnych sytuacjach - najłatwiej za pomocą alkoholu, leków czy narkotyków.

**Powyższy podział nie wyczerpuje wszystkich wzorów funkcjonowania dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym. Jedno dziecko w różnych fazach życia może przyjmować różne role obronne, nie musi być “czystym” typem bowiem życie jest o wiele bogatsze niż teoretyczne podziały.**

## **Dorośle Dzieci Alkoholików – kim są?**

Dorośli, którzy wychowywali się w rodzinach, gdzie nadużywano alkoholu, to bardzo duża część naszego społeczeństwa. Są to zazwyczaj jednostki, które nie radzą sobie w dorosłym życiu, ponieważ nie posiadały w dzieciństwie odpowiednich umiejętności, ani też nie miały należytych wzorców. Role, które były przez nie odgrywane

w dzieciństwie, w celu przetrwania, stały się integralną częścią ich osobowości. Ich przeniesienie do dorosłego życia najczęściej przyczynia się do życiowej porażki. Dorosłe Dzieci Alkoholików (DDA) często nie uświadamiają sobie związku między tym, co działo się w ich domu rodzinnym a niepowodzeniami w życiu dorosłym.

### **DDA – cechy wspólne**

1. Wśród dorosłych, którzy wychowywali się w rodzinach z problemem alkoholowym zwraca uwagę bardzo duża liczba osób samotnych. Prawie połowa nie decyduje się na stały, zarejestrowany związek, a 1/3 małżeństw zawieranych przez nich kończy się rozwodem. Jest to znacznie więcej niż wśród ogółu Polaków. DDA boją się powtórzenia we własnym związku tego, co działo się w ich domu rodzinnym. Często mają zakorzenione przekonanie, że w małżeństwie można się tylko krzywdzić. Trudno im się zbliżyć do innych osób, gdyż w ich doświadczeniu bliskość jest zagrażająca. Nie potrafią rozmawiać z partnerem, mówić o swoich uczuciach czy potrzebach. W atmosferze niedomówień wyrastają urazy, żale i pretensje, a gdy dzieje się źle, łatwiej jest przenosić zachowania z domu rodzinnego niż na trzeźwo zastanowić się, jak można je rozwiązać. Ożywa w nich dobrze znane z dzieciństwa poczucie krzywdy i przekonanie, że „za wszelką cenę muszę się nie dać”.

2. DDA często mają kłopoty z odnalezieniem się w roli rodzica. Wielu z nich rozpoczyna terapię z powodu problemów z własnymi dziećmi. W relacji z nimi powracają własne wspomnienia z dzieciństwa. Pojawia się obawa, że je skrzywdzą, przenosząc doświadczenia z własnego domu. Czasem nie potrafią z nimi rozmawiać, ani ocenić, które problemy są normalne, a które świadczą o tym, że z dzieckiem dzieje się coś złego. W niektórych DDA własne dziecko wzbudza odruchy agresywne, trudno im się powstrzymać przed krzykiem, groźbami czy biciem. Jednocześnie mają świa-



domość, że to nie dziecko zawiniło, że agresja bierze się gdzieś z głębi ich samych. Szukają pomocy dla siebie, aby nie krzywdzić własnych dzieci.

**3.** Część DDA nie podejmuje się roli bycia partnerem i rodzicem, gdyż ich podstawową rolą jest być dzieckiem swoich rodziców. Zwykle więź DDA z rodzicami jest bardzo silna, choć kontakty z nimi nie układają się dobrze. To, co łączy DDA z rodzicami, to najczęściej wspólna walka z alkoholem. W tych relacjach obowiązuje lojalność wobec członków rodziny oraz wypełnianie swojej roli tak, by nic w jej funkcjonowaniu się nie zmieniło. DDA nie potrafią i zazwyczaj nie chcą rozmawiać ze swoimi rodzicami. Niechętnie jeżdżą do domu rodzinnego, bo czują tam napięcie, niepokój i bezradność. Czasami mówią wręcz o nienawiści do któregoś z rodziców.

