

Алексеева Ксения Александровна

исследователь научной мысли

г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГОРЕВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ОСОБЕННОСТИ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ

***Аннотация:** в статье представлены результаты теоретического анализа специфики переживания утраты подростками. Предложены основные векторы психологической работы и конкретные техники по работе с подростками, находящимися в процессе горевания. Содержащаяся в статье информация может быть полезна школьным педагогам-психологам, социальным работникам, практикующим психологам, родителям и близким подростка, пережившего смерть близкого родственника.*

***Ключевые слова:** горе, горевание, утрата, подростковый возраст, смерть родителя, психологическое сопровождение, психологическое консультирование.*

Горевание представляет собой процесс переживания человеком утраты. С одной стороны, этот процесс очень универсален, характеризуется стадийностью и имеет ряд закономерностей и внешних признаков. С другой стороны, этот процесс уникален для каждого конкретного случая утраты. Утраты пронизывают нашу жизнь. Пожалуй, не существует ни одного человека, который бы не столкнулся с утратой. Утрата многолика. Она может быть постоянной и временной, реальной и воображаемой, физической, социальной и психологической [5, с. 776].

Наиболее тяжелой утратой принято считать смерть близкого человека, и причин тому много. Прежде всего, смерть человека влечет за собой утрату значимых отношений, привязанности, целого мира, состоящего из эмоциональных связей с объектом утраты, совместного опыта, совместных переживаний. Кроме того, в случае смерти все эмоции и мысли по поводу объекта утраты невозможно отреагировать и выразить напрямую тому, кому они предназначены (при времен-

ной разлуке или разводе это сделать все же можно, в случае смерти – нет). Немаловажным фактором является табуированность темы смерти в современном обществе. Нередко человек не имеет возможности поделиться своими чувствами, поговорить о случившемся, открыто горевать. Тема смерти пугает окружающих людей, они неосознанно хотят отвлечь горюющего от проживаемого горя, отстраниться от него и как можно быстрее возвратиться в мир, где о смерти не принято говорить. В результате человек, понесший утрату, чувствует себя очень одиноким в своей горе и зачастую винит себя за невозможность быстро вернуться к прежней жизни.

Основной эмоцией, пронизывающей весь период горевания, является печаль, однако это далеко не единственная эмоция: на разных стадиях горевания человек также сталкивается с гневом, страхом, виной, стыдом [6, с. 38–39]. Проживание горя и всех сопутствующих ему эмоций целительно, это так называемая «работа горя», позволяющая психике человека справиться с утратой, приспособиться к жизни без объекта утраты, найти новые смыслы в пережитом, выстроить новые отношения с собой, окружающими людьми, миром и, что немаловажно, с самим объектом утраты, но уже не как с реальным человеком, а как с внутренним объектом.

Заметим, что, к сожалению, не всегда горевание проходит нормативно и «работа горя» завершается через год-два с момента утраты [1, с. 26]. Нередко, человек застревает на каком-то из этапов горевания, и тогда оно принимает патологическую форму и уже приносит страдания горюющему, а не помогает ему завершить процесс переживания утраты и вернуться к полноценной жизни уже с новым опытом, смыслами и целями. Практикующему психологу крайне важно различать симптоматику нормального горя и патологического, чтобы оказать необходимую и своевременную психологическую помощь и при необходимости вовремя направить горюющего к врачу-специалисту за медикаментозной поддержкой.

Событие утраты знаменует начало многоуровневого процесса адаптации человека к жизни в мире без объекта утраты, включающего в себя интенсивные

эмоциональные реакции, изменения в поведенческой и когнитивной сфере. Утрата затрагивает глубокие слои психики, меняя идентичность горюющего. Полагаем, что в текущий момент, когда проводится специальная военная операция, особенно актуален вопрос о необходимости проведения эффективной психологической работы с подростками, потерявшими родителя.

