УДК 159.99 + 376.64

Переживание утраты подростком, от которого отказались родители

Гурьева Татьяна Юрьевна, Соколова Ирина Геннадьевна

Аннотация: данная статья посвящена описанию процесса переживания подростком ситуации, когда родители или опекуны по каким-то причинам решили отказаться от его дальнейшего воспитания. В статье рассматривается процесс утраты как основная реакция подростка на «потерю» семьи и привычного образа жизни. Также рассматриваются основные аспекты психологической помощи в проживании процесса утраты.

Ключевые слова: подросток, горе, утрата, отказ родителей от воспитания ребенка.

Experiencing of loss by a teenager, abandoned by parents

Guryeva Tatyana, Sokolova Irina

Annotation. This article describes the process of a teenager`s experiencing of a situation when parents or guardians, due to some reasons, decided to abandon his further upbringing. The article envisages the loss as the basic reaction of a teenager on the "loss" of their family and their familiar way of life. It also discusses the main aspects of psychological assistance in dealing with a loss.

Keywords. Teenager, sorrow, loss, abandonment of the child's upbringing.

В психологической практике работы в социальном приюте «Транзит» мы часто встречаемся с проблемой утраты семьи подростками в возрасте от 11 до 18 лет. Основной задачей психологов является помощь подростку в проживании этой непростой для него ситуации, так как, на наш взгляд, она может серьезно травмировать его. Непрожитое горе, оставаясь внутри, в дальнейшем будет влиять на всю жизнь человека, создавая сложности в различных сферах его жизни: будь то процесс взросления, отношения с окружающими, самореализация и создание семьи.

Горе – реакция на утрату значимого объекта, части идентичности (системы самопредставлений, посредством которых индивид определяет себя и свое отношение к миру) или ожидаемого будущего.

Дети, от воспитания которых отказываются родители, переживают процесс утраты. В классическом виде этот процесс представляет собой, по Элизабет Кюблер-Росс, проживание пяти стадий горевания:

1. Отрицание.
2. Гнев.
3. Торги.

4. Депрессия.
5. Принятие.

Ситуация утраты влияет на личность в целом, подрывая в ней чувство стабильности, предсказуемости окружающего мира, вызывая тревогу, подавленность. В ситуации отказа родителей от воспитания, ребенок-«отказник» также проходит все эти 5 стадий горевания, но влияние на личность несколько отличается. В такой ситуации ребенок чувствует утрату собственной значимости, переживает себя как «плохого», «неугодного», испытывает чувство вины и стыда. Рассмотрим все стадии.

1. Отрицание.

Ситуация утраты является труднопереносимой, именно поэтому в первую очередь включается механизм психологической защиты – отрицание. Ребенку трудно поверить и принять то, что это произошло именно с ним, и он предпочитает отгораживаться от этих переживаний.

2. Гнев.

Гнев может выражаться по-разному. Это могут быть внезапные аффективные вспышки злости, негодования и раздражения. В противоположность таким реакциям может наблюдаться «затаенная» злость, когда ребенок не проявляет свой гнев открыто, однако находится в состоянии постоянной враждебности по отношению к окружающим его людям. Враждебность может выражаться следующим образом: подросток грубо отвечает на просьбы, «огрызается», нарушает правила поведения и т. п.

3. Торги.

Эта стадия характеризуется тем, что у подростка появляется иллюзия, что он может как-то воздействовать на реальность, чтобы ее изменить. Например, это может выражаться в обещаниях: «Если я буду хорошо себя вести, мама заберет меня обратно», «Если я исправлю оценки, буду хорошо учиться, мои родители заберут меня домой», «Если я буду выполнять требования родителей, то вернусь в свою приемную семью» и т. п.

4. Депрессия.

Эта стадия характеризуется тем, что гнев подростка обращается на самого себя. Во время этой стадии подросток может переживать ночные кошмары, бессонницу, терять вес и аппетит, испытывать другие физические недомогания, такие как слабость, головная боль. На этой стадии подросток-«отказник» особенно чувствует всю горечь от утраты семьи и привычного для него образа жизни.

5. Принятие.

Эта стадия наступает, когда подросток-«отказник» окончательно принимает ситуацию отказа родителей от его дальнейшего воспитания, учится жить в новом социальном статусе.

Процесс переживания утраты является естественной реакцией психики, и важно помочь подростку встретиться с этим переживанием, то есть преодолеть первую стадию отрицания. Это очень тяжелая психическая

нагрузка, поэтому в этот непростой период подросток особенно нуждается в поддержке и присутствии рядом эмоционально теплой, отзывчивой фигуры, роль которой может выполнять как взрослый человек, так и сверстник. Переживания утраты важно не останавливать, оно должно продолжаться столько, сколько необходимо. Подростки воспринимают отказ родителей от их дальнейшего воспитания в семье очень болезненно, каждый по-разному, и это необходимо учитывать, чтобы понять их и оказать помощь, в которой они нуждаются. Подростки, лишившиеся семьи в результате отказа родителей от их воспитания, испытывают зачастую новые и непонятные для себя чувства. Они склонны искать причину отказа родителей от них в своих действиях и поведении, при этом они могут испытывать чувство вины за свои предыдущие поступки, а также чувство стыда за то, какие они есть. В такой непростой ситуации важна помощь психолога, для того чтобы помочь подростку сориентироваться в «новой» для него реальности, где обстоятельства его жизни кардинально изменились. Далее мы предлагаем более подробно рассмотреть, как ситуация отказа родителей от дальнейшего воспитания влияет на подростков младшего (11–14 лет) и более старшего возраста (15–17 лет).

