

*Шамаева И.В., педагог-психолог,
Тверское суворовское военное училище Министерства Обороны Российской Федерации*

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ УТРАТУ, В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА

Аннотация: в статье рассматриваются особенности взаимодействия с подростками, воспитывающимися в условиях Суворовского военного училища, переживающими утрату и горе. Раскрыта специфика образовательного учреждения и ее влияние на формирование личности, рассмотрены виды утрат и стадии переживания горя, даны практические рекомендации по взаимодействию с подростками в момент переживания горя. Автором раскрываются подробности работы и оказания психологической помощи на каждой из стадий. Целью данной статьи является представление практического опыта и специфики сопровождения процесса горевания и утраты у подростков в условиях образовательного учреждения закрытого типа (на примере Суворовского военного училища). Для достижения поставленной цели актуальными становятся следующие задачи: рассмотреть психологические особенности условий пребывания подростков в Суворовском училище; познакомить с понятием «горе», стадиями проживания утраты; проанализировать специфику оказания психологической помощи подросткам, проживающим в условиях Суворовского военного училища. Владение знаниями об особенностях подростков, переживающих утрату, способствует снижению риска возникновения посттравматического стрессового расстройства, формирования неблагоприятных жизненных сценариев или иных тяжелых последствий, ведь данные переживания затрагивают все аспекты личности – психологический, физиологический, поведенческий, процесс межличностного взаимодействия с другими людьми.

Ключевые слова: подросток, подростковый возраст, Суворовское военное училище, утрата, горе, стадии проживания горя, психологическая помощь, эмоциональная поддержка

Процесс обучения в Суворовском военном училище отличается от классической общеобразовательной школы по поставленным целям, структуре и характеру выполняемой деятельности, и имеет ряд особенностей:

- ранняя сепарация от родителей: поступая в училище после окончания 4-го класса в 9-10-летнем возрасте воспитанники достаточно рано покидают свои семьи по сравнению со сверстниками, у которых этот процесс происходит в 15-18 лет по причине переезда и поступления в колледж или высшее учебное заведение, а в большинстве случаев физического и психологического отделения и вовсе не происходит, так как дети и родители продолжают совместное проживание.

- непрерывное пребывание в стенах образовательного учреждения: специфика обучения в Суворовских училищах предполагает постоянное проживание на территории учреждения, воспитанники учатся взаимодействовать в непривычных условиях «мальчишеского» коллектива, находясь в тесном взаимодействии друг с другом не только в рамках учебного процесса, но и в бытовом плане (совместное проживание, питание, проведение досуга и прочее).

- строго регламентированный распорядок дня: вся деятельность суворовцев расписана и имеет четкие временные рамки, в которых основной акцент сделан на процесс обучения и личностного

развития (физическое развитие, элективные курсы, дополнительные программы обучения).

- «наложение» кризиса подросткового возраста и процесса адаптации: возрастные психологические изменения, происходящие в новых непривычных условиях, накладывают отпечаток на становление личности подростка.

Все вышеперечисленные и многие другие особенности способствуют получению уникального индивидуального первоначального опыта становления будущего офицера-профессионала и говорят о том, что за 7 лет обучения училище для своих воспитанников становится не только источником и местом приобретения знаний и первичных представлений о профессии военного, но и настоящим домом, в котором суворовцы учатся жить одним большим дружным коллективом, называемым «суворовское братство». К сожалению, за время обучения в стенах училища воспитанникам приходится переживать не только радость достижений, открытий и успехов, но и рядовые огорчения и настоящее горе, связанное с распадом семей и утратой близких вследствие несчастных случаев и болезней. В такие критические периоды важно опереться на человека, которому можно доверить тягостные переживаниями. Для суворовцев такими становятся воспитатели, психологи и педагоги училища, являющиеся для них настоящими отцами-командирами и близкими людьми, к кото-

рым можно обратиться за советом в любом эмоциональном состоянии.

Однако, сталкиваясь в повседневной работе психолога Суворовского училища с работой с утратой и горем, можно прийти к выводу, что не все взрослые люди могут оказать воспитаннику достаточную квалифицированную помощь в этой ситуации – возможно проявление растерянности, страха сделать что-то не то, усугубить ситуацию, отсутствие практических знаний о способах поддержки и работы в кризисных состояниях. Следует заметить, что у многих взрослых людей в анамнезе имеется собственный не пережитый до конца травматический опыт или утрата. В детском или подростковом возрасте есть возможность объяснить свои реакции на переживание утраты, поэтому так важна помощь взрослых, которые и могут помочь разобраться в происходящем, побыть рядом, окружить теплом, заботой, поддержать.