**4.** Znacznie lepiej, niż w bliskich kontaktach z innymi ludźmi, DDA czuje się w pracy. Zwykle obszar zawodowy to teren, w jakim się realizują. Kontakty są jasno określone, podobnie jak zadania. DDA nie mają na ogół trudności z wywiązywaniem się ze swoich obowiązków, są odpowiedzialni. W efekcie bywają bardzo dobrymi i mało wymagającymi pracownikami. Jednocześnie, pod powierzchnią kompetencji kryją przekonanie, że są gorsi od innych.

**5.** Poczucie niższości i niekompetencji odzywa się u DDA nie w sytuacji, gdy trzeba czemuś sprostać, ale w kontaktach z innymi ludźmi. Przede wszystkim składa się na to negatywny obraz siebie wyniesiony z wczesnego dzieciństwa, brak dobrych doświadczeń w bliskich relacjach z ludźmi i braki podstawowych umiejętności interpersonalnych, takich jak rozmawianie, nawiązywanie bliskich kontaktów, rozwiązywanie konfliktów czy nieporozumień.

**6.** Zewnętrzny obraz DDA nie pokrywa się zwykle z wewnętrznym. Na zewnątrz dobrze radzą sobie zarówno w pracy jak i z trudnościami osobistymi. W środku są często pełni niepokoju, napięcia i smutku.

Świat wydaje im się chaotyczny i pełen niebezpiecznych niespodzianek, a wyzwania jakie stawia życie, postrzegają jako niepotrzebne obciążenie. Są przekonani, że pomimo starań i tak nie są w stanie poradzić sobie z trudnościami, jakie przynosi los. Przekonań tych nie zmieniają realne doświadczenia, w których radzą sobie zwykle lepiej niż inni.

## **Wpływ skutków alkoholizmu rodziców na dzieci ze względu na płć**

Alkoholizm ojca i alkoholizm matki działają na dziecko w inny sposób. Choroba alkoholowa ojca ma wpływ na to, jak czuje się jego żona czy partnerka. Pojawiają się napięcia, stres, lęk. Kiedy natomiast pije matka rozwój dziecka jest na każdym jego etapie zaburzony. Chodzi tu o nieadekwatne do sytuacji i do potrzeb dziecka reakcje matki. To wprowadza chaos, który budzi lęk i poczucie bycia w niebezpieczeństwie. Nie wykształca się w dziecku przekonanie, że kiedy potrzebuje matki to ona jest obecna, by je wesprzeć i ukoić. Otrzymuje w zamian nieprzewidywalną huśtawkę nastrojów i emocji. Nawet kiedy matka jest trzeźwa, to niekoniecznie oznacza, że jest spokojna. Osoby uzależnione cały czas są w swoim świecie, który kręci się wokół alkoholu. Trudno w takiej sytuacji dać realną uwagę i czułość dziecku.

### **Córki mężczyzn uzależnionych od alkoholu**

Córki alkoholików, ze względu na wychowywanie się w rodzinie alkoholowej, mają wypaczony obraz mężczyzny. Ojciec jest pierwszym i najważniejszym wzorem dla córki. To na podstawie zachowań, reakcji i słów ojca dziecko formułuje sobie pogląd na mężczyzn. Córka alkoholika, żyjąca w ciągłym stresie, lęku, niepokoju, żalu, gniewie i poczuciu niesprawiedliwości, nabywa złe przekonania o osobach płci przeciwnej.



**DDA**





Dla córki alkoholika mężczyzna staje się synonimem wszystkiego, co najgorsze, dlatego wiele dziewcząt wychowywanych w rodzinie z problemem alkoholowym nie decyduje się na założenie własnej rodziny. Te, które zdecydują się na małżeństwo, często przechodzą przez traumę rozwodu, a jeszcze inne żyją w toksycznych związkach, wiążąc się z partnerem, który sam ma problem z alkoholem. Patologiczny schemat funkcjonowania rodziny najczęściej powtarza się u DDA.

