

Техника контейнирования эмоций ребёнка

Что такое контейнирование эмоций ребёнка, почему техника может не работать, какие можно допустить ошибки и как их исправить.

Почему малыши нуждаются в поддержке

Оленёнок уже спустя часы после рождения встаёт на ноги и бежит за матерью. Его тело подготовлено к тому, чтобы быстро стать оленем, и никем другим. Человеческий детёныш после рождения может впитать любую культуру и традиции, начать говорить на любом языке. А порой и несколько.

Гибкость ребёнка основана на том, что он рождается предельно незрелым. Плата за эту гибкость в том, что приходится решать задачи развития при очень ограниченных ресурсах. Он учится справляться с эмоциями, когда нужные отделы мозга только включаются в работу. Учится управлять поведением в ту пору, когда даже физиологически контролировать себя очень сложно.

Нельзя проделать эту гигантскую работу за ребёнка, но можно ему помочь. Один из помогающих инструментов — контейнирование.

Что такое контейнирование эмоций ребёнка

Контейнируя эмоции, мы позволяем ребёнку решать свои задачи взросления — успешно, не успешно, с переменным успехом. Позволяем быть злым, паникующим, непоследовательным, потерявшим контроль, плачущим и страдающим, ноющим, агрессивным. Позволяем безопасно проживать эти состояния.

Контейнирование — это помощь ребёнку в проживании сильных негативных эмоций. Мы становимся как бы их вместительным, принимаем и помогаем разобраться в происходящем.

Не нагружаем малыша необходимостью справляться с нашими ответными злостью, обидой, страхом, упрёками, стыдом. Отвечаем нейтральной терпеливой уверенностью, и тогда вся происходящая драма касается только ребёнка.

Техника контейнирования состоит из четырёх последовательных шагов:

1. **Принятие** — обнимаем, гладим или берём за руку. Так мы показываем, что рядом в сложной ситуации, готовы поддержать и поучаствовать.
2. **Проговаривание** — называем чувства ребёнка: «Ты испугался (злишься, обижаешься...)».
3. **Прояснение ситуации** — связываем ситуацию с чувствами малыша: «Ты злишься, потому что пора идти домой».
4. **Понимание:** «Я понимаю, как это досадно».

Рассмотрим на примерах, как работает техника контейнирования.

Ребёнок злится, потому что мама не дала ему телефон. Можно обнять малыша или погладить, в зависимости от того, что он позволит. Иногда достаточно присесть рядом.

— *Ты злишься. Ты злишься, потому что я не дала тебе телефон. Я понимаю, это очень досадно.*

Ребёнок обиделся, что брат забрал у него свою игрушку. Допустим, малыш разрешил себя обнять. Некоторое время обнимаем молча, потом проговариваем его чувства, связываем их с ситуацией и выражаем понимание:

— Ты расстроен. Ты расстроен, потому что брат забрал свою игрушку. Я понимаю, это очень обидно.

Обманчивая простота техники может вызвать желание как-то её усовершенствовать. Например, рассказать поучительную историю или «проучить» стул, о который ребёнок ударился: «Вот ему так, посильнее, чтобы не бил Вову».

В результате контейнирование перестаёт работать, а родитель разочаровывается: «Этот способ нам не подходит», и лишается эффективного инструмента. Чтобы этого не произошло, попробуйте применять технику в предложенном варианте хотя бы месяц. А потом оцените результат.

Частые ошибки

Рассмотрим несколько ошибок, которые могут помешать получить от техники контейнирования максимум пользы.

Не передавать ответственность ребёнку. Контейнирование — это только первый шаг на пути знакомства ребёнка с эмоциями. Второй — постепенная передача ответственности за них. Только при таком подходе цикл завершается приобретённым навыком.

Ребёнок «отдаёт» родителю то, с чем ещё не может справиться



Родитель принимает и помогает сформулировать происходящее словами



Ребёнок успокаивается и понимает, что с эмоциями можно справляться



Учится справляться без помощи родителя

Если ответственность не передавать, не сформируется понимания, что эмоции зависят от самого человека и являются последствиями его поступков. Не будет инструментов с ними справиться без контейнирования других людей. Тогда возникает риск остаться в инфантильной позиции во взрослом возрасте: человек продолжит искать новые контейнеры и жаловаться. Вместо того чтобы попытаться решить ситуацию самостоятельно.

