

ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ГОРЯ

Котасонова О.О.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новоусманского
муниципального района Воронежской области «Орловская средняя
общеобразовательная школа»
Новоусманский р-н, с. Орлово

Горе представляет собой реакцию на потерю значимого объекта, части собственной идентичности или ожидаемого будущего. Жизнь невозможна без утрат, она наполнена не только радостными моментами, но и ситуациями проживания горя вследствие несчастных случаев, катастроф, болезней или старости. Ситуация потери и горевания — практически универсальный человеческий опыт, с которым рано или поздно сталкивается почти каждый человек. При этом опыт проживания горя значимо воздействует на эмоциональную, когнитивную, поведенческую, физическую сферу горюющего, зачастую модифицируя образ будущего, ценности и цели личности и так далее. Через собственное горе человек учится понимать и переживать утраты других людей. В старшем подростковом и юношеском возрасте дети фактически признают необратимость смерти. В подростковом возрасте переживание отрицательных чувств к ушедшему кажется неправильным и невозможным. В случае, если подросток начинает испытывать злость на ушедшего за то, что его бросили или переживать вину и подростку при этом не оказывается помощь, ребенок начинает сам себя разрушать. Наказывать себя из-за собственного чувства вины. Меньше всего психологические проблемы проявляются у детей, в семьях которых взрослые проживают утрату должным образом, т. е. горюют: говорят о смерти, как о трагическом событии, организуют совместные прощания, ритуалы. Очень важно, чтобы утрата переживалась совместно. (Ковалевская А.А., 2020)

Несмотря на то, что преобладающей эмоцией в горе является печаль, затрагиваются еще и такие эмоции, как страх, гнев и чувство вины. Горе,

сопровожающее смерть близкого человека – сложный процесс, занимающий длительный промежуток времени. В нем выделяют следующие стадии:

Первая стадия, которую проходит наше сознание после потери – отрицание. Человек не хочет верить в то, что произошло неисправимое. На данной стадии мы не принимаем полностью произошедшее, возникает ложное ощущение, что можно что-то исправить. Данное состояние должно закончиться тем, что человек находит силы смириться с тем, что уже произошло и принимает ситуацию такой, какая она есть.

Вторая стадия переживания потери – гнев. Порой находясь с человеком, который пребывает в данной стадии горя, практически невозможно, так как его поведение становится очень агрессивным.

После чего человек переходит в стадию компромисса. На данном этапе возникает ложная идея, что ситуацию утраты все же можно исправить, если очень хорошо постараться или, например, с помощью высших сил. И, когда попытки вернуть все обратно не оправдываются, человек переходит к следующей стадии.

Депрессия – самая тяжелая стадия переживания горя, на которой у человека происходит переход на следующий виток жизни. Надежда и гнев уже теряют свою силу, а искупление ни к чему не приводит. На данном этапе переживающий теряет интерес ко всему происходящему вокруг и интерес к жизни. На данном этапе важно поддерживать человека и не умалять его горя и переживаний. Очень важно выслушать и постараться понять человека, если тот хочет выговориться. В таком случае он поймет, что не один и у него есть поддержка со стороны близких людей. В результате переживающий перейдет на следующую стадию.

Последняя стадия – это принятие утраты. Горе, которое пережил человек, не пропадет, но не будет таким острым, как раньше. Со временем, боль пережитой утраты притупляется и растворяется во времени. Произошедшие события так же всплывают в памяти, но уже не так остро, и несут за собой

лишь сожаление и грусть пережитого (Поддубная Е.А., Положенкова Е.Ю., 2020)

Для практического психолога важно уметь отличать нормальные признаки горя от аномальных (патологических). Если с первыми бывает достаточно работы в консультативном ключе, то вторые требуют медицинского вмешательства.

К типичным симптомам горя принято относить:

- Различные нарушения сна
- Резкий набор или потерю веса
- Раздражительность
- Сложности с концентрацией внимания
- Потеря интереса к окружающему миру (новости, друзья, школа и т.д.)

- Подавленное состояние
- Отчужденность, апатия.
- Плач
- Самобичевание
- Усталость
- Соматические симптомы
- Применение снотворных или успокоительных
- Ощущение присутствия умершего, отождествление с ним

К патологическим симптомам относится:

- Затянувшееся переживание горя
- Отсутствие выражения страданий в течении длительного времени (2 недели и более)
- Состояние сильной депрессии, которое сопровождается чувством самоуничтожения, отсутствием сна, высоким напряжением, упреками в свой адрес и нуждой в самобичевании.

– Возникновение болезней соматического характера, например: сосудистые заболевания, заболевания дыхательной системы, заболевание ЖКТ и т.д.

