

<p>Каждый день и взрослые люди, и маленькие дети испытывают массу самых разных положительных и отрицательных эмоций. Такое положение вещей является абсолютной нормой, ведь без чувств наша жизнь была бы пресной, серой и совершенно неинтересной. Вот только далеко не всегда человек, особенно тот, который только начинает свой жизненный путь, может с этими эмоциями справиться.</p> <p>Одним из самых распространенных, эффективных и популярных способов научиться управлять своими чувствами является контейнирование эмоций. Данная методика подходит не только детям, но и взрослым. Благодаря контейнированию чувств можно в любом возрасте обрести способность не разрушать самого себя из-за тех или иных переживаний и негативных эмоций.</p> <p>Ребенок, взаимодействуя с родителем, постепенно становится обладателем своего собственного мыслительного механизма, благодаря которому он все больше и больше теряет зависимость от матери и/или отца. Если этот процесс происходит естественно и правильно, то ребенок со временем научится самостоятельно справляться со своими эмоциями и будет без проблем контейнировать их. Если же процесс развития ребенка идет ложным путем, то мама, не понимая, что случилось с её малышом и почему он испытывает такие сильные эмоции, начинает, исходя из своих собственных негативных эмоций, реагировать тревожно.</p>	<p>Между тревожной мамой и переживающим негативную эмоцию ребенком устанавливается слишком большая эмоциональная дистанция, из-за которой ребенок не может «передать» родительнице свои переживания. Мама же не может стать «контейнером» для своего ребенка, не может принять в себя его эмоции, оказать нужную поддержку малышу, объяснить маленькому человечку, что с ним происходит, и научить его правильно реагировать на ту или иную жизненную ситуацию.</p> <p>Контейнирование эмоций у детей</p> <p>Жизнь маленьких детей насыщена самыми разными событиями. Некоторые из этих событий воспринимаются детьми достаточно спокойно, другие же вызывают у них массу эмоций. Часто родители, видя, что их малыш бьется в истерику, не знают, как правильно реагировать на это. Они не понимают, что именно нужно сделать, чтобы успокоить малыша. Многие мамы и папы предпочитают оставлять своих детей наедине с их негативными эмоциями и переживаниями, не осознавая, что отрицание, сдерживание и подавление эмоций негативно влияют на детскую психику и попросту травмируют её.</p> <p>Суть контейнирования эмоций у ребенка заключается в том, что родителю необходимо на некоторое время стать «контейнером» для эмоций и чувств малыша: помочь ребенку разобраться в испытываемых им эмоциях и пережить их, успокоить малыша, выслушать его и объяснить ему простыми словами, какие именно эмоции он испытывает в текущий момент времени. Как это сделать? Рассмотрим на наглядном примере из жизни.</p> <p>Вам нужно помочь малышу правильно определить</p>	<p>Во время прогулки пятилетняя Кира упала и травмировалась. Девочке не только больно, но и страшно. Что же будет делать её мама?</p> <p>• Вариант №1. Мама неспешно подходит к дочке и начинает на неё кричать. Она обвиняет девочку во всех смертных грехах и утверждает, что все произошло только из-за того, что Кира её не слушалась. Через минут 20, когда эмоции поутихнут и женщина успокоится, она начнет жалеть ребенка, но за это время малышка не только успеет обидеться на родительницу, но и будет пребывать в плохом настроении весь день.</p> <p>• Вариант №2. Маму настолько испугало падение ребенка, что она хватает девочку в охапку, быстро несет её домой, обрабатывает раны и все время накручивает себя. У Киры не только остается страх, но она начинает постепенно осознавать, что окружающий мир – это ужасное и опасное место, населенное такими же ужасными и опасными людьми.</p> <p>• Вариант №3. Мама жалеет Киру, внимательно и аккуратно осматривает рану, общается с девочкой спокойным и мягким голосом и задает ей наводящие вопросы. Она не обвиняет дочку и не занимается констатацией очевидных фактов. Мама переводит эмоции малышки в совершенно другое русло: она не внушает ребенку чувство вины или страха, а всеми возможными способами демонстрирует дочери свою любовь и понимание. Когда ребенок видит, что родитель сочувствует ему и понимает его, то негативные детские эмоции бесследно исчезают.</p>
---	---	--

Техника контейнирования детских эмоций

• **Шаг № 1.** Сохраняйте полное спокойствие. Конструктивный диалог с малышом возможен только в спокойном состоянии. Многим родителям сложно сохранять невозмутимый и спокойный настрой, когда их ребенок начинает кричать и плакать, но сделать это просто необходимо.

