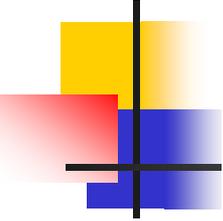


Методы и технологии
социальной работы с
созависимыми членами
семей алкоголиков.



«Жизнь с алкоголиком – как война.

Передвижение по обстреливаемой местности. Пробежишь несколько метров – упадёшь. И никогда не знаешь, что будет завтра. И даже сегодня вечером.

... Так что жёны алкоголиков – это отдельная социальная прослойка, их можно объединить в особую группу или вид».

В.Токарева

«Пять фигур на пьедестале»



Созависимость

Это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости.

Патологическая зависимость от другого человека или объекта, влияющая на все другие взаимоотношения



Созависимый человек

Это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Созависимость – это отказ от себя



Созависимыми являются:

- Лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным зависимостью;
- Родители химически зависимых людей, а также их взрослые братья и сёстры;
- Лица, имеющие одного или обоих родителей, больных зависимостью;
- Лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях;
- Лица, проживающие рядом с тяжело больным человеком;
- Лица, подверженные различного рода насилию



Черты созависимой личности

- Низкая самооценка
- Страх потерять контроль
- «Замороженные» чувства
- Страх конфликта
- Сверх-ответственность или безответственность
- Всепоглощающие чувства вины и стыда
- Отрицание проблем
- Подавленная тоска и страх
- Одержимое поведение

Типичные ошибки созависимых

Созависимые стараются:

- Выискивать причины, извиняющие пьянство алкоголика;
- Следить за его внешностью;
- Вовремя будить на работу;
- Оправдывать перед начальством его прогулы;
- Скрывать пьянство от соседей;
- Удерживать пьяного дома, не допуская появления на людях;
- Как можно чаще бывать вместе с ним, чтобы удерживать от пьянства



Типичные ошибки созависимых

Созависимые часто:

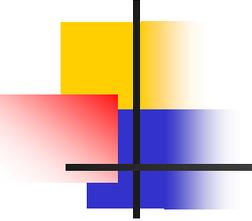
- Делают работу по дому, которую должен выполнять зависимый;
- Стараются побольше заработать, чтобы поддержать семью;
- Покупают вещи, необходимые для дома;
- Контролируют семейный бюджет единолично;
- Устраивают зависимого на работу, удерживают его от увольнения



Типичные ошибки созависимых

Созависимый может:

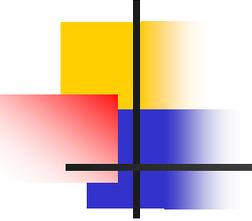
- Выпивать вместе с зависимым, чтобы не дать ему слишком опьянеть;
- Уговаривать его выпить дома, чтобы избежать неприятностей;
- Стирать за ним простыни, испачканные рвотой или испражнениями;
- Жаловаться на неспособность делать всё это, а потом поступать точно также.



Типичные ошибки созависимых

Многие созависимые:

- Говорят: «Шляйся, где хочешь, мне всё равно», а затем посылают детей привести зависимого домой;
- Разыскивают зависимого вне дома лично или по телефону;
- Запрещают ему кричать на детей, бить их, а затем сами делают то, что не позволяли ему;
- Жалуются, что зависимый больше их не любит, а аналогичные жалобы зависимого отвергают



Типичные ошибки созависимых

Созависимый:

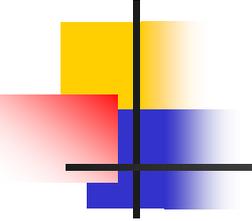
- Горько жалуется на то, как много денег зависимый тратит на выпивку;
- Сам же часто покупает ему «бутылочку» или даёт денег на неё;
- Выливает выпивку в раковину;
- Винит в пьянстве зависимого его сослуживцев;
- Предъявляет претензии его родителям, родственникам, армии, где он служил, коллективам предприятий, где он работал в том, что они неправильно на него повлияли



Типичные ошибки созависимых

Созависимый склонен:

