

ШАМАЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

*педагог-психолог Федерального государственного казенного образовательного учреждения
«Тверское Суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации,
shamaeva_irina@inbox.ru*

IRINA V. SHAMAYEVA

*Teacher-Psychologist at Tver Suvorov Military School of the Ministry of Defense
of the Russian Federation*

УДК

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

**FEATURES OF WORKING WITH ADOLESCENTS WHO HAVE EXPERIENCED
THE LOSS IN THE CONDITIONS OF A CLOSED EDUCATIONAL INSTITUTION**

АННОТАЦИЯ. В статье анализируются особенности взаимодействия с подростками — воспитанниками 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 работе с подростками в момент переживания горя. Особое внимание уделено оказанию психологической помощи на каждой из стадий.

ABSTRACT. The article discusses the features of interaction with adolescents who are raised in the conditions of Suvorov Military School and who have experienced the loss and grief. The specifics of the educational institution and its influence on the formation of a personality are revealed, the types of losses and the stages of experiencing grief are considered, practical recommendations are given on interaction with adolescents during grief. The author reveals the details of the work and the provision of psychological assistance at each of the stages.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подросток, подростковый возраст, Суворовское военное училище, утрата, горе, стадии проживания горя, психологическая помощь, эмоциональная поддержка.

KEYWORDS: adolescent, adolescence, Suvorov military school, loss, grief, stages of grief, psychological assistance, emotional support.

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 училища).

Для достижения поставленной цели актуальными становятся следующие задачи:

- выделить психологические особенности пребывания подростков в Суворовском училище;
- рассмотреть понятие «горе», стадии проживания утраты;
- проанализировать специфику оказания психологической помощи подросткам, проживающим в условиях Суворовского училища.

Процесс обучения в Суворовском военном училище отличается от учебы в классической общеобразовательной школе 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 общению 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, 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 опыта становления будущего офицера-профессионала и говорят о том, что за семь 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 пребывания в стенах училища воспитанникам иногда приходится переживать, наряду с радостью достижений и открытий, огорчения и настоящее горе, связанное с распадом семей и утратой близких вследствие несчастных случаев и болезней. В такие критические моменты важно опереться на человека, которому можно доверить тягостные переживаниями. Для суворовцев таковыми становятся воспитатели, психологи и педагоги училища, являющиеся для них настоящими отцами-командирами и близкими людьми.

Однако, сталкиваясь порой в повседневной работе психолога Суворовского училища с проблемами утраты и горя, приходишь 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, отсутствие практических знаний о способах поддержки в кризисных состояниях. Следует заметить, что у многих взрослых в анамнезе имеется собственный не пережитый до конца травматический опыт или утрата. В детском или подростковом возрасте необходима 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.

Владение знаниями об особенностях подростков, переживающих утрату, способствует снижению риска возникновения у них 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.

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 другом или его предательство, смена образовательного учреждения.

Следует различать «нормальное» и «патологическое» горе. Во втором случае процесс останавливается в определенной фазе и переходит в состояние, может отмечаться заикливость на потере, отсутствие каких-либо позитивных реакций 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 травмой) и этапах его переживания, а также помощи, которую возможно оказать на каждом из них.

Выделяется следующие виды утрат (по С. А. Шефовой [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 длится от нескольких минут до нескольких недель. Подросток может чувствовать себя хорошо, продолжать выполнять характерные действия согласно распорядку дня, свои учебные и бытовые обязанности, но при детальном рассмотрении легко 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 проявляются отсутствие аппетита, физическая слабость, инертность, чередующаяся с повышенной активностью. Отрицание факта и значения смерти — это защитная реакция психики на травмирующие события, способствующая предохранению от полного погружения в переживание утраты. Шок

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 может проявиться внешне в совершенно непредсказуемой форме. Таким образом, можно сделать вывод, что процесс горевания в подростковом возрасте имеет ряд особенностей: отсроченность во времени, скрытое течение, неравномерность и неожиданность [5]. Реальное осознание и проживание утраты приходит иногда спустя несколько месяцев под воздействием какого-либо значимого события, например новой утраты. Могут отсутствовать внешние проявления горя (плач, истерика и прочие), словесное выражение эмоций, однако просматриваются 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 казаться взрослыми, скрывают свои эмоции и переживания, что, в свою очередь, способствует формированию страха дальнейшей сепарации.

На данном этапе первоочередной задачей является выведение из 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 реакциям, если таковые имеются, поддержать, помочь отреагировать, не обязательно вести беседу или расспрашивать о самочувствии, можно просто молча слушать. Допустим тактильный контакт с рукой. Слезы — это важный признак появления эмоциональных реакций, отступления оцепенения. Если сохранен или появился контакт с реальностью, то лучше поговорить о событии (смерти, разводе, переезде и др.) и дать возможность высказаться о своих переживаниях.

В Суворовском училище воспитатели часто становятся теми людьми, кто сообщает воспитаннику об утрате, а психологи первыми, кто взаимодействует и оказывает эмоциональную поддержку, ввиду того что члены семьи физически не могут быть рядом или же печальная новость касается их самих. Большую роль играет суворовский коллектив, который также обеспечивает значимую поддержку, являясь на данном возрастном этапе референтной группой. Подросток, переживающий утрату, находится под чутким наблюдением не только своего командира, но и других суворовцев их числа тех, с кем у него сформированы доверительные дружеские отношения.

