

Контейнирование и активное слушание

При сильных переживаниях ребенка - наша задача помочь ему справиться, то есть принять, переработать и отпустить негативные эмоции. Образно это называют «контейнирование». Это такой процесс, в ходе которого взрослый становится «контейнером», принимающим эмоции ребенка, он их перерабатывает (обозначает, называет, смягчает) и возвращает ребенку в приемлемой форме. Если ребенок «копит» в себе негативные эмоции, подавляет их, отрицает или запрещает себе их чувствовать (мальчики ведь не плачут), то в итоге он теряет контакт с собой, не понимает, что с ним происходит, испытывает постоянную тревожность. Задача этой техники развить через взрослого у ребенка способность справляться со своими насыщенными эмоциями (гнев, страх, обиду и пр.). Также это поможет справляться с агрессивным и избегающим поведением.

Этапы:

1. Устойчивость. В случае агрессивного или импульсивного поведения ребенка взрослый сможет повлиять на его поведение только в том случае, если он сам находится в спокойном состоянии. Для этого - приведите себя в спокойное состояние (любым из способов) и постарайтесь его сохранить. Можно сказать про себя: «Сейчас я хочу помочь подростку справиться с его эмоциями. «Я – контейнер». Я не буду оценивать, что он говорит и пытаться чему-то его научить. И даже если мне сейчас плохо, я понимаю, как это важно для ребенка, а значит и для меня»

2. Прояснение. Разговор с аффективно заряженным ребенком возможен только спокойным тоном. Например: «Расскажи, что случилось?». Важнее сконцентрироваться на том, какое чувство скрывается за его вспышкой, и назвать это чувство: «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 названо чувство, ребенок уже почувствует некоторое облегчение оттого, что его поняли (не успокоится совсем, но напряженность спадет). На этом этапе постарайтесь понять, ЧТО именно произошло, либо выдвигайте свои предположения. После этого свяжите чувство и ситуацию, с которой оно связано: «Ты разозлился, потому что он взял твой дневник?», «Ты обиделась, потому что тебе не разрешили пойти в клуб?».

4. Планирование. Возможно только после того, как ребенок успокоился и вы понимаете, что он в «контакте» с Вами.

Здесь можно выбрать два аспекта:

1) планирование того, что можно сделать сейчас, чтобы успокоиться и разрешить ситуацию;

2) планирование того, как можно поступить в такой ситуации в следующий раз. «Давай подумаем, что можно сделать сейчас», «Давай придумаем, что ты (мы) можешь попробовать сделать в следующий раз».

Важно: В случае, если поведение ребенка неприемлемо, то обязательно обозначить границу дозволенного. Например: «Ты, правда, сильно разозлился, (пауза!), но знаешь, дело в том, что здесь нельзя ломать мебель».