

ТЕХНИКА «КОНТЕЙНИРОВАНИЕ»

КАК СПОСОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ РЕБЁНКА

Великжанина С.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2» г. Лиски

Самые захватывающие открытия XXI века будут посвящены не технологиям, а новым аспектам и представлениям о том, что значит быть человеком.

Джон Нейсбитт

Целью работы педагога-психолога дошкольной образовательной организации с родителями (законными представителями) является повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах обучения и воспитания, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. Одним из направлений работы педагога-психолога является психологическое просвещение родителей. Федеральная образовательная программа дошкольного образования в п. 26 «Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся» определяет основные задачи, принципы, направления в работе с родителями (ФОП ДО, 2022). Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка. Именно теме сохранения психологического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия была посвящена серия консультаций «Эмоции: понимать, различать, называть». Ведь один из ключевых аспектов психологического, эмоционального и социального функционирования человека заключается в способности переживать и осознавать эмоции. Данный консультативный материал был представлен в ответ на запросы родителей, которые стремятся улучшить свои педагогические навыки и повысить компетентность в вопросах воспитания детей. В раннем детстве и в дошкольном возрасте эмоции являются главными мотиваторами для

осуществления той или иной деятельности, играют важную роль во всех сферах жизнедеятельности ребенка. Они оказывают влияние на регуляцию других психических функций. В этот период ребенок учится и использует разнообразные эмоциональные проявления.

Порадовало то, что чем больше родители узнавали об эмоционально-волевой сфере личности, тем больше у них возникало вопросов, которые обсуждались во время индивидуальных бесед, а также через памятки и буклеты. Мы рассмотрели следующие направления:

1. Каким образом у ребёнка развивается способность к сопереживанию;
2. Что может скрываться за эмоциями ребёнка;
3. Эмоции как индикаторы настроения, состояния, чувств;
4. В каком возрасте начинают формироваться навыки эмпатии;
5. Как умение понимать и различать эмоции связано с эмоциональным интеллектом;
6. Зачем учиться понимать настроение детей;
7. Какую роль в формировании и развитии эмоциональной сферы детей играет микроклимат семьи.

Главный вывод, который в результате нашего общения сделали взрослые, звучал следующим образом: у детей ещё не сформирована способность справляться со своими эмоциями. И чем младше ребенок, тем труднее ему регулировать свои эмоции. И конечно же возник закономерный вопрос: как помочь детям освоить управление эмоциями? Как научить ребёнка эмоциональной саморегуляции? Ведь это очень важный социальный навык, более того - способность к эмпатии и переживанию эмоций становится конкурентным преимуществом в сегодняшнем мире искусственного интеллекта и автономных роботов. Так постепенно, изучая один аспект за другим по теме «Детские эмоции», мы подошли к одному из самых важных инструментов в практике любого педагога и родителя - технике «*контейнирования*» эмоций (от англ. «*to contain*», «размещать»). Погружению в данную тему нам помогли

материалы тренинга РОДИТЕЛЬСКОЙ УВЕРЕННОСТИ-2, разработанного ЧОУ ДПО «Национальный институт защиты детства» в рамках проекта «Развитие сообщества профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание» (Тренинг. Дополнительные материалы к тренингу, 2023)

Концепция "контейнирование" была предложена британским психоаналитиком У. Бином (1897 – 1979) и находит применение для описания взаимодействия между людьми в управлении деструктивными импульсами, переживаниями и поведением (Решетников М. М., 2023). Контейнирование - достаточно сложный термин, неотъемлемая часть большинства психотерапевтических практик, но если упрощённо, то он означает создание контейнера, своеобразного поддерживающего пространства безопасности для спокойного принятия сильных переживаний другого человека. Переживания безоценочно принимаются, оказывается помощь в интерпретации событий, гасится чувство тревоги и неуверенности, развивается способность выдерживать насыщенные эмоции, выход из ситуации и решение проблемы интегрируется в опыт. Модель контейнера-контейнируемого существует не только в практике психоанализа как «психотерапевт – клиент», когда специалист контейнирует чувства, которые ребенку кажутся невыносимыми. Можно сказать, что это универсальный язык принятия и понимания эмоций другого человека в педагогических отношениях «педагог – дети», семейных отношениях между родственниками, групповых отношениях в коллективах.

