

AMIKOR EGY CSALÁD



A gyerekek képesek megküzdeni a szenvedélybetegség ártalmaival

Írta Marge Heegaard, illusztrálják a gyerekek



A társadalom egyik legnagyobb problémája a felnőttkori alkohol-, és egyéb szerekkel kapcsolatos függőségekből adódik. Ezt a könyvet a szenvedélybeteg szülők gyermekeinek ajánljuk; az elfeledett áldozatoknak. Szeretnék köszönetet mondani azoknak a szakembereknek, akik elkötelezetten dolgoznak ezen a területen. Ők inspiráltak, tanítottak és bátorítottak, hogy elkészítsem ezt a könyvet.

A fordítás alapjául szolgáló kiadás: © 1993 Marge Heegaard Woodland Press

Marge Eaton Heegaard, klinikai szociális munkás, művészetterapeuta és gyásztanácsadó Minneapolisban. Vezető szerepet töltött be annak a felnőtteket és gyerekeket egyaránt támogató programnak a fejlesztésében, mely a veszteséggel kapcsolatos érzések kifejezését segíti az alkotás által. Ez a könyv az „Érzések kirajzolása” című sorozat része, mely azért jött létre, hogy támogassa a szülőket, pedagógusokat és segítőköt egy olyan átlátható szemlélettel, amivel segíthetnek, hogy a gyerekek képesek legyenek megküzdeni a családi veszteségekkel és változásokkal.

Fordította: Pomsár Katinka és Tokai Márta

Lektorálta: Katona-Hegedüs Anna és Kormos Piroska

Minden jog fenntartva. ©

A könyv egyetlen része sem sokszorosítható a kiadó engedélye nélkül.

ISBN 978-615-6322-21-0

ISBN 978-615-6322-22-7

Nyomdai előkészítés: Frankó András

www.kimondhato.hu

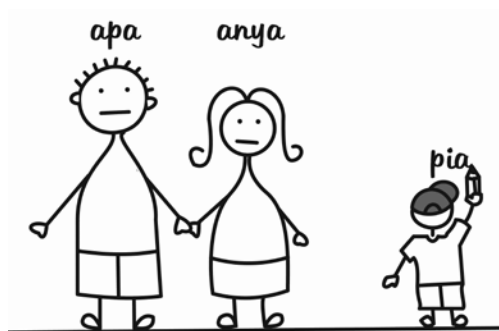
www.apaiszik.kimondhato.hu

www.anyaiszik.kimondhato.hu

www.lurko.kimondhato.hu

www.bolyhos.kimondhato.hu

www.apaanyapia.hu



Magyar Máltai Szeretetszolgálat

2022



A KÖNYVRŐL

Ez a könyv azért született meg, hogy segítsen a gyerekeknek megérteni, mit jelent a függőség, és ez hogyan befolyásolja a család működését. Azokban a családokban, ahol alkohol- vagy más kábítószer-függőségi problémával küzdenek, gyakran a kommunikáció is nehézséget okoz; különösen, ha érzelmekről van szó. A gyerekek – hogy megbirkózzanak a szenvedélybetegség okozta stresszel – a „ne beszélj, ne bízz és ne érezz” stratégiáját építik fel.

A szakemberrel való közös munkafolyamat elején a gyerekek vonakodhatnak elmondani érzéseiket, gondolataikat – ezt tiszteletben kell tartani. A felnőttek megoszthatják saját tapasztalataikat és érzéseiket, és megkérdezhetik, kinek vannak hasonló vagy más érzései. Tekintetbe kell vennünk, hogy a gyerekeknek időre és térre van szükségük ahhoz, hogy fel tudják dolgozni a valóságtagadást és az elszigeteltséget. Lehetnek tapasztalataikból fakadó félelmeik a büntetéstől. Fontos, hogy amikor készen állnak megosztani érzéseiket, akkor figyelmet és zavartalan időt kapjanak.

Az alkotási folyamat lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy kifejezzék gondolataikat, érzéseiket és az önmagukról, illetve másokról alkotott képüket. Megtanulják felismerni és szimbolikusan kifejezni a családi problémákkal kapcsolatos érzéseiket. A folyamat során megoldódhatnak a konfliktusok, és miközben új megküzdési készségek alakulnak ki, növekszik a gyerekek önbecsülése.

Az oktatóanyagot – melyben segítünk a gyerekeknek megérteni a függőséget és megküzdési készségeket a nehézségekkel – hat egységben mutatjuk be. Ajánlunk hozzá kiegészítő olvasmányokat.

A könyv illusztrálásához minden gyereknek szüksége lesz egy kis doboz zsírkrétára. A zsírkrétát azért javasoljuk, mert az érzések kifejezésére hatékonyabb, mint a filctoll. Az idősebb gyerekek a részletek kidolgozásához jobban szerethetik a színes ceruzákat.

Kérje meg a gyerekeket, hogy minden oldalon rajzolják le azt a képet, ami olvasás közben eszükbe jut. Ne adjon tanácsokat! Bízva a gyermekre azt, hogy mit és mikor rajzol! Inkább az ötleteket és az önkifejezést bátorítsa, mintsem az ügyes rajzolást! Nehéz érzelmi időszakokban a gyerekek gyakran visszahúzódnak, firkálnak, radíroznak, áthúznak egyes elemeket, vagy valamilyen nem oda illő dolgot rajcolnak, esetleg üresen hagyják az oldalt. Ez teljesen rendben van. A kezdetén járnak az útnak, hogy megtalálják a hangjukat, mellyel kifejezhetik nehezen kifejezhető érzéseiket és gondolataikat.

Ezt a könyvet azért állítottuk össze, hogy segítsen a gyerekeknek megérteni az alkohol- és drogfüggőségi zavarok alapvető fogalmait, továbbá ezeknek a családra gyakorolt hatását, és egyúttal segítsen egészséges megküzdési készségeket kialakítani. A rajzolás ösztönzi a verbális kommunikációt, feltárja az adott gyermek aggodalmait, félelmeit, ezáltal fény derül az esetleges félreértésekre. A könyvben megtalálható témák:

(A témában javasolt további könyvek az 5., 44. oldalon és a borítón.)

Lépések a változás felé 7-11. oldal

- egyéni szokások meghatározása
- a szokások megváltoztatásának nehézsége
- a családi probléma bemutatása
- lásd önmagad fontosnak

A függőség megértése 12-16. oldal

- alapvető tények megismerése a függőségekről
- az alapfogalmak meghatározása
- a családi problémák és szabályok beazonosítása
- a remény erősítése a változásban

Érzések a függőséggel kapcsolatban 17-23. oldal

- a veszteség alapfogalmainak megértése
- az érzések elfogadása
- az érzések azonosítása és megnevezése
- a védelmi álarc felfedezése

A bonyolult érzések kifejezése 24-29. oldal

- a bonyolult érzések azonosítása
- hogyan hatnak az érzések a viselkedésre
- az érzelmek kifejezésének egészséges módjai
- a büntudat és a felelősségérzet enyhítése

Problémamegoldás 30-35. oldal

- családi szerepek és problémák azonosítása
- személyes minták felfedezése
- problémamegoldó készségek fejlesztése
- döntéshozó készségek gyakorlása

Hogyan vigyázz magadra 36-42. oldal

- fontos, hogy biztonságban légy
- a támogató rendszer erősítése
- gondoskodás saját magunkról
- az önbecsülés növelése

FELNŐTTEKNEK

Bármilyen hosszan tartó betegség feszültséggel és szorongással teli légkört teremt. Különösen jellemző ez a szenvedélybetegségre, mivel az megbélyegzéssel jár együtt. Ezt a betegséget a legtöbb család titokként kezeli – az otthon falain belül és kívül is –, a következményeit pedig alábecsüli.

Az eltitkolás és annak kihatásai fenntartják a romboló helyzetet; senki nem képes megbirkózni a problémákkal, mivel azokat nem is azonosították. A gyerekeket összezavarja, hogy látják a bajt, melyet – úgy tűnik – rajtuk kívül senki más nem vesz észre. Szükségük van a problémák feltárására és megbeszélésére.