В психологии горе определяется как переживание человека вследствие утраты значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего, проходящее в виде глубокой печали, душевного страдания. «Горе – это не просто одно из чувств, это одно из тех чувств, которое делает человека человеком. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память.» [4]. Горем для подростка может стать не только уход из жизни близкого человека, а также разлука с ним, когда в случае развода ребенок остается с одним из родителей, а другой уходит из семьи, гибель или потеря домашнего питомца, переезд, сильная ссора с близким другом или его предательство, смена образовательного учреждения.

Следует отличать «нормальное» и «патологическое» горе. При патологическом горе процесс останавливается в определенной фазе и переходит в состояние, может отмечаться заикленность на потере, отсутствие каких-либо позитивных чувств на отвлеченные темы, неспособность признать утрату, что выражается в длительности или преувеличении реакции, ее подавление или маскировке, например за счет соматических реакций. Далее речь пойдет о работе с «нормальным» горем (естественной работе психики над проработкой своей травмы) и этапах его переживания и помощи, которую возможно оказать на каждом из них.

Выделяется следующие виды утрат (по С.А. Шефону, [5]):

1. социальная: утрата социального статуса, определенной социальной роли;

2. психическая: утрата соответствующих возможностей или способностей;

3. физическая: утрата осязаемого объекта, понятного и очевидного для окружающих;

4. духовная: утрата прежнего мировоззрения, социального облика под воздействием инородной среды или идеологии;

5. материальная: вызванная полной или частичной потерей стоимостных характеристик в денежном выражении.

Чем сильнее привязанность к утраченному объекту, тем сильнее само горе. Подросток может не проявлять острых реакций моментально, они могут быть отложены на несколько месяцев, так как детское горе имеет отсроченный, неожиданный и неравномерный характер. Естественно, что опыт переживания утраты для каждого человека, и взрослого и ребенка, является индивидуальным, однако можно выделить несколько этапов или стадий, общих для всех возрастных категорий.

Первая стадия – **шок и отрицание**. Именно от ее прохождения зависит интенсивность и длительность дальнейшей работы с подростком, поэтому ей стоит уделить особое внимание. Происходит реакция отказа на известие о смерти или ином травмирующем событии, оцепенение, которое может длиться от нескольких минут до нескольких недель. Подросток может чувствовать себя хорошо, продолжать выполнять характерные действия согласно распорядку дня, выполнять свои учебные и бытовые обязанности, но при детальном рассмотрении можно заметить, что они носят «роботизированный» характер. У него формируется представление нереальности происходящего, «психологическое или чувственное» онемение. Чем дольше длится подобное оцепенение без проявления эмоций, тем тяжелее глубинные переживания и дальнейшие последствия. На физиологическом уровне на данной стадии проявляется отсутствие аппетита, физическая слабость, инертность, чередующаяся с повышенной активностью. Отрицание факта и значения смерти является защитной реакцией психики на травмирующие события, способствующей предохранению от полного погружения в переживание утраты, шоковая реакция как будто позволяет остаться в том времени, когда близкий человек был жив – откладывание горя «на потом». Несмотря на вышеперечисленные признаки внешнего спокойствия, внутренне подросток находится в тяжелом состоянии, которое опасно тем, что в любой момент времени может проявиться внешне в совершенно непредсказуемой форме. Таким образом, можно сделать

вывод о том, что процесс горевания в подростковом возрасте имеет ряд особенностей: отсроченность во времени, скрытое течение, неравномерность и неожиданность [5]. Реальное осознание и проживание утраты может прийти спустя несколько месяцев под воздействием какого-либо значимого события, например, новой утраты. Могут отсутствовать явные признаки горя, (плач, истерика и прочие) или словесное выражение эмоций, однако присутствовать признаки скрытого переживания утраты в виде действий, изменений поведения и невротических симптомов.

