



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zajęcia realizowane w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego nr WND-POKL.03.03.02-00-022/08 pt. „*Nauczyciel przedmiotów zawodowych*”, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.2 Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli.

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE





WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

Współzależnienie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany
ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Czym jest współuzależnienie?

- **to uzależnienie od osoby uzależnionej oraz każde szkodliwe przystosowanie się do innej osoby albo sytuacji rodzinnej.**

Podatne nań są przede wszystkim osoby dorosłe: żony, rodzice, rodzeństwo oraz najstarsze dzieci. Osoby współuzależnione nieświadomie sprzyjają przedłużaniu się picia poprzez roztaczanie kontroli i ochrony nad alkoholem.



Obejmuje ono następujące objawy:

- Uporczywa koncentracja myśli i działań zorientowanych na alkoholika i jego picie (myślenie o tym, czy alkoholik upije *się* czy nie, w jakim stanie wróci, co zrobi, jak zachować się, gdy przyjdzie pijany), co oznacza, że osoba, która nie pije, także krąży wokół alkoholu.
- Zaburzenia życia uczuciowego w postaci gwałtownych zmian nastroju (huśtawka emocjonalna), czarnowidztwo, nastroje depresyjne, zamęt uczuciowy doprowadzają często do sięgania po środki chemiczne zmieniające (poprawiające) nastrój, w tym po alkohol. Zaburzenia i choroby u osób współzależnych: napięcie i stan ciągłego "pogotowia emocjonalnego")





- Zaburzenia psychosomatyczne i nerwice (np. bóle głowy, mięśni, serca, żołądka) prowokują do sięgania po środki przeciwbólowe i nasenne, co może także doprowadzić do uzależnienia.
- Pustka duchowa i nerwowa koncentracja na szczegółach życia codziennego. Brakuje niezbędnego dystansu do drobnych spraw, który zyskujemy przez zatrzymanie się i refleksję nad sensem życia oraz istnieniem w świecie duchowym. Wypływają stąd: rozpacz, desperacja i brak nadziei.
- Wspomaganie choroby alkoholowej przez zwolnienie alkoholika z odpowiedzialności za skutki jego picia np. kłamstwa w celu osłonięcia go, tuszowanie wielu spraw, ochrona przed konsekwencjami. Zgoda na większe, niedopuszczalne przedtem koszty, jakie ponosi rodzina za sprawą picia.





- **Inne przejawy współzależnienia:**
- System iluzji i zaprzeczania (racjonalizacje, zaprzeczanie: on nie jest alkoholikiem)
- Branie odpowiedzialności za pijącego partnera
- Branie winy na siebie „to przeze mnie”
- Przejęcie kontroli nad relacją: uzależniony - substancja: odciąganie od picia, kontrolowanie ilości picia
- Zgoda na destrukcję i szkodliwe przywiązania.
- Wspomaganie choroby alkoholowej
- Zakłócenie czynności poznawczych (zagubienie, chaos poznawczy, brak poczucia kierunku i sensu, zakłócenie wzorców normy i zdrowia, nierealistyczne oczekiwania)





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Ochronianie przed konsekwencjami
- Rezygnacja z własnych potrzeb, pragnień
- Poświęcenie się alkoholikowi nie dzieciom
- Lęk przed porzuceniem, zostawieniem
- Negowanie własnej wartości
- Naiwna wiara w przyrzeczenia poprawy
- Poczucie krzywdy, gniewu rozładowywane na dzieciach
- Przejmowanie obowiązków domowych, utrzymania domu
- Niechęć do bliskości, współżycia, przemoc na kobietach
- Złość, kłótnie, napięcie, wybuchanie z byle powodu
- Użalanie się nad sobą





FAZY PRZYSTOSOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE ALKOHOLOWEJ

FAZA 1. Pojawiają się incydenty nadmiernego picia i chociaż są sporadyczne tworzą napięcia w układzie małżeńskim. Rodzina (najczęściej żona) podejmuje próby interwencji, lecz nie odgrywają one większej roli. Rozwija się system wymówek i usprawiedliwień oraz obietnic, które są coraz częściej naruszane. Dominującą postawą jest zaprzeczanie obecności problemu.