В подростковом возрасте столкновение с утратой значимого близкого человека, в особенности отца или матери, может быть особенно травматично. Это обусловлено особенностями психики подростка. В целом можно сказать, что подростки проживают утрату схожим со взрослыми людьми образом, их мышление уже схоже с мышлением взрослых. Однако есть и существенные различия, связанные с возрастными особенностями. Так, в подростковом возрасте окончательно формируются стратегии совладания с трудностями, фрустрацией, психологические защиты, и к такому тяжелому событию, как смерть родителя, психика подростка, как правило, еще не готова [3, с. 48]. Как следствие, реакцией подростка будет выбор неконструктивных стратегий поведения, незрелых психологических защит, например: примитивное отстранение, отыгрывание вовне, проекция и проективная идентификация, соматизация и даже сексуализация [4, с. 151–178]. Использование названных психологических защит может проявляться в жизни подростка как уход в фантазийные миры, импульсивные поступки (побеги из дома, разрыв отношений с друзьями и группой по интересам), злость и раздражение на учителей, школьного психолога, оставшегося в живых родителя, друзей, возникновение проблем с пищеварительной системой, повышенный интерес к сексуальной жизни, частая смена романтических партнеров, вызывающая одежда, пристрастие к алкоголю, курению и психотропным веществам. Безусловно, подобные защиты могут использовать и взрослые люди, однако в случае с подростками это более вероятно, поскольку фрустрация очень сильная, а опыта совладания с ней пока нет.

Еще одним фактором возможной патологизации горевания у подростка является свойственное подростковому кризису желание обрести свое «Я», проти-

вопоставить себя родителям и дистанцироваться от них. Часто такой процесс отделения от родителей может сопровождаться ссорами, необдуманными фразами, оскорблениями и неумением проявить эмпатию в ответ на заботу взрослого о нем. Как следствие, у подростка нередко внутри будет много вины и стыда за свое поведение и резкие слова по отношению к умершему родителю. Важно отметить и то, что подросток, вероятнее всего, будет проживать утрату по примеру второго родителя, так как у самого подростка шаблон поведения в такой жизненной ситуации не сформирован, подобный опыт отсутствует. И если второй родитель не позволяет себе проживать эмоции, уходит в зависимое поведение, делает вид, что ничего не изменилось, занимает себя множеством дел, подросток сделает вывод, что его эмоции неуместны, выражать свои чувства нельзя, говорить о смерти мамы или папы тоже не приветствуется [8, с. 4–5].

Нельзя не упомянуть, что нередко после смерти одного из родителей, особенно при наличии младших братьев и сестер, происходит инверсия ролей, и подростка помещают на место умершего родителя, делегируют ему ряд обязанностей умершего. Например, девочке-подростку могут сказать, что теперь ей придется стать матерью младшему братику, готовить на всех ужин и следить за порядком в доме, а мальчику-подростку могут дать понять, что теперь он – единственный мужчина в семье, опора для матери и сестер. Безусловно, такое ролевое замещение умершего родителя ребенком-подростком не способствует нормативному гореванию последнего, а только усиливает чувство вины, лишает времени и пространства для печали и скорби, делает невозможным обращение за поддержкой, опорой и контейнированием его чувств к оставшемуся в живых родителю.

Таким образом, подросток, потерявший отца или мать, сталкивается с крайне интенсивными и противоречивыми эмоциями, которые он нередко еще не способен осознать и переработать. Близкие люди такого подростка также далеко не всегда имеют возможность помочь ему прожить горе, поскольку либо сами захвачены горем, либо не умеют выдерживать чувства ребенка, быть опорой для него. В результате подросток, переживший смерть родителя, в попытках

справиться с обуревающими его эмоциями может впасть в тревожно-депрессивные состояния, проявлять неконтролируемые вспышки агрессии по отношению к одноклассникам и учителям, начать употреблять алкоголь, наркотические вещества [7, с. 18–20]. Бесспорно, такое поведение скажется как на психике самого ребенка, так и на образовательном процессе в школе. В этой связи важной становится роль школьного психолога и его готовность работать с горящими подростками. Наметим основные направления такой работы.

1. Психологическое сопровождение горевания.

