

Согласитесь, что если в той 10-балльной ситуации вы выжили и восстановились, жизнь вошла в свою колею, то и после возможной катастрофы с провалом на экзамене жизнь точно так же войдет в колею, все равно этот экзамен. Вы рано или поздно сдадите, если это для вас действительно столь важно!

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Галина

Возвращаясь к моим деткам из средней группы, хочу отметить, что ребенка из семьи, где есть тесные отношения, сразу видно. Я бы так сформулировала свои наблюдения: их лимбическая память контакта с родителями ассоциируется с теплом, безопасностью, близостью и удовлетворением потребностей. Такие детишки в группе проявляют готовность идти на контакт со взрослым, и проявляют явное недоумение, когда видят равнодушное к себе отношение со стороны нерадивых нянечек и воспитателей. Конечно же, они скучают по мамам и папам, радуются, когда их забирают домой, но принимают довольно спокойно ежедневную необходимость приходить в сад. С такими детьми общаться приятно, даже если они начинают капризничать, предъявлять разные требования к воспитателю или нянечке: «поцелуйте меня», «посидите со мной немного», «а можно я Вас за руку подержу?»

Деток, у которых дома нет близкой привязанности, выдает совершенно иное поведение. Я понимаю теперь, что это является результатом иных стандартов лимбической памяти: отвержение, равнодушие, негативные эмоции, страх. Такие дети неадекватно себя ведут и в отношении родителей: когда их приводят в сад, они сразу проявляют одну из реакций: побег, агрессию, оцепенение, например, могут устроить истерику. Когда же родители приходят за ними, чтобы забрать

домой, дети могут демонстрировать полное равнодушие к их приходу, часто даже не желая уходить из сада. С такими детьми общаться сложно, потому что они ведут себя, исходя исключительно из реакций. А реакция в любом своем проявлении всегда вызывает чувство недовольства и раздражения у воспитателей и у родителей.

Я начала отслеживать свое отношение к таким детям. Решила начать с самой серьезной проблемы. Есть у меня в группе мальчик Руслан. Трудно даже описать свое отношение к нему, кроме как эмоциональным негативным словом омерзение. Я всегда нутром чувствовала, когда он ко мне приближался, хотя и говорят, что на спине глаз нет. Для меня было пыткой даже прикасаться к нему. Я всегда понимала, что это непедагогично, но оправдывала себя тем, что не я одна такая, что точно так же его воспринимают и дети в группе и остальные работники детского сада. Мальчика явно недолюбливает и его старшая сестра, которая приходит за ним по вечерам, кстати, всегда одна из самых последних.

Вы знаете, я вдруг не просто увидела, но почувствовала в этом мальчике несчастного малыша. Представилась даже страшная картина мозговых «ампутаций», которые он, такой маленький, уже переживает, потому что в его нейронной карте постоянно происходит хаос из-за пренебрежения к нему взрослых, их равнодушия и отсутствия любви.

И я подумала: если его родные люди не выстраивают положительные связи для того, чтобы он стал достойной личностью, наверное, неслучайно этот мальчик оказался у меня в группе. Значит, эта задача ложится на мои плечи. И я решила воспринимать его как данность Свыше.

Решить было просто, а вот привести решение в действие оказалось сложнее.

Составила для себя, вернее для коррекции своей лимбической системы, программу. Она кажется простой только на первый взгляд. Опишу кратко план своих действий и результат моей работы над собой.

Первую неделю я обязала себя каждый день три раза прикасаться к этому ребенку: утром, когда он входит в группу, брать его ладошку в свою руку; перед тихим часом лично укрывать его одеялом; и когда он отпрашивается перед уходом домой, опять брать его ручонку в свою ладонь. Вы даже не представляете, как мне было сложно это делать, особенно в первый день, когда я чувствовала, как Русланчик вздрагивал при каждом моем прикосновении и затравленно поднимал на меня глаза.

Вторую неделю я свою задачу усложнила: вместо пожатия ладошки я стала легонько прижимать его к себе за худенькие плечи. Руслан уже не вздрагивал, но во всем его теле чувствовалась холодная выжидательная напряженность.