- **FAZA 2** . Wraz z nasilaniem się incydentów alkoholowych rośnie izolacja rodziny. Coraz więcej aktywności i energii jej członków koncentruje się wokół picia. Wzrastają pretensje i napięcie, pogarszają się relacje małżeńskie. Pojawiają się zaburzenia dzieci. Nadal podejmowane są usilne próby utrzymania dotychczasowej struktury życia w niezminionej postaci. Trwa ukrywanie negatywnych skutków picia i zaprzeczanie problemowi.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

FAZA 3. Rodzina zaczyna rezygnować ze sprawowania kontroli nad piciem osoby uzależnionej. Jej członkowie zajmują się przede wszystkim doraźnym zmniejszaniem kosztów picia. Trwają zaburzenia dzieci (zaburzenia snu, łaknienia, zaburzenia życia emocjonalnego) lub utrwalają się patologiczne wzory przystosowania. Kończą się złudzenia co do naprawy alkoholika, rodzina przeżywa chaos i dezorganizację,





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

FAZA 4. Żona (lub ktoś inny z rodziny) całkowicie przejmuje kierowanie życiem rodzinnym traktując alkoholika jak duże, krnąbrne dziecko. Pojawia się litość i opiekuńczość w miejsce pretensji i złości. Rodzina staje się bardziej stabilna i lepiej zorganizowana wobec różnych zadań.





- **FAZA 5.** Rodzina odseparowuje się od nadal pijącego alkoholika. Następuje fizyczne i/lub prawne rozstanie. Może ono też nastąpić przez opuszczenie domu przez alkoholika. Dokonuje się reorganizacja rodziny. Stan ten może sprzyjać rekonstrukcji psychicznej członków rodziny, w tym wybaczeniu i poszukiwaniu nowej jakości życia.
- **FAZA 6.** O ile alkoholik żyje i podejmie abstynencję, może pojawić się faza włączenia go z powrotem do rodziny . Oznacza to nowe wyzwanie dla zmian i dla poszukiwań nowych wzorców życiowych dla wszystkich aktualnych członków rodziny.



RADY DLA CZŁONKÓW RODZINY ALKOHOLOWEJ

- ***Nie musisz dłużej*** uciekać od choroby. ***Zacznij uczyć się o faktach dotyczących uzależnienia i współuzależnienia.***
- ***Nie musisz dłużej*** obwiniać alkoholika za swoje życie. ***Zacznij „żyć obok” koncentrując się na własnych działaniach - to dzięki nim możesz się podnieść albo załamać.***
- ***Nie musisz dłużej*** kontrolować picia alkoholika. ***Dowiedz się o dobry program leczniczy i zacznij namawiać go do leczenia.***
- ***Nie musisz dłużej*** przychodzić „z pomocą” alkoholikowi. ***Zacznij pozwalać mu na cierpienie i ponoszenie odpowiedzialności za wszelkie konsekwencje jego picia.***





- ***Nie musisz dłużej** interesować się powodami jego picia. Skieruj uwagę na siebie i w miarę możliwości powracaj wzorów normalnego życia.*
- ***Nie musisz dłużej** grozić. Zaczynij mówić to, co myślisz i robić to, co mówisz.*
- ***Nie musisz dłużej** przyjmować lub wyłudzać obietnic. Przestań się liczyć z nimi w swoim realnym życiu a szczególnie nie opieraj na nich żadnych swoich realnych planów.*





- ***Nie musisz dłużej ukrywać faktu, że szukasz pomocy. Zacznij otwarcie o tym mówić alkoholikowi.***
- ***Nie musisz dłużej gderać i wygłaszać kazań ani się przymilać. Zacznij rzeczowo, spokojnie informować go o każdym niewłaściwym postępowaniu. Potraktuj go jak osobę dorosłą.***
- ***Nie musisz dłużej pozwalać alkoholikowi na atakowanie ciebie i twoich dzieci. Zacznij ochraniać siebie, nie pozwalaj na destrukcję.***
- ***Nie musisz dłużej być marionetką. Zacznij żyć osobno!***





CO JEST DO ZROBIENIA ?

- ❖ Zaczynaj uczyć się **faktów** o chorobie alkoholowej i o tym, jak współuzależnienie dotyka członków rodzin osoby pijącej. To może zapoczątkować pracę nad sobą.
- ❖ **Wyjdź do ludzi.** Spróbuj się przełamać w tej sprawie i uwierzyć, że jest to krok niezbędny w procesie zdrowienia całej rodziny. Wasza rodzina musi odbudować połączenia i każdy z was musi zacząć od siebie. Pomocą w tej sprawie służą grupy Al-Anon, które dadzą niezbędne ci wsparcie.
- ❖ Jeśli będzie Cię już stać na to, **zaczynaj mówić z dziećmi** o problemie uzależnienia w waszej rodzinie. Temat trzeba oswajać krok po kroku. Pamiętaj, wasze dzieci pobrały skuteczną naukę, że o tym się nie mówi.