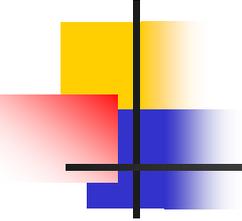
- Утешать зависимого, когда он сожалеет о своём поведении;
- Использовать интимные отношения в качестве средства управления и контроля над ним;
- Отказываться вступить в сексуальные отношения с ним



Типичные ошибки созависимых

Созависимый нередко:

- Тревожится о зависимом;
- Плачет о нём;
- Бранит и распекает его;
- Нянчится с ним;
- Угрожает уйти от него, не приводя угрозу в исполнение;
- Пытается тайно лечить его;
- Бьёт его



Дети одинаковы, точнее, равны. Они равны и одинаковы – перед добрым и худым. Дети поначалу походят на промокашки: впитывают в себя всё, что грамотно или безобразно написано родителями.

Альберт Лиханов
«Драматическая педагогика»



Некоторые правила воспитания в дисфункциональной семье

- Взрослые – хозяева ребёнка
- Лишь взрослые определяют, что правильно, а что – нет
- Подразумевается, что ребёнок отвечает за гнев взрослых («С таким ребёнком, любая мать орать будет...», «Если бы ты вёл себя по-человечески, то я бы ...»)
- Родители держат эмоциональную дистанцию
- Воля ребёнка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее



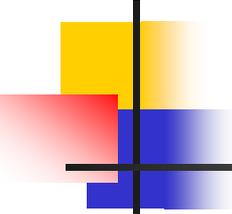
Чувства детей в семьях химически зависимых родителей

- Вина и ответственность за пьянство родителей;
- Нелюбовь, незамеченность, глобальное одиночество;
- Неуверенность и незащищенность из-за вечного непостоянства поведения родителей, их отношения к детям и царящих в доме правил;
- Страх лишиться родителей из-за несчастного случая, болезни и пр.;
- Стыд «пятна» на своей семье и необходимость постоянно скрывать секрет семьи;
- Страх семейной агрессии и жестокого обращения



Семейный герой

<i>Внешняя манера поведения</i>	<i>Чувства, внутренний мир ребенка</i>	<i>Роль в семье</i>	<i>Без оказания помощи</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ маленькая «мама»;➤ делает все по правилам;➤ перфекционист;➤ все делает для семьи, чтобы получить одобрение	<ul style="list-style-type: none">•Стыд•Вина•Боль•Страх•Низкая самооценка•Высокая чувствительность к критике•Одиночество•Страх потерять контроль	<p>Тот, кем можно гордиться</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ трудоголик;➤ вечно правый;➤ очень внушаемый и управляемый;➤ не умеет сказать «Нет»;➤ нуждается в контроле и манипуляции



Проблемный ребенок

<i>Внешняя манера поведения</i>	<i>Чувства, внутренний мир ребенка</i>	<i>Роль в семье</i>	<i>Без оказания помощи</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ враждебный;➤ замкнутый;➤ дерзкий;➤ мрачный;➤ неконтактный;➤ взрослые не авторитет;➤ рано уходит на «улицу»	<ul style="list-style-type: none">• Боль• Заброшенность• Гнев• Вина• Негодование• Низкая самооценка• Отсутствие чувства собственного достоинства	<p>Тот, на которого можно свалить все</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ алкоголик или наркоман;➤ незапланированная беременность;➤ проблемы с законом



Потерянный ребенок

<i>Внешняя манера поведения</i>	<i>Чувства, внутренний мир ребенка</i>	<i>Роль в семье</i>	<i>Без оказания помощи</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ одиночка;➤ тихоня;➤ мечтатель;➤ избегает стрессов;➤ привязывается к вещам, а не к людям	<ul style="list-style-type: none">• Ненужность• Неважность• Одиночество• Боль• Запрет на выражение чувств• Тревога	<p>Облегчение для семьи</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ нерешительный;➤ жизнь не интересна;➤ забывчивый;➤ одинокий;➤ не может сказать «Нет»;➤ изоляция;➤ ранняя смерть

