

# Jak nadużywanie alkoholu przez rodzica wpływa na dzieci?



## Rodzina

Zdrowie własnego dziecka stanowi dla większości rodziców najważniejszą wartość życiową. Wzruszamy się, gdy w szpitalu, telewizji lub Internecie widzimy chore dzieci. Takie obrazy budzą w nas szczerze współczucie i skłaniają do pomocy. Jednak duża część chorób i problemów zdrowotnych człowieka nie jest widoczna gołym okiem. Emocjonalne cierpienie, depresja, psychiczne urazy, zaburzenia zachowania – to tylko nieliczne przykłady szeroko rozumianych problemów zdrowotnych. Większość z nich nie jest wynikiem dysfunkcji i wadliwości organizmu człowieka, ale rodzi się na skutek zaburzeń występujących w najbliższym otoczeniu, w tym w środowisku rodzinnym. W rodzinie z problemem alkoholowym wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się różnorodnych dysfunkcji. Warto pamiętać o tym, że rodziny te, nie stanowią pewnej jednorodnej grupy, ponieważ każda z nich ma swój niepowtarzalny temperament oraz charakter, choć można obserwować w nich pewne podobne mechanizmy oraz sposoby reagowania na trudne sytuacje.

Rodzina ma do spełnienia określone funkcje. Te główne, to zabezpieczenie bytu materialnego oraz zaspokojenie potrzeb emocjonalnych dzieci i jej dorosłych członków. Nietrudno odgadnąć, że **stan zdrowia psychicznego rodziców jest dla rozwoju dziecka kluczowy. Zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu oraz współuzależnienie, rozumiane tutaj jako większa koncentracja na potrzebach osoby uzależnionej niż na tych własnych i dzieci, obniżają kompetencje rodziców niezbędne do wychowania i wypełniania zadań rodzicielskich.** Rodzina jest swoistym inkubatorem, który ma pomóc dziecku w osiągnięciu samodzielności życiowej poprzez wspieranie jego rozwoju i dorastania. Rodzinne relacje są zbiorem naczyni połączonych i tworzą

system, który ma swoją dynamikę, strukturę, emocjonalną więź, sposób komunikowania się itp., a picie jednej z osób wpływa w negatywny sposób na funkcjonowanie wszystkich jej członków. To między innymi z tego powodu zmiana w zachowaniu jednego z członków rodziny wpływa na zachowanie pozostałych. Przykładowo, gdy jedna z osób, a tak dzieje się w rodzinie z problemem alkoholowym z osobą uzależnioną, robi się nieodpowiedzialna, to inna staje się odpowiedzialna coraz bardziej. Silne poczucie identyfikacji z rodziną, łączące nas z jej członkami więzi emocjonalne i pełnione funkcje powodują, że sami czujemy się odpowiedzialni za to, aby rodzina jako system była stabilnie funkcjonującym i dobrze postrzeganym organizmem. To właśnie dlatego reagujemy często żywo i stajemy w obronie naszej rodziny, zwłaszcza wtedy, gdy nie wszystko dobrze w niej funkcjonuje.

Każda rodzina mniej lub bardziej świadomie tworzy własne reguły i normy, które wyznaczają sposób jej reagowania i postępowania.

Część tych reguł ma charakter zdrowy, tzn. funkcjonalny. Są one najczęściej elastyczne, uwzględniają potrzeby wszystkich jej członków, akceptują zmiany, traktując je jako źródło rozwoju, wspierają otwarty system komunikacji, w którym kontakty pomiędzy domownikami są spontaniczne, pozbawione lęku zarówno przed sobą, jak i przed światem zewnętrznym.

Czasami jednak w rodzinach przeważają niezdrowe, czyli dysfunkcyjne lub dysfunkcyjne reguły. W przeciwieństwie do reguł funkcjonalnych charakteryzują się sztywnością, są ustanawiane dla indywidualnych korzyści, sprzyjają zachowaniom manipulacyjnym, zniechęcają do

zmian i w ten sposób budują zamknięty system komunikacji, w którym osoby wzajemnie się od siebie izolują, a łączące ich więzi emocjonalne oraz kontakt ze światem zewnętrznym są bardzo słabe. Należą do nich np. takie przekonania, jak: *o tym, co dzieje się w rodzinie nie wolno rozmawiać ani pomiędzy sobą, ani na zewnątrz; alkohol nie jest przyczyną rodzinnych problemów; członkowie rodziny w jakimś sensie są winni piciu np. rodzica i wiele innych.*

Zaostrzanie się i nasilanie problemu alkoholowego w rodzinie powoduje często wzmocnienie dysfunkcyjnych reguł, co niestety utrudnia szukanie pomocy.