To, co wyróżnia córki ojców alkoholików od ich rówieśniczek to częściej pojawiające się postawy introwertyczne, zaburzone poczucie bezpieczeństwa, lęki, brak stabilności emocjonalnej, obniżona samoocena, a także przejawianie zachowań impulsywnych, które wynikają zazwyczaj z doznanych krzywd emocjonalnych. Córki alkoholików często czują się bardzo samotne i odizolowane — nawet jeśli mają rodzeństwo. Są przekonane, że nikt ich nie rozumie i nie przejmuje się tym, przez co przechodzą. Smutek i niepokój mogą przekształcić się w ciężką depresję. Wszystkie z wymienionych czynników utrudniają tworzenie zdrowych relacji z innymi ludźmi.

### **Synowie mężczyzn uzależnionych od alkoholu**

Nadużywający alkoholu rodzic jest szkodliwym wzorem zarówno dla córek, jak i dla synów. Chłopcy najbardziej identyfikują się z ojcami, ucząc się roli mężczyzny poprzez obserwację i naśladownictwo. Skoro ojciec pije, to jest to postępowanie uważane przez syna za oczywiste i normalne. Zdarza się, że syn alkoholika nie zawsze w dorosłym życiu zostaje alkoholikiem. Znane są też przypadki całkowitej abstynencji wywołanej negatywnymi doświadczeniami z dzieciństwa. Znacznie częściej dochodzi jednak do sytuacji powielenia sposobu postępowania pijącego ojca – syn staje się także osobą uzależnioną.

### **Córki matek uzależnionych od alkoholu**

Córki alkoholiczek często wiążą się z osobami uzależnionymi albo

toksycznymi, bo mogą zająć się drugą osobą, zamiast swoimi potrzebami. Tylko tak potrafią postępować, zatem nieświadomie niszczą swoje życie.

Matki-alkoholiczki dużo gorzej traktują córki niż synów. Pojawia się rywalizacja matki z córką w różnych aspektach życia codziennego, traktowanie córki jak koleżanki, krytyka, podcinanie skrzydeł. Tak jakby uzależnione matki chciały się zemścić na swoich córkach za swój los i cierpienie.

### **Synowie matek uzależnionych od alkoholu**

Jeśli mężczyzna został wychowany przez matkę alkoholicką w dorosłym życiu prawie zawsze będzie wybierał kobiety uzależnione. Niekoniecznie ich problemem będzie nadmierne sięganie po alkohol. Mogą być hazardzistkami lub zakupoholiczkami. Synowie uzależnionych kobiet nieświadomie będą chcieli odtworzyć dobrze znany scenariusz z dzieciństwa. Będą usilnie starali się skłonić partnerkę do zerwania z nałogiem, co zazwyczaj kończy się brakiem pozytywnych rezultatów.

Większość osób, które wychowywały się w rodzinach alkoholowych, mimo wyniesionych stamtąd doświadczeń potrafiło ułożyć sobie życie w sposób zadowalający. Odnalazło swoje miejsce w zawodach czy zajęciach, w których ich nieufność, wysokie wymagania, gotowość do ryzyka i ciągłą potrzeba kontrolowania stały się atutami. Nauczyły się radzić sobie z własnymi emocjami i je wykorzystywać. Tej grupie terapia DDA nie jest potrzebna. Podobnie jak tym DDA, którym los podsunął okazję do weryfikacji doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego, stawiając na ich drodze ludzi, którzy nauczyli ich ufności, bliskości i oddzielania przeszłości od teraźniejszości. Jest jednak grupa DDA, która nie potrafi realizować swojego dorosłego życia tak jakby chciała i nie rozumie dlaczego, oraz DDA, którzy wprawdzie żyją jak inni dorośli, ale nie radzą sobie w kontaktach z innymi. Dla tych ludzi

terapia okazuje się początkiem bardziej satysfakcjonującego życia.

## **Rozpoznanie dzieci alkoholików wśród uczniów**

Ważną metodą rozpoznawania dzieci alkoholików w środowisku szkolnym są obserwacje kadry pedagogicznej (nauczycieli, pedagogów, psychologów), zainteresowanie się sytuacją zdrowotną, rodzinną uczniów i uważność na zachowania odbiegające od normy.