Чтобы избежать таких неприглядных перспектив, после контейнирования мы обязательно делаем второй шаг — учим работать с причинами:

— Мы погрустили, а теперь давай разберёмся, почему так случилось

До трёх лет помогаем:

— Брат разозлился, потому что ты взял его игрушку без спроса и забрал её.

В следующий раз ты можешь сначала попросить разрешения.

После трёх лет можем предложить решение самому:

— Что можно сделать, чтобы брат не сердился и не забирал свои игрушки обратно?

После нескольких повторений ребёнок начнёт выбирать те стратегии поведения, которые не приведут к негативным последствиям.

Бросаться контейнировать при каждом вскрике малыша. Сначала делаем паузу и смотрим, справится ли он сам. Если видим, что истерика



затягивается и нарастает по динамике, то оказываем скорую помощь. Если похныкал немного и успокоился сам, то можно обойтись без контейнирования.

Например, малыш часто во время игр ударялся об один и тот же угол шкафа в прихожей, а потом долго безутешно плакал. Мама уже несколько раз обнимала его, проговаривала чувства и связывала случившиеся с чувствами, выражала понимание. А когда ситуация была пережита, помогала разобраться с причинами:

— Ты ударился, потому что быстро бежал в коридоре. Бегать можно в комнате, там не ударишься.

Но ребёнок всё равно нет-нет выбегал в коридор и ударялся об этот злополучный угол. Однажды мама сделала вид, что занята на кухне. При этом незаметно наблюдала за реакцией ребёнка.

При ударе ребёнок по привычке заплакал и стал смотреть в сторону мамы. Но поскольку та на него не смотрела, он всхлипнул пару раз и побежал играть дальше. А ещё через какое-то время научился обегать угол стороной.

Позволять неприемлемое поведение. Контейнирование не означает, что можно позволять неприемлемое поведение. Мы всегда остаёмся во взрослой позиции:

- помогаем оставаться ребёнку в границах дозволенного;
- но не осуждаем за плохое поведение;
- не оставляем ребёнка одного искать разрешённые варианты;
- вместе с запретом предлагаем допустимые способы;
- позволяем ребёнку концентрироваться на выборе из допустимого.

Но главное — понимаем, что может понадобиться 10 или даже 100 раз, чтобы ребёнок научился корректно, конструктивно и экологично проживать сильные и/или неприятные эмоции.

Выходить на сильные эмоции. На всех этапах важно сохранять спокойствие. Это сложно сделать, особенно когда малыш бьётся в истерике или расшвыривает вещи. Но без спокойного взрослого ничего не получится.

Встревоженный родитель усугубляет негативные эмоции ребёнка. Вместо того, чтобы успокоиться, тот начинает переживать ещё больше: громче кричать,



сильнее вырываться. Родитель тоже может завестись и сорваться. В итоге пятиминутный ритуал растягивается на часы, а в конце все участники чувствуют себя опустошёнными.

Проецировать свои чувства на ребёнка. Без нас маленький ребёнок не может описать свои чувства, они остаются чёрным ящиком. Именно поэтому на первоначальном этапе мы проговариваем словами: ты злишься, обижаешься, грустишь, радуешься. Но важно не придумывать, а говорить то, что ребёнок чувствует на самом деле. Иначе мы вводим его в заблуждение.

Любой родитель может иногда запутаться, ошибиться и сказать «ты испугался», хотя на самом деле ребёнок разозлился.

Когда сомневаетесь, лучше выбрать нейтральную формулировку:
— Я вижу, что тебе неприятно.

Не справляющийся с чем-то малыш, актуализирует в родителе его внутреннего ребёнка. Когда маму задевает плохое поведение ребёнка так, как будто оно не про него, а про неё — во взрослом просыпается недорешённая личностная задачка.

В этом нет ничего плохого, но лучше заняться ей не одновременно с ребёнком. Не стоит привлекать его помощь, когда в помощи нуждается он сам. Это просто и одновременно трудновыполнимо, как всё в родительстве. Но даже частичный успех на стезе качественного контейнирования даст ребёнку сильную базу для развития счастливой гармоничной личности, а вам — мощный личностный рост.

Педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 11»

Огнева Татьяна Валентиновна