Полагаем, что с детьми, переживающими смерть родителя, в обязательном порядке должен работать школьный психолог. В рамках такой работы подросток сможет рассказать об утрате (возможно, впервые), выразить свои чувства и назвать их, получить поддержку, узнать о самом процессе горевания и особенностях функционирования его психики в этот период. Консультации школьного психолога, на наш взгляд, будут способствовать нормальному проживанию горя подростком, снижению рисков патологизации горя и формирования девиантного и аддиктивного поведения. Техники и методики работы с подростками могут варьироваться в зависимости от личностных особенностей подростка и предпочтений психолога. Мы предлагаем следующие:

- активное слушание;
- отражение чувств (вербализация);
- «пустой стул» (подросток представляет на пустом стуле перед собой умершего родителя и рассказывает ему обо всем, что посчитает нужным, особенно важно выразить чувства злости, обиды, благодарности);
- письмо умершему (подросток пишет умершему письмо гнева/ письмо печали/письмо вины в зависимости от переполняющих его эмоций);
- «тело и эмоции» (подросток подбирает цвет к каждой эмоции, которую он испытывает, и закрашивает этим цветом части силуэта человека, в зависимости от места в теле, где он ощущает эту эмоцию);

– «что я возьму с собой» (психолог обсуждает с подростком, что хорошее он сможет взять с собой в свою жизнь без умершего – воспоминания, умения, внутренние качества умершего и т. д.) [7, с. 36–46];

– метафорические ассоциативные карты.

Когда трудно подступиться к чувствам подростка и разговаривать его, на помощь могут прийти метафорические ассоциативные карты. Для работы с темой горевания можно использовать, например, универсальную колоду карт «Persona»: попросить подростка выбрать в открытую три карты, описывающие образ умершего родителя, желательно в разных его проявлениях, а затем обсудить каждую карту, каждый образ умершего и отношение к нему самого подростка [9, с. 47–48]. Также для этой цели отлично подойдет колода карт Марины Травковой «Проститься, чтобы жить», специально созданная для работы с горем. Инструкция к этой колоде содержит описание нескольких техник, например, можно попросить подростка в открытую выбрать из предложенных карт одну, которая в большей степени отражает его актуальные переживания, затем попросить его описать происходящее на ней и как это связано с его текущим состоянием. После этого можно спросить подростка о том, чего не хватает на этой карте, что или кто мог бы на ней появиться, чтобы ситуация на карте изменилась в лучшую сторону. В завершении этой техники происходит обсуждение доступных для подростка ресурсов, помощи, поддержки, которые позволили бы ему облегчить свое состояние.

2. Работа с семьей.

Психологическое консультирование членов семьи подростка чрезвычайно важно. Как уже было сказано выше, от поведения оставшегося в живых родителя, его способности открыто горевать, но в то же время продолжать быть опорной и предсказуемой фигурой для своего ребенка, напрямую зависит проживание утраты самим подростком: станет ли оно нормативным либо же будет иметь патологические формы. В этой связи перед школьным психологом стоят следующие задачи:

- рассказать родителю/иным родственникам об особенностях детского и подросткового горевания;
- обсудить с родителем, как он сам проживает утрату, его чувства, имеющиеся трудности и ресурсы;
- показать важность открытого проявления родителем собственных эмоций, связанных с горем [7, с. 58–59];
- рассказать о ритуалах горевания, которые можно проводить вместе с ребенком (посещение кладбища, молитва, посещение церкви, просмотр фотографий, разговоры об умершем, посещение мест, в которые раньше ходили вместе с умершим и т. д., можно придумать свои ритуалы) [10, с. 74, с. 100–102].

3. Группы поддержки.

Школьный психолог может проводить терапевтические группы для детей и подростков, переживших смерть родственника. На таких группах психолог мог бы рассказывать школьникам про стадии горевания и эмоции, им сопутствующие, а также предлагать разного рода задания, игры, способствующие экологичному выражению накопившихся эмоций, осознанию подростками психических процессов, происходящих с ними в этот непростой период. Очень эффективным в работе с подростками будет использование техник арт-терапии и метафорических ассоциативных карт. Для группы от 2–3 до 6 человек считаем целесообразным предложить следующие игры.