Kulcsfontosságú, hogy a gyerekeknek legyenek ismereteik az alkohol- és a drogfüggőség hatásairól, csak így fejleszthetik megküzdési készségeiket. Fontos, hogy a gyerekek tudják, nem ők okozták a problémát, és nem is tudják azt megoldani.

A gyerekeknek nehéz a szülőt „rossznak” látni, ezért gyakran magukra vállalják a hibát, és magukat tartják „rossznak”. Fontos tudniuk, hogy a felnőttek – a szülőket is beleértve – nem tökéletesek. Mind követünk el hibákat: ilyenkor jóvátételre és megbocsátásra van szükség. Bátoríthatjuk a gyerekeket, hogy bízzanak és higgyenek egy emberfeletti hatalomban.

Fontos, hogy a probléma ne szorítsa háttérbe a gyermek fejlődésének szükségleteit. Gyermek és fiatalok válhatnak a szülők függőségének „elfeledt áldozataivá”. Tudniuk kell, hogy ők különlegesen és szeretetre méltóak, és hogy szabadon kifejezhetik önmagukat. Elvárható tőlük, hogy az életüknek megfelelően viselkedjenek, de nem várható el, hogy úgy viselkedjenek, mintha idősebbek lennének.

A gyerekek számára biztosított idő és figyelem segít nekik felismerni személyes erősségeiket, és elfogadni, szeretni önmagukat. Az érintett családok gyakran bezárkóznak, hogy megőrizhessék titkukat. A gyerekeknek viszont szükségük van közösségre, hogy láthassanak más családi modellt, olyan családokét, melyekben elfogadott az érzések normális, egészséges kifejezése, természetes az intimitás, a közelség, a jókedv és a problémamegoldás.

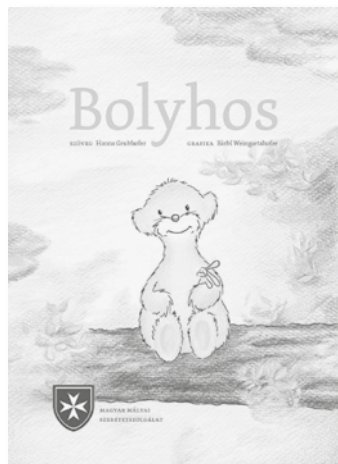
Az iskolai tevékenységek, szakkörök és klubok szintén növelhetik a gyerekek önbizalmát és fejlesztik szociális készségeiket. Támogató csoportok segíthetnek a szenvedélybetegséggel küzdő családok gyermekeinek ráébredni arra, hogy nincsenek egyedül, és segíthetnek nekik megszerezni azokat a készségeket, amelyekre szükségük van.

Az érintett gyermekek tele vannak aggodalommal: mi lesz velük és a családjukkal? Büntudattal, szomorúsággal, kilátástalansággal, tehetetlenséggel, félelemmel, dühvel küszködnek. A nyomasztó érzéseket elfojtják, és megtanulják távol tartani maguktól a bonyolult érzelmeket úgy, hogy megpróbálnak nem tudomást venni róluk. Hamis képet mutatnak önmagukról a világnak, hogy a környezetük kedvében járjanak. Így saját lelki fájdalmuk nehezen felismerhetővé válik.

A gyerekek magukba szívják a szülőktől kapott elismerést és értékelést, ami a saját önbecsülésük alapjává válik. Megfelelő határokra és útmutatásra van szükségük, így megtanulják, hogy ne bántsanak vagy sértsenek meg másokat, valamint elfogadják és tiszteletben tartják saját gondolataikat, érzéseiket, viselkedésüket, testüket. Szükségük van szabályokra, és arra, hogy értsék a szabályokat, és – ismerve döntésük következményeit – legyen választási lehetőségük. Az életkoruknak megfelelő felelősség, házimunka rendszert biztosít, kézben tartható területeket formál az életükben. Meg kell tanulniuk az egészséges szabályok követését és az ártalmas szokások elhagyását.

Érdeemes hetente családi összejöveteleket tartani, amikor megbeszélhetik a problémákat és azok megoldásait. A gyerekek képesek megtanulni, mi a különbség a kívánságaik és a szükségleteik között. A családoknak mindemellett szükségük van arra is, hogy időt szánjanak a közös játékokra és szórakozásra.

Olvasmányok gyerekeknek (felnőtt segítségével):



Bolyhos apja alkoholbeteg. Szerencsére Bolyhos talál egy barátot, aki segít megtalálni a saját útját, függetlenül apja betegségétől. Megtudja, hogy nem ő a felelős apja betegségéért és gyógyulásáért. Önbizalmat adó mesekönyv.



Gabi kívánsága

...Miután úgy esett, hogy a Nagyszüleinél kellett maradnia, Gabinak nagyon sok kérdése támadt: „Az én hibám, hogy Anyukám túl sokat iszik? ... Én vagyok az egyetlen, aki így érez?” Gabi minden reményét, kívánságát és aggodalmát felírja a naplójába. Nagyi és Nagyapó támogatásával jobban érzi magát, mert megérti, hogy Anyukája ivása nem az ő hibája.



Lurkó meséje sok gyermek mindennapi életét írja le, akiknek szülei mentális problémával küzdenek. Amikor az apa vagy az anya függőbeteg vagy depressziós, a gyerekek gyakran nem értik mi

történik, és nem tudják, hogy mit kellene tenniük. Sokszor felelősnek érzik magukat szüleik betegsége miatt.



Anyu megette a Holdat

A történetek a kisgyerekek és a kiskamaszok nyelvén szólnak pszichés betegségekről, azok tüneteiről és gyakran családi drámákba forduló következményeiről. Az olvasmányos, meseszerű történeteket az ábrázolt lelki betegségek szakmai ismertetése zárja a felnőttek: szülők, pedagógusok, edzők számára. A „mesék” megnyugtatók, tanítanak és érzékenyítnek.



További kiadványok találhatóak a 44. oldalon és a borítón szülőknek, szenvedélybeteg családban felnőtt szülőknek és a gyermekeket segítő szakembereknek.

GYEREKEKNEK

Minden családban lehetnek gondok. Az alkohol vagy a drogok által okozott problémákról azonban gyakran nehezebb beszélni. Ez a könyv megtanít neked néhány dolgot, ami segít, hogy jobban megértsd a nehézségeidet és jobban tudj vigyázni magadra.

Ez a te könyved, te fogod különlegessé tenni azokkal a rajzaiddal, amelyeket olvasás közben oldalanként kitalálsz.

Sok gyerek számára könnyebb lerajzolni valamit, mint beszélni róla. Nem kell, hogy nagyon jól tudj rajzolni ahhoz, hogy hozzáadd az érzéseidet és a gondolataidat ehhez a könyvhöz. Csak egy dobozka zsírkrétára vagy néhány színes ceruzára lesz szükséged, hogy formákkal, vonalakkal és talán néhány szóval elmondd, mit gondolsz vagy érzel. Nincs jó, vagy rossz megoldás. Egyszerűen csak fejezd ki önmagad!

Kezdd az első oldallal és sorban haladj tovább! Ne hagyj ki oldalakat! Amikor végeztél néhány oldallal, mutasd meg a munkádat egy rólad gondoskodó felnőttnek, akivel szívesen beszélgetsz. A legtöbb gyerek jobban érzi magát, miután tudott valakivel beszélgetni az érzéseiről. Kiderülhet, hogy az emberek tisztában vannak a problémáddal, amiről azt hitted, hogy a te titkod. Nem vagy egyedül! Majdnem mindegyik családnak van olyan tagja, akinek alkohollal vagy egyéb kábítószerrel kapcsolatos problémája van.

Fontos, hogy megtanuld, hogyan oszthatod meg őszintén az érzéseidet és a gondolataidat. Ez az első lépés ahhoz, hogy változtass.

A **SZOKÁS** olyan dolog, amit az emberek olyan gyakran csinálnak, hogy már nem is nagyon gondolkodnak rajta, amikor csinálják.