## **Reguły funkcjonowania – bezpieczne w rodzinie alkoholowej a niebezpieczne w życiu**

Jak w każdej rodzinie, tak i w rodzinie alkoholowej dzieci uczą się doświadczania relacji z samym sobą, innymi oraz w określony sposób patrzenia na świat. Uczą się także reguł postępowania, które pomogą im przetrwać. Problem w tym, że to, co daje namiastkę bezpieczeństwa w rodzinie alkoholowej, nie daje jej w życiu. Poniższe reguły są strategią przetrwania właśnie w rodzinie alkoholowej, mają chronić przed narastaniem cierpienia, ale w dalszym, dorosłym życiu stają się niebezpieczną pułapką.

### **Nie ufać**

Prawidłowy rozwój może zapewnić dziecku jedynie realizacja podstawowych jego 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 legły w gruzach z powodu picia rodzica.

## **Nie mówić**

W rodzinach z problemem alkoholowym funkcjonuje często reguła tabu. Nie rozmawia się otwarcie o piciu rodzica/ów i w ten sposób ten temat staje się sekretem wewnątrz i na zewnątrz rodziny. Jest to zgodne z powszechnym przekonaniem: 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 więc o niepewności, niepokoju, złości, wściekłości, czyli o tym, co w przeżywaniu najważniejsze. Konsekwencją braku dialogu jest poczucie samotności i niezrozumienia.

## **Nie odczuwać**

Odczuwać stale złość, smutek, rozczarowanie itp., to zadawać sobie ból. Nikt tego nie chce. Jak poradzić sobie z miłością i wściekłością na tatę, który pije i na mamę, które nie chce o tym rozmawiać? Jak poradzić sobie z dziesiątkami zranień, niezrozumiałych i zupełnie niewytłumaczalnych zdarzeń? 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. Emocje czynią jednak nasze życie ciekawym i barwnym. Zamknięcie ich w klatce ma swoje konsekwencje. Brak dostępu do nich wpływa na

spostrzeganie świata, utrudnia jego rozumienie, przeszkadza w budowaniu relacji z ludźmi i rozumieniu siebie.

## **Wpływ uzależnienia rodzica na życie i funkcjonowanie dzieci**

To, jaki wpływ będzie miało na dzieci nadużywanie alkoholu przez rodzica lub obydwójce rodziców zależy między innymi od nasilenia ich problemu alkoholowego i współistniejących zaburzeń (np. czy picie towarzyszyły zachowania agresywne i przemoc) oraz od okresu rozwojowego dziecka, w którym pojawił się problem alkoholowy rodzica/ów.

### **FASD (spektrum zaburzeń spowodowanych działaniem alkoholu na płód)**

Zażywanie alkoholu przez kobietę w okresie ciąży zawsze łączy się z możliwością pojawienia się zagrożeń dla zdrowia i życia dziecka. Uszkodzenie mózgu, nieprawidłowy rozwój komórek, dysfunkcje narządów wewnętrznych oraz niska waga urodzeniowa składają się na spektrum zaburzeń spowodowanych działaniem alkoholu (FASD). Uszkodzenie mózgu skutkuje najczęściej poważnymi zaburzeniami w funkcjonowaniu psychospołecznym, trudnościami w nauce, radzeniu sobie z własnymi emocjami, koncentracją uwagi, impulsywnością i nadpobudliwością. Na te pierwotne objawy nakładają się także objawy wtórne związane z pogłębianiem się organicznych deficytów dziecka poprzez nieodpowiednie reagowanie na nie, brak odpowiedniej rehabilitacji itd.

Dzieci z syndromem FASD wymagają specjalistycznej pomocy na każdym etapie swojego życia.

