

## Техника контейнирования эмоций: как справиться с сильными эмоциями ребенка



Жизнь малышей насыщена событиями, которые порой вызывают в них бурю эмоций — это часто ставит взрослых в тупик: они теряются и не знают, как реагировать. Оставляя детей наедине с их переживаниями, родители забывают, что подавление и отрицание эмоций негативно сказывается на детской психике.

Лучший способ контроля над эмоциональными проявлениями — проговаривание своих чувств и умение называть их своими именами.

Научить детей справляться с чувствами — осознавать их, принимать, перерабатывать и отпускать — поможет психологическая техника контейнирования эмоций.

## **Что такое «контейнирование» эмоций**

Суть техники — на какое-то время стать контейнером для детских эмоций — помочь малышу разобраться и пережить сильные эмоции — успокоить, выслушать и объяснить, что это за чувства.

Рассмотрим конкретный пример.

*Малыш травмировался, при этом сильно испугался. Ему не только больно, но и страшно.*

Вариантов развития событий может быть несколько.

*Мама жалеет, рассматривает рану, сочувствует, задает вопросы, суть которых не в констатации фактов – и так все очевидно. Главное — перевести эмоции ребенка в другое русло: вместо страха и негатива дать понимание, что его любят, ему сопереживают и стараются помочь. Негативные эмоции уходят.*

*Мама испугана сама, хватается ребенка, несет его домой для обработки раны, накручивает себя возможностью серьезных последствий. Страх у ребенка остается.*

*Мама кричит, возлагает на ребенка вину за произошедшее, потому что тот не слушался. Может быть, потом мама и пожалеет малыша, но он уже обиделся, и ему будет сложно вернуться к позитивному состоянию.*

Очевидно, что во втором и третьем случае эмоции ребенка остались внутри него. Новое падение усилит страх, а крик мамы породит новую обиду. В первом примере мама применила технику контейнирования, и негатива от случившегося не осталось.

Родители в приведенных ситуациях поступают так, как вели себя с ними их мамы. Если не было опыта принятия эмоций, то мамы растеряны, так как не знают других вариантов поведения в подобных случаях.

## **Описание техники**

Задача данной техники — развить у себя и своего ребенка способность переживать сильные отрицательные эмоции. Именно сильные — не стоит ей пользоваться, если ребенок слегка поцарапался или его едва задела.

Представим себе сильно раздраженного, злого, расстроенного или обиженного ребенка в слезах и истерике.

- Шаг 1. Спокойствие. Очень сложно сохранять спокойствие, когда твой ребенок плачет и кричит. Однако сделать это необходимо — продуктивный диалог возможен только в состоянии покоя.
- Шаг 2. Принятие. На этом этапе не нужно читать нравоучений, воспитывать и успокаивать. Сядьте рядом с ребенком, прижмите к себе, возьмите его руку, погладьте по голове. Ничего не говорите. Важно, чтобы ребенок почувствовал ваше присутствие и участие.
- Шаг 3. Прояснение ситуации. Важно не успокаивать ребенка, а задавать вопросы. Обычно ребенок сам начинает активно рассказывать о том, что случилось. Помогите ему правильно назвать его состояние и чувства: «ты испуган?», «тебе стыдно?». Важно при этом сделать акцент на эмоциях ребенка: испуган, в гневе, в ярости и т.д.

- Шаг 4. Понимание. «Я понимаю, насколько тебе больно» — напряжение падает, потому что ребенка понимает близкий человек. Теперь важно связать чувства и ситуацию: «тебе стыдно, потому что...», «ты расстроился, потому что...». Важно, чтобы вы и ребенок поняли причину эмоционального взрыва. На этом этапе можно остановиться, так как ребенок приходит в себя, и ситуация под контролем. Но надо идти дальше.

## **Учим ребенка ответственности**

Общаясь с детьми, малыш должен быть готов к тому, что не всегда и не все ведут себя по правилам, и его могут задеть, обидеть. Мамы в этот момент может не быть рядом, поэтому необходимо учиться самому справляться со своими переживаниями и нести ответственность за поступки.

Принять эмоции ребенка — объяснить, что они естественны — это только начало. Следующий шаг — научить ответственности за свои действия, пониманию того, что эмоции зависят только от него, а не от мамы и ее спасительных объятий. Поэтому, когда ситуация пережита, родителю надо подтолкнуть малыша к решению проблемы: «Надо подумать, что делать, чтобы подобное не повторилось». Маленькому ребенку необходимо предложить варианты, чтобы он выбрал подходящий, старшему — дать возможность разобраться самому — и убедиться, что его выбор верный.

Жалеть, любить, поддерживать детей обязательно надо, но только с возрастом необходимо менять тактику, чтобы в дальнейшем они смогли самостоятельно решать свои проблемы.