– Ипохондрия

– Сверхактивность; человек начинает вести бурную деятельность, не замечая боль утраты.

– Повышенная враждебность против отдельных людей

– Радикальное изменение стиля жизни

– Продолжительная нехватка инициативы, побуждений

– Скучная эмоциональная жизнь

– Вероятность вынашивания суицидальных планов, разговоры о воссоединении с умершим

– Резкое изменение отношения к близким и друзьям, повышенная раздражительность, отрешенность, уход от социальной активности.

– Резкие перепады от самодовольства к страданиям

Помощь психолога-консультанта строится на принципах экзистенциально-гуманистической психотерапии.

В работе с людьми, находящимися в ситуации переживания горя стоит избегать фразы-клише: «На все Божья воля», «Мне знакомы твои чувства», «Уже прошло столько времени. Вы все еще не успокоились?», «Благодарите Бога, что у вас есть еще родные», «Господь выбирает лучших», «Мне жаль», «Позвоните мне в любое время, если что-то понадобится». (Михайлина М.Ю., М.А. Павлова 2009)

Помощь консультируемому, находящемуся в состоянии горя, как правило, заключается в следующем:

1) Предоставление возможности выговориться, о своих чувствах в связи с произошедшим. Порой окружающие намеренно избегают разговоров об умершем, однако это может расцениваться как попытка забвения и нежелания обсуждать саму смерть. Через разговор человек принимает ситуацию. В случае

насильственной смерти консультируемому необходимо перебирать все подробности до того момента, как те не перестанут его пугать.

2) Позволить «выплакаться». Эмоции — производные наших мыслей, индикаторы состояния организма. Следовательно, их необходимо прожить, проработать. Неэффективно подавлять эмоции не стоит, легче станет лишь на короткое время, но внутри будет нарастать негатив, организм будет жить в страхе

3) По необходимости предоставить возможность «уйти в себя». В некоторых случаях перенесшие утрату люди как бы замыкаются, беззвучно глядя в пространство. В этом состоянии не стоит тревожить человека, заполняя пустоту словами. Нужно дать возможность погрузиться в воспоминания, сколь болезненными они бы не были.

Одними из наиболее эффективных техник в работе с переживанием горя являются «Письмо умершему», «Пустой стул», «Линии жизни».

«Письмо умершему» подходит подросткам и взрослым. Цель упражнения состоит в том, что консультируемый в письме излагает все, что не успел сказать покойному при жизни. Он может написать, как проходит его жизнь, каковы его дела, строит ли он планы на будущее, невысказанные чувства, эмоции, значимость данного человека в жизни, а так же как он пережил его потерю.

Техника «Пустой стул» имеет широкое распространение среди Гештальт-терапевтов. Суть ее заключается в проекции объекта утраты и состоит в следующем: ставят два стула друг напротив друга, на один стул усаживается консультируемый, на другом представляется объект утраты. Далее, человек обращается к объекту утраты с монологом, в котором он может излить все свои чувства и эмоции, не скрывая их, и не сдерживая. По завершению обязательно нужно поблагодарить умершего и попрощаться с ним. Это очень важный момент, являющийся собой последнюю стадию переживания горя — принятие утраты.

«Линии жизни» весьма распространенная методика. Клиенту необходимо выстроить цепочку событий в порядке от момента, предшествующего потере, к

моменту переживания горя. Консультируемый должен проговорить вслух все чувства, которые он переживает в данный момент. Можно просматривать фотографии и описывать эмоции, которые он испытывал в момент запечатления на фото. (Овчаренко Л.Ю., 2016, Поддубная Е.А., Положенкова Е.Ю., 2020)

Психолог-консультант прежде всего должен помнить о том, что главное сопереживание, совместное проживание потери, а не механический свод правил поведения. Со временем, в большинстве случаев потеря проживается, на смену горю приходят другие чувства, но помочь прожить наиболее острые моменты «проживания» необходимо.

Литература

1) Овчаренко Л.Ю. К вопросу о психологическом консультировании в трудной жизненной ситуации клиента // Социальные-психологические аспекты практики социальной работы / Под ред. Т.Н. Дорошенко. – М.: «Перо», 2004.

2) Поддубная Е.А., Положенкова Е.Ю., Психологическая помощь при переживании горя // Тенденции развития науки и образования. – Ш.: Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты, 2020. – С. 42-46.

3) Ковалевская А.А. Психологические особенности переживания горя и утраты // Гуманитарные науки. – К.: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», 2020. – С 130-133.

4) Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – В.: Учитель, 2009. – 207 с.