• **Шаг № 2.** Продемонстрируйте ребенку полное принятие. Не читайте ребенку нравоучений, не воспитывайте его, не обвиняйте и не успокаивайте. Просто сядьте рядом с малышом, прижмите его к себе, погладьте по головке, возьмите на руки и т.д. Ничего не говорите ребенку. Малыш должен почувствовать ваше присутствие и понять, что вы не только полностью принимаете его таким, каким он есть, но и сочувствуете ему.

• **Шаг № 3.** Объясните ребенку сложившуюся ситуацию. Родителю необходимо не только успокоить малыша, но и научиться задавать ему правильные вопросы, ответы на которые помогут ребенку понять, что именно произошло и как нужно реагировать. Как только ребенок успокоится и поймет, почему он испытал ту или иную негативную эмоцию, родителю следует деликатно подтолкнуть ребенка к решению возникшей проблемы: «Давай подумаем с тобой, что необходимо делать, чтобы в будущем подобная ситуация не повторилась в твоей жизни». Многие дети сами начинают рассказывать о том, что с ними произошло

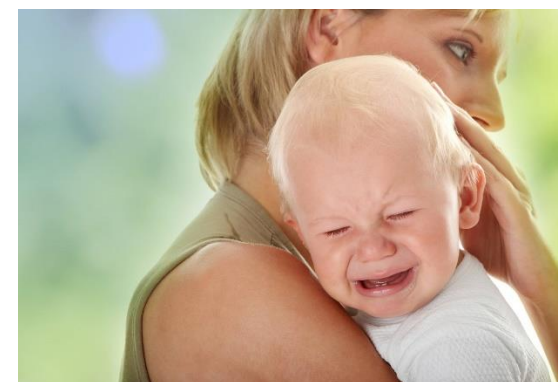
его состояние. Сделать это помогут следующие вопросы: «Ты испугался?», «Тебе стыдно?», «Ты в замешательстве?», «Тебе обидно?», «Тебе неловко?» и т.д. Задавая вопросы малышу, не забывайте делать ненавязчивый акцент именно на эмоциях и чувствах ребенка.

• **Шаг № 4.** Продемонстрируйте малышу ваше понимание ситуации. Если ребенок услышит, что родитель понимает его чувства без каких-либо обвинений и упреков, то сможет успокоиться и довериться маме или папе. Родителю же необходимо показать малышу связь между его эмоциями и сложившейся ситуацией. «Ты сердисься, так как произошло...», «Ты расстроен, потому что...», «Тебе стыдно из-за...» и т.д. Не только родитель, но и ребенок должен осознавать, почему он испытал те или иные негативные эмоции.

• **Шаг № 5.** Научите ребенка брать ответственность за действия и поступки. Объясните малышу, что все его эмоции зависят только от него самого, а не от сложившихся обстоятельств или родителей, родственников, соседей, друзей и других окружающих его людей. Если ребенок еще слишком маленький, то родителю следует предложить ему несколько вариантов решения проблемы. Из предложенных вариантов ребенок выберет тот, который подходит ему лучше всего. Не решайте за вашего малыша, иначе он так и не научится самостоятельно принимать важные решения во взрослой жизни и нести за них полную ответственность. Ребенку постарше следует предоставить возможность разобраться во всем самому.

Лабинский филиал

ГБУ «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края



**ЧЕМ ОПАСНЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ
ЭМОЦИИ?**

КОНТЕЙНИРОВАНИЕ.