Vannak szokások, melyek jók számodra, mint például:

és... *(rajzolj le ide még néhányat)*



Rajzolj egy csillagot ★ a jó szokásaid mellé!

Vannak **ROSSZ SZOKÁSOK** is, amik nem tesznek jót az embereknek, mint például...

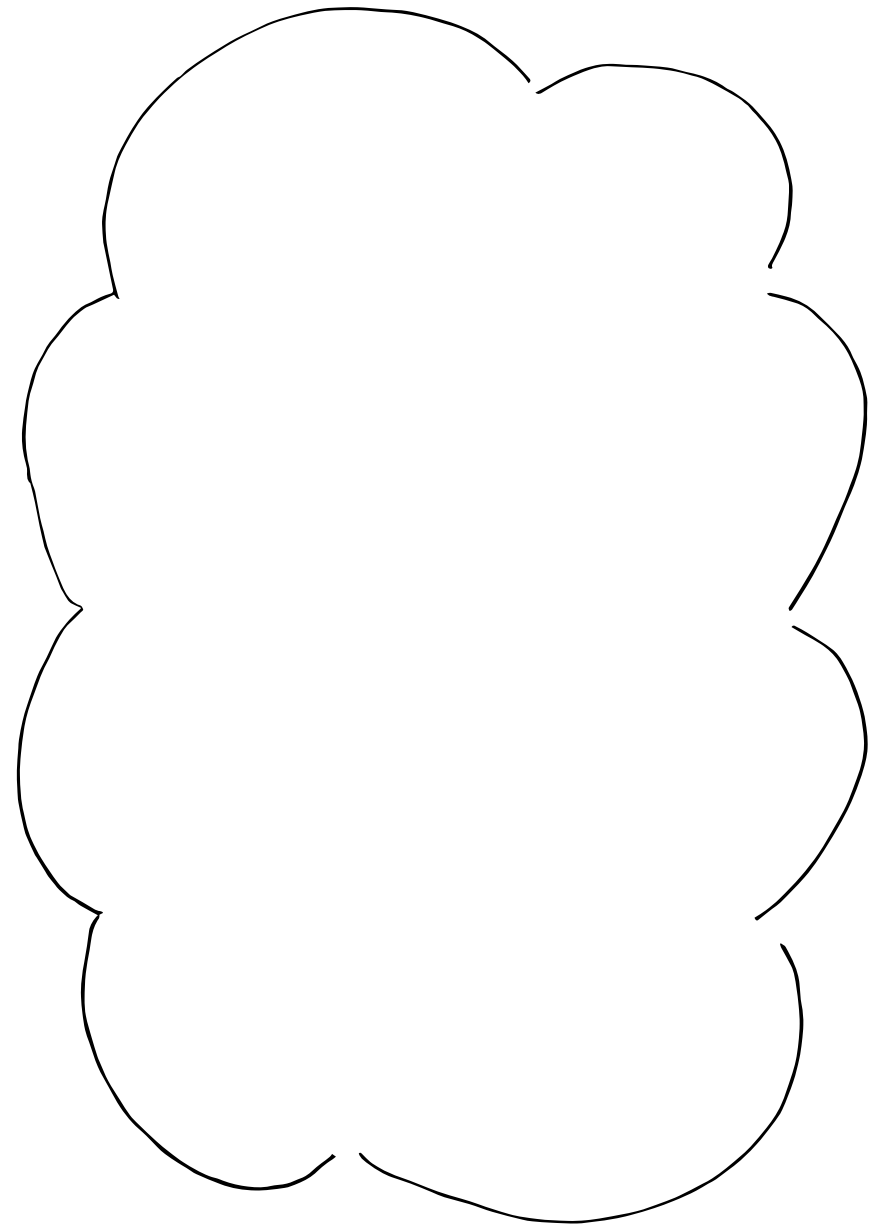


(Rajzolj egy pipát ✓ azokhoz a képekhez, amilyen rossz szokásod neked is van, és rajzolj le még néhányat te is.)

Ezután... karikázd be azokat a szokásokat, amiket **megpróbáltál**, de **nem tudtál megváltoztatni**.
A rossz szokásokat nagyon nehéz megváltoztatni... de lehetséges!

A rossz szokások nagyon súlyos problémákká válhatnak. A családomnak van egy **problémája**, amiről nagyon nehéz beszélni... *(rajzold le a problémát)*

Itt hajtsd össze



Azt kívánom, bárcsak ez megtörténhetne:
(rajzold le és hajtsd össze)

Ez egy kép arról az emberről, aki problémával küzd...

| Vannak dolgok, amiket szeretek ebben
| az emberben. *(Rajzolj le néhányat!)*



| Teljesen rendben van, hogy szereted ezt
| az embert, de utálsz a problémát!

Ez **én** vagyok, amikor azt csinálom, amit szeretek...

Nagyon fontos tagja vagyok a családomnak!

A különböző szerek vagy az alkohol fogyasztása rossz szokássá válhat.

A **függőség** azt jelenti, hogy valakinek komoly nehézséget okoz abbahagyni a szer fogyasztását, még akkor is, ha tudja, hogy az ártalmas neki és másoknak is.

Ez egy komoly betegség. A gyerekek megpróbálhatják különböző módokon meggátolni azt az embert, hogy alkoholt igyon, vagy más szereket használjon.

Tudnod kell, hogy **nem Te okozod** a függőséget és **nem is tudod megállítani.**

Tények az alkoholról és más szerekről

Vannak olyan **szerek**, melyek gyógyszertárban kaphatók és képesek meggyógyítani az embereket, ha az előírások szerint, megfelelő módon használják őket. Ha azonban túl sokat vesznek be belőlük, az ártalmas lehet: ezt szerrel való visszaélésnek hívják.

A **nikotin** egy olyan szer, ami a cigarettában is megtalálható. A nikotin súlyos betegségeket okozhat, ártalmas például a szívnek, a tüdőnek. Akár rákot is kelthet.

Az **alkohol** egy olyan szer, ami megtalálható néhány italban, mint például a sör, a bor, a pálinka. Az alkohol rossz hatással lehet az emberek egészségére és viselkedésére. Amikor az emberek nem tudják szabályozni, hogy mennyit isznak, azt nevezzük **alkoholbetegség**nek.

Cigarettát és alkoholos italokat lehet a boltokban kapni. Ezek a szerek legálisak, tehát a törvény megengedi, hogy használják őket. Vannak olyan szerek, amik **illegálisak**. Az illegális azt jelenti, hogy a törvény bünteti a használatukat. Ezek a szerek sok problémát okoznak azoknak, akik használják őket. Például, tönkre mehetnek a családi kapcsolataik vagy elveszíthetik a barátaikat. Ilyen illegális szer például a kokain, az LSD, a marihuána, a party drogok, a szintetikus (dizájner) drogok, a herbál stb. Ezek károsítják az agyat és megváltoztatják az emberek érzéseit, viselkedését és gondolatait.

A **függőség** azt jelenti, hogy az emberek nagyon nehezen hagyják abba az adott dolgot még akkor is, ha tudják, hogy árt nekik és másoknak.) Azt a személyt, aki nem tudja abbahagyni a szer használatát, **függő**nek nevezzük. A függőség rossz hatással van az emberre.

A függőségben érintett (függő) személyek kérhetnek segítséget. Segítő központokban, kórházakban, rehabilitációs intézményekben találkozhatnak hasonló problémával küzdő emberekkel és kaphatnak segítséget a szakemberektől.

Vannak felnőtteket, kamaszokat és gyerekeket **támogató csoportok** is.

A szerek és az alkohol hatására a „jó” emberek is képesek „rosszul” viselkedni. Lehetnek olyan nehéz időszakok a szenvedélybeteg emberek életében, mikor nem tudják megfelelően kimutatni a szeretetüket és a törődésüket. Bizony nem könnyű velük együtt élni! *(Rajzold le, hogyan változnak meg az emberek...)*

Szer vagy alkohol fogyasztása **előtt**

Szer vagy alkohol fogyasztása **után**

A szenvedélybeteg emberek néha bántóan és megalázóan viselkednek. Ez ijesztő és zavaró lehet.