Вторая стадия — *гнева и обиды*. В целом эмоции — гнев, обида — свидетельствуют об укреплении Self подростка, появлении энергии, внутренних

сил. Наступает понимание утраты, и именно осознание всей ее 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, т. е. обращается на самого себя или на оставшегося родителя. В случае Суворовского училища значимые взрослые, такие как воспитатели, педагоги, психологи, тоже могут ощутить на себе провокационные гневные высказывания или действия. 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 данную стадию, при этом сохранить свои личные границы, не позволяя «отыгрываться» на себе.

Среди физических проявлений 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 задачах, снимать привычные обязательства).

Психологическая помощь будет очень полезна в легализации таких сложных переживаний, 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, прилагая усилия различной степени), 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 выстраивает в голове сложные взаимосвязи по поиску былых возможностей предотвратить данное событие, внутренне упрекая себя. Специфика вины в этом случае следующая: я сам себя виню, сам наказываю себя, вы меня не вините. Подросток запрещает себе испытывать радость, получать какие-либо удовольствия, поскольку рассматривает это как предательство умершего человека.

Подростков могут мучить угрызения совести, усугубленные разлукой, так как от семьи, родных и друзей воспитанники Суворовского училища оторваны ввиду постоянного проживания на территории училища. Они думают и рассуждают о том, что было бы, если бы они оказались рядом в нужный момент, 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 исправили бы ситуацию, каково было бы их поведение, если бы они знали о предстоящем событии и «фантастической» возможности его предотвратить. Задаётся много вопросов «почему?» как способ смягчения тяжести потери. В этот 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 «здесь и сейчас», по проживанию и экологичному выражению вины и других чувств к объекту утраты.

Четвертая стадия — *страдания, депрессии*. Осознание необратимости утраты влечет за собой закономерные перемены, потерю надежды, понимание, что жизнь уже 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), окружающим событиям, регресс к детским реакциям (капризы), наблюдается ощущение пустоты, беспомощности. Это одна из самых тяжелых стадий переживания горя, ведь страдания достигают своего пика.

Помимо перечисленного выше, 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, и необходимо в случае плача дать возможность выплакаться, не останавливать слезы. Плач — один из способов мощнейшей эмоциональной разрядки, хорошо снимает напряжение, успокаивает, способствует дальнейшему продвижению в процессе горевания.

При контакте можно бережно и аккуратно оживлять положительные и отрицательные стороны взаимоотношений с умершим, дать 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 развития, возвращается к полноценной жизни. Повышается уровень осознанности, действия носят целенаправленный характер с перспективой на будущее. Периодически горечь утраты ощущается, 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).

Очевидно, что эмоциональная поддержка важна на каждой стадии проживания горя. 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, нести свое горе в одиночестве. Абсолютно искренние слова зачастую не приносят желаемого облегчения, ведь поддержка в горе — это умение быть в контакте со своими глубинными переживаниями и одновременно замечать переживания другого человека (такие, как боль, растерянность, отчаяние, гнев), спокойно и осознанно в этот момент оставаться с ним.

Неэффективными способами «поддержки» являются: обесценивание опыта горюющего 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.

Продуктивно и полезно, 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 переводить тему, выговориться. Кроме того, 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. 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. 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.

Итак, проживание горя в подростковом (детском) возрасте имеет ряд особенностей: отсроченность во времени, скрытое течение, неравномерность и неожиданность. Можно выделить

и определенные этапы проживания утраты: отрицание, гнев, вина, депрессия и принятие. На каждом из них важна поддержка взрослого, эмоциональный контакт и квалифицированная помощь

специалиста, особенно в условиях общеобразовательных учреждений закрытого типа, к которым относятся Суворовские училища, Президентские кадетские корпуса.

-
1. Кюблер-Росс Э. Жизнь, смерть и жизнь после смерти. Что нам известно? СПб.: ИГ «Весь», 2012. 96 с.
 2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2010. 928 с.
 3. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: Класс, 2005. 336 с.
 4. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М.: Академия, 1997. 95 с.
 5. Шефов С. А. Психология горя. СПб.: Речь, 2013. 144 с.

References

1. Kübler-Ross E. *Über den Tod und das Leben danach*. Güllenheim: Silberschnur Verlag, 1984. 89 s. (In German). (Rus. ed.: Kübler-Ross E. *Zhizn, smert i zhizn posle smerti. Chto nam izvestno?* [Death is of vital importance: On life, death and life after death]. St. Petersburg: Ves Publ., 2012. 96 p.).
2. Malkina-Pykh I. G. *Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyakh* [Psychological assistance in crisis situations]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 928 p. (In Russian).
3. Oaklander V. *Windows to our children*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press, 1988. 335 p. (Rus. ed.: Oaklander V. *Okna v mir rebenka. Rukovodstvo po detskoj psikhoterapii*. Moscow: Klass Publ., 2005. 336 p.)
4. Cherepanova Ye. M. *Psikhologicheskij stress: pomogi sebe i rebenku* [Psychological stress: Help yourself and your child]. Moscow: Akademiya Publ., 1997. 95 p. (In Russian).
5. Shefov S. A. *Psikhologiya gorya* [Psychology of grief]. St. Petersburg: Rech Publ., 2006. 144 p. (In Russian).