



Государственное автономное учреждение
Саратовской области
«Марковский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными
возможностями»

**«Техника контейнирования эмоций: как
справиться с сильными эмоциями ребёнка».**

Педагог – психолог Р.В. Дайсанова
27.04.2023г.

Контейнирование – это вбирание эмоций ребенка и помощь в их переживании. Первым контейнером эмоций ребенка является мать, которая откликается на плач или крик ребенка, понимает какую потребность должна удовлетворить, чтобы ребенок успокоился. Благодаря контейнированию, ребенок учится понимать сначала свои, а потом и чужие эмоции. Дети - социальные существа и нуждаются в поддержке и защите в отношениях с близкими людьми.



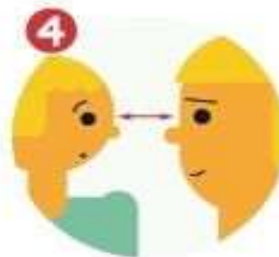
Что нужно делать:



1 Успокоиться



2 Перевести ребенка из эмоционального мира в мир реальный



4 Установить зрительный контакт и передать ощущение любви и поддержки



6 Рассказать, как вы переживали за него



3 Перевести внимание на себя, создать нестандартную ситуацию

В зависимости от возраста подойдут способы:



отвлечение



использование юмора



пение, хлопок в ладоши и т.д.



намеренно преувеличенное утешение



ответная притворная «истерика» взрослого



5 Если ребенок начал успокаиваться, рассказать какой он замечательный, успокаивайте, поглаживайте



7 Попросить в зависимости от возраста рассказать, что ребенок чувствовал и чего хотел

Последствия:

- неосознанность своих потребностей (потому что эмоции на них указывают),
- недоверие к себе,
- неуверенность в себе,
- психосоматика,
- телесные зажимы и непонятные боли,
- тревожные расстройства,
- упадок сил и апатия (потому что силы пойдут на сдерживание этой лавины(эмоций)),
- конфликты с другими и срывы неотреагированного на других,
- агрессия по отношению к себе и недовольство собой (все «хорошие мальчики и девочки» и перфекционисты там),
- атрофия своих чувств и т.д.

Активное слушание

Ю.Б. Гиппенрейтер

- 1. Глаза взрослого и ребенка на одном уровне
- 2. Ответы в утвердительной форме
- 3. Держать паузу
- 4. Повторить фразу ребенка
- 5. Обозначить его чувства



Результаты активного слушания

- Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка
- Говорит о себе больше, разматывая целый клубок проблем (*начал с проблем в школе, а закончил, что хочет с мамой посидеть*)
- Ребенок сам решает проблему
- Дети сами начинают слушать родителей! (*мама, ты сейчас заплачешь, т.к. мне не понравился твой обед*)