

Памятка для родителей

Как НЕ вырастить из ребенка алкоголика?

или

4 родительские ошибки, формирующие склонность к зависимости

Если в семье взрослые говорят одно, делают другое, чувствуют третье, а на самом деле происходит четвертое, ребенок не может понять, где реальность. Взрослея, подросток пытается с помощью алкоголя обрести комфортную для себя реальность – и ею становится чувство опьянения, то есть измененное с помощью химических веществ состояние сознания.

Подпитывают эмоциональную нестабильность и уязвимость ребенка в отношении зависимостей **4 основные ошибки воспитания.**

1. «Если нельзя, но очень хочется, то можно» (неустойчивая позиция родителей).

Фрустрация – это стресс, который мы испытываем, когда нам чего-то хочется, а мы этого не получаем. В младшем школьном возрасте дети реагируют на запреты попытками изменить мнение родителя. А это вызывает много чувств! Если маме трудно переносить ощущение дискомфорта, она часто поддается на капризы: *«Пусть съест еще конфету, лишь бы не истерил»*. Этим самым она транслирует ребенку опасную идею: если тебе нельзя, но очень хочется, то можно.

На самом деле, взрослый в этой ситуации просто сам не умеет принимать конечность удовольствий и выдерживать фрустрацию. И в такой семье ребенок тоже не учится этому. Поэтому так важно не отступать: *«Я понимаю, тебе хочется десятую конфету, но нельзя, это слишком много»*. Справиться с отказом ребенку поможет подтверждение, что это не последняя в жизни конфета: *«Сегодня хватит. Следующая будет завтра»*, а также переключение на другие виды деятельности.

Это применимо, конечно же, не только к вопросу сладкого, но и ко многим другим ситуациям, где ребенок будет сталкиваться с ограничениями и учиться их принимать. И горестные, и радостные события ребенок должен научиться переживать чувствами, а родитель – поддерживает его, когда это необходимо.

Зависимым людям очень сложно выдерживать фрустрацию. А ребенок, не умеющий справляться с фрустрацией, в свою очередь будет склонен к зависимостям.

2. «Двойная бухгалтерия» (когда слова и действия родителей расходятся). Например, мама и папа пьют, а ребенку говорят: *«Ты не пей, это вредно»*. Реальность теряется, если семья транслирует окружающим *«Мы приличные интеллигентные люди»*, а при этом ребенок видит, что родители берут

взятки, воруют, нарушают все правила, о которых сами же напоминают другим. Чтобы у ребенка сформировались морально-нравственные ориентиры, нужно как минимум не фальшивить в том, что мы, взрослые, считаем достойным, а что недопустимым для нормального человека.

3. Игнорирование проблем. Например, ребенок жалуется на что-то в школе, а в ответ слышит: *«Да ладно, у тебя очень хорошая школа!»*. Или в семье происходят ужасные вещи – насилие, оскорбления, а этого как будто никто не замечает: *«У нас все нормально!»* Но ведь ребенок видит, что это происходит, и ему не понятно, почему все на это закрывают глаза. Семейные проблемы, когда они отрицаются, «покрываются тайной за семью печатями», лишь усугубляют психологическое напряжение ребенка. Не пренебрегайте помощью профессионалов, обращайтесь к психологу, нейропсихологу, семейному психотерапевту, медиатору.

4. Фальшивый оптимизм. Например, в семье тяжелая обстановка – критическое финансовое положение, кто-то болеет или умирает. А все кругом твердят: *«Мы молодцы! Мы справимся», «Все хорошо!»*. Позитивное мышление очень важно, но не надо путать его с фальшивым оптимизмом, когда вместо признания и решения проблемы человек отгораживается от нее. Постарайтесь быть позитивными реалистами. Бывают тяжелые времена, но все меняется. Постараться изменить то, что не в силах пережить, и суметь пережить то, что не в силах изменить – в этом и состоит человеческая мудрость.