### **Symptomy behawioralne :**

- ▶ trudności z koncentracją uwagi,
- ▶ powtarzające się nieobecności,
- ▶ słabe stopnie, brak odrabianych zadań domowych,
- ▶ niskie wyniki w standardowym teście na inteligencję i w testach, będących sprawdzianem postępów szkolnych,
- ▶ nagłe zmiany zachowania,
- ▶ oznaki zaniedbania, maltretowania lub wykorzystywania seksualnego,
- ▶ zachowania kompulsywne (objadanie się, dążenie do zajmowania pierwszego miejsca w każdej dziedzinie, palenie, używanie substancji psychoaktywnych),
- ▶ nieśmiałość, niechęć do współdziałania z nauczycielami i kolegami,
- ▶ częste kłopoty ze zdrowiem (ból głowy, ból brzucha).

### **Symptomy psychologiczne:**

- ▶ niska samoocena,
- ▶ niepokój,
- ▶ tłumiona złość,
- ▶ nieśmiałość, lękliwość,

- ▶ postrzeganie problemów jako czegoś, na co samemu nie ma się wpływu,
- ▶ nieumiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach - reagowanie złością, wycofaniem lub brakiem wiary w sukces,
- ▶ skłonność do depresji,
- ▶ smutek i przekonanie o własnym nieszczęściu,
- ▶ kłopoty z przystosowaniem się do zmian w rutynowym programie zajęć,
- ▶ tendencja do perfekcjonizmu, nie pozwalanie sobie na popełnianie błędów.

Dzieci osób uzależnionych od alkoholu potrafią być zarazem pełne rezerwy i agresywne albo bardzo sprawne i nie dające sobie rady. Po lekcjach sprawiają wrażenie, że nie mają ochoty opuścić klasy albo spieszą się do domu natychmiast po zakończeniu zajęć. Dzieci te bywają bardzo skrajne w swych zachowaniach i to powinno budzić niepokój pedagogów. Dzieci alkoholików mogą być słabymi uczniami lub prymusami, odnoszącymi sukcesy w każdej dziedzinie. Jednak w każdej z tych skrajnych sytuacji dzieciom tym towarzyszy niska samoocena i poczucie samotności.

## **Pomaganie dzieciom alkoholików w warunkach szkolnych**

Dzieci alkoholików zwykle nie wyciągają ręki po pomoc. Dlatego ważna jest gotowość do zbudowania relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu.

### **Jak może pomóc pedagog dziecku z rodziny alkoholowej?**

- ▶ dawać mu do zrozumienia, że jest ważne i wartościowe,
- ▶ budować poczucie zaufania,



- ▶ nagradzać właściwe zachowania uśmiechem, pochwałą,
- ▶ unikać „bycia ojcem lub matką”
- ▶ unikać nadopiekuńczości,
- ▶ wyznaczać mocne, rozsądne granice,
- ▶ pomagać w nazywaniu i wyrażaniu uczuć, w rozwiązywaniu konfliktów,
- ▶ dotrzymywać obietnic,
- ▶ starać się pokazywać jak wyglądają inne rodziny,
- ▶ starać się, by klasa lekcyjna była swego rodzaju miejscem, w którym dzieci czują się pewnie, mają poczucie bezpieczeństwa, są rozluźnione, przeżywają zaniepokojenie i radość płynącą z poznawania nowego, z nauki,
- ▶ pozwalać dzieciom na zabawę, dzieci alkoholików nie potrafią się bawić, rozluźnić, nie mają okazji do zabawy, do czerpania z niej przyjemności,
- ▶ dawać dzieciom do zrozumienia, że nie ma niczego złego w zrelaksowaniu się i beczynności, dzieci alkoholików nie dają sobie prawa do relaksu, wypoczynku,
- ▶ upewniać dzieci, że nie zawsze muszą się czymś wykazywać, by zrobić komuś przyjemność, mogą również robić przyjemność samemu sobie,
- ▶ pokazywać sposoby radzenia sobie ze złością, negatywnymi emocjami,
- ▶ zachęcać do pracy i zabawy w grupie, wykorzystywać rozmaite okazje do integrowania grupy klasowej,
- ▶ prowadzić zajęcia podnoszące samoocenę, wykorzystywać różne metody i techniki pracy (psychodrama, teatr, zajęcia relaksacyjne, gry i zabawy, film, muzyka, rysunek, praca w małych grupach).