A szenvedélybetegséggel küzdő családok igazságtalan szabályokat hozhatnak, hogy úgy tűnjön, minden rendben van. Lehet, hogy ezek nincsenek kimondva mégis mindenki tudja, érzi őket. Például:

Ne áruld el a család titkát.

Ne bízz más emberekben.

Ne érezd a nehéz érzéseidet.

Ezek a szabályok összezavarhatnak és nagyon károsak.

(☆ csillagozd meg azokat a szabályokat, amik szerinted rendben vannak)

(✓ tegyél pipát azokhoz a szabályokhoz, amiket szeretnél megváltoztatni)

Írj néhány **új szabályt**, amit szívesen bevezetnél!

Ez a könyv segíthet neked és a családnak, hogy néhány dolgot megváltoztassatok.

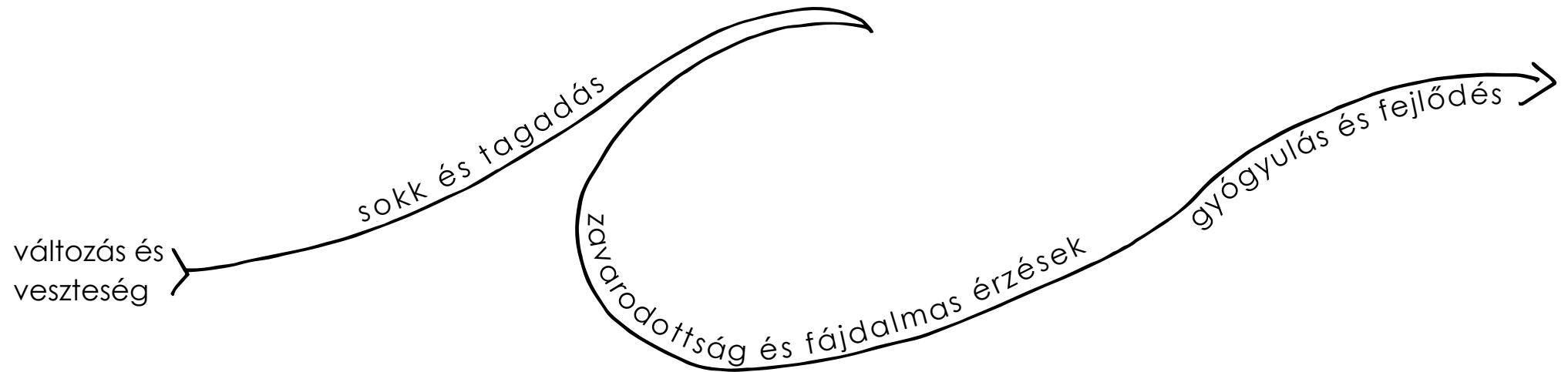
A szenvedélybetegséggel küzdő családokban élő emberekben nagyon sokféle **érzés** kavaroghat, de **ezekről nem beszélnek**.

Sok ember azért iszik alkoholt vagy használ szereket, hogy **elnyomja** az érzéseit hogy **elterelje** a gondolatait a kellemetlen dolgokról.

De...

Ez csak **még több** problémát és nehéz érzést okoz.

A szenvedélybetegség **változásokat** hoz. Sok-sok érzést kelt az emberekben.



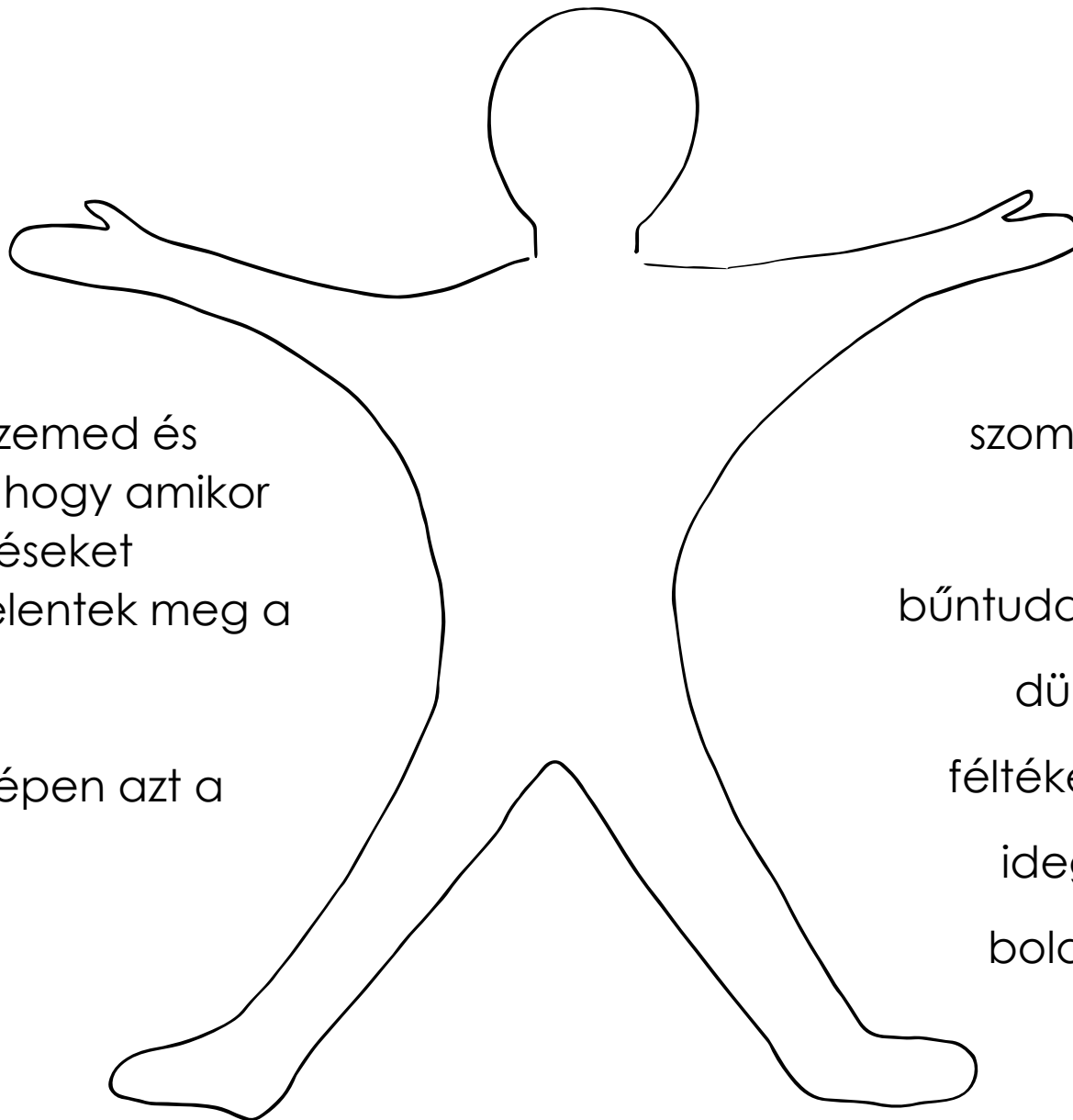
A változás **veszteséggel** és **nyereséggel** is együtt jár.

A veszteség fájdalmat okoz, amit úgy hívunk: **GYÁSZ**.

A GYÁSZ úgy jön és megy, mint ahogy az óceán **hullámzik**.

Te mit veszítettél el?

Az érzések olyan dolgok, amiket az emberek a testükben éreznek.



Csukd be a szemed és
gondolj arra, hogy amikor
ezeket az érzéseket
érezted hol jelentek meg a
testedben.