Опасность переживания горя в подростковом возрасте чревата полным «капсулированием» чувств, связанных с потерей. Подростки, находясь в постоянном противостоянии между независимостью и зависимостью, стремясь показаться взрослыми, скрывают свои эмоции и переживания, что в свою очередь способствует формированию страха дальнейшей сепарации.

На данном этапе первоочередной задачей является выведение из состояния шока или оцепенения. Лучше всего провести первичные действия по кризисной интервенции до того как подросток уснет, чтобы данное событие не ушло в подсознательную часть психики, по возможности исключить применение успокоительных средств. Необходимо быть рядом, не оставлять одного, быть внимательным по отношению к желаниям и актуальному состоянию, проявить терпение к негативным поведенческим проявлениям, если таковые имеются. Поддержать, дать возможность отреагировать, не обязательно вести беседу или расспрашивать о самочувствии, можно просто молча слушать. Допустим тактильный контакт с рукой. Если у подростка появляются слезы, это важный признак появления эмоциональных реакций, отступления оцепенения. Если сохранен или появился контакт с реальностью, то важно допустить в сознание факт смерти и сопутствующие чувства.

В Суворовском училище воспитатели часто становятся теми людьми, которые сообщают воспитаннику об утрате, а психологи первыми, кто взаимодействует и оказывает первую эмоциональную поддержку и отреагирование, в виду того, что члены семьи физически не могут быть рядом или же печальная новость касается их самих. Большое значение имеет суворовский коллектив, который также оказывает значимую поддержку, являясь на данном возрастном этапе референтной группой. Подросток, переживающий утрату, находится под чутким наблюдением не только своего командира, но и других суворовцев, с которыми сформированы доверительные дружеские отношения.

Вторая стадия – **гнева и обиды**. В целом появление эмоций, таких как гнев, обида, свидетельствует об укреплении Self подростка, о появлении энергии, внутренних сил. Наступает понимание утраты, и именно осознание всей её тяжести и силы провоцирует гнев на весь окружающий мир, в том числе и на других людей, не разбираясь близкий ли рядом человек или посторонний. Такая сублимация негативной энергии в новое направление позволяет унять тревожащую боль. Часто гнев ретрофлексируется, то есть обращается на самого себя, или на оставшегося родителя. В случае Суворовского училища значимые взрослые, такие как воспитатели, педагоги, психологи, также могут ощутить на себе провокационные гневные высказывания или действия. В данном случае важно понять и объяснить взрослым из окружения подростка, что гнев направлен не на них, а на другого (объекта утраты), но выплескивается на того кто рядом. Необходимо запастись терпением, чтобы прожить эту стадию, но при этом сохранив свои личные границы, не позволяя «отыгрываться» на себе.

Среди физических проявлений на данной стадии характерны нарушения сна, нестабильность веса, снижение аппетита, общее недомогание, смена настроения.

Помощь на данном этапе заключается в следующем: быть рядом при необходимости, но при желании предоставить возможность находиться одному, быть готовым выслушать, даже если это уже приходилось делать неоднократно, оказать эмоциональную поддержку. В ситуации доступности эмоций можно относиться к подростку как к обычному человеку (в учебной деятельности, бытовом обслуживании), не следует демонстрировать чрезмерное сочувствие или идти на уступки (завышать оценки, давать послабление в поставленных задач, снимать привычные обязательства).

Психологическая помощь будет очень полезна в легализации такого сложного переживания как гнев и обида посредством различных психотерапевтических техник. Для работы с гневом хорошо подходит глина (она пластична и податлива, выдерживает внешние воздействия, ее форму можно изменить физически, прилагая различную степень усилий), техника пустого стула (дает возможность высказать свои чувства и мысли, проститься с умершим) [3].

Третья стадия – **вины и навязчивостей** или «торгов». На данной стадии закономерно появление чувства вины – истинной, если действительно виноват, или экзистенциальной. Горюющий может протравивать в голове сложные взаимосвязи по

поиску былых возможностей предотвратить данное событие, внутренне упрекая себя. Специфика вины в данном случае следующая: я сам себя виню, сам наказываю себя за это, вы меня не вините. Подросток запрещает себе испытывать радость, получать какие-либо удовольствия, так как рассматривает это как предательство умершего человека.

Подростков могут мучать угрызения совести, усугубленные разлукой, так как воспитанники Суворовского училища оторваны от семьи, от родных и друзей в виду постоянного проживания на территории училища. Они думают и рассуждают о том, что было если бы они оказались рядом в нужный момент, если бы они учились в обычной общеобразовательной школе – потерю можно было бы предотвратить. Заново проживаются негативные моменты в общении с ушедшим (или в отношении родителей, которые разводятся) – вспоминаются ссоры, обиды, невыполненные обещания, недомолвки, плохое отношение, недостаточность сделанного или невысказанность и пр. [1]. В своих фантазиях подростки представляют как бы они исправили ситуацию, каково было бы их поведение если бы они знали о предстоящем событии и «фантастической» возможности его предотвратить. Задается много вопросов «почему» как способ смягчения тяжести потери. В данный момент происходит снижение мотивации к обучению и проживанию в СВУ.

На данном этапе важна работа психолога по «возвращению» подростка из мира воспоминаний и фантазий к реальной жизни, в момент «здесь и сейчас», по проживанию и экологичному размещению чувства вины, выражению своих чувств к объекту утраты.

Четвертая стадия – **страдания, депрессии**. Осознание необратимости утраты влечет за собой закономерные перемены, потерю надежды, понимание, что жизнь не будет такой как прежде, что влечет за собой снижение энергии, подавленное состояние, тоску, депрессию. Может произойти потеря интереса к себе, к своей деятельности (учебе, спорту), к окружающим событиям, регресс к детским реакциям (капризы), наблюдается ощущение пустоты, беспомощности. Это одна из самых тяжелых стадий переживания горя, так как страдания достигают своего пика.

Кроме перечисленных выше неконструктивных действий процесс горевания могут усложнить и определенные культурные барьеры – представление о том, что длительность скорби является показателем нашей любви к ушедшему.

На данном этапе психолог может стать временной «опорой» для того, чтобы идти дальше. Стадия депрессии нагружена эмоциональными переживаниями, необходимо в случае плача дать возможность выплакаться, не останавливая слез ни в коем случае. Плач, как один из способов мощнейшей эмоциональной разрядки, хорошо снимает напряжение, успокаивает, способствует дальнейшему продвижению в процессе горевания.

В контакте с психологом бережно и аккуратно можно оживлять положительные и отрицательные стороны взаимоотношений с умершим, давая возможность поговорить об этом, выплакаться. В процессе работы могут обнаружиться вторичные потери, их тоже необходимо будет пережить. Важное значение придается поиску новых смыслов жизни, происходит обращение к будущему – его планирование без умершего [5].

Пятая стадия – **принятия и реорганизации** [2]. Подросток окончательно принимает утрату, смиряется с ее необратимостью, открывает для себя новые возможности и перспективы развития, возвращается к полноценной жизни. Повышается уровень осознанности, действия носят целенаправленный характер с перспективой на будущее. Периодически горечь утраты может вновь появляться, но она уже будет не такой острой, заменяясь на грусть и сожаление о случившемся.

Задача взрослого окружения поддержать активность, помочь определиться с новыми ориентирами в жизни (например, место дальнейшего поступления, вуз).

Как можно справедливо заметить, эмоциональная поддержка важна на каждой из стадий переживания горя, ведь пережить такую сложную эмоцию как горе возможно лишь в контакте с другим человеком, от реакции и действий которого зависит очень многое. Можно находиться среди людей физически, но психологически оставаться одному, неся свое горе в одиночестве. Абсолютно искренние слова зачастую не приносят желаемого облегчения. Ведь поддержка в горе другого человека – это умение быть в контакте со своими глубинными переживаниями и при этом замечать переживания другого человека (такие как боль, растерянность, отчаяние, гнев) и спокойно, осознанно в этот момент оставаться с ним.

Неэффективными способами «поддержки» являются: обесценивание опыта горящего человека («а вот у меня...», «бывает и страшнее потеря», «ты отца потерял, а вот у ... сразу обоих родителей не стало, ничего, держится»), «я тебя понимаю»), призыв к каким-либо действиям («держись», «соберись», «крепись») в ситуации шока и

отсутствия сил, использование внушений («все будет хорошо», «все наладится»), которые на деле могут не соответствовать действительности, несвоевременные советы без спроса («Тебе сейчас нужно отвлечься», «думай только о хорошем»). Такая поддержка носит токсичный, отравляющий характер.

Продуктивной, полезной поддержкой в состоянии горя является как ни парадоксально поддержание разговоров об утрате и тяжелых переживаниях, когда в безопасной обстановке есть возможность довериться не только радостное и приятное, но и пугающее, душераздирающее другому человеку, не переводя тему, а предоставляя возможность выговориться. Также важно называть вещи своими именами: «умер» вместо «ушёл», «смерть» вместо «покинул нас», «депрессия» вместо «кризиса», что возвращает в реальность и способствует ее принятию и проживанию. Поддержкой является и принятие всех реакций и состояний человека, испытывать гнев, злость, раздражительность, апатия, истерики, плач, слабость – это абсолютно нормально и естественно. Не стоит заглушать их успокоительными препаратами (исключение составляет назначение врача, связанное с риском для здоровья в случае имеющегося заболевания).

В ситуации утраты ценно именно бережное,

внимательное и уважительное отношение к своим чувствам и чувствам близкого человека.

Стоит отметить, что лучше сообщить подростку об утрате, чтобы не провоцировать тревогу, страхи и недоверие по отношению к взрослым, также отсутствие на похоронах может обернуться ощущением покинутости, одиночества переживания своих чувств, незавершенностью отношений с умершим. Если подросток начинает говорить со взрослыми об утрате (об умершем), то не стоит избегать или пугаться этих разговоров, так как это снижает психоэмоциональное напряжение, способствует процессу горевания и приобретению нового жизненного опыта.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проживание горя в подростковом (детском) возрасте имеет ряд особенностей - отсроченность во времени, скрытое течение, неравномерность и неожиданность. Также можно выделить определенные этапы проживания утраты: отрицание, гнев, вина, депрессия и принятие, на каждом из которых важна поддержка взрослого, эмоциональный контакт и квалифицированная помощь специалиста, особенно в условиях общеобразовательных учреждений закрытого типа, к которым относятся Суворовские училища, Президентские кадетские корпуса.

Литература

1. Кюблер-Росс Э. Жизнь, смерть и жизнь после смерти. Что нам известно?. СПб., 2012.
2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2010.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии: пер. с англ. М.: Класс, 2003.
4. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помоги себе и ребенку. М., 1997.
5. Шефов С.А. Психология горя. СПб., 2013.

References

1. Kyubler-Ross E. Zhizn', smert' i zhizn' posle smerti. CHto nam izvestno?. SPb., 2012.
2. Malkina-Pyh I.G. Psihologicheskaya pomoshch' v krizisnyh situatsiyah. M., 2010.
3. Oklender V. Okna v mir rebenka: Rukovodstvo po detskoj psihoterapii: per. s angl. M.: Klass, 2003.
4. Cherepanova E.M. Psihologicheskij stress: pomogi sebe i rebenku. M., 1997.
5. Shefov S.A. Psihologiya gorya. SPb., 2013.

*Shamaeva I.V., Psychologist,
Tver Suvorov military school of the Ministry of Defence of the Russian Federation*

FEATURES OF WORK WITH TEENAGERS STUDYING IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF A CLOSED TYPE AND EXPERIENCING LOSS

Abstract: the article deals with the features of interaction with adolescents raised in the conditions of Suvorov military school, experiencing loss and grief. The specificity of the educational institution and its impact on the formation of personality is revealed, the types of losses and stages of grief, practical recommendations for interaction with adolescents at the time of grief are considered. The author reveals the details of the work and the provision of psychological assistance at each stage. The purpose of this article is to present the practical experience and specifics of the support of the process of grief and loss of teenagers in a closed educational institution (on the example of Suvorov military school). To achieve this goal, the following tasks become relevant: to consider the psychological characteristics of the conditions of stay of adolescents in the Suvorov school; to introduce the concept of “grief”, the stages of living loss; to analyze the specifics of providing psychological assistance to adolescents living in the conditions of the Suvorov military school. Knowledge about the features of adolescents experiencing loss helps to reduce the risk of post-traumatic stress disorder, the formation of adverse life scenarios or other serious consequences, because these experiences affect all aspects of the individual – psychological, physiological, behavioral, the process of interpersonal interaction with other people.

Keywords: teenager, adolescence, Suvorov military school, loss, grief, stages of grief, psychological assistance, emotional support