- ❖ **Zacznij wytyczać granice swego terytorium i mówić „nie”.** Jeśli trzeba podejmij skuteczną i zdecydowaną obronę siebie i swoich dzieci. Zrewiduj swoje poglądy w kwestii czy współżycie seksualne jest obowiązkiem małżeńskim bez względu na koszty, czy też nie. Może uznasz, że jesteś wolnym człowiekiem, który nie musi gwałcić swoich zasad i swoich granic zarówno cielesnych jak i fizycznych.
- ❖ **Buduj swoją pozytywną tożsamość.** Zadbaj o swoje prawa, ich wyrażanie i obronę. Jesteś nie mniej ważna i nie mniej warta niż inni. Zaslugujesz na szacunek i miłość.





Pozwól alkoholikowi **ponosić w pełni konsekwencje** jego picia. Przestań leczyć jego kaca, kłamać, załatwiać zwolnienia, udawać, że nic się nie stało. Otwórz drzwi

- ❖ Spróbuj metody interwencji wobec Twojego pijącego alkoholika.
- ❖ **Pracuj nad powstrzymaniem się od inwazji w cudze terytorium.** Przestań myśleć za, chcieć za, załatwiać za, żyć za kogoś. Można przeżyć tylko własne życie.
- ❖ Zwróć uwagę czy **równowaga między autonomią i wspólnotą** znajduje się w waszej rodzinie we właściwym miejscu. Może komuś trzeba więcej autonomii i samodzielności,
a komuś innemu więcej wspólnoty? Zadbaj w tej kwestii o siebie.





- ❖ Ucz się stwarzać warunki **otwartego i szczerego rozmawiania** o ważnych sprawach waszej rodziny. Być może najpierw ty sama musisz się tego nauczyć poza rodziną.
- ❖ Badaj swoje uczucia, pragnienia, wartości i to, jak widzisz świat i innych ludzi. **Poznawaj siebie** i sprawdzaj wartość swoich poglądów. Dbaj o lepszą jakość swojego życia i lepszą jakość relacji z innymi ludźmi.
- ❖ **Zmieniaj** w swoim życiu to, co jest możliwe, nie poprzestając na uzalaniu się nad sobą i karmieniu się swoją ofiarnością. Być może nikomu ona nie służy w dobry sposób.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- ❖ Pamiętaj równocześnie, że nie na wszystko masz wpływ.
- ❖ Być może część tych zadań jest za trudna, by podjąć je samodzielnie. Jeśli tak, **poszukaj pomocy profesjonalnej**. Znajdź kogoś, kto zna się na problemach uzależnienia,
a w szczególności na problemach rodzin alkoholowych.





Prawa DDA

- ! Mam prawo do wszystkich dobrych chwil, za którymi tęskniłem przez te wszystkie lata, a których nie dostałem.
- ! Mam prawo do radości w tym życiu, teraz i nie tylko do chwilowego, euforycznego uniesienia, ale do czegoś bardziej trwałego.
- ! Mam prawo aktywnie dążyć do ludzi, miejsc i sytuacji, które pomogą mi osiągnąć dobre samopoczucie i zadowolenie.
- ! Mam prawo powiedzieć o tym, gdy czuję, że coś nie jest bezpieczne lub gdy nie jestem do czegoś gotowy.





Mam prawo nie brać udziału ani w aktywnym, ani w biernym zachowaniu rodziców, rodzeństwa lub innych osób „robiących z ludzi wariata”.

- ! Mam prawo do podejmowania ryzyka w granicach rozsądku i do eksperymentowania z nowymi sposobami zachowania.
- ! Mam prawo zmieniać moje nastawienie, moją strategię i mój sposób myślenia.
- ! Mam prawo do popełniania pomyłek, do nie spełniania swoich oczekiwań.