Когда началась третья неделя, я заметила, что уже не испытываю негатива к этому ребенку и не ощущаю жгучей потребности вымыть руки с мылом после прикосновения к нему.

А сегодня произошло событие, которое я хочу описать подробнее. Во время тихого часа, я вдруг вспомнила, что перед сном не подошла к Руслану, как это делала все последние дни. Я вошла в спальню, и увидела его содрогающиеся худенькие плечики. Мальчик, уткнувшись лицом в подушку, беззвучно плакал! Если вы хотя бы раз видели, беззвучно плачущего четырехлетнего малыша, вы знаете, какое это невыносимо мучительное зрелище. Несчастный ребенок в своем глубоком горе хочет быть невидимым и неслышным...

Я бросилась к нему, схватила его на руки, выбежала с ним из спальни, чтобы не разбудить остальных спящих малышей. Мы выскочили в коридор, и он заплакал в голос! Вы знаете, я поняла, что это победа. Он поверил, что я не отшвырну его от себя, хотя он был весь мокрый от слез. А его слова: «Я люблю Вас...» многого стоят.

Дорогой Собеседник, я благодарю Вас за то новое, что я открыла в себе.

Я открыла в себе Любовь.

*Наши дети несчастны,
если мы, взрослые,
недодаем им Любви*

Теперь молю Бога о мудрости рассказать родителям на предстоящем собрании про важность Любви, построения отношений с детьми, хочу рассказать о Руслане

(конечно же, не нарушая конфиденциальности, используя некий собственный опыт в другом саду, без произнесения имен.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Vi_ka

Галина, благодарю Вас за ваше открытое сердце. Я читала и плакала.

У меня растет сынишка, и, как выясняется, мы с мужем его недолюбили. Я тоже благодарна Собеседнику, Сергею и всем, кто выходит на этот Блог, потому что сегодня – впервые! – мой муж после прочтения Блога прижал к себе сынишку, просто так, и спросил его: «Сын, скажи, что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?». Я хочу объяснить, что у нас дома мои мужчин, муж и сын, практикуют игру под названием «Пообещай». Выполнение своего обещания по этой игре считается признаком настоящего мужчины и обязательно вознаграждается каким-нибудь бонусом. Эта игра очень нравится сынишке. Но обещания в основном всегда давал сынишка, поэтому сегодняшний папин вопрос: «Что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?» – поставил его в тупик, и он ответил: «Не знаю». Но потом, перед сном, сын позвал папу и сказал ему: «Папа, пообещай, что ты никогда не будешь

называть меня трусишкой и будешь обнимать каждый день, приходя домой с работы!»

Видели бы вы глаза моего мужа!



>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Собеседник

Еще и еще раз хочу повторить, что, стабильные личностные привязанности жизненно необходимы в жизни ребенка. Это его насущная потребность с самого рождения. Мозг ребенка как бы кричит: «Поймите меня! Любите меня! Уделите мне свое время, тепло, любовь!» Обратите внимание, как ребенок с самого рождения фокусируется на взгляде мамы, потом – папы, других взрослых вокруг него. Он как будто читает мысли, пытаясь угадать наши чувства, намерения, отношение к нему. По выражению нейробиолога Зигера, происходит разговор двух лимбических систем. Ребенок заплакал, выражая свою потребность, например, у него заболел животик, мама оказала встречную заботу – прижимает его к себе, целует, делает массажик, ребенок успокоился – позитивный шаблон для будущих отношений, мама тоже счастлива, она улыбается и радуется, ребенок понимает, что он окружен заботой, теплом, любовью и ему не о чем беспокоиться. В таком случае формируется здоровая личность, так как через подобные коммуникации лимбическая система учится участвовать в построении близких отношений.