## Okres wczesnodziecięcy

W sytuacji, gdy ojciec małego dziecka zaczyna nadużywać alkoholu, to zdarzenia z tym związane wpłyną na funkcjonowanie i stan psychiczny matki, wywołają w niej obawy, lęk i napięcie związane z samotnym mierzeniem się z rodzicielskimi trudami, ale też z brakiem emocjonalnego wsparcia ze strony męża. Trudno jej będzie skupić się na dziecku w stabilny sposób albo jej skupienie będzie nadmierne i nacechowane lękiem. **Może to wpłynąć na ich wzajemną więź i na wewnętrzny model przywiązania u dziecka, który będzie istotny dla dalszego jego rozwoju. Style/modele przywiązania to matryce, którymi dziecko posługuje się często przez całe życie, to jego sposoby widzenia i emocjonalnego odbierania świata oraz siebie, które determinują jego dalszy rozwój.** Najczęściej wyodrębnia się trzy style przywiązania: bezpieczny, unikający i ambiwalentny.

Bezpieczny styl przywiązania pozwala wkraczać dziecku w życie z wieloma talentami i umiejętnościami, ułatwia nawiązywanie zdrowych relacji, mierzenie się z życiowymi trudnościami, pozwala na ufną i otwartą postawę wobec świata i na zaufanie do siebie.

Unikający styl przywiązania jest związany z doświadczaniem nieufności w relacjach interpersonalnych, przypisywaniem innym negatywnych i złych intencji, co prowadzi do zaprzeczania własnym potrzebom zależności i kontaktu emocjonalnego.

Dzieci z ambiwalentnym stylem przywiązania mogą przejawiać niskie poczucie własnej wartości, doświadczać lęku przed porzuceniem

i rozstaniem, niepewności, czy są w stanie poradzić sobie w życiu, szukają bliskości, ale reagują na nią lękiem i wstydem.

Niektóre dzieci doświadczają w dzieciństwie szczególnie drastycznych zdarzeń: porzucenia, molestowania seksualnego, przemocy. Powodują one u nich zdeorganizowany styl przywiązania. Patrzenie na świat przez pryzmat takich wczesnodziecięcych doświadczeń wywołuje silny lęk i niepokój, świat zewnętrzny jest postrzegany przez nie jako niebezpieczny, a one same nie mają spójnego obrazu siebie, co wpływa na ich niespójny sposób funkcjonowania, **bo jak opowiedzieć o cierpieniu, kiedy się jeszcze nie zna słów?**

Pozabezpieczne style przywiązania są dla dziecka traumą, a jeśli towarzyszą im zdarzenia przemocy, molestowania seksualnego lub porzucenia są traumą przez duże „T”. Wszystkie wymienione zdarzenia powodują tak głębokie urazy psychiczne u osób, które ich doświadczyły, że borykają się one z nimi przez całe życie, towarzyszy im ciągły lęk, uczucie bezradności, wstydu, bezbronności i brak poczucia bezpieczeństwa. W przypadku takich zdarzeń trzeba koniecznie bronić siebie i dzieci, szukać sojuszników, korzystać z prawnych i społecznych środków obrony przed przemocą i wykorzystywaniem seksualnym, bo bierność i milczenie sprzyjają nasileniu się takich zachowań. Trauma żyje w człowieku swoim życiem w takim znaczeniu, że jej wspomnienie – czyli: poznawczy, związany z pamięcią umysłu oraz emocjonalny, związany z pamięcią ciała komponent – jest obecny cały czas i budzi się w różnych, trudnych do przewidzenia chwilach dnia codziennego, wywołując niepokój, lęk, przygnębienie, złość oraz wiele innych negatywnych stanów i zaburzeń emocjonalnych.



Dla niektórych dzieci staną się one podstawą różnorodnych zaburzeń: zachowania, nastrojów, osobowości.

## **Okres adolescencji**

Nasilenie uzależnienia rodzica przypadające na dalszy okres rozwoju dziecka, np. na okres adolescencji (czyli: dojrzewania) może wpłynąć negatywnie na proces kształtowania się poczucia tożsamości dziecka, jego hierarchię wartości, kontakty z rówieśnikami. W relacjach rodzicielskich, szczególnie w tym czasie, ważne są dwa wymiary: opieka i kontrola. Opieka oznacza ciepło, życzliwość i wsparcie, kontrola to nadzór, konsekwencja i dyscyplina. Zaburzone relacje pomiędzy tymi wymiarami, czyli ich nieproporcjonalny udział, rzutują na metody wychowawcze rodziców, a ich nieadekwatność może nasilać problemy osobiste dzieci oraz wewnątrzrodzinne konflikty. Wielu młodych ludzi reaguje na picie rodzica/ów skrajnymi formami buntu lub wycofania się. Brak poczucia bezpieczeństwa w rodzinie otwiera niejednokrotnie drogę do tego, aby szukać go bardziej w grupach rówieśniczych, które negują wszelkie autorytety niż we własnym domu. Prowadzi to do identyfikacji z negatywnymi wzorcami postępowania, sprzyja zachowaniom o charakterze nieprzystosowawczym i buntowniczym (wagary, ucieczki z domu, zażywanie alkoholu, narkotyków, samouszkodzenia itp.).

Umiejętność radzenia sobie dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym oraz ich odporność na związane z tym trudne sytuacje jest ograniczona ich wiekiem. Dziecko nie ma wypracowanych zdrowych mechanizmów radzenia sobie, a wielu z nich uczy się obserwując i naśladując rodziców. Instynktownie stara się chronić siebie tak, jak tylko potrafi.

## **Role dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym**

Zapewnienie stabilności systemowi rodzinnemu w rodzinie alkoholowej wymaga od wszystkich przyjęcia określonych ról. Zależą one od kolejności narodzin, płci dziecka oraz jego predyspozycji osobowościowych.

Najczęściej wymienia się role: Bohatera, Kozła Ofiarnego, Zagubionego lub Niewidzialnego Dziecka, Maskotki lub Błazna.

### **Bohater**

To niezależnie od płci najczęściej najstarsze dziecko w rodzinie. Od samego początku słyszy lub jest przez rodziców ukierunkowywane na to, że najstarsze dziecko powinno być opanowane, pomocne innym, lojalne, ujawniające jedynie pozytywne uczucia. Gdy picie rodzica/ów się nasila, zaczyna wobec nich doświadczać wielu mieszanych uczuć. Często kocha i nienawidzi ich jednocześnie. Zarówno rodzica pijącego, jak i niepijącego. Wejście w rolę dziecka: miłego, dobrego, uprzejmego i odnoszącego sukcesy daje poczucie ulgi, że wie, jak w tej sytuacji ma się odnaleźć. Niestety jego starania nie dadzą mu nigdy poczucia satysfakcji. Zaniedbywanie własnych potrzeb rodzi frustrację, a poświęcanie się dla rodziny nie przyniesie pożądanych skutków, bo nic nie zaspokoi potrzeb rodziny, dopóki osoba nadużywająca alkoholu nie przestanie pić. Stąd Bohater doświadcza często poczucia winy, co jeszcze bardziej nasila jego perfekcjonistyczne cechy i zachowania. Dobrze się uczy, jest szanowany, lubiany przez innych, poświęca się dla innych, ale nie daje mu to satysfakcji, bo jego rodzina nadal jest nieszczęśliwa. Ma wysokie wymagania wo-

bec innych, a to jest trudne do pogodzenia z byciem dla wszystkich miłym i dobrym. Wszystko to wzmacnia jego samotność. W dorosłym życiu nadal realizuje swoją rolę.

## **Kozioł Ofiarny**

Kolejne dziecko uświadamia sobie, że niezależnie od tego, jakimi umiejętnościami by nie dysponowało, nie może zająć pozycji Bohatera w rodzinie. Zaczyna się buntować, doświadcza złości, ale na takie reakcje nie ma miejsca w systemie rodzinnym, który jest już w pewien sposób ukształtowany i chroni pijącą osobę. Rodzice nie wspierają takich zachowań, brakuje z ich strony pozytywnych wzmocnień, a przez to obniża się poczucie własnej wartości u dziecka. Dostyc wcześniej opuszcza rodzinę, aby uciec od źródła swoich frustracji. Uciekając, trafia często na podobnych do niego, którzy pomogą mu zaspokoić potrzebę przynależności i emocjonalnego kontaktu. Całym swoim zachowaniem podtrzymuje przekonanie w rodzinie, że pijący rodzic nie jest najważniejszym problemem rodziny, ale on właśnie. Jego złość i bunt przejawiający się w niepokornych zachowaniach (zażywanie alkoholu, narkotyków, wagar, ucieczki z domu, złe wyniki w nauce) to sposoby na potwierdzenie tej tezy, które prowadzą go prostą drogą do uzależnienia. Dodatkowo są one często ukierunkowane na negowanie przyjętego systemu wartości i prowadzą do postawy wrogości zarówno wobec siebie, jak i otaczającego go świata.