- ! Mam prawo opuścić towarzystwo osób, które świadomie lub przez nieuwagę tłamszą mnie, wpędzają w poczucie winy lub upokarzają. Dotyczy to również mojego rodzica - alkoholika, rodzica -nie alkoholika i każdego innego członka rodziny.
- ! Mam prawo położyć kres obcowaniu z ludźmi, którzy powodują, że czuję się poniżony lub upokorzony.
- ! Mam prawo do swoich uczuć.
- ! Mam prawo ufać swoim uczuciom, sądom, intuicji i wrażeniom.
- ! Mam prawo rozwijać się emocjonalnie, duchowo, umysłowo i psychicznie.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- ! Mam prawo wyrażać wszystkie moje uczucia w sposób nie destrukcyjny, w bezpiecznym czasie i miejscu.
- ! Mam prawo do takiej ilości czasu, jakiej potrzebuję, żeby eksperymentować z nowymi ideami, wprowadzać zmiany w swoim życiu.
- ! Mam prawo do rozdzielenia rzeczy, które otrzymałem od rodziców, przyjęcia nadających się do tego i odrzucenia tych, które nie dają się zaakceptować.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- ! Mam prawo do zdrowego psychicznie sposobu życia, mimo że będzie on częściowo lub w całości różnić się od filozofii życia przekazanej mi przez rodziców.
- ! Mam prawo do znalezienia swego miejsca w świecie.





DZIECI. PATOLOGICZNE WZORY PRZYSTOSOWANIA W RODZINIE DYSFUNKCYJNEJ

BOHATER RODZINNY. Osoba pełna wyrzeczeń i poświęcenia dla rodziny. Rezygnuje z ważnych osobistych celów życiowych by godzić rodziców, kształcić innych (marnując swoje możliwości), żenić (wydawać za mąż) młodsze rodzeństwo itp. Innym słowem, żyć intensywnie życiem innych członków rodziny, walcząc o ich sprawy i zaniedbując siebie. Bohater rodzinny nigdy nie powie: *'stop'* ani: *'nie mogę już więcej'*. Ma małą świadomość własnych pragnień i potrzeb. Ostatecznie ląduje na stole operacyjnym z powodu perforacji żołądka w związku z chorobą wrzodową, lub na oddziale reanimacyjnym z powodu zawału serca. Jego uwaga nie musi być skoncentrowana na alkoholiku.





WYRZUTEK, zwany często kozłem ofiarnym. Jest to dziecko oscylujące w stronę marginesu społecznego z powodu zagubienia, braku uwagi rodziców lub w agresywnym odwecie przeciw upokorzeniu. Zły uczeń, dziecko sprawiające trudności wychowawcze, "niedobre dziecko".

Jak mówią matki, dziecko wagarujące, uciekające z domu. Sam sięga po alkohol i inne środki psychoaktywne. Główny kandydat do przedłużenia dynastycznego alkoholizmu, choć w przypadku 'wypadnięcia' z układu bohatera rodzinnego, zdarza się mu podejmować jego rolę.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

WSPOMAGACZ. Dziecko najbliższe wzorca

współuzależnienia. Tak zwane „dziecko-rodzic”, czyli ktoś, kto wobec psychicznej nieobecności rodzica pijącego oraz wobec zagubienia i chaosu drugiego rodzica podejmuje kierowanie życiem rodziny, troszcząc się w tym komfort o alkoholika. Chroni alkoholika przed konsekwencjami jego picia, dba o jego całość i zdrowie, jest zajęty wyszukiwaniem powodów picia co sprawia, że podobnie jak osoba współuzależniona nieświadomie wspomaga chorobę.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ZAGUBIONE DZIECKO, zwane inaczej "Dzieckiem we mgle", "Aniołkiem", lub "Niewidzialnym dzieckiem". Izoluje się z życia rodzinnego, a czasem z życia realnego w ogóle. Oddala się w świat fantazji, książek, muzyki . czy innego rodzaju : aktywności odbywanej samotnie (może być nieustająco telewizja). identyfikuje się raczej z bohaterami książek i filmów a rozmawia raczej z wyimaginowanymi postaciami niż osobami z realnego świata. Boi się świata realnego i nie umie się w nim poruszać.



MASKOTKA, zwana inaczej "Błaznem". Jest to dziecko specjalizujące się w rozładowywaniu rodzinnych napięć. Mistrz wygłupu i rozśmieszania. Mówi się o jego zdolnościach aktorskich.