В 60-х годах XX столетия ученый Дж.Боулби впервые высказал мысль, что потребность в личностной привязанности к другому человеку является врожденным инстинктом каждого человека. Причем, его утверждение, что именно эта

потребность является первичной, а не потребность в пище, как считалось ранее, явилась революционной. Боулби утверждал, что ребенок льнет к матери не столько из-за потребности в пище, сколько из-за этой личностной привязанности. Это предположение было подтверждено экспериментами другого психолога, Гарри Харлоу, который поместил обезьяне потомство в клетки с суррогатными матерями: в одной было чучело, сделанное из мягкой шерсти, в другой - проволочный каркас чучела с бутылочками молока. Детеныши в первой клетке больше времени проводили с меховым чучелом, обнимая его, нежели во второй с проволочным каркасом, к которому подбегали лишь время от времени для получения питания. В ходе эксперимента Харлоу создавал стрессовые ситуации, например, резкий и внезапный шум. Детеныши в клетке с меховой суррогатной мамой, встреपенувшись от громкого шума, бросались к чучелу, прижимались к нему, успокаивались и вскоре опять продолжали играть, а детеныши в клетке с проволочным каркасом в испуге визжали, прижимались к полу, катались по клетке в ужасе, вздрагивали от любого постороннего шума. Боулби в своих исследованиях, анализируя результаты наблюдения за детьми из приютов, проводит параллель между их поведением и поведением детенышей обезьян в ситуации стресса. Он описал этих детей как «индивидуумов с замороженными чувствами, выраженной враждебностью, антисоциальной направленностью и поверхностными социальными связями».

Грустно видеть таких детей, «индивидуумов с замороженными чувствами», а уж тем более, если они из семей, где есть родители. Получается, что родители иногда представляют из себя проволочный каркас.

Замечательно, что Галина поделилась своим опытом в коррекции лимбической системы через повторяющиеся позитивные коммуникации с ребенком. Она, будучи человеком официального положения, вряд ли может претендовать на стабильные личностные привязанности, это как правило, прерогатива закреплена за членами семьи, но что касается

помощи ребенку в «разморозке» его чувств (а это действительно победа!), такая помощь вполне может быть оказана любым взрослым человеком, который искренне желает ребенку добра. Нельзя не признать тот факт, что педагогам и психологам по определению следует быть именно таковыми, иначе их работа идет во вред не только детям, но и им самим. Галина очень умело практиковала повторяющиеся позитивные коммуникации, которые выстраивают здоровые связи в нейронной карте не только ребенка, но и взрослого человека.

Я восхищаюсь такими педагогами, как Галина, такими родителями, как Vi_ka и ее супруг, которые находят в себе силы признавать собственные ошибки и корректировать их. До тех пор, пока мы не исправимся, наш мир все больше будет наполняться взрослыми людьми с нездоровой психикой. Ведь результатом невыстроенных близких отношений и отсутствия позитивного общения является развитие или появление различных психолого-социальных страхов, которые, кстати, часто перерастают в фобии. Эти страхи встречаются в мире взрослых на каждом шагу.

Во-первых, *это страх быть контролируемым.*

«Чего это они тут ходят и вынюхивают?» - человек по любому поводу подозревает своих коллег, начальника, домашних в том, что ему не доверяют и хотят поймать за руку.

Нейтрализовать этот страх можно, подключив лобные доли с помощью аналитического вопроса: насколько обоснован этот страх?

В конце концов, ведь каждый должен выполнять свою работу, а у кого-то не только работа, но и призвание заключается в том, чтобы наблюдать за дисциплиной и выполнением поставленной задачи.

Во-вторых, *это страх быть используемым.*

«Почему всегда я?» - такую фразу можно слышать, например, когда воспитателя просят поработать в две смены, потому что

ее сменщица заболела. Но если подключить свои лобные доли, можно быстро понять, что обстоятельства порой складываются не в нашу пользу, и раз детей нельзя оставить одних, значит, возмущаться нет смысла; если же вы начинаете замечать, что такие экстренные ситуации с вашим участием возникают слишком часто, можно пойти к заведующей и обговорить количество замен и условия работы, тогда у вас не будет ощущения, что «на вас ездят».

В-третьих, это *страх быть преданным*.

Человек с этой фобией придумал такую поговорку: «Не делай людям добра – не увидишь зла». Каждый из нас, подключив лобные доли, понимает, что данное суждение нелогично и бесперспективно. Как можно жить в мире, где никто не делает добра? Точно так же, как нет ни одного человека, который хотя бы раз не пережил боль предательства, когда люди, которым ты помогал и верил, за твоей спиной делают или говорят что-то против тебя. Для того, чтобы выключить эту фобию, почаще вспоминайте другую поговорку: «На чужой роток не накинешь платок». А также честно, положив руку на сердце, признайтесь себе, что у вас тоже «рыльце в пушку», и вы тоже, бывало, за чужой спиной высказывали свое (конечно же, объективное!?) мнение.

В-четвертых, это *страх быть униженным*.

«Вы только и видите, что плохое во мне и моих действиях, вы меня не любите, не цените, не уважаете...». Человек в данном случае не может адекватно воспринимать критику, всегда переходит на личности.

Беда заключается в том, что все вышеперечисленные страхи мешают человеку строить близкие отношения.

Низкий поклон вам, педагоги, родители и все взрослые, которые работают над собой, потому что желают добра детям. Ведь созидать добро в мире вокруг себя можно только избавившись от собственных страхов.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...

**Я.С.**

Вчера я нечаянно стал свидетелем такой сцены.

Ночь. Я проснулся, направился в туалет. Электричество включать не стал, потому что в тонкой стене между ванной и кухней сверху есть окошко, сквозь которое проникало достаточно света. На кухне в это время были отец с мамой. Уверенные, что их никто не слышит, они выясняли отношения.

Отец. Ты (мат) откормилась, как на процветающей животноводческой ферме (брань), а мужа потчуешь помоями...

Мама (всхлипывая). Но...

Отец. Ты всегда была (мат), хозяйка – никакая, а вот хахали твои (мат), знают, на что им можно клонуть. Что? Опять увиливаешь? Всем даешь, кроме меня (мат), а мне – жалко?

Мама (всхлипывая). Перестань, это же все неправда. Иди, пропись. Никаких хахалей никогда у меня не было. Я всю жизнь только тебе...

Отец (перебивая ее). (мат) Только мне рога наставляла. Вот и вчера я тебя видел – в машине, с хахалем, на заднем сиденье, прямо на улице...

Мама. Это опять твой бред. Опять обострение. Давай пойдем к врачу...

Отец. Да?! Меня в психушку... а сама – по хахалям... Мои друзья, алкаши, как ты их называешь, в сто раз порядочнее тебя (брань).

Мама (срывающимся от рыданий голосом). Порядочнее?! Поручительство на кредит, который взял твой Василий, – на мне. Хожу по судам я, а не ты. Ванек же твой свою жену уже третий раз «венерой» награждает, она лечится все, лечится,

бедная, после всех его проституток. А бригадир твоему я уже врать устала, да он с тобой в одной шайке – вместе воруете, а потом пропиваете...

(Звук удара, мамин приглушенный крик, возня, скрип кухонной двери, шаркающие шаги бабушки).

Бабушка (громким шепотом). Изверг!

Отец (мат)

(Что-то упало, что-то разбилось, приглушенные голоса, всхлипывания).

Бабушка. Сейчас милицию позову.

Отец: ха-ха (брань). Только попробуй! Тогда вам обоим вообще не жить. Нечего нюни свои распускать. Поделом! Не трогай людей порядочных своим языком (мат).

.....

Сейчас, воспроизводя лишь часть вчерашней сцены, ощущаю себя по уши в вонючей жиже ящуровских отходов. И это после радостной встречи, когда я вернулся домой со Всероссийской Олимпиады, где я занял второе место. Мама стол накрыла, отец дал мне премию из своей заначки.

И буквально через два часа – вся эта грязь. Противно. А Ксюха – счастливая! – спала и не слышала этой очередной разборки.

Внешне у нас все «чики-чики». Папа с утра в выстиранной и поглаженной рубашечке ест яичницу. Мама с дежурной фразой: «Хорошего тебе дня!», сказанной отцу, мне, и Ксюхе, прикрывает синяк («вчера нечаянно о кран ударилась»). Бабушка вызывающе молится у себя за перегородкой...

Я отсидел все шесть уроков, ведь никому не обязательно знать про бессонную ночь и чувство бессильной жалостной ярости. Я выдержал все высокопарные дифирамбы в свой адрес от дирекции и учителей, пожал руки парням из класса. Даже Макс подошел. Продемонстрировал свой привычный имидж крутого парня, попрактиковав отработанную перед зеркалом легкую

усмешку в сторону Ирэны, которая опять попыталась «подкатить» ко мне.