Работая с детьми младшего подросткового возраста, мы отметили, что переживание отказа родителей от дальнейшего воспитания характеризуется периодическим чередованием состояний грусти и печали с развлечениями и играми. По всей видимости, это происходит потому, что длительное переживание таких непростых и сильных чувств, которые испытывает человек при утрате, очень болезненно и изматывающе. И для того, чтобы минимизировать это переживание, у подростков младшего возраста включается психологическая защита, которая помогает справляться с состоянием тревоги и страдания посредством переключения внимания на другие аспекты жизнедеятельности.

В старшем подростковом возрасте (15–17) реакция у ребенка на отказ родителей от дальнейшего его воспитания несколько отличается.

Старшие подростки стремятся выглядеть более взрослыми, часто скрывают свои чувства. Именно поэтому здесь существует опасность, что боль, связанная с потерей, может приобрести форму «затаенного горя». То есть переживания остаются запертыми внутри человека и в дальнейшем оказывают влияние на его жизнь. Некоторые подростки вытесняют свои переживания, ведут активную социальную жизнь. Уходы из социального учреждения, опасные ночные прогулки по городу, эксперименты с курением, употреблением алкоголя и наркотиков, нарушение закона – все это также способы вытеснения горя. У подростка-«отказника» зачастую накапливается гнев, который может быть направлен как вовне, на окружающих, так и против себя, в форме аутоагрессии. Аутоагрессивное поведение может выражаться в форме суицидальных мыслей, идей самообвинения, нанесения себе физического ущерба. Таким образом, запрет

на выражение чувств при переживании подростком отказа родителей от воспитания не принесет никакой пользы и облегчения, зато вред может быть значительным и нести за собой ряд патологических реакций, таких как:

- длительное неуправляемое девиантное поведение;
- страх одиночества, страх быть оставленным, брошенным;
- энурез, заикание, сонливость или бессонница, отсутствие аппетита;
- дети могут грызть ногти или губы;
- депрессивные состояния.

Психологическая помощь и терапия при работе с подростком-«отказником» должна решать следующие задачи. Во-первых, важно помочь подростку пережить ситуацию отказа родителей от его дальнейшего воспитания, принять новые условия жизни. Также важно помочь подростку выразить переживания, связанные с ситуацией отказа. И, безусловно, на всех этапах проживания утраты подростком привычного образа жизни важно оказывать ему психологическую поддержку. Обычно окружающие не поощряют выражение негативных болезненных чувств: гнева, слез, страха одиночества и пр. В ответ на эти свои реакции подросток может услышать следующие фразы: «Будь храбрым», «Будь мужчиной», «Будь хорошей девочкой» или «Не будь плаксой», что только мешает переживанию детского горя. Дети часто послушно отвечают на эти указания и подавляют свое собственное горе в ущерб себе.

Для того чтобы помочь ребенку пережить отказ родителей или опекунов от его дальнейшего воспитания, необходимо давать точную и подробную информацию о его дальнейшем будущем и разрешать ему задавать вопросы. Знание конкретных фактов поможет создать необходимую психологическую опору.

Часто дети не могут выразить в словах свою боль, злость и другие переживания. Детям легче выразить свои чувства, рассказывая историю, рисуя картину или строя сюжет в песке. Способность поделиться своими чувствами с помощью рассказов или рисунков может быть важным способом находящегося в печали ребенка высвободить свои эмоции.

С детьми, которые поступают в приют «Транзит» в связи с отказом родителей от дальнейшего их воспитания, психологами приюта проводятся индивидуальные занятия с целью коррекции эмоционального состояния, повышения самоуважения, принятия нового социального статуса, самопринятия и активизации внутриличностных ресурсов.

Также психологи проводят групповые занятия с целью адаптации в новом коллективе сверстников, профориентационные беседы, беседы по формированию здорового образа жизни и профилактике употребления ПАВ. В своей работе психологи приюта опираются на арт-терапевтические методики и методы песочной терапии.

Литература

1. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А. И. Захаров. – М.: Медицина, 1982. – 216 с.
2. Квинтин Люк. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л. А. Пергаменщика. – Минск: НИО, 1997. – 207 с.
3. Кендалл Ф. Психотерапия детей и подростков / Ф. Кендалл. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
4. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. – Иркутск: Международная педагогическая академия, 2007. – 368 с.
5. Нахимовский А. И. Практическая психотерапия детей и подростков / А. И. Нахимовский, В. В. Шишков. – М.: Речь, 2007. – 383 с.
6. Раттер М. Помощь трудным детям / М. Раттер – М.: Прогресс, 1987. – 422 с.
7. Ремишмидт Х. Психотерапия детей и подростков / Х. Ремишмидт. – М.: Мир, 2008. – 656 с.
8. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С. Ю. Циркина. – СПб.: Издательство Питер, 2009. – 752 с.
9. Черепанова Е. М. Психологический стресс, помоги себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М.: Академия, 2007. – 96 с.
10. Реакция горя. Нормальное и патологическое горе. Диагностика и принципы оказания врачебной помощи. – URL: http://www.lartdoll.net/voprosy-i-otvety-po-psikhiatrii/548-reakcija-gorja-normalnoe-i-patologicheskoe-gore.html (дата обращения 21.03.2016).

УДК 159.9

Опыт практической работы с ребенком, переживающим утрату

Демчинская Марина Викторовна

Аннотация: в статье приводится анализ работы с острым горем несовершеннолетней следующими методами и техниками: нерефлексивное и эмпатическое слушание, ролевая игра с элементами психодрамы, песочная терапия, сказкотерапия.

Ключевые слова: острое горе, переживание утраты, помощь в горе, сказкотерапия, работа с гореванием несовершеннолетних.