

Drogy, alkohol a rodičovství

Děti jsou velmi důležití lidé. Rodiče dělají to nejlepší, co umí, aby ze svých dětí vychovali zdravé a odpovědné dospělé. Přesto občas dělají chyby. Někdy dokonce velké chyby. Všichni víme, že pít alkohol a brát drogy během těhotenství není dobré. Ale nad to není dobré brát drogy ani když už se dítě narodilo – ve chvíli, kdy jsme se stali rodiči. Drogy a alkohol dětem ubližují.

Nemíchejte alkohol s drogami... a ... s rodičovstvím

Kliničtí psychologové a sociální pracovníci se často setkávají s tím, že rodiče těhotných teenagerů nadužívají alkohol. Několik žen souhlasilo s tím, že zveřejní svůj příběh s vírou, že možná pomohou jiným.

Míša, 15 let: *„Je to prostě těžký. Vidět mámu zbořenou. Je těžký hledat si kamarády a tak, protože....prostě...nejradši byste se spláchly do hajzlu. Prostě, nechcete, aby okolo vás někdo byl, protože vám připadá, že všichni jsou takový....“*

Nikola, 17 let: *„Není to sranda, protože rodiče nikdy nejsou k dispozici, když je potřebujete. Prostě nemají zájem. Většinu rodičů zajímá, kde jste – mí rodiče to nezajímalo. Když jsou, no, zřetování, nemůžu jít do školy. Tak nechodím. Prostě to nejde, i když bych chtěla. Škola mě baví, ale musím se postarat o brášku. A to není sranda. Sama jsem nikdy dítě nebyla.“*

Děti své rodiče potřebují v každé fázi vývoje

Rodiče se snaží svým dětem zajistit dobré a zdravé jídlo, bezpečný domov, čistý oděv. Děti ale mimo to potřebují každý den i plnou pozornost svých rodičů – alespoň na nějakou chvíli.

- **Novorozenci** potřebují, aby na ně rodiče mluvili. Když pohybují ústy a do široka otevírají oči – dávají tím rodičům najevo, že chtějí, aby na jejich dětskou řeč někdo reagoval.
- **Batolata** potřebují konzistentní a stálé vedení. Potřebují vědět, že to, co rodiče říkají také tak myslí.
- **Předškolní děti** si potřebují s rodiči hrát a ptát se jich. Chtějí s rodiči mluvit.
- **Školáci** se potřebují učit o tom, co je správné, z chyb. Učí se tím, že s rodiči hovoří a dívají se, co dělají.

- **Dospívající** potřebují stálou a jasnou podporu – ať už mají úspěch, nebo selhali.

Zuzka, 16: *„Bylo mi sedm, když jsem začala bydlet s mámou. Před tím jsem byla s tátou u babičky a dědy, protože máma brala drogy. Prarodiče ještě pracovali, měli jsme krásný dům...měla jsem hezký šaty, kamarády, jídlo. A pak, je mi sedm a jdu k mámě. Měla malý byt a novýho manžela. Říkala, že ho k smrti miluje a že nedovolí, abych jim to pokazila. Tohle mi řekla hned na začátku. Nemyslí, že by mi něco takovýho řekla, kdyby tehdy nebrala. A pak...no, on mě obtěžoval a já jsem jí to nemohla říct – proto, co mi hned na začátku oznámila.“*

Týna, 14 let: *„Je to hrozný, když rodiče fetují. Je hrozný nemít mámu, strachovat se, kde vezme jídlo, jestli vůbec nějaký bude, kdo vám vymění plínky, kdo vás nakrmí, kdo vás uloží do postýlky. Táta se na drogách pokusil podřezat. Přímo přede mnou. Hruza.“*

Na děti má vliv i malé množství alkoholu či drog

Pijí-li rodiče, nebo pokud berou drogy, může se velmi snadno stát, že si prostě nevšimnou, co jejich dítě potřebuje. Pod vlivem alkoholu a drog uvažují rodiče jinak než obvykle. Někdy zapomínají. Někdy nedávají pozor, když je děti potřebují. Nejsou pro své děti „emocionálně dostupní“.

Nataša, 17 let: *„Skoro mi to (drogy) zničilo život. Bylo to v rodině. Dělala to tak máma, já jsem se to naučila. Skoro jsem se zbláznila. Zničí vás to emočně, mentálně i tělesně. Je –li to to, co si přejete, pak šťastnou cestu, jen houšť. Ale pokud si myslíte, že se pak dokážete postarat o své děti.... Můžete si myslet, že se staráte, můžete je nakrmit – ale, jak říkám, máma nikdy nebyla pro mě, nikdy ne emocionálně. Můžete běhat okolo baráku, opravovat, kutit, kšeftovat, kecat s kamarádama a s dealerem a děcka sedí doma, rozumíte, a nemají ani kousíček vaší pozornosti.“*

Co to „emocionální dostupnost“?