А еще я понял, что опять убегая.

Противно.



>> (перейти к дальнейшим комментам) ...



Собеседник

Сергей, я догадываюсь, какую ты испытываешь боль. Мне очень близки твои переживания и душевные муки, потому что я когда-то тоже проходил через это. Рядом со мной не было никого, кто бы мог объяснить мне все происходящее и поддержать меня. Я помню свое детство, когда мой отец приводил в дом странных женщин, моя мама ругалась, показывала на меня, кричала отцу что-то, а он ухмылялся. Помню тот день, когда мой старший брат, для храбрости впервые приняв алкоголь, ударил отца, вступившись за маму. Тогда ему было 16 лет, как тебе, он был сильнее отца и крепче, да и доза алкоголя была меньше, поэтому он легко скрутил отцу руки и злобно прошипел ему что-то. Тогда я впервые почувствовал, что боюсь не только пьяного отца, но и брата. Я, пятилетний, бегал вокруг них и расстреливал их из игрушечного автомата. Так думает моя мама, что тогда я расстреливал их. На самом же деле я желал расстрелять не папу и брата, а чудовище, которое, как я предполагал тогда, спряталось внутри них и околдовало моих близких людей, которых мне так хотелось любить...

А ночью мне снились страшные сны, что это чудовище может залезть и в меня тоже. Я очень не хотел быть заколдованным. Так же, как и ты не хочешь быть марионеткой.

Это чудовище в научном мире имеет свое имя: аддикция, или зависимость в переводе на русский язык.

Человек не может жить вне зависимости от чего-либо. Мы зависимы от воздуха, пищи, общения, социальных норм и правил, технологии, эстетических переживаний и так далее. Зависимость конструктивна, когда служит созиданию нашей личности и духовному росту. Аддикция – деструктивная зависимость, тот самый монстр аддикция, разрушающий человека изнутри физически, психически и духовно.

Деструктивная зависимость – это заболевание со своими специфическими характеристиками.

Во-первых, оно первично. Это означает, что неправомерно говорить: «Этот человек никчемный, и поэтому употребляет». Все как раз с точностью до наоборот: этот человек по каким-то причинам начал употреблять свою «дозу», и поэтому деградировал. Слово «доза» я заключил в кавычки, ведь это может быть и наркотик, и алкоголь, и любое деструктивное поведение: шопинг, выход в Интернет, порно, азартная игра...

Во-вторых, аддикция – заболевание хроническое, постоянно находится в процессе. Так не бывает, что человек уснул здоровый, а проснулся аддиктом. С другой стороны, выздоровление – тоже процесс, поэтому нельзя верить рекламным заявлениям, что есть некое чудодейственное средство, с помощью которого можно разом избавиться от аддикции.

Как любое другое хроническое заболевание, при отсутствии оздоровительных мер аддикция прогрессирует, ее развитие идет в сторону увеличения, и поэтому чем быстрее человек начнет процесс выздоровления, тем у него больше шансов вылезти из тисков зависимости. Правда, есть поверье, что надо позволить человеку дойти до дна, чтобы он, осознав весь ужас своего положения, мог оттолкнуться и всплыть. Скажу честно: такие претенденты были и в моей практике, но чаще человек на дне погибает, потому что сил всплыть уже не хватает, дойдя до дна, человек, как правило, истощен и физически, и духовно.

Кроме того, как и в отношении любого другого хронического заболевания, для аддикции характерны рецидивы, то есть, возможны срывы. Твой отец, Сергей, как и любой другой человек, попавший в тиски алкоголизма, делал попытки бросить это скверное занятие, держался какое-то время, а потом опять срывался, причем с каждым разом эти срывы происходили все более драматично. Срывы неизбежны. Но оптимистическая сторона вопроса состоит в том, что каждый срыв можно отследить, потому что (повторюсь еще раз) не бывает такой ситуации, что человек твердо стоит на пути выздоровления: у него все строится в семье, на работе, у него мир в душе, сердце наполнено любовью к родным и близким, и вдруг, ни с того ни с сего, он идет и принимает свою дозу (напивается, например). Между свободой от «монстра» и рецидивом обычно лежит расстояние, длиною от нескольких дней до нескольких недель. Нужно знать ступени, ведущие к срыву, чтобы на любой из них остановиться и вернуться к выздоровлению. Смею тебя уверить, Сергей, что я лично знаком со многими людьми, которые прочно стоят на пути выздоровления не один десяток лет, в науке это называется состояние ремиссии, и твердо верят, что будут жить такой полноценной жизнью до самого конца.

