

## 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 вместилищем, 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