***«Эмоциональная поддержка ребёнка»***

Положительное эмоциональное состояние относится к важнейшим условиям полноценного развития личности. Термин «эмоциональное неблагополучие» означает ситуативный дискомфорт, проявляется внешне в той или иной степени. Известно, что длительные негативные эмоции ведут к появлению соматических заболеваний у детей.

**Симптомы эмоционального напряжения ребенка:**

* Частые неадекватные эмоциональные состояния (плач, депрессия, апатия, немотивированное проявление злости, пугливость, тревожность, конфликтность)
* Отсутствие положительных эмоций на новые игрушки;
* Снижение познавательной активности (отсутствие реакции новизны);
* Рисунки в темных тонах;
* Изменение двигательной активности (повышение - снижение);
* Изменения в аппетите;
* Проблемы со сном;
* Изменения в поведении ребенка.

На фоне эмоционального напряжения возникает негативное поведение. Закономерности возникновения негативного поведения:

Базовые потребности: любовь, уважение, ласка, успех, понимание, самоуважение, познание, свобода, независимость, самоопределение, развитие, самосовершенствование, реализация личностного потенциала.

В случае неудовлетворения базовых потребностей возникают негативные чувства, чувства проявляются в отрицательных эмоциях, таких как боль, страх, гнев, упрямство.

На основе негативных чувств и эмоций возникает негативное поведение:  агрессия, истерия, замкнутость.

Существует принцип, без соблюдения которого попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Принцип этот - безусловное принятие ребенка.

Безусловно принимать ребенка – значит принимать его таким, каков он есть, со всеми своими недостатками, проблемами и др. (больные дети, дети с особыми потребностями).

 В психоанализе существует метод «Контейнирование». Понятие, используемое для описания отношений между людьми, включая отношения между ребенком и матерью, пациентом и психоаналитиком, личностью и обществом.

Контейнирование - способность к выдерживанию различных видов психической энергии, таких как - эмоции, напряжение, инстинктивные импульсы и многое другое…..

Одна из главных задач взрослых - это помочь ребёнку справиться с любыми его эмоциями, принять их, переработать и отпустить. Контейнирование» -  это процесс, в ходе которого взрослый становится ёмкостью (контейнером), который детские эмоции принимает, перерабатывает и в удобном виде возвращает ребенку.

Часто эта важнейшая функция переработки негативного опыта считается мелочью: «Поревёт и забудет»; «До свадьбы заживет»; «Ничего страшного не случилось»; «Нечего его успокаивать, только хуже будет» — список можно продолжать… А что происходит в таком случае? 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. Такой вот замкнутый круг, приводящий к тому, что ребенок не знает, чего он хочет, как справляться со сложностями. Растет чувство тревоги и неуверенности.
**Как же выглядит контейнирование?**

Представим себе простую ситуацию: ребенок очень быстро бежал, споткнулся и упал. Первая его реакция – страшно и больно (даже если нет особых ссадин и ушибов дети все равно очень громко плачут от страха), ребенок бежит ко взрослому или взрослый уже подбежал к нему. Он может обнять, пожалеть, погладить ребенка, подуть на ранку и сказать «Как же наверно тебе больно» или «Ты должно быть сильно испугался» и в ответ услышит благодарное за понимание «Да!», тогда эмоции ребенка пойдут на спад, он сможет успокоиться сам и быстро вернется к игре и качелям.
Другой сюжет: Другая мама, другой взрослый растеряется, испугается сам, будет криком повторять «Я же тебе говорила под ноги смотреть!», отругает, возможно, сам не зная почему. Потом скорее всего сообразит, что надо пожалеть, скажет обесценивающее «ничего страшного», после чего ребенок только еще больше разозлится и ему уже сложно будет остановиться в монотонном нытье.

Во втором случае взрослый не сможет быть тем успокаивающим и принимающим «контейнером для ребёнка», в виду различных факторов.

А вот как можно иначе. Напомню, что смысл контейнирования – развить у себя и у ребенка способность выдерживать насыщенные эмоции и аффекты (злость, гнев, страх, обида, раздражение в сочетании с криками, плачем, агрессивным поведением и т.п.), а также напряжение и импульсивные порывы. Представьте себе злого, обиженного или расстроенного по какой-то причине ребенка, который находится в порыве злости или в слезах:

***1. Устойчивость и присоединение.***В случае агрессивного или импульсивного поведения взрослый может каким-либо образом повлиять на ребенка или остановить его, только если сам взрослый находится в спокойном состоянии. Да, это сложно. Но только так можно выстроить конструктивный диалог. Поэтому первый этап – Устойчивость. Поймайте в себе спокойное состояние и постарайтесь его сохранить. Разговор с аффективно заряженным ребенком возможен только спокойным тоном («Расскажи, что случилось»).

***2. Прояснение.***Обычно ребенок начинает рассказывать, что случилось («Он виноват», «Я подошла к качеле и ударилась об нее », «Он отобрал у меня машину», «Он меня взбесил» и т.п.), важно сконцентрироваться не на том, что ребенок говорит, а на том, какое чувство скрывается за его вспышкой и назвать (!) его: «Ты правда сильно разозлился», «Ты сильно обижен», «Ты испугался», «Ты сильно раздражен», «Ты рассержен», «Я понимаю, ты просто в ярости».

***3. Понимание.***После того, как вы назвали чувство, которое испытал ребенок, он уже почувствует немного облегчения от того, что его поняли (не успокоится совсем, но напряженность спадет). После этого свяжите чувство и ситуацию, с которой оно связано: «Ты разозлился, потому что он забрал твой конструктор», «Ты обиделась, потому что тебе не разрешили взять эту вещь», «Ты разозлилась, что тебе сказали ехать в гости, когда ты совсем этого не хочешь», «Ты обиделся на …, потому что хотел поиграть с ним, но он не поделился игрушкой» и т.д.

*На этом этапе обычно ребенок может успокоиться, вытереть слезы и прийти в себя – его поняли и приняли, не стали ругать, ничего страшного не произошло, можно расслабиться. Ну а вы можете сказать себе «Молодец! Отлично! У меня получилось!», но зачастую хочется все же предостеречь ребенка от подобных ситуаций в будущем, для этого вы можете перейти к следующему шагу:*

***4. Планирование.***Здесь можно выбрать два аспекта: 1) планирование того, что можно сделать сейчас, чтобы успокоиться / разрешить ситуацию или 2) планирование того, как можно поступить в такой ситуации в следующий раз. «Давай придумаем, что можно сделать сейчас», «Давай подумаем, что ты (мы) можешь попробовать сделать в следующий раз».

*В случае если поведение ребенка «ни в какие рамки не лезет», то важно обозначать границу дозволенного. «Ты правда сильно разозлился, …(пауза) но детей бить нельзя», «Ты правда сильно обиделся, …(пауза) но толкать Петю/Ваню/Сашу нельзя», «Я понимаю, ты просто в ярости, …(пауза) но кидаться песком я не разрешаю».*
*Ребенку всегда легче принять запрет и усвоить границы дозволенного, если он чувствует, что его принимают, заботятся о нем и уважают.*

Интересно, что «контейнировать» можно и нужно не только детей, но и мужей, своих матерей, коллег и даже себя. Это универсальный язык принятия и понимая эмоций другого.

Подготовила: педагог-психолог

Гуцева Л.В.