В данном контексте аддикцию можно сравнить с таким хроническим заболеванием, как сахарный диабет. Вылечить его нельзя, но быть счастливым, жить полноценно и качественно можно. Для этого необходимо жесткое соблюдение определенных условий: специальная диета, ведение здорового образа жизни, применение необходимых медицинских препаратов... Точно так же и длительная ремиссия при аддикции подразумевает точное следование определенным аспектам выздоровления.

Зачем я тебе все это так подробно рассказываю – для того, чтобы ты немного другими глазами взглянул на своего отца. Он серьезно болен. Все его поведение – это симптомы серьезного, смертельного заболевания. Они тебя раздражают, приводят в ярость, но твои эмоции не всегда адекватны в

данном случае. Это примерно то же самое, как если бы ты злился на человека, страдающего туберкулезом, и требовал бы от него перестать кашлять. Больной, конечно, может зажать рот, сдерживать какое-то время мышечные спазмы в гортани, но рано или поздно взрыв кашля произойдет.

**Человек не отвечает
за свою болезнь, но он
отвечает за свое
выздоровление**

Если больной зависимостью, берет на себя ответственность за свою болезнь, за последствия, вызванные ею, начинает соблюдать необходимые условия выздоровления, аддикция теряет свою власть над ним.

Аддикция является монстром только в том случае, если зависимый снимает с себя ответственность, отдает себя в полную собственность этому чудовищу, методично и беспристрастно разрушающему и его самого, и жизнь его близких. Именно это является самым отвратительным в аддикте, потому что он становится поделельником зла. В данном контексте твой гнев, направленный против поведения отца, «сложившего оружие» и избравшего себе в союзники монстра, вполне адекватен.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Я.О.

Мы с Серегой сейчас хорошо общаемся, и это так здорово, что у меня появился брат. Конечно, он у меня был всю мою жизнь, 15 лет был, но только последние несколько недель я хожу счастливая, и, как любит теперь выражаться Серега, мои мозги начинают вставать на место.

Он тут написал, что я ему помогла разобраться с Ирэн, но и он мне тоже здорово помог, когда подсказал очень простую вещь в отношениях с Жеком, парнем из соседней школы. Сейчас я реально понимаю, что я для него всегда была пустым местом, потому что ему просто нравится имидж парня, у которого есть клёвая девчонка. Мой брат прав, что Жек меня не любит, а просто хочет. Я раньше как-то даже и не задумывалась о том, что между этими понятиями может быть такая пропасть. А теперь его мокрый рот, похотливые пальцы меня не просто не возбуждают, но я даже не представляю, как мне могли нравиться его прикосновения. Хорошо, что не представилось

случая дать ему все то, ради чего он так старается. 😊 Пока еще, правда, я не совсем понимаю слова Сереги о том, что лучше не торопиться и подождать с сексом. Глядя на своих одноклассниц и слушая разные истории, я всегда думала: почему бы нет? зачем ждать до замужества или до 18 лет? Но что во всем этом потрясно: когда я Сереге помогала разобраться с дворовой Ирккой, то вдруг поймала себя на мысли: «Интересно, а как меня воспринимают в классе, в компании, дома?» Я задала себе такой вопрос: «То, что Жека на меня запал, это мне в плюс или в минус?» Если я становлюсь подобной Ирке из Серегиного класса, то – в минус, потому что такой парень, как мой брат, пренебрегает Ирками. А уж если строить серьезные отношения, так только с серьезными парнями, а не с такими «жеками». Когда я сегодня высказала свои соображения Натке, моей подруге-однокласснице, она округлила глаза: «Да ты что? Жека – мечта всех девчонок, у него всегда «бабки» водятся, и вообще... а ты еще нос воротишь!» А потом вдруг так заискивающе говорит: «Слушай, ну раз тебе он не нужен, познакомь меня с ним, а?»