Наша задача – научить родителей выдерживать эмоции ребенка и оставаться в позиции взрослого в отношениях «родитель — ребёнок». Ведь способность распознавать и контролировать свои и чужие эмоции не может быть врождённой. И учится этому ребёнок с первых дней у родителей, в первую очередь у матери, которая способствует отражению реакций ребенка и обеспечивает его безопасность в соответствии с теорией привязанности Дж. Боулби (Векилова С. А., 2023). Казалось бы, чего проще – в семье учат ребёнка умению справляться со своими эмоциями таким образом, чтобы не подавлять их, не допускать перехода в аффективное состояние. Ребёнок учится у родителя

первым навыкам самоутешения и самоподдержки. А когда вырастет, то будет использовать эти навыки по отношению к своим знакомым и новым чувствам уже автоматически.

Но в жизни много неуравновешенных взрослых, которые не получили поддержку в детстве, не умеют справляться с собственными чувствами, соответственно, не могут никого научить навыкам саморегуляции. Поэтому мы прошли с самого начала путь знакомства с контейнированием эмоций, напряжения, инстинктивных импульсов. Для кого-то это было открытием, кто-то поступает верно интуитивно, кто-то имел опыт позитивного влияния родителей или педагогов. Но для всех наша программа оказалась интересной и нужной. Для воспитания детей - поддерживать их развитие и становление как личности. Для самообразования взрослых – изменение себя, развитие способности выдерживать сильные эмоции - свои и чужие.

Жизнь малышей наполнена событиями, которые зачастую вызывают у них сильные эмоциональные реакции, особенно в период кризисов. Взрослые нередко испытывают затруднения в таких ситуациях и теряются, не зная, как правильно реагировать. Оставляя детей один на один со своими переживаниями, родители иногда забывают, что подавление и отрицание эмоций могут негативно повлиять на психическое состояние ребенка. Наилучший способ управления своими эмоциями — это говорить о своих чувствах и уметь называть их. В процессе контейнирования видны отношения не на равных, здесь есть «принимающая» и «отдающая» сторона. Успешное освоение и применение данной техники состоит из нескольких последовательных этапов, имеющих целью ослабление тревоги ребенка и создание доверительных отношений между родителями и детьми через поддержку и взаимопонимание. Это достигается: спокойной реакцией взрослого, называнием переживания, возвратом переработанного материала ребенку в адекватной форме. «Пусть огорчается, плачет, боится, протестует – и пусть с вашей помощью учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью»

(Петрановская Л.В., 2015). В таблице 1. в сравнительной форме показано ресурсное и недопустимое поведение взрослого во время детских переживаний.

Таблица 1. Этапы контейнирования эмоций.

Адекватное поведение взрослого	Неприемлемое поведение взрослого
1. Ребенок «отдаёт» родителю непереносимое (ребёнку страшно, больно, обидно). Формирование устойчивости и присоединения – ребёнку необходимо разделить свою боль и негатив.	1. Ребенок исходно переполнен тревогой, которую некому «отдать». Отсутствует создаваемая взрослым атмосфера надёжности и безопасности.
2. Родитель спокойно принимает (молчит, слушает, ободряюще улыбается, жалеет, берёт за руку, много и крепко обнимает). Младенца накормят и убаюкают.	2. Негативное и нетерпимое отношение. Мать реагирует тревогой на плач ребенка; не понимает, что с ним происходит; теряется, пугается или кричит, обвиняет.
3. Родитель пытается распознать эмоцию - осознать, что чувствует ребенок (почему ребенок плачет, злится, тревожится) и придумать способ помощи. Для это важно наблюдать за ребенком, понимать его.	3. Родитель устанавливает эмоциональную дистанцию между собой и ребенком, погружён в свои переживания. Возможно переполнен страхом и бессилием, и любое внешнее событие выбивает из колеи.
4. Спокойный родитель помогает (успокаивает, утешает, делится своими ресурсами, «впитывает» эмоциональные излишки).	4. Родитель выходит на сильные эмоции - крик, порицание или игнорирование, нежелание принять переживания и переработать их. Обратно ребёнок получает многократно усиленный страх, ужас.
5. Родитель формулирует происходящее. Проясняет ситуацию, задаёт наводящие вопросы. (Злишься? Ушибся? Испугался? Стыдно? Больно? Проговаривает вслух чувства ребенка – боль, обиду, испуг и т.д.); Поддерживает: «Я понимаю тебя, это правда злит, обидно». Оказывает эмоциональную поддержку).	4. Ребёнку не оказывается помощь в проживании сильных негативных эмоций. Родитель не вбирает их в себя, не придает им осмысленное содержание и не возвращает ребенку в уменьшенном объеме — так, чтобы он смог справиться с этими переживаниями. («Ничего страшного» или «Я же тебе говорила»; «Нечего его успокаивать, только хуже будет».
6. Усвоение границ дозволенного - родитель объясняет недопустимое в поведении (но не в чувствах!) Планирование: как бы ты мог справиться со своей злостью иначе?" После этого взрослым рекомендован отдых: вывести из себя чужое напряжение, пополнить ресурсность.	6. Неадекватные реакции на детские эмоции: гнев в ответ на детский плач, страх истерик и желание любыми способами избежать их. Ребёнок теряет ощущение безопасности. Переживания ребенка усугубляются из-заответных родительских злости, обиды, упрёков, стыда.
7. Ребенок постепенно приобретает знания, как с этими состояниями справляться без помощи взрослого (как пользоваться алгоритмом управления эмоциями и создавать границы у проживаемой эмоции, учиться искать причины).	7. Ребенок копит в себе негативные эмоции или еще хуже – подавляет, отрицает, запрещает себе чувствовать (мальчики ведь не плачут), и в итоге просто перестает чувствовать, теряет контакт с собой, не понимает, что с ним происходит.
8. Когда ребенок устал, болен, попал в непривычную среду, ему снова может понадобиться ваша помощь.	8. Ребёнок не распознаёт свои эмоции, не может регулировать их интенсивность. Ищет поддержки у значимых других.

Контейнируя переживания ребёнка, выдерживая их (забирая и принимая негатив), оказывая поддержку и успокоение (отдавая переработанное и уменьшенное переживание), утешая и успокаивая малыша, родители формируют важные психологические навыки эмоциональной саморегуляции у ребенка. Дальнейшее развитие данных навыков у детей педагогами и родителями является основой для поддержания их эмоционального здоровья и успешной адаптации в обществе. Поэтому взрослым надо суметь передать

детям дар осмысления – понимания и декодирования своих эмоций, чтобы наши воспитанники выросли способными понимать друг друга, видеть потребности и боли собеседника, выдерживать неопределенность, рефлексировать и понимать разные точки зрения, уметь решать конфликты и находить компромиссные решения, проявлять креативность и юмор, быть уравновешенными и эмоционально компетентными.

Литература

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
2. Векилова С. А. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / С. А. Векилова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. 310 с.
3. Петрановская Л. В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л. В. Петрановская — «АСТ», 2015 — (Близкие люди). 113 с.
4. Решетников М. М. [и др.] Психоанализ: учебник для вузов /; под редакцией М. М. Решетникова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. 317 с.
5. Тренинг РОДИТЕЛЬСКОЙ УВЕРЕННОСТИ-2. ЧОУ ДПО «Национальный институт защиты детства» в рамках проекта «Развитие сообщества профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание», 2023. Тетрадь тренера. 19 с. Доп. материалы. 51 с.