«Смеяться – это нормально». Цель игры – показать школьникам, что смеяться и радоваться – это естественно и нормально, даже когда они проживают горе. В процессе игры обсуждается важность смеха для исцеления после утраты близкого человека, затем все участники делятся смешными историями/ картинками/ случаями из жизни и кино.

«Творчество при переживании горя». Цель игры – показать важность хобби как источника положительных эмоций. В процессе игры психолог предлагает подросткам сделать творческую работу без конкретной темы, после чего участники рассказывают о своих работах, показывают их друг другу и делятся впечатлениями.

«График заботы о себе». Цель игры – научить подростков заботиться о своем физическом, ментальном и эмоциональном состоянии в период горевания. В процессе игры психолог рассказывает о важности заботы о себе в стрессовых ситуациях, после чего предлагает участникам составить свой личный график заботы о себе по каждой из сфер: спорт, расслабление, здоровое питание, творчество, осознанность.

«Шкатулка воспоминаний». Цель игры – рассказать о значимости памятования умершего родственника, показать один из вариантов такого памятования. В процессе игры психолог объясняет, что пережить утрату – это не значит забыть человека, выкинуть его из своей жизни и своих мыслей, это значит выстроить с ним новые отношения внутри себя. Участникам предлагается оформить коробку, в которой будут храниться вещи, напоминающие об умершем, и поделиться, почему они оформили коробку именно так и что в нее положат [2, с. 209–217].

Таким образом, столкновение со смертью родителя или иного близкого родственника в подростковом возрасте является особенно травмирующим событием, ввиду напряженных отношений с родителями и не сформированных окончательно психологических защит на этой стадии возрастного развития. Очень велики риски патологизации горевания, проявляющейся как изоляция, вспышки ярости, трудности со сном, появление соматических симптомов, возникновение аддикций. Полагаем, что работа школьного психолога с подростком в данной ситуации необходима и может иметь следующие форматы: психологическое сопровождение горевания, работа с семьей горюющего, проведение терапевтических групп. На наш взгляд, наиболее эффективными с терапевтической точки зрения будут игровые и проективные методики с применением арт-терапии и метафорических ассоциативных карт. Такой подход, как нам кажется, поможет подростку осознать и выразить собственные чувства и благополучно пережить случившееся, сформировав новые опоры, обретя новые знания о себе и мире и став более психологически зрелым человеком.

Список литературы

1. Волкан В. Жизнь после утраты: психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл; пер. с англ. – 2-е стереотип. изд. – М.: Когито-Центр, 2014. – 160 с.
2. Грузевски К. Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки, налаживания отношений и совладания со стрессом / К. Грузевски; пер. с англ. А.Н. Шляховой. – Киев: Диалектика, 2021. – 224 с.
3. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология (Психология развития): учебно-методическое пособие / Л.Ц. Кагермазова. – Грозный: АЛЕФ, 2024. – 110 с. EDN MYAVEB
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс; пер. с англ. В. Снигура. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021. – 592 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2004. – 960 с.
6. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.
7. Программа психологического сопровождения детей и подростков, переживающих утрату и горе: методическое пособие / сост. С.В. Данилова, Г.А. Демина; под ред. М.П. Леготина [и др.]. – Екатеринбург: МБУ «Форпост», 2024. – 81 с.
8. Работа с семьей, переживающей горе. Для специалистов, оказывающих кризисную помощь семьям: методические материалы / АНО Региональный Центр «ВеКтор». – Пермь, 2016. – 20 с.
9. Толстая С.В. Травма потери: психологическое консультирование методом мак / С.В. Толстая // European journal of education and applied psychology. – 2016. – №3. – С. 46–48. EDN WKSZYKZ
10. Шефов С.А. Психология горя / С.А. Шефов. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с. EDN QXQAQN