

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Эмоциональное контейнирование как базовое доверие к миру в жизни ребёнка»

Подготовила:
педагог-психолог
Иванченко М.П.



КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

Детские эмоции очень быстротечны, за 2-3 секунды, одна эмоция может смениться другой, и это связано с тем, что в дошкольном возрасте эмоции незрелые. Регулировать эмоции ребенок учится только с помощью взрослого, и они неразрывно связаны с различными потребностями. Например, если ребенок хочет, есть, то он будет плакать и отвлечь его чем-то будет сложно. Помимо базовых физиологических потребностей (еда, вода, кров, сон) детям ещё важно чувствовать защищённость от родителей, через которую у ребёнка возникает опыт безусловной безопасности отношений с внешним миром. У детей с устойчивым уровнем безопасности отношений с миром, быстрее протекает адаптация к детскому саду и школе, легко выстраиваются отношения со взрослыми и сверстниками, ребёнок может попросить помощи у других взрослых, когда родители отсутствуют.

Для того, чтобы возникли безопасные отношения и базовое доверие к миру, ребёнок должен получать от родителей устойчивое базовое принятие и контейнирование всех эмоциональных переживаний, которые возникают на пути взросления маленького человека.

Термин "контейнирование" пришел к нам из британского психоанализа, и изначально обозначал специфику отношений в диаде "мать-ребенок".

Рассмотрим на примере. На детской площадке гуляет мальчик 3 лет со своей мамой. К мальчику подходит девочка, и вырывает из его рук машинку.

Мальчик с ревом бросается в драку, чтобы отобрать свое, взятое без спроса. Бабушка девочки укоряет малыша: "Ты что, жадина?" Мальчик плачет.

Мама присаживается рядом со своим малышом, обнимает и гладит его, утешая. И говорит спокойным, ровным голосом:

- Ты очень зол, что твою машинку взяли без спроса. Тебе обидно, что тебя обозвали жадиной. Это неправда, ты не жадина. Ты имеешь право не делиться. Можно просто сказать девочке, что это твоя игрушка, и ты не хочешь ее отдавать. Что сделала мама?

- Она объяснила ребенку, из чего состоят его сложные чувства. Она назвала их, тем самым обозначив их присутствие.

- Она дала понять, что они вызваны определенными событиями, у них есть причина, а значит – испытывать их нормально и закономерно.

- Она показала малышу, что он не "жадина": он не плохой, с ним все в порядке.

- Она дала понять, что это не трагедия и не конец света. И даже подсказала, как можно решить вопрос в будущем, не прибегая к драке.

Мама выступила "контейнером" для непонятных, переработанных чувств малыша. Он отдал ей свою боль и тревогу, а она вернула ему в ответ понимание, принятие, ощущение правильности и спокойствие.

Функция "перерабатывания" нераспознанных переживаний ребенка, и возвращение их ему в новом, понятном ему качестве – вот это и есть механизм, называемый "контейнированием".

Главная задача контейнирования – ослабление тревоги ребенка.

Это достигается:

- Спокойной реакцией матери.

- Называнием переживания.

- Возвратом переработанного материала ребенку в адекватной форме.

Для успешного контейнирования переживаний ребёнка взрослому необходимо, прежде всего, собственное понимание своих чувств и возможность с ними справиться. Очень часто существуют две родительские полярные позиции, которые мешают наладить эмоциональную близость с ребёнком и успешно контейнировать его эмоции.

Первая позиция – это высокий уровень родительской тревоги, при котором взрослый не в контакте со своим внутренним миром и по этой причине бессознательно ребёнка лишают опоры, привнося сверх переживания в житейские вопросы, касающиеся его жизни.

Вторая родительская позиция, которая не даёт базовой безопасности в отношениях с миром – это эмоциональная отстранённость, когда родители

включены функционально в жизнь ребёнка. Часто такой стиль отношений связан с установкой «вырастить настоящего мужчину», «закалить характер ребёнка». Родители формируют эмоциональную устойчивость малыша через дистанцию, обесценивая его переживания. Обесценивание эмоций возникает через следующие фразы взрослых: «Ничего страшного», «До свадьбы заживет», «Что здесь такого, это мелочь», «Не обращай на него внимания», «Выкинь эту ерунду из головы», «Это разве проблема, тебе бы мои заботы». Эти фразы ребенку не помогают пережить ситуацию стресса, а, наоборот, помимо переживания эмоций, накладывают чувство вины или стыда. В итоге ребёнок перестаёт ждать поддержки, не может просить помощи, опираться на окружающих, для него мир становится агрессивной средой, где необходимо выживать и соответственно всё это будет проявляться в поведении.

При функциональном стиле воспитания, родитель не реагирует, в виде объятий, прикосновений, на плач и другие отрицательные переживания, чтобы дать защиту и успокоение. Взрослые предполагают, что если не откликаться на эмоциональные проявления ребёнка, то он со временем начнёт их контролировать. И ребёнок действительно, желая быть принятым и признанным родителями со временем учится не чувствовать переживания, формирует защитный панцирь. В результате психических защит у ребёнка часто возникает психосоматический стиль реакций на стресс, то есть снижается иммунитет, возникают различные невротические проявления, так как эмоции остаются в теле, создавая мышечные блоки.

Контейнирование – это эмпатийный ответ матери на чувства ребенка. Дети очень чувствительны и такие моменты для них значимы: с достаточно эмпатийной мамой они чувствуют себя любимыми, принятыми в своих желаниях, потребностях, чувствах, а значит, имеют возможность создавать надёжные адаптивные связи с внешним миром людей.

Список используемой литературы:

- 1) Млодик Ирина Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему.
- 2) Интернет ресурсы: <https://www.b17.ru/article/conteinirovanie/>