5. «Фабрика грез». Это случай, когда на ребенка обрушивается слава, и он начинает верить, что он большой и сверхзначимый человек. Подросток может считать себя исключительным, но в глубине души ощущать, что вообще-то не сделал в жизни никаких важных шагов. Разумеется, популярность еще не означает, что появятся проблемы с алкоголем, но когда «звездность» обрушивается без особых усилий ребенка, его фантазийные ожидания настолько вырастают, что столкнувшись с препятствиями и разочарованиями реального мира, подросток теряет ориентиры и испытывает сильнейшую фрустрацию. А выдерживать ее и преодолевать трудности он не умеет – нет такого опыта в его жизни. Утешиться с помощью алкоголя оказывается для него выходом.

Есть особая категория подростков, которую в народе называют «мажоры». У них довольно благополучные родители, комфорт и изобилие в доме, но часто именно эти дети движутся в сторону наркотической или алкогольной зависимости. У них все есть, кроме осознания, кто они такие на самом деле и что делают в этой жизни.

Почему некоторые дети быстрее, чем другие, привыкают к алкоголю? Доказано, что у части людей имеются физиологические особенности организма, предрасполагающие к алкогольной зависимости: дефицит определенных ферментов, перерабатывающих алкоголь, и изначальный недостаток рецепторов для «успокаивающих» гормонов. Сегодня медицина твердо заявляет: наследственно передается не сам алкоголизм (болезнь), а **предрасположенность к нему на уровне обмена веществ и работы мозговых структур.**

Поэтому обратите особое внимание на вашего ребенка, если:

- в вашей семье или семье вашего супруга есть люди с алкогольными или психическими проблемами,
- ваш ребенок начал возвращаться с прогулки в необычном состоянии,
- из дома пропадает алкоголь,
- ваш ребенок «перепил» не в первый раз,
- часто обсуждает с друзьями ситуации выпивок,
- вы не раз встречали его друзей нетрезвыми.

Генетически заложенные психофизиологические особенности организма – данность, которую нужно обязательно учитывать. **Но родительское воспитание и жизненные установки**, передаваемые в семье, остаются ключевым фактором профилактики любых зависимостей.

Детство и отрочество – это время формирования внутреннего самоконтроля. Изначально весь контроль берут на себя родители, но со временем передают его растущему ребенку, чтобы он учился саморегуляции. Не всем это легко сделать. Однако навыки у ребенка сами собой не сформируются.

Препятствовать детской самостоятельности может не только мама, но и бабушка или няня. Первые хотят видеть в малыше объект своей заботы, быть незаменимой и нужной, а вторые просто «делают свою работу».

Конечно, в школе ребенок будет вынужден научиться многим вещам, но и тут сердобольные родители могут продолжать свою привычную линию сверхконтроля и «удушающей любви». И тогда внутренний контроль у ребенка не развивается, да и самоуважение, которое так важно приобрести в подростковом возрасте, не имеет почвы для развития.

Когда хочется сделать что-то за своего ребенка (извиниться перед кем-то, договориться о передаче с учителем, уладить конфликт с приятелем, убрать разбросанные вещи, сделать побыстрее задание и т.д.), стоит остановить себя и подумать: «Чего я так боюсь на самом деле? Что поймет в итоге мой ребенок? Не лучше ли позволить ему сделать это самому?». Интересуйтесь, что у него получилось и что не получилось, поддерживайте. Замечайте неочевидные для него результаты (опыт, навык, ясность, понимание своих сильных и слабых сторон). Хвалите за проявленную находчивость, гибкость, рассудительность, упорство и терпение.

В сложных ситуациях ищите решение вместе, но так, чтобы подросток чувствовал свой личный вклад и мог опираться потом на приобретенный опыт.

Только так дети обретают навыки саморегуляции и внутренний контроль, который в будущем поможет ему сказать «Нет» любой зависимости.

Список источников:

1. Материалы конференции «Психология: вызовы современности»: семинар экзистенциального психотерапевта, детского психолога, канд. психол. наук Ирины Млодик. 2019.
2. Абрамова И.И. Как не вырастить алкоголика? Книга о детях и родителях. – СПб.: Речь, 2008.