Színezd ki a képen azt a
részt!

szomorú – kék

fél – fekete

bűntudatos – barna

dühös – piros

féltékeny – zöld

ideges – narancssárga

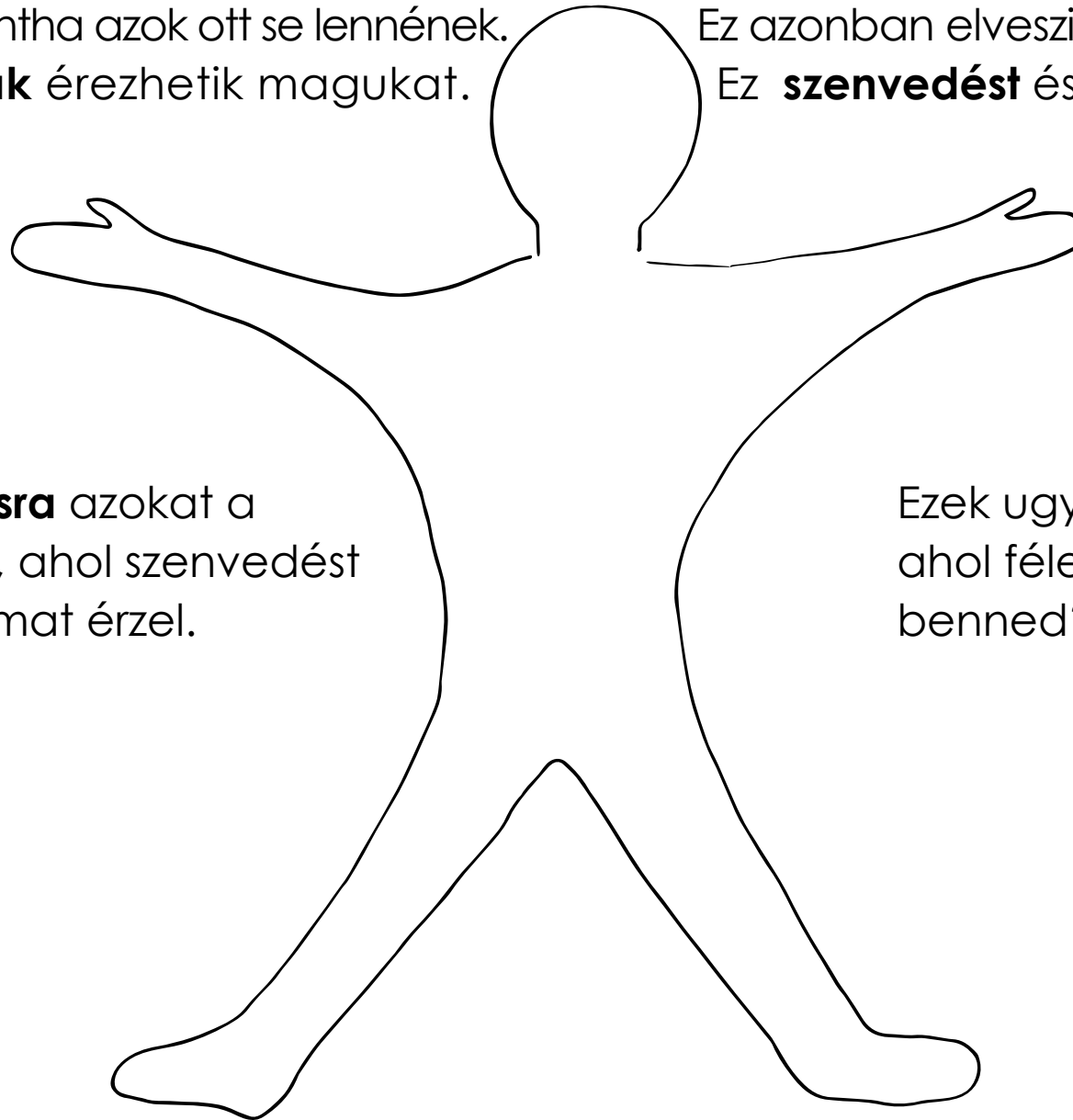
boldog – sárga

Az emberek gyakran elnyomják a túl ijesztő vagy nagyon fájdalmas érzéseiket.

Úgy tesznek, mintha azok ott se lennének.
vagy **fáradtnak** érezhetik magukat.

Ez azonban elveszi az erejüket, **betegnek**

Ez **szenvedést** és **fájdalmat** is okozhat.

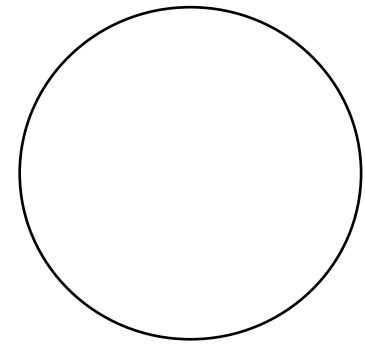
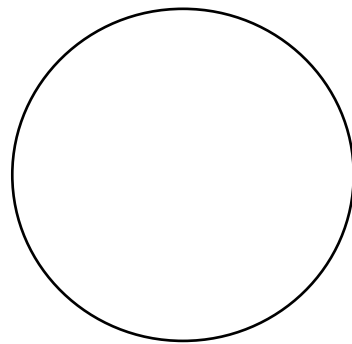
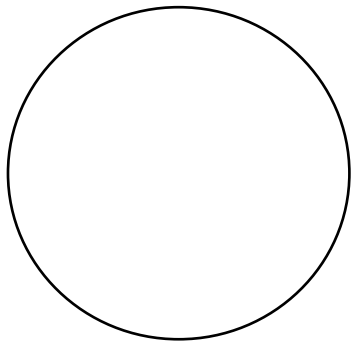


Színezd **pirosra** azokat a testrészeket, ahol szenvedést vagy fájdalmat érzel.

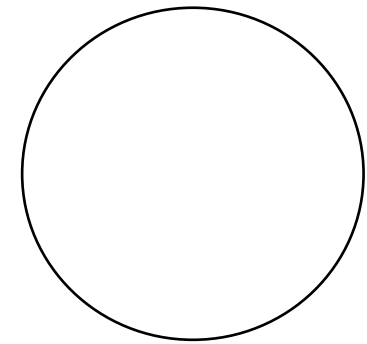
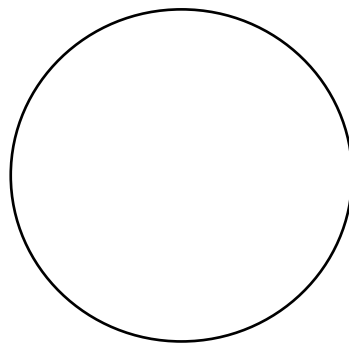
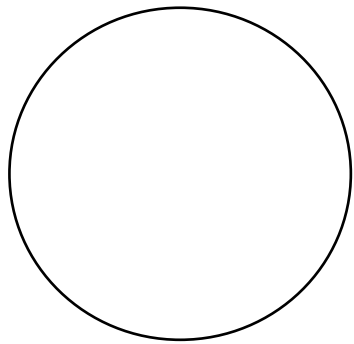
Ezek ugyanazok a testrészek, ahol félelem vagy harag van benned?

A testmozgás, a sport, a zene, az alkotás, az írás, a játék és a beszélgetés mind-mind segíthetnek neked abban, hogy kiengedd az érzéseidet!

Az emberek néha álarcot viselnek, hogy **elrejtsek** a félelmüket, magányukat, aggodalmukat, szomorúságukat, dühüket, vagy még akár a boldogságukat is. Azt szeretnék **mutatni** a világnak, hogy minden rendben van, arra vágnak, hogy az emberek szeressék őket. (Rajzolj arcokat a körökbe, amik különböző érzéseket fejeznek ki és írd a vonalra azoknak az érzéseknek a nevét, amiket néha te is megpróbálsz elrejteni)



Rajzolj és írd alulra ↓ olyan érzéseket, amiket álarcként használsz a világ felé.



Az emberek nem oszthatják meg másokkal **mindig** minden érzésüket. Néha szükség van **védekezésre**, ami megóvja őket... de ez a védelem fallá válhat, ami elválasztja őket a többiektől, és így nagyon magányosnak érezhetik magukat.

Vannak olyan módszereid, amikkel megvéded magad, de végül bezárnak?

Az emberek közelebb érzik magukat egymáshoz, amikor meg tudják osztani az érzéseiket, ahelyett, hogy elrejtenek őket.