ШУТ



<i>Внешняя манера поведения</i>	<i>Чувства, внутренний мир ребенка</i>	<i>Роль в семье</i>	<i>Без оказания помощи</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ симпатичный;➤ гиперактивный;➤ милый;➤ инфантильный;➤ хрупкий;➤ нуждается в защите;➤ тревожный;➤ все, что угодно, чтобы рассмешить	<ul style="list-style-type: none">• Низкая самооценка• Низкое самоуважение• Подавленное чувство гнева• Ненужность• Одиночество• Неуверенность в себе• Тревога	<p>Юмор семьи</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ в браке - герой;➤ всегда на грани истерики;➤ непродолжительные связи;➤ клоун по жизни;➤ не умеет справляться со стрессом;➤ запрет на выражение негативных чувств



Помощь «Семейному герою»

<i>При оказании помощи</i>	<i>Рекомендации взрослым</i>	<i>То, чего нужно избегать</i>
<ul style="list-style-type: none">• Компетентный,• Организованный,• Ответственный,• Отличный сотрудник и руководитель,• Становится удачливым и здоровым	<ul style="list-style-type: none">➤ уделять больше внимания ребенку, когда он терпит неудачу;➤ отделять его собственную ценность от его достижений;➤ важно играть с ребенком в «дурацкие» игры	<ul style="list-style-type: none">➤ критиковать личность, а давать обратную связь на поступок



Помощь «Козлу отпущения»

<i>При оказании помощи</i>	<i>Рекомендации взрослым</i>	<i>То, чего нужно избегать</i>
<ul style="list-style-type: none">• Сила воли,• Непреклонность,• Отлично видит реальность,• Готовность к самопожертвованию,• Отлично умеет помогать другим	<ul style="list-style-type: none">➤ давать понять, что его поведение неуместно;➤ обязательно поощрять, когда он берет на себя ответственность;➤ объяснять правила и последствия их нарушения	<ul style="list-style-type: none">➤ давить авторитетом;➤ жалеть;➤ воспринимать его поведение на свой счет



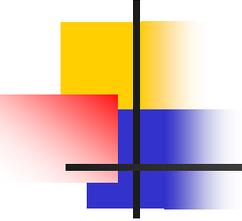
Помощь «Потерянному ребенку»

<i>При оказании помощи</i>	<i>Рекомендации взрослым</i>	<i>То, чего нужно избегать</i>
<ul style="list-style-type: none">• Независимый,• Талантливый,• С богатым воображением,• Уверенный,• Находчивый	<ul style="list-style-type: none">➤ замечать ребенка;➤ знать по именам;➤ пытаться установить контакт один на один;➤ указывать на таланты и способности;➤ помогать строить взаимоотношения;➤ поощрять	<ul style="list-style-type: none">➤ оставлять ребенка без внимания;➤ делать за него;➤ позволять другим отвечать за него;



Помощь «Шуту»

<i>При оказании помощи</i>	<i>Рекомендации взрослым</i>	<i>То, чего нужно избегать</i>
<ul style="list-style-type: none">• Обаятельный гость и хозяин,• Душа компании с отличным чувством юмора,• Независимый,• Услужливый	<ul style="list-style-type: none">➤ держат его ответственным за деструктивное поведение;➤ поощрять ответственность;➤ устанавливать контакт глазами;➤ поощрять уместный юмор	<ul style="list-style-type: none">➤ участия в его насмешках над...;➤ запрещать выражать его истинные чувства



Важно донести до этих детей следующую информацию

- Это не твоя вина.
- Твои мама и папа в действительности любят тебя, несмотря на то, что они не всегда это показывают.
- Ты не можешь, как заставить своих родителей принимать алкоголь (наркотики), так ты не можешь заставить их прекратить принимать.
- Ты заслуживаешь помощи для себя самого.
- Алкоголик может выздороветь, но даже если он не выздоравливает, дети могут чувствовать себя лучше.
- Ты – не одинок. Есть много детей, подобных тебе, есть такие места и такие люди, куда можно обратиться за помощью.