Emocionální dostupnost je stav, kdy věnujeme svou plnou pozornost druhému člověku. Přerušíme svou stávající činnost a jsme k dispozici druhému. Když mluví, posloucháme. Odpovídáme s láskou a zájmem. Vnímáme a odpovídáme na jejich pocity. Doopravdy se zajímáme.

Prostřednictvím našich reakcí druhý člověk pozná, zda jsme fyzicky, duševně a emocionálně dostupní. Jsme-li svým dětem emocionálně dostupní, prospívají. Děti s takovými rodiči rostou a dospívají ve zdravé a fungující lidi. Rodiče, kteří pijí nebo berou drogy emocionálně dostupní být nemohou.

Děti své rodiče potřebují. Pokud jste rodiče, neberte drogy a nepijte alkohol.

Markéta, 18 let: „Bylo to blbý. Musely jsme vždycky vypadnout z domu a zůstat venku. Táta úplně zapomněl na moje šestnácté narozeniny. Sestřiny narozeniny se podělaly úplně. Musely jsme se sbalit a schovat se v motelu. Musely jsme zůstat ve městě, aby nás táta nenašel. Nebyl nebezpečný. Házet a bouchat věcmi, ale na nás nikdy nesáhl. Já jsem vždycky byla „ta špatná“ protože jsem byla nejstarší a měla jsem „to na povel“. Musela jsem věci kontrolovat, ale za problémy jsem vždycky mohla já.“

Tereza, 15 let: „Když máma brala, měla halucinace a zdálo se jí, že ji pronásleduje démon. Vzala si moji panenku a povídala si s ní. Myslela si, že její přítel je had a tak. V noci odcházela z domu a vracela se...potichu, plížila se. A není to sranda. Necítíte lásku, protože rodiče jsou úplně mimo. A přitom o to tolik stojíte.“

Pomoc pro emocionálně poškozené děti

Dětem poškozeným závislostí jejich rodičů pomoci můžeme. Láskyplným konzistentním vztahem, jasnými pravidly a hranicemi. Pozorný a pečující vztah s dospělým je základem pro sociální a emoční zdraví dítěte a pro budoucí kvalitu jeho života. V rámci takového vztahu je možné napravit škody způsobené závislostí rodičů.

- Dejte dítěti jasně najevo: „Vždycky tě budu milovat, i když třeba nebudu souhlasit s tím, co jsi udělal, děláš.“
- Pomozte dětem vyjádřit jejich pocity. Možnost bezpečně hovořit o svých pocitech dětem z rodin se závislým rodičem pomáhá. Dovolte jim vyjádřit pocity hrou a při hře.
- Používejte reflektující naslouchání a nesudte: dívejte se a naslouchejte, reflektujte pocity – bez názorů a rad – „Říkáš, že jsi našťavaný, že tě nevybrali do družstva. Možná, že tě to zklamalo.“ Nesnažte se dítěti zlepšit

náladu: „Příště to bude lepší, určitě to vyjde.“ Tím mu zabráníte, aby své pocity vyjádřilo.

- Přesměrujte nebezpečné nebo destruktivní chování. Pokud se dítě pokouší roztrhnout knihu, jasně mu řekněte: „Knížky trhat nemůžeš. Jestli chceš něco roztrhat, vezmi si tady ten starý časopis.“
- Když dítě vyjadřuje v **bezpečném** prostředí negativní pocity, hovořte o pocitech, ne o chování. To je možné jen v **bezpečném** prostředí. Je třeba omezit chování, které je nežádoucí nebo nebezpečné. Pokud dítě trhá starý, nepotřebný časopis můžete s ním hovořit o pocitech hněvu namísto toho, abyste jej trestali za to, že zničilo staré noviny.
- Buďte konzistentní. Když něco řeknete, dodržte to.
- Vytvořte pravidla pro bezpečný kontext. Zároveň počet pravidel ale nepřehánějte. V požadavku na jejich dodržování buďte důslední, ale lidští.
- Buďte s dítětem. Váš vztah k dítěti může velmi významně ovlivnit jeho budoucí duševní zdraví a sociální rozvoj.

Zpracoval: Matěj Černý