Może być w wersji 'ukochana córeczka tatusia, ona jedyna potrafi go rozchmurzyć (zatrzymać w domu)'. O tym, że jest to patologiczny wzór przystosowania decyduje fakt niespójności zachowań i wewnętrznego nastroju. Błazen rozśmiesza Innych przeżywając rozpacz i zatrzymuje tatę w domu drząc wewnątrznie przed nim ze strachu.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- **Uwaga: Jedna osoba podejmuje zwykle więcej niż jedna rolę. "Czyste typu z punktu widzenia tej charakterystyki zdarzają się niezmiernie rzadko.**





Dorośle Dzieci Alkoholików. Kim są DDA (DDD)?

Dorośle Dzieci Alkoholików (DDA) to osoby, które wzrastały i wychowywały się w rodzinach dotkniętych chorobą alkoholową lub innym uzależnieniem czy dysfunkcją (DDD), np. brak jednego z rodziców, choroby psychiczne w rodzinie, niepełnosprawność fizyczna kogoś z rodziny. Oznacza to, że rodzina taka nie mogła spełniać swoich psychologicznych funkcji wobec poszczególnych osób ani zaspokajać ich potrzeb. Zaburzone stało poczucie bezpieczeństwa i oparcia („*mogę na tobie polegać*”),

-





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

otwartość i komunikacja („powiem ci, co Cie gnębi”), wzajemność („ty dajesz coś mnie, ja tobie”), wymiana więzi ze środowiskiem oraz wiele innych czynników koniecznych do prawidłowego rozwoju młodego człowieka. W wyniku tych doświadczeń u dorosłych dzieci alkoholików wykształciły się cechy i zachowania, które wpływają destrukcyjnie na ich dorosłe życie, >. niskie poczucie własnej wartości, ustawiczne poszukiwanie aprobaty i uznania ze strony otoczenia, trudni nawiązywaniu bliskich kontaktów, nadmierna odpowiedzialność lub skrajna nieodpowiedzialność. **Wszystko** sprawia, że DDA i DDD często potrzebują pomocy profesjonalnej (psychologa, terapeuty) lub **wsparcia grup** Al-Anon DDA. Pomoc ta pozwala na stopniowe uwalnianie się od niszczącego wpływu przesz różniejsze życie oraz inspirowanie dojrzalego rozwój osobisty i społeczny.





Porady w sprawie dzieci

- Mów dzieciom, co się dzieje. Nie ukrywaj niczego, ponieważ to pogarsza sprawę.
- Naucz dzieci, że o wszystko można pytać. Odpowiadaj im na te pytania, które zadają, a nie na te, na które Ty sama chcesz im odpowiadać.
- Mimo napięć i stresów okazuj dzieciom cierpliwość i zrozumienie. One także cierpią i nie rozumieją dlaczego.
- Niech picie Twego męża (żony) nie przesłania Ci problemów dzieci. One też, czasem dramatycznie potrzebują Twojej uwagi i wsparcia.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- ❑ Nie okazuj, jak bardzo jesteś przestraszona i zagubiona, by nie wzmacniać ich lęku. Poszukaj wsparcia dla siebie, by móc dać je dzieciom.
- ❑ Nie zmuszaj dzieci do konfrontowania się z alkoholikiem, gdy sama nie chcesz tego robić. Nie obarczaj ich odpowiedzialnością za przebieg wydarzeń w Waszym domu.
- ❑ Nie wzmacniaj w dzieciach poczucia winy za picie alkoholika. Mów im jasno: „To nie z Twojego powodu”



- ❑ Nie posługuj się dziećmi w Twoich relacjach z alkoholikiem. Nie każ im sprawdzać „Czy mu się nic nie stało”. Sprawdź sama, jeśli jesteś ciekawa.
- ❑ Nie używaj dzieci, jako argumentu. Nie mów: „Jeśli nie możesz przestać pić dla mnie, zrób to dla dzieci!”
Pozostaw je poza tą sprawą.
- ❑ Nie mieszaj miłości z chorobą. Nie mów dzieciom, że alkoholik przestałby, gdyby je kochał. Powiedz im, że są to dwie różne sprawy.
- ❑ Nie musisz wszystkiego widzieć, słyszeć i kontrolować.
Nie udawaj Pana Boga - bądź po prostu mamusią.
- ❑ Nie tłumacz się przesadnie, gdy masz po prostu rację.



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

www.wsz.edu.pl

**Dziękuję za uwagę
dr Marek Kuźnik**

zajęcia przeprowadzone w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego nr WND-POKL.03.03.02-00-022/08 pt. *„Nauczyciel przedmiotów zawodowych”*, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.2 Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: *„Nauczyciel przedmiotów zawodowych”*
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego