

Модель психологического сопровождения детей в ситуации пролонгированных военных действий

Марина Викторовна Кравцова, кандидат психологических наук, доцент

В ситуации военных действий всегда остро стоит вопрос о сохранении психического здоровья, как военнослужащих, так и гражданского населения, проживающих в зоне активных боевых действий. Особую категорию представляют дети, чья психика в силу возрастных характеристик обладает еще меньшими ресурсами и устойчивостью к психотравмирующим факторам. Настоящая работа основана на промежуточных результатах собственных исследований и практической помощи детям, подросткам и взрослым, проживающим в зоне вооруженного конфликта.

Принципиально новая задача, которая стоит перед специалистами сегодня – оказание психологической помощи в ситуации пролонгированных военных действий. Речь идет о характере организации работы и выборе методов, которые позволили бы стабилизировать психоэмоциональное состояние человека в условиях непрерывающейся длительной (на протяжении нескольких лет) ежедневной угрозе жизни.

Прежде всего, важно отметить, что психическое состояние, как детей, так и взрослых, проживающих постоянно на линии разграничения, на протяжении всего периода ведения боевых действий не является статичным. Можно наблюдать его динамику за период 2014/2015 – 2021 гг., в связи с этим характер работы в начале военных действий и в более поздний период, отличается по интенсивности интервенции, степени вовлеченности специалиста, характеру подбираемых средств воздействия. У взрослых, проживающих в зоне активных боевых действий, в начальный период однозначно можно было говорить о большем психическом ресурсе, что отражалось на их способности к достаточно хорошей саморегуляции. Наибольшую роль в этом играло осознание военных действий как временного, ситуационного явления, для людей была характерна высокая мотивация к жизни, – все это в совокупности чаще приводило к выбору конструктивных стратегий копинг-реагирования и, соответственно, более высокому уровню адаптации и функционирования. К восьмому году военных действий ситуация кардинально изменилась.

Иные характеристики психического реагирования можно наблюдать у детей разного возраста. Дети младшего и среднего дошкольного возраста не обладают достаточным уровнем развития аналитико-синтетической деятельности мышления, что позволило бы им осознать, понять, в том или ином виде, проблему, проанализировать все нюансы изменившихся условий жизни на когнитивном уровне. Данная особенность определяет поведение детей этого возраста в ситуации обстрелов и других, сопряженных с военными действиями, острых обстоятельств, как ориентированное на эмоциональную реакцию родителей, преимущественно мамы, либо других значимых взрослых. В момент падения снарядов в районе места проживания (непрямые попадания) ребенок испытывает сильный страх, напряжение, но в случае присутствия мамы или значимого взрослого рядом, мгновенно ориентируется на него (контакт глазами, прикосновение тела) и его эмоциональную реакцию. Далее, в большой мере состояние ребенка регулируется в соответствии с интерпретацией, отражением им психоэмоционального состояния матери или значимого взрослого, находящегося рядом. Таким образом, ведущим каналом, определяющим психоэмоциональный статус ребенка в ситуации

активных боевых действий, является эмоциональный, но опосредованно, через отражение состояния матери или значимого взрослого, находящегося рядом.

Иначе определяется ситуация в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. У ребенка уже появляется осознание происходящего, понимание риска для собственной жизни и жизни близких людей. Присутствует уже не просто эмоциональное отражение состояния значимых взрослых, а, с учетом возрастных особенностей, несложный анализ состояния и реакций родителей, старших сиблингов и взрослого окружения.

Аналитическая деятельность происходит с опорой на житейский повседневный опыт, связанный с пониманием риска игры на открытом пространстве, необходимости бежать в укрытие в случае звука приближающегося беспилотника или начала минометного обстрела (звуки «выходов» или падение первых мин неподалеку), опасности высокой травы и лесополос, где могут быть «растяжки», неразорвавшиеся боеприпасы.

Одновременно с этим происходит усвоение правил жизни в военных условиях, которые ввели родители в целях обеспечения безопасности, и ребенок уже становится способным руководствоваться этими правилами самостоятельно.

Таким образом, для данных возрастных периодов можно выделить несколько ключевых факторов, определяющих психоэмоциональное состояние детей, среди которых собственно эмоциональное состояние взрослых, ближайших родственников и референтных лиц, напрямую определяющее психическое состояние детей дошкольного и младшего школьного возраста, возрастные особенности когнитивной и эмоциональной сферы детей, влияющие на анализ и характер проживания событий, а также, что важно, общая психоэмоциональная обстановка и настроенность в селе проживания.

Обстановка в разных селах различна. Это определяется устоявшимися традициями и отношениями между людьми до начала войны, и конкретной их динамикой уже в ходе войны. Одним из важнейших факторов, влияющих на эмоциональный статус жителей прифронтовых сел, является возможность выезда в необстреливаемую местность. Даже временное пребывание в условиях «без войны», «как раньше» создает дополнительный психологический ресурс и стабилизирует состояние на некоторое время.

В кризисных ситуациях первоочередное внимание уделяется детям, но в данном случае особый акцент необходимо сделать на взрослых, так как именно от их стабильности будет зависеть чувство уверенности и устойчивости состояния детей младшего возраста. Выше уже было обозначено, что возраст детей – также определяющий фактор, так как на поведение и психические проявления в ситуации войны будет влиять степень осознанности и большая или, наоборот, меньшая ориентировка на трактовку происходящего взрослыми родственниками и референтными лицами. Именно для подростков уже характерна собственная трактовка происходящих событий. Встраивание войны, перманентных военных действий в сознание подростка происходит вынужденно в связи с тем, что военные действия не завершаются, не имеют периода приостановки и являются частью жизни детей на протяжении уже нескольких лет. Для многих современных подростков этот период составляет половину их жизни и больше. Процесс «встраивания» в сознание подростка военных действий и условий жизни естественен, так как война в прифронтовых селах - обязательная характеристика действительности, и она должна быть интериоризирована. Отрицание происходящего привело бы к диссоциации, и ряду других психических и личностных нарушений.

Подростковый и юношеский возраст – период активного формирования сознания и самосознания. В контексте нашего вопроса важно вспомнить положение Л.С. Выготского о том, что развитие и сознания, и самосознания, прежде всего, зависит в своем становлении от культурного содержания среды [2]. Внутренний мир личности формируется посредством интериоризации внешних форм социальной действительности. Учитывая механизмы формирования самосознания, и факт специфичности социальной действительности, в которой развивается сознание ребенка, можно говорить о том, что ребенок подросткового возраста в период активного формирования сознания и самосознания, длительное время проживающий в ситуации боевых действий, будет специфичен по своей субъективной картине мира, пониманию своего места в мире и личностным особенностям. В последующем, содержание сознания и самосознания подростка будет определять построение его поведения, а в дальнейшем и жизненного плана молодого человека.

Таким образом, война для детей – это больше, чем только эмоциональная проблема. У детей, постоянно проживающих в прифронтовых районах в ситуации пролонгированных военных действий, однозначно можно говорить о трансформациях на уровне личностных структур, – сознания и самосознания, мотивационно-потребностной сферы, смысложизненных ориентаций. В связи с этим, принципиально в план работы с детьми включение не только мероприятий по психоэмоциональной стабилизации, но и работу по развитию личностных аспектов, адекватных мирной гражданской действительности, а в случае необходимости и их коррекцию. Рассматриваемые особенности имеют отношение именно к ситуации пролонгированных военных действий.

Необходимо также обратить внимание на развитие когнитивной и эмоциональной сферы детей. В настоящей статье не стоит задача рассмотреть все детали данной проблемы, это будет предметом обсуждения в последующих материалах, однако необходимо обозначить данное направление в работе с детьми. Пролонгированные военные действия являются хронифицированной психотравмирующей ситуацией для детей постоянно проживающих в зоне активных боевых действий, что, безусловно, будет приводить к искажениям в развитии как эмоциональной, так и когнитивной сферы. Так, например, в отношении дошкольного возраста, мы можем говорить о ситуационных ограничениях в формировании у детей четких, обобщенных представлений об эмоциях и чувствах, что может приводить к их обедненности и редукции. Для формирования всего спектра эмоциональных проявлений необходим широкий спектр жизненных событий, в которых находили бы отражение и радость, и удивление, и сомнение, и чувство прекрасного. Ребенок же на линии фронта длительное время и перманентно находится в ситуации угрозы жизни, тревоги, страха, как собственного, так и окружающих взрослых, а также общего настроения села и местности, в которой он проживает.

Затруднено и формирование знания приемов преодоления отрицательных переживаний. На первый взгляд может показаться, что ребенок, у которого негативных событий с избытком, будет и более успешным в их преодолении. Однако, именно не просто высокая интенсивность происходящих событий отрицательной модальности, а переживание их на пределе возможностей, затрудняет их когнитивную оценку и осмысление. Осложняющим фактором здесь также является длительность и непрерывность психотравмирующей ситуации. У детей дошкольного возраста, проживших всю или практически всю жизнь в зоне активных боевых действий,

значительно ограничен опыт позитивных событий и положительной информации, что не создает альтернативы и, кроме влияния на психоэмоциональный статус ребенка, ограничивает возможности формирования знаний о преодолении трудных обстоятельств. Усугубляющим в этом аспекте развития является также то, что ребенок не может, по сути, опереться на успешный опыт совладания взрослого, так как в большинстве своем окружающие взрослые растеряны, напуганы, находятся сами в тягостном состоянии, испытывают затруднения в когнитивной оценке происходящего и не всегда оперируют конструктивными копинг-стратегиями.

Для подросткового и юношеского возраста характерна особая эмоциональная сензитивность. Это возрастные периоды, когда формируются уже, прежде всего, обобщенные чувства – переживания, отражающие отношение к окружающей действительности и самому себе, чувства, которые будут находить выражение в установках и ценностях личности [1,3]. Формирование обобщенных чувств у подростков, длительное время (на сегодняшний день более семи лет) развивающихся в ситуации жизненной угрозы в отношении себя и значимых взрослых, проходит в условиях, которые трудно назвать нормативными, на выходе мы получаем такой же специфический формат отношения подростка к окружающей действительности и к самому себе. Прогнозируемыми становятся сложности построения межличностного понимания и взаимодействия с детьми не из зоны боевых действий, что уже заметно на совместных мероприятиях, а также трудности социальной адаптации в целом.

Немаловажным моментом здесь является тот факт, что многие дети из фронтовых поселков формируются в достаточно закрытой среде, полностью или практически не соприкасаясь с детьми, проживающими в необстреливаемых районах, что, безусловно, будет находить отражение в особенностях их сознания и самосознания, а также характере межличностного взаимодействия со сверстниками.

Безусловно, дети, проживающие в стране, где идут военные действия, но не находятся под ежедневными обстрелами, также будут иметь свою специфику и отличаться от детей, проживающих в мирных условиях на протяжении всей своей жизни, так как они проезжают через блок-посты, видят большое число военнослужащих в общественных местах, информационная тематика базового телевидения, родительских разговоров также не может полностью избежать обсуждения военных действий, происходящих в стране, гибели и ранений людей в обстреливаемых районах, а также ключевая проблема – чувство неопределенности, которые испытывают все жители, это напряжение, безусловно, отражается на психоэмоциональном состоянии детей, которые также будут испытывать не просто тревожность, но генерализованную экзистенциальную тревогу, характерную для переживания угрозы собственному бытию, и это отразится на их восприятии мира и себя в этом мире. Однако, индивидуальный опыт детей на линии разграничения можно смело назвать уникальным: дети умеют различать звуки боевых снарядов и беспилотников, знают, как и когда бежать в бомбоубежище или подвал, какие укрытия являются эффективными, что делать, если в момент обстрела по дороге в школу ты оказался на открытом пространстве, у детей много памяток относительно безопасности в отношении неразорвавшихся снарядов, которые можно найти на улице, большие ограничения по передвижению, как на пришкольной территории, так и на улице, во дворе дома, есть опыт учебного процесса под гул падающих снарядов или работающей боевой техники, в полуразрушенном здании школы с разбитыми стеклами.

Если говорить о когнитивных аспектах, то, кроме физиологических аспектов, связанных с влиянием дистресса на работу центральной нервной системы, и, как следствие, психического функционирования, можно говорить также о трудностях формирования высших психических функций, обусловленных вынужденно депривированной средой. Проживание в зоне активных боевых действий в ситуации ежедневных обстрелов в значительной степени ограничивает детей в свободном передвижении, это приводит, в частности, к ограничениям в развитии общей моторики, к задержкам в развитии пространственного гнозиса, в последующем это проявляется в трудностях формирования навыков письменной (чтение, письмо) и устной речи, решении математических задач, других школьных навыков и умений. Отсутствие необходимых условий для подвижных игр вследствие опасности нахождения на открытом пространстве и разрушенных детских площадок, приводит не только к задержанному моторному развитию, развитию вестибулярного аппарата, но и к трудностям формирования функций программирования, серийной организации действий и контроля. Все это сказывается на уровне концентрации внимания, произвольности поведения, свойствах памяти и уровне интеллектуальных возможностей ребенка, креативности. Модель социально-психологического сопровождения детей в ситуации пролонгированных военных действий нельзя в полной мере отнести ни к плановой кризисной интервенции, ни к экстренной психологической помощи в случае, например, каких-либо техногенных катастроф. Специфичность и ключевое принципиальное отличие данной ситуации – ее хронифицированный характер, сохранение на протяжении длительного времени интенсивности воздействия на психику, временная неопределенность и невозможность купирования источника травмирования. Встает вопрос о поиске стратегий социально-психологического сопровождения, при которых можно было бы максимально сохранить психику детей в сложившихся обстоятельствах. В этом случае имеет смысл обратить внимание, в том числе, на непрямые психологические воздействия, позволяющие решать задачи сохранения психического здоровья с привлечением к работе смежных специалистов. Междисциплинарная команда в этом случае будет рассматриваться как наиболее эффективный подход в работе по преодолению последствий военных действий для детей.

Психологическое сопровождение в ситуации пролонгированных военных действий опирается на те психические и психологические особенности детей, которые они приобретают вследствие особой ситуации развития. Для проработки каждой сферы ставятся свои задачи и подбираются свои приемы их реализации. Рассмотрим некоторые из них. Психомоторное развитие является, прежде всего, базисом для развития когнитивных процессов ребенка и его сенсорной сферы, а также эмоционально-волевой сферы. В некоторых селах, если сохранена, не разрушена школа, данную проблему решают спортивные залы, где есть возможность в относительно защищенных условиях проводить спортивные занятия, эстафеты, праздники, подвижные игры. Там же есть возможность организовать в рамках групп продленного дня или детских летних лагерей спортивные кружки и двигательные развивающие, а в случае необходимости и коррекционные мероприятия. Если школа разрушена в ходе обстрелов и территориальное расположение населенного пункта позволяет, дети выезжают на обучение в близлежащие села, что создает временные, ограниченные во времени, но тем не менее регулярные, что принципиально важно для развития необходимых функций,

условия для детей из зоны активных боевых действий. У детей появляется возможность определенное время находиться в нормативных условиях развития, быть подвижным без опасений за сохранность жизни. Но такая возможность территориально есть не во всех прифронтовых селах. В некоторых населенных пунктах находят относительно безопасное, находящееся «не под ударом» место, где в последующем организуются детские и спортивные площадки. В каждом таком случае ситуация анализируется дифференцированно.