## **Zagubione lub Niewidzialne Dziecko**

To dziecko zapomniane, bo dla stabilizacji rodzinnego systemu role zostały już rozdane. Odczuwa cierpienie w rodzinie, ale każdy

doświadcza go na różny sposób i nikt nie potrafi mu wyjaśnić, co tak naprawdę się w niej dzieje. Wycofuje się i izoluje fizycznie i psychicznie, uczy się samemu zaspokajać swoje potrzeby, a rodzina wspiera je w takim funkcjonowaniu, ponieważ każdy nadal może zajmować się sobą. Nie sprawia najczęściej kłopotów wychowawczych, unikając angażowania się w życie rodzinne. Żyje swoim życiem, w świecie fantazji i marzeń. Za taki rodzaj spokoju, wycofania i niewiedzy na temat tego, co dzieje się w życiu rodzinnym, płaci jednak wysoką cenę. Ma trudności w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami, nie potrafi współpracować i wyrażać swoich uczuć, żyje w świecie, w którym dominuje smutek i lęk. Odprężenia szuka w książkach, komputerze, słuchaniu muzyki, a czasami sięgając po alkohol, leki i narkotyki.

## **Maskotka lub Błazen**

Sytuacja rodzinna, w której pojawia się Maskotka lub Błazen, czyli zazwyczaj najmłodsze dziecko w rodzinie, nie napawa optymizmem. Jest w niej dużo cierpienia, złości, poczucia krzywdy i poczucia winy, które rodzą lęk i napięcie. Zadaniem dziecka pełniącego tę rolę w rodzinnym systemie jest ich rozbrojenie i wzbudzenie pozytywnego zainteresowania jego osobą, a ponieważ często tak się dzieje, to jest to wzmocnienie dla jego błazeńskich zachowań w różnych, trudnych momentach życia. Doświadcza lęku i strachu, i cały czas się z nimi mierzy, ale robi to, stosując praktycznie wyłącznie taktykę odcinania się od rzeczywistych emocji. Jego sposób bycia i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami nie jest dobrym wzorcem do naśladowania i dlatego, pomimo całego swojego osobistego uroku, nie będzie traktowany na poważ-

nie w grupie rówieśniczej. Dla niego samego zacierają się różnice pomiędzy śmiechem a płaczem, żartem a statecznością, robi dobrą minę do złej gry. Sam ma świadomość roli, jaką przyjął, wyczuwa często nieadekwatność własnych zachowań, co wpływa w negatywny sposób na jego poczucie wartości.

## **Dorośle Dzieci Alkoholików**

Przedstawione role to schematy postępowania i myślenia o sobie i o innych, które w dorosłym życiu będą dla wielu z nich ciężarem i przyczyną różnorodnych trudności w relacjach ze sobą i z innymi ludźmi. U dzieci alkoholików pamięć o zdarzeniach z dzieciństwa zapisała się w ich ciele, emocjach, sposobie myślenia i cały czas daje o sobie znać na różne sposoby. To wspólne doświadczenie wielu dorosłych już dzieci z rodzin alkoholowych spowodowało, że sami stworzyli listę trudności i charakterystycznych cech, z którymi wchodzi w życie, wychodząc z rodziny pierwotnej, czyli alkoholowej. Zaliczyli do nich np.:

- trudności w nawiązywaniu bliskich relacji z innymi; pomimo tego, że bardzo ich pragną, to ze względu na swoje rodzinne doświadczenia, czują się zagrożeni albo też poszukują idealnego partnera,
- trudności w komunikowaniu wprost tego, co myślą i przeżywają, ponieważ w ważnych okresach swojego życia nie były słuchane,
- brak pewności, co jest w życiu normalne a co nie; chaos i nieprzewidywalność w rodzinnym domu utrudniają im odnalezienie życiowych fundamentów,
- stałe poszukiwanie potwierdzenia własnej wartości, chociaż bardzo trudno im przyjmować dobre informacje na swój temat,

- trudne do zaakceptowania poczucie inności, bo jest ono podyktowane nie własną wyjątkowością, ale skrajną odmiennością swoich dziecięcych i rodzinnych doświadczeń,
- postawę nadmiernej odpowiedzialności lub też nieodpowiedzialności; w dzieciństwie mierzyli się z problemami, które są problemami dorosłych; niektóre z dzieci, ze względu na pełnione w rodzinie role starały się im sprostać, inne unikały ich,
- uleganie impulsom, szybkie podejmowanie decyzji, jakby trzeba to było zrobić właśnie teraz, działanie pod wpływem chwilowego nastroju czy też humoru.

Powyższy opis jest fragmentem samoopisu dorosłych dzieci z rodzin alkoholowych. Niezależnie od tego, czy dzieci z tych rodzin się z nim identyfikują, czy też nie, to wiele z nich doświadcza różnorodnych trudności, które można opisać jako zaburzenia zachowania, zaburzenia emocjonalne, trudności w układaniu sobie relacji z innymi ludźmi. Ze względu na nie niektórym dorosłym dzieciom potrzebna jest pomoc. Mogą ją znaleźć we wspólnocie Dorosłych Dzieci Alkoholików ([www.dda.pl](http://www.dda.pl)), w której bardzo ważne jest hasło, że „na szczęśliwe dzieciństwo nie jest nigdy za późno”. Z pomocy terapeutycznej można skorzystać również w placówkach leczenia uzależnień. Lista tych placówek znajduje się na stronie: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl).

## Jak zadbać o dzieci?

- **Partnerze/partnerko pijącej/go matki/ojca waszych dzieci zadbaj o siebie!**
- **Poszukaj oparcia dla siebie, aby móc je dać swoim dzieciom.**

- **Poszukaj odpowiedzi na pytania:**
  - **Jak będzie wyglądało życie twoje i waszych dzieci za rok, jeśli nic się nie zmieni?**
  - **Co usłyszysz od swoich dzieci za 10, 15 lat, gdy dorosną, ty nie podejmiesz żadnych działań, a twój/twoja partnerka lub partner nadal będzie pił/a?**
  - **W jaki sposób pogłębiające się z każdym dniem cierpienie wpływa na twoje bycie rodzicem i jak to rzutuje na wasze dzieci?**
- W żaden sposób nie wysyłaj najmniejszych nawet sygnałów, że wasze dzieci odpowiadają za picie mamy lub taty.
- Nie obarczaj ich odpowiedzialnością za to, co dzieje się w domu.
- Okazuj im cierpliwość i zrozumienie, dbaj o dobry z nimi kontakt. One cierpią, a ich cierpienie przybiera różne formy.
- Postaraj się, aby picie partnera/partnerki nie przesłaniało ci problemów waszych dzieci. One potrzebują twojej uwagi i twojego wsparcia.
- Nie posługuj się dziećmi w swoich relacjach z pijącym partnerem/partnerką.
- Nie ukrywaj przed dziećmi picia twojego partnera/partnerki. Mów im o tym, co się dzieje.
- Ucz je, że o wszystko można pytać.
- Nie mów dzieciom, co mają czuć do pijącego ojca lub pijącej matki.
- Poszukaj dla swoich dzieci wsparcia w grupie Al-Ateen, w świetlicy terapeutycznej lub innych miejscach, w których wasze dzieci otrzymają niezbędną pomoc zarówno w łagodzeniu skutków cierpienia jak i wspieraniu ich rozwoju.
- Nie toleruj żadnej przemocy. Reaguj natychmiast, gdy tylko będziesz jej świadkiem.

**Informacje o dostępnych miejscach pomocy można uzyskać w ośrodku pomocy społecznej oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych działającej przy każdym urzędzie gminy.**

**Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020**



ISBN 978-83-951694-3-4