Vizsgáld meg, melyiket érzed néha, vagy gyakran. Rajzolj egy pipát (✓) azok mellé, amiket néha szoktál érezni. Rajzolj három pipát (✓✓✓) azok mellé, amiket pedig gyakran. **Húzd alá** azokat a szavakat, amiket nem értesz.

ijedt

ideges

fontos vagyok

bátor

szomorú

üres

magányos

nem szeretnek

undort

összezavarodott

elhanyagolt

féltékeny

büszke

mérges

szégyent

szeretnek

félelemmel teli

feszélyezett

becsapott

izgatott

zaklatott

boldogtalan

unalom

csalódott

dühös

különleges

bűnös

megbántott

boldog

aggódó

Minden érzést szabad érezni!

A **harag** erőt adhat, hogy vigyázz magadra.

A **bűntudat** segíthet megváltoztatni a viselkedésedet.

A **fájdalom** erősebbé tehet.

A **félelem** segíthet megvédeni magad.

Fontos, hogy az emberek többet tudjanak az érzésekről.

A túl sokáig elfojtott **harag dührohamban** tör ki.

A túl sokáig elfojtott **félelem pánikká** fokozódik.

A túl sokáig elfojtott **fájdalom tehetetlenséggé** válik.


A túl sokáig elfojtott **bűntudat szégyenné** válik.

Az érzések hatással vannak arra, amit **teszel** vagy **mondasz**. **Eldöntheted**, hogy melyik érzésre milyen **viselkedéssel** válaszolsz!

Megrémülök, amikor....

(rajzold le azt, ami megijeszt)

Ha lerajzolsz valamit, ami ijesztő, könnyen lehet, hogy már nem is tűnik olyan félelmetesnek!

Dühös vagyok, amikor 
(rajzold le azt, ami feldühít)

és ilyenkor én...
(rajzold le, hogy mit teszel)

A szülők **dühöse**k, amikor 

és ilyenkor ők... (rajzold le, hogy mit tesznek)

A szenvedélybeteg emberek néha úgy eresztik ki a dühüket, hogy ezzel **megebántanak másokat**. Fontos megtanulni, hogy úgy engedjük ki a dühöt, hogy azzal **ne bántsunk** meg másokat, se tárgyakban ne tegyünk kárt. Hogyan csinálhatjuk ezt jól?

(★csillagozd meg a kedvencedet)

1. Elmondom, miért vagyok mérges.
2. Elszámolok magamban 10-ig és csak ezután döntök, mit tegyek.
3. Leírom a naplómba, mi történt.
4. Gyorsan sétálok.
5. Írok egy dühös levelet, amit aztán apró darabokra tépek ahelyett, hogy elküldeném.
6. Egy régi újságpapírt össze-vissza firkálok piros zsírkrétával, aztán labdává gyúrom és a falnak dobom.
7. Toporzékolok vagy egy párnát püfölök.
8. Beleüvöltök egy párnába, vagy zuhanyzás közben kiabálok.

Fontos, hogy kiengedd a dühödet, mielőtt túl nagyra nő és **kirobban**.

Néha **szomorú** vagyok...

(Rajzold le azt, ami elszomorít, vagy egy alkalmat, amikor nagyon szomorú voltál.)

Sírni szabad. A sírás segít, hogy kiengedjük a szomorúságot.

A gyerekek **másnak**, vagy **magányosnak** érezhetik magukat, ha nem hívhatják át magukhoz a barátait, vagy amikor a családban mindenki elfoglalt.

A segítő csoportokban a gyerekek megtanulhatják, hogyan fejezhetik ki azt, hogy mire van szükségük. Még akkor is, ha nem kaphatják meg a családjuktól, amire szükségük van, jobban érezhetik magukat, hogy beszélhetnek másokkal, akiknek hasonló problémái vannak.

Néha tehetetlennek érzem magam...

(rajzolj valamit, amivel megpróbáltad megváltoztatni a problémát)

Nem te **okoztad** és nem is tudod **megoldani** a szenvedélybeteg felnőttek problémáját.
Más emberek érzéseit **sem tudod irányítani**.

Természetes, hogy vannak nehézségeink. Mindenkinek vannak problémái.

(Rajzold le néhány problémádat.)

A gyerekek képesek megoldani **egy-egy** problémát.

(Karikázd be azokat, amiket meg tudsz oldani.)

Vannak olyan problémák, amiket a gyerekek nem képesek megoldani, de beszélhetnek róluk olyan embereknek, akik figyelnek rájuk.

(Rajzolj x-et azokhoz a problémákhoz, amiket nem tudsz megoldani.)

Vannak **jó megoldások** a problémákra.

(Rajzolj ☆ csillagot azokhoz, ahogyan te szoktad csinálni.)

Válassz megfelelő alkalmat, hogy beszélhess a problémádról.

Győződj meg róla, hogy ez biztosan a te problémád. Ha igen...

mondd azt, hogy „nekem problémát okoz, amikor te...” *(fogalmazd meg pontosan)*

és ilyenkor úgy érzem...

és szeretnék megkérni, hogy...”

Figyelj, hogy mit válaszolnak.

Legyél felelős a saját viselkedésedért!

Legyél tekintettel a saját szükségleteidre és másokéra is!

Tanuld meg, hogyan hozhatsz jó döntéseket!

Kerüld el az erőfitogtatást. Ne üss, ne kiabálj, ne gúnyolódj!

Mondd, hogy “sajnálom”, amikor tényleg úgy érzed!

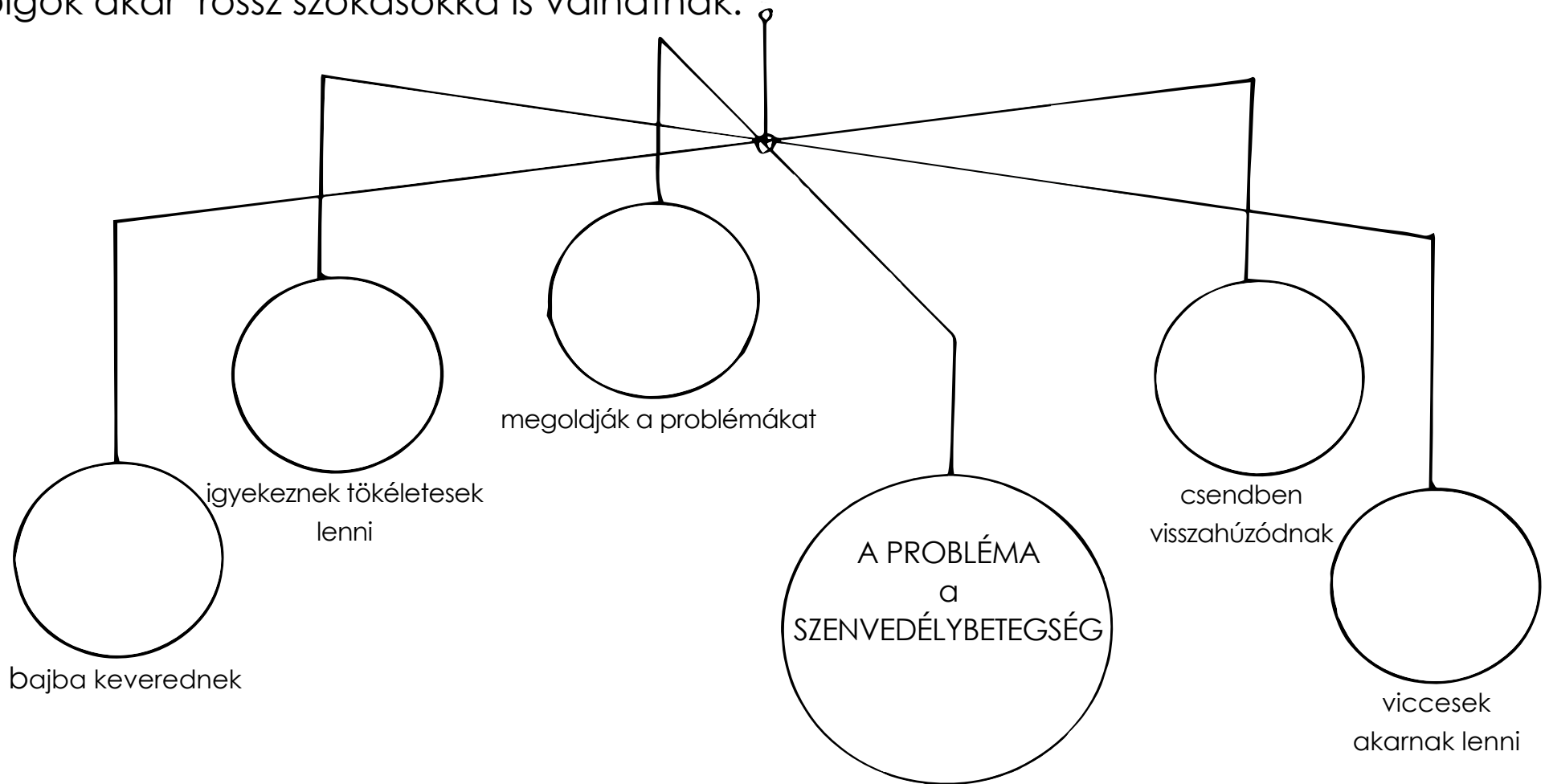
Kérj segítséget, ha szükséged van rá!