Сложнее обстоит дело с созданием условий для полноценного личностного развития, тех аспектов эмоциональной сферы, которые касаются обобщенных и высших чувств, а также сознания и самосознания. Для подросткового возраста это особая зона риска, так как возраст сензитивен к формированию данных структур. Модель психологической работы здесь должна включать прямые и опосредованные стратегии. Одной из ключевых задач должно стать расширение индивидуального опыта детей, что позволит выйти их сознанию за пределы только «фронтового» опыта жизни, увидеть и принять вариативные способы жизненного функционирования. Здесь речь идет о расширении представлений об организации жизни людей в мирное время, расширении сферы интересов, ценностей у детей. Решение этих задач возможно самыми разнообразными путями, целесообразно привлекать смежных специалистов и родителей. В данном случае достижение психологических задач возможно с опорой на культурные и педагогические мероприятия, реализуемые в рамках школьных занятий, внешкольных мероприятий, а также при поддержке культурных работников населенных пунктов (сегодня уже во многих прифронтовых селах восстановлена деятельность клубов). Все мероприятия организуются с учетом возрастных особенностей детей, это могут быть просмотры кино-, фотодокументов, организация тематических выставок, дискуссионных клубов, театральных студий, литературных встреч, фото и видеостудий, др. Безусловно, изоляция детей даже в прифронтовых селах, компенсируется доступом к различным материалам в сети интернет, однако, регуляторные и когнитивные функции детей еще недостаточны для полностью самостоятельного процесса. Стихийность и отсутствие внешней регуляции может приводить к различным, не всегда удачным результатам. Данные процессы формирования сознания лучше сделать планируемыми и целенаправленными. Такая работа при соблюдении принципов регулярности, учета возрастных особенностей и индивидуального подхода может дать хороший результат, однако, ее нельзя назвать достаточной. Основная сложность заключается в отсутствии реального осязаемого опыта, при таком подходе затруднена апробация всего услышанного. Деятельность проходит умозрительно, и может восприниматься детьми не более, чем «сказка» или «история». В связи с этим, важным дополнением является поиск возможностей для «погружения» детей в реальность, отличную от условий активных боевых действий. Ребенок должен не просто услышать, узнать, но осязаемо почувствовать и приобрести опыт функционирования в реальности мирного времени. В большинстве случаев нет возможности увезти ребенка на постоянной основе, в связи с этим мы практиковали временные выезды детей. Выезды детей из прифронтовой зоны даже на непродолжительное время решают сразу несколько психологических задач, это, прежде всего, снятие психоэмоционального напряжения, так как ребенок оказывается в условиях, где нет угрозы жизни, но что особенно важно, это осязаемый опыт функционирования в мирной реальности, расширение конструктивного

индивидуального опыта, а через него коррекция содержания субъективной картины мира, самосознания, направленности личности.

Кроме работы, направленной на компенсацию не просто депривированных, а психотравмирующих условий жизни и развития детей в условиях военных действий, отдельным блоком необходимо выделить работу с ресурсами, как внутриспсихическими, так и внешними. Прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что нервно-психическая устойчивость сама по себе является ресурсом преодоления психотравмирующих состояний. Достижение задачи полной компенсации в условиях обстрелов 24/7 является объективно затруднительным. В связи с этим с 2015 года ставились более реалистичные цели, а именно по крайней мере, частичного снижения психоэмоционального напряжения через организацию «психологических передышек». Главная стратегия – использовать психологические, социальные, педагогические, культурные мероприятия, позволяющие снизить психическое напряжение ребенка и, таким образом восполнить, по крайней мере, частично психический ресурс ребенка. Такое парциальное периодическое укрепление психики приводит к стабилизации нервно-психического состояния. Главное условие – регулярность и систематичность. Социально-психологические, педагогические и инструменты культуры, способствующие частичному снижению психического напряжения у ребенка, даже, если оно является временным, непродолжительным, будет способствовать укреплению психического ресурса ребенка. Это могут быть мероприятия на местах, непосредственно в населенных пунктах, сегодня уже возможно проведение, например, ярких творческих мастер-классов, спортивных праздников, квестов, концертов, др. Ранее таких возможностей было значительно меньше, либо не было совсем в силу сложности ситуации. Но и сегодня сохраняется нестабильность ситуации, и, как следствие, большие ограничения на проведение подобных мероприятий. Наибольшую эффективность показали вывозы детей из обстреливаемых районов. Более или менее длительное их пребывание в кардинально новых условиях, «без войны» является хорошим инструментом восполнения психического ресурса и нервно-психического укрепления. И даже непродолжительные мероприятия: экскурсии, детские одно- двухдневные программы, посещение театров, развлекательные программы с аниматорами, посещение парков, аквапарка, аттракционов, катание на лодках, посещение выставок, цирка, – создают хороший эффект в контексте достижения психического равновесия, как возможность регулярной психической разгрузки. Кроме данного эффекта, такие формы работы расширяют арсенал доступных конструктивных копинг- стратегий в противовес рискованному и саморазрушающему поведению, связанному с коллекционированием подростками элементов снарядах, посещением запрещенных мест с риском минирования, приемом алкоголя, наркотиков, др.

В целом, необходимо максимальное сохранение «детских» условий, – условий, необходимых для развития детской психики – доступность игр, игрушек, площадок, книг, музыкальных занятий.

Кроме собственно психоэмоционального состояния, важно обратить внимание на еще один механизм психики: сознание способствует образованию личности, обеспечивает ее целостность и стабилизацию [1]. Таким образом, целенаправленная работа по формированию сознания у детей, будет способствовать не только личностному

становлению, но и стабилизации психики в целом в условиях пролонгированных военных действий.

Еще одним важным ресурсом для детей выступают референтные взрослые. Как правило, речь идет о ближайшем окружении ребенка: родители, старшие сиблинги, бабушки, дедушки, соседи, друзья семьи, учителя. От эмоциональной и личностной стабильности референтных взрослых зависит психоэмоциональный статус детей.

Дети дошкольного, младшего школьного возраста в большей мере ориентируются на эмоциональный компонент, дети подросткового, юношеского возраста, кроме «считывания» состояния значимых взрослых, анализируют их когнитивную оценку происходящего, личностные установки, убеждения в отношении ежедневных событий и сложившейся жизненной ситуации. Таким образом, еще один блок, который принципиально важно выделить в модели психологического сопровождения детей в ситуации пролонгированных военных действий – поддержка взрослых. Сознательно использую широкий термин «поддержка», так как эта работа будет более эффективна в междисциплинарной команде.

В работе мы всегда уделяли внимание физическому состоянию взрослых. Есть стереотип самостоятельности и самодостаточности взрослого человека, однако при ряде заболеваний противостоять одному, даже взрослому человеку, очень сложно. От физического благополучия взрослого зависит не только материальное обеспечение ребенка, что также, безусловно, важно, но в первую очередь, его психоэмоциональный статус. Тяжелая затяжная болезнь снижает психический ресурс взрослого человека, а в ситуации активных боевых действий это усиливается многократно, таким образом, значимый взрослый перестает быть для ребенка источником стабильности и уверенности, что может приводить в большой степени и к усугублению состояния ребенка.

Надо сказать, осознаваемая потребность в психологической поддержке у взрослых, проживающих в прифронтовых селах, появилась не сразу. Первый период можно обозначить как фазу шока, второй этап характеризовался опорой на собственный ресурс, у людей в поселках можно было наблюдать взаимную поддержку, удивительное чувство юмора, шел процесс адаптации к тем условиям, в которых они оказались, как на бытовом уровне, так и на психологическом. Адаптация проходила также на личностном уровне, новое государство, новый вектор развития, происходила переоценка ценностей, утверждение мировоззренческой позиции, построение новых жизненных целей. Однако, ситуация психической травматизации сохранялась, для многих она была пределом их резервных возможностей, поэтому можно было наблюдать неконструктивные копинг-стратегии, прежде всего, связанные с приемом алкоголя, и обусловленные высокой степенью угрозы жизни и страха.

Поддерживающим фактором служило ожидание более или менее быстрого завершения военных действий и возвращение к мирной жизни. В психологическом плане ситуация осложнилась в силу своей пролонгированности. Примерно с середины 2017 года появился осознанный запрос на психологическую поддержку в том или ином виде. Преимущественно у женщин. В этом случае прямая традиционная психологическая работа со взрослыми в форме индивидуального психологического консультирования, организации работы групп поддержки была бы наиболее эффективна, однако непосредственно на линии разграничения не всегда возможна. Выезды взрослых из зоны

активных боевых действий даже на непродолжительное время являются актуальными и эффективными, как и для детей.

Психологическое сопровождение детей в ситуации пролонгированных военных действий может быть прямым и опосредованным, с использованием как собственно психологических мероприятий, так и с опорой на приемы и методы смежных специальностей (педагогических, культурологических), которые позволяют решать собственно психологические задачи. В то же время, необходимо выделить ту категорию детей, для которых организуемой психологической поддержки недостаточно, ярко выражена проблема кардионеврозов, энуреза, тиков, заикания, других нарушений. Проживание в условиях активных боевых действий превышает их физический и психический резерв, и единственно возможным остается переселение детей на постоянной основе в мирную действительность.

Литература

1. Макарова В. К., Борисова Е. А. Особенности самосознания подростков / В. К. Макарова, Е. А. Борисова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – сер. 12. – Вып. 2. – С. 71-79.
2. Психология развития человека: Сборник / Л.С.Выготский. - М. : Смысл, Эксмо, 2003. - 1134, [1] с. - (Библиотека всемирной психологии)
3. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.