То, что ребёнок выносит из своей семьи как личный багаж, очень часто предопределяет всю его дальнейшую жизнь



Психологические характеристики взрослых детей больных алкоголизмом

- Страдают от одиночества и испытывают страх перед людьми и лицами, наделенными властью;
- Постоянно ищут одобрения и потеряли себя в этом поиске;
- Испытывают страх перед агрессивными людьми и любой формой личной критики;
- Либо сами становятся алкоголиками, либо вступают в отношения с алкоголиком или другими компульсивными зависимыми личностями, например, трудоголиками;
- Смотрят на жизнь с позиции жертвы, в личных отношениях привлекает слабость;
- У них слишком развито чувство ответственности



Психологические характеристики взрослых детей больных алкоголизмом

- При защите своих интересов, у них возникает чувство вины;
- Становятся зависимыми от эмоций;
- Путают любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можно «жалеть» и «спасать»;
- Потеряли способность чувствовать или выражать свои чувства;
- Слишком строго судят себя, у них чрезвычайно низкая самооценка;
- Зависимые личности, которые панически боятся быть покинутыми



Вредные социальные роли взрослых детей алкоголиков

Мечтатель

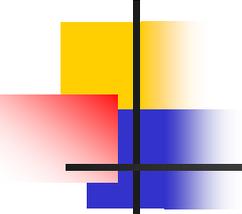
Честолюбив и нуждается в успехе, но не может его добиться в силу заниженной самооценки, неверия в собственные силы и страха неудачи.

Соглашатель

Максимально приспособливается к окружающей среде, за счет отказа от своих планов и намерений

Угодник

Ищет поддержки и признания у других людей

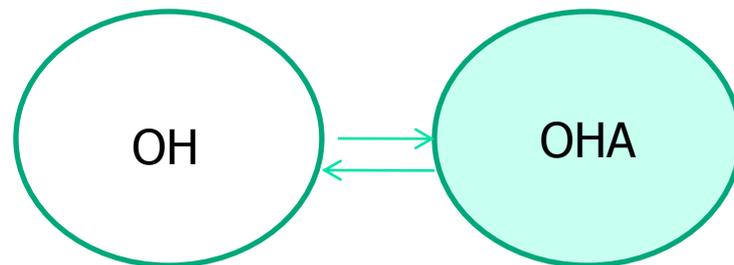
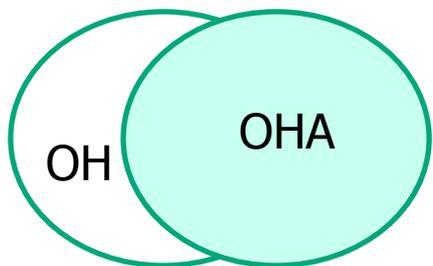


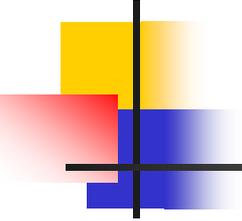
Подходы к решению проблем взрослых детей алкоголиков

- 1) Алкоголизм – это заболевание. С изучением и пониманием этой болезни открывается дар прощения;
- 2) Усвойте три «не»
 - не мы явились причиной этой болезни;
 - не нам ее сдерживать;
 - не нам дано избавить от нее своих близких

Подходы к решению проблем взрослых детей алкоголиков

- 3) Научитесь концентрировать внимание на себе и быть добрым не только к другим, но и к себе;
- 4) Научитесь психологически дистанцироваться от предмета своей любви, не будьте навязчивыми и приставучими;





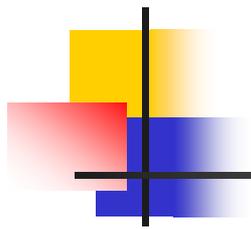
Подходы к решению проблем взрослых детей алкоголиков

5) Используйте девизы:

- «Живи сам и давай жить другим»
- «Действуй медленно, но верно»
- «Смотри на все просто»
- «Живи сегодняшним днем»;

6) Научитесь высоко ценить свои чувства, воспринимать и выражать их;

7) Научитесь любить себя



Спасибо за внимание!