És ne feledd: nem tudsz másokat megváltoztatni... csak önmagadat!

A gyerekek megijednek, vagy mérgesek lesznek, mikor a **szüleik veszekednek...**

A gyerekeknek ebben nem kell részt venni. **Kimehetnek** a szobából, akár bekapcsolhatják a tv-t vagy a rádiót, hallgathatnak zenét a telefonjukon, feltehetnek egy fülhallgatót, hogy ne hallják a veszekedést. Ez a szülők problémája... nem pedig a gyerekeké!!!

Ha valaki szenvedélybeteg, az **mindenkire** hatással van a családban. A család egyensúlya kibillen, mert a probléma túl sok figyelmet követel. A gyerekek különböző módon próbálkozhatnak, hogy megkapják a figyelmet, amire szükségük van. Ezek a dolgok akár rossz szokásokká is válhatnak.



A gyerekek **nem tudják** megváltoztatni a szenvedélybeteg személyt és a családot. Csak **magukat** tudják megváltoztatni.

Amikor a gyerekek gyakran... (rajzolj x-et azokhoz a dolgokhoz, amiket szoktál csinálni és csillagozd ☆ meg azt, amit megtanulhatsz)

...tökéletesen viselkednek otthon vagy az iskolában, azt gondolják, hogyha nem csinálnak semmi bajt, akkor minden probléma megoldódik.

Megtanulhatják, hogy senki sem tökéletes, és szabad hibázni. A gyerekeknek szükségük van arra, hogy jól érezzék magukat.

...keverednek bajba mások hibáztatása vagy dühkitörések miatt, vagy egyéb zűröket okoznak, csak hogy figyeljenek rájuk...

Megtanulhatják, hogyan bánjanak jobban másokkal és hogyan fejezhetik ki megfelelő módon a dühüket. Megpróbálhatnak jobban teljesíteni az iskolában és elérhetik, hogy akkor is figyeljenek rájuk, ha nem okoznak bajt.

...viccesek, tréfálkoznak és mindig nagyon jókedvűnek mutatják magukat, csak hogy elrejtse a szomorúságukat és felvidítsanak másokat...

Megtanulhatják, hogy lehetnek komolyak, talpraesettek és segítőkészek. Nem kell mindig viccesnek lenniük. Megoszthatják másokkal a szomorúságukat és a dühüket is.

...csendesek, visszahúzódóak, hogy elkerüljék a bajt, vagy azt, hogy másokat zavarjanak...

Megtanulhatják, hogy ők is fontosak, és arra is szükségük van, hogy megtanulják kimondani, mit gondolnak vagy éreznek.

Döntéseket hozni nagyon fontos!

1. Nevezd meg a problémát _____

2. Írj egy listát

Választási lehetőség:

Jó és rossz
következmények:

Érzések:

3. Hozd meg a döntésed: _____

A szülők, rokonok, tanárok, barátok, tv műsorok, internet, filmek, könyvek, és még sok minden befolyásolja, hogyan döntesz. Bátran hozd meg a saját döntésedet. Ne félj nemet mondani olyan dolgokra, amik nem jók neked, vagy árthatnak.

Nem **biztonságos** beülni olyan autóba, amit egy ittas vagy más szer hatása alatt álló (esetleg betépett) ember vezet... vagy valaki, aki őrült módon viselkedik, mert nem jutott hozzá azokhoz. Ezek a helyzetek **nem** alkalmasak arra, hogy őszintén beszélj az érzéseidről.

Minden gyereknek tudnia kell, kit hívhat fel, ha segítségre van szüksége vagy arra, hogy valaki hazavigye. Szükséged lehet telefonszámokra és pénzre.

Emberek, akiket felhívhatok:

Név: _____ Telefonszám: _____

Mindenkinek szüksége van egy olyan helyre, ahol biztonságban érzi magát.

(Rajzolj egy igazi, vagy kitalált helyet, ahol biztonságban érzed magad. Ha szeretnél, nyugodtan rajzolj egy olyan dolgot vagy személyt is, aki megvédhet téged.)

A gyerekek kérhetnek segítséget.

A gyerekeknek szeretetre, figyelemre, egészséges ételre, menedékre és védelmezésre van **szükségük**.

A gyerekeknek szükségük van valakire, **aki segít nekik**, amikor betegek vagy megijednek, amikor magányosak vagy szomorúak... amikor védelemre van szükségük vagy megakadnak a házi feladattal... vagy egyszerűen csak szeretnék jól érezni magukat!

Családra és barátokra van szükségük, akik **gondoskodnak** róluk és akikkel jó együtt lenni. A barátok lehetnek idősebbek vagy fiatalabbak is. Szükséged van néhány barátira, akiben megbízol és akikkel beszélgethetsz az életedről. Vagy, akikkel egyszerűen jó együtt lenni.