Я иногда думаю, что мир как будто сошел с ума. Неужели только секс и деньги имеют смысл и значение? Задала этот вопрос Сереге. Он ответил так: «Раз ты и я думаем иначе, значит, еще не все потеряно. Значит, есть и другие, которым с нами по пути». Логично. И брат у меня классный.

Вот только, Серега, не надо опять нырять в свои подозрительные сайты! Вчера я опять увидела то самое виновато-надменное выражение на твоём лице, которое всегда меня раздражало, а теперь пугает. Я вошла в комнату, а ты начал что-то быстро отстукивать «мышкой». Ты был вчера какой-то чужой. И держался на расстоянии.

Вернись в себя, ладно? Подключайся.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



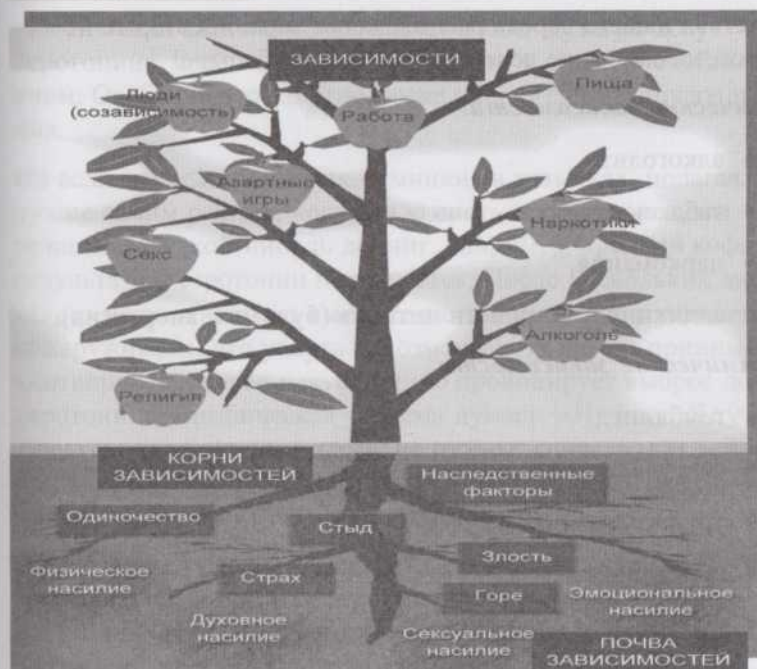
Собеседник

Решил поместить для всех картинку под названием «Дерево зависимостей». Эта картинка – из разряда классики для тех, кто хочет разобраться в причинах возникновения аддиктивного поведения, а также в профилактике любого рода зависимостей. Под словом «профилактика» я имею в виду не только первичную профилактику (убедить не впадать в рабство аддикции), но и вторичную профилактику (помощь в поддержании устойчивого трезвого состояния у тех, кто решил «завязать»).

На этой картинке замечательно обозначены практически все теоретические выкладки, которые мы с вами обговорили.

Во-первых, обратите внимание на *почву аддикции*, на которой произрастает дерево зависимостей: насилие любого рода, присутствующее в семьях, с которым ребенок сталкивается с самого рождения:

- *духовное*: «еще раз так поступишь, Боженька тебя накажет», «ты – червь земной и ничего из себя не представляешь», «ты – грешник великий», «жизнь человека не имеет никакого смысла» ...



- **эмоциональное:** «ты – дура», «у тебя руки не отсюда растут», «ты никогда не выйдешь замуж!», «никто тебя никогда не полюбит, такого идиота!», «и зачем мы тебя только родили!», унижение и насилие родных и близких на виду у ребенка...
- **сексуальное:** от эротики и порно до инцеста и половых актов с извращениями...
- **физическое:** избиения, ограничение в движении, например, приковывание к батарее, например, подзатыльники...

Все эти виды насилия являются почвой, откуда произрастают **корни** дерева зависимости: **одиночество, стыд, страх, злость, горе**. Эти корни наряду с наследственными факторами (генетической предрасположенностью) питают своим ядом всякого рода зависимостей.