## **Miejsca pomocy w Zielonej Górze**

### **Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna, Towarzystwo Rozwoju Rodziny**

**65-021 Zielona Góra, ul. Dąbrowskiego 35**

tel. 601 994 924 (psycholog-psychoterapeuta)

tel. 608 482 889 (pedagog-terapia rodziny, kierownik poradni)

605 035 652 (pedagog-terapeuta)

e-mail: trr.zgora@gmail.com

www.trr.zgora.pl

- ▶ psycholog, pedagog, terapeuta rodzin.

### **Órodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA**

**65-470 Zielona Góra, ul. Jasna 12/1u**

tel. 782 614 637

e-mail: biuro@relacja.zgora.pl

www.relacja.zgora.pl

- ▶ Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- ▶ Poradnia Psychologiczna,
- ▶ Odział dzienny dla dzieci.
- ▶ Do psychologa lub psychoterapeuty wymagane jest skierowanie od lekarza, który ma podpisany kontrakt z NFZ.

### **Centrum Porad Dziecka i Rodziny Towarzystwo Przyjaciół Dzieci**

**65-076 Zielona Góra, ul. Reja 3/1**

tel. 68 324 14 74; 68 320 27 26

e-mail: tpd.zgora@op.pl

- ▶ logopeda, psycholog, pedagog, prawnik,

- ▶ organizacja wypoczynku i dożywania dla dzieci,
- ▶ organizacja imprez integracyjnych dla dzieci z różnych środowisk.

## **Bibliografia**

- ▶ W. Sztander: „Rodzina z problemem alkoholowym”. Warszawa, 1995 r.
- ▶ W. Sztander: „Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym”. [psychologia.edu.pl](http://psychologia.edu.pl)
- ▶ B. E. Robinson, J. L. Rhoden: „Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików”. Warszawa, 2005 r.
- ▶ PARPA: „Jak nadużywanie alkoholu przez rodzica wpływa na dzieci?”. Warszawa, 2019 r.
- ▶ PARPA: „Wpływ kontaktów z osobą uzależnioną na funkcjonowanie rodziny”. Warszawa, 2019 r.
- ▶ M. Prajsner: „Rodzina dysfunkcyjna”. Remedium, maj 2002 r.
- ▶ M. Świta: „Wpływ rodziny alkoholicznej na psychospołeczne funkcjonowanie dziecka”. Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość, t. X
- ▶ A. Krasowska: „Krzywdzenie dzieci w rodzinie alkoholowej”. [www.dziecikrzywdzone.pl](http://www.dziecikrzywdzone.pl)
- ▶ [www.stopuzaleznieniom.pl](http://www.stopuzaleznieniom.pl)
- ▶ [www.twojpsychologursynow.pl](http://www.twojpsychologursynow.pl)
- ▶ [www.portal.abczdrowie.pl](http://www.portal.abczdrowie.pl)
- ▶ [www.osrodkiterapii.pl](http://www.osrodkiterapii.pl)

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze**

**Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom**

65-019 Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6

tel. 68 411 51 70

www.probal.zielonagora.pl

e-mail: profilaktyka@mops.zgora.pl

**zapoznaj się z naszą ofertą jeśli szukasz pomocy  
dla siebie lub bliskiej Ci osoby**

**1. Rodzaje uzależnień:**

- ▶ uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- ▶ uzależnienia behawioralne.

**2. Poradnictwo indywidualne:**

- ▶ psycholog,
- ▶ specjalista terapii uzależnień,
- ▶ radca prawny.

**3. Spotkania grup:**

- ▶ grupa dla osób współuzależnionych,
- ▶ grupa dla osób uzależnionych,
- ▶ grupa dla rodziców dzieci pijących,
- ▶ grupa dla kobiet po cyklu terapii,
- ▶ grupa Dorosłych Dzieci Alkoholików,
- ▶ grupa Anonimowych Alkoholików.

**Udzielamy również wsparcia psychologicznego i prawnego osobom doświadczającym przemocy domowej oraz pracujemy ze sprawcami przemocy.**