Egy háziállat is nagyon jó barát lehet. Nagyon jól meg tudnak **hallgatni!**

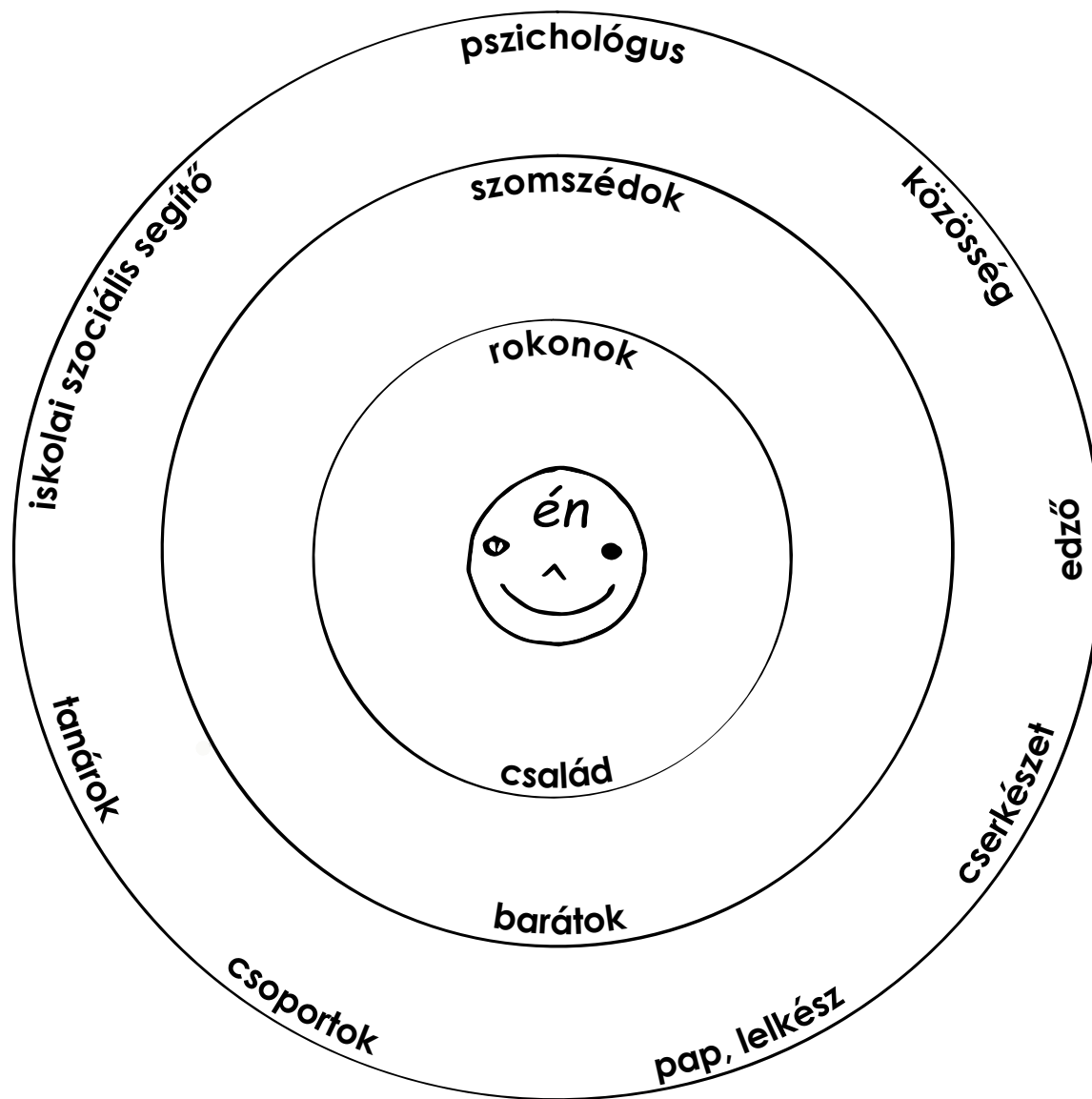
Az iskolai **csoportok**, szakkörök, vagy más helyek segíthetnek a tanulásban, de a játékban is, és támaszt nyújthatnak. Az iskolapszichológus, vagy iskolai szociális munkás is segíthet.

Sok ember törődik veled és a családdal

(Írd le a vonalra a nevüket, a hozzájuk tartozó számot pedig írd be a körbe!)

Támogatók köre:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____



A gyerekek is megtehetnek sok mindent önmagukért:

(Rajzolj egy ☆ csillagot azokhoz, amiket jelenleg csinálsz. Tegyél pipát ✓ azokhoz, amiket megpróbálsz majd elkezdni.)

- Megélni **minden** érzést. **Néhányat** megosztani a barátokkal is.
- Abbahagyni **mások** problémáinak megoldását.
- Tudni, hogy a **szülők** problémái nem a gyerekek hibája.
- „**Nem**”-et mondani azokra a dolgokra, amik ártalmatlanok.
- **Gyakorolni**, hogyan lehet jó döntéseket hozni.
- Minden nap mondani valami **jót** másoknak és önmagunknak is.
- Csatlakozni egy **csoporthoz**, ahol lehet tanulni és játszani is.
- Időt szánni a **szórakozásra**, és arra, hogy egyszerűen csak **önmagunkkal** legyünk együtt.

Mindenki jó valamiben... vagy van olyan az életében, amire büszke lehet.

(Rajzold le, amiben **jó vagy** mások szerint.)

(Rajzolj valamit, **amit szeretsz** magadban.)

Az emberek akkor hiszik el, hogy mások szeretik őket, ha képesek szeretni **önmagukat**.

Valakinek a családomban problémája van az alkohollal vagy más szerekkel, de **remélhetem a felépülését**, és hogy valami jó történik velünk!

Sok **játék** és **öröm** vár rám!



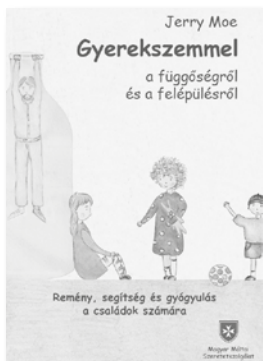
Jerry Moe

Kiadványok szülőknek, szenvedélybeteg családban felnőtteknek, szakembereknek

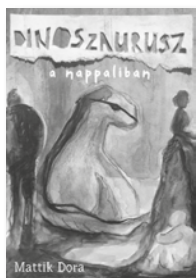


Apa, anya, pia

Segít megérteni a szenvedélybeteg családban felnőtt gyermekekben zajló folyamatokat, az elfojtott fájdalmakat, a béklyókat, az eltitkolt sebeket, melyek akadályozhatják az egészséges felnőtt személyiség kialakulását. Segít az érintetteknek saját gyermekkorukra visszatekintve megtalálni az utat egy elégedettebb élet felé. Reményt ad az érintetteknek, megvilágítja, hogy van lehetőség a változásra, a személyes boldogság megteremtésére.



A Gyerekszemmel a függőségről és a felépülésről olyan gyermekek gyógyuláshoz vezető megrendítő és mélységes útját mutatja be, akik rátaláltak a saját hangjukra, és visszanyerték önbecsülésüket. Minden történet a gyermekek egyéni látásmódjára emlékeztet bennünket, amellyel a világra tekintenek, és megmutatja, hogyan tudnak megfelelő segítséggel az erősségeikre építeni, és hogyan képesek megerősíteni a stresszel szembeni ellenálló képességüket annak ellenére, hogy a szenvedélybetegség árnyékában élnek.



Dinoszaurusz a nappaliban „Nagyon sokáig nem igazán tudtam megfogalmazni magamnak, hogy milyen is volt ez az egész. Aztán egyszer egy könyvben olvastam egy jó metaforát: egy dinoszaurusz ott ül a nappali közepén, és tilos tudomást venni a létezéséről. Tényleg: tökéletesen visszaadja az érzést. A gyerek legszívesebben sírna és menekülne, de megbénítja a tapasztalat, hogy a felnőttek úgy viselkednek, mintha minden rendben lenne. Pontosan ilyen érzés egy alkoholistá szülő mellett felnőni”



Szülő mindenek előtt Szülő mindenek ellenére Terhesnek érzed a szülői szerepedet? Úgy érzed, eljutottál erőd végső határáig? Érthető. Nem viheted az egész család terhét a válladon.



Elefánt a nappaliban

A kiadvány célja, hogy információkat nyújtson a szenvedélybetegségről, és a szenvedélybeteg család jellemzőiről, hogy jobban megértsük mi történik egy ilyen családban felnövő gyermek körül. A kézikönyv egyéni beszélgetésekben használható útmutatót és csoportos gyakorlatokat is tartalmaz, melyek segítenek feldolgozni a témát elsősorban 12 év feletti gyermekekkel rendhagyó osztályfőnöki órán vagy más, iskolai kereteken kívüli csoportokon.



Bolyhos története

A Bolyhosról szóló történet a megelőzést, egészségfejlesztést szolgáló pedagógiai eszköz, amely támogatja a szakembereket abban, hogy a szülők szenvedélybetegségéről beszélgetést kezdeményezhessenek. A mesében Bolyhos olyan helyzeteket él át, melyekkel a szenvedélybeteg szülők gyermekei – hasonló módon – találkoznak. Az ötlettár támaszként, sorvezetőként áll a segítők rendelkezésére.



Lurkó történetei

Az érintett gyermekeknek világossá tudjuk tenni, hogy mindazért, ami körülöttük történik, ők egyáltalán nem felelősek. Tudniuk kell, hogy a függőség valóban betegség. Minden gyermeknek joga van az ezzel kapcsolatos élményeiről beszélgetni valakivel, akiben megbízik. Lurkó történetei segítenek abban, hogy megértsék, nem felelősek sem a szüleikért, sem azért, hogy a szülők a szerfogyasztást abbahagyják-e vagy sem.

