**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №114**

**Консультация для родителей**

**«Контейнирование эмоций ребенка – важный родительский навык»**

Дети – очень эмоциональные существа. Зачастую их эмоции меняются очень быстро – только что малыш бегал и смеялся, а через минуту он уже горько плачет. Положительные эмоции доставляют удовольствие не только самому ребенку, но и родителям – ведь всем приятно видеть веселого, улыбающегося малыша. А вот с отрицательными детскими эмоциями дело обстоит сложнее, и многие родители просто не знают, как правильно реагировать на их проявление. Как раз помочь ребенку справиться с негативными чувствами и должно контейнирование.

Что такое контейнирование?

Одной из главных родительских задач является принятие и переработка любых эмоций ребенка. Взрослые должны научить малыша справляться с негативными чувствами так, чтобы те не причиняли вреда ни ему самому, ни окружающим. Контейнирование – это процесс передачи эмоций от ребенка к матери. Мама выполняет функцию своеобразного контейнера, который принимает переживания малыша, перерабатывает их и возвращает ему в «удобоваримом» виде. Например, ребенок играл на улице, упал и разбил коленку. Он прибегает к родителям, кричит и плачет, причем не столько от боли, сколько от обиды. Задача мамы – узнать у малыша, что с ним произошло, успокоить, посочувствовать ему, то есть забрать у него негативные эмоции и переработать их. Вместо этого, некоторые мамы начинают кричать на ребенка, ругать его: «Я говорила тебе, что нельзя так носиться!» или просто отмахиваются: «Не ной, подумаешь – коленку разбил. Заживет!». Подобное поведение приводит к тому, что малыш не избавляется от своих отрицательных эмоций, а надолго застревает в них. А это плохо сказывается на его эмоциональной сфере и способности справляться с переживаниями. ⠀

Этапы контейнирования

Процесс контейнирования эмоций можно условно разделить на несколько последовательных этапов.

- Устойчивость и присоединение.

Когда ребенок приходит к родителю, чтобы выплеснуть свой негатив, родитель должен сам находиться в эмоционально устойчивом состоянии. Если он спокоен и уравновешен, то может выстроить конструктивный диалог с сыном или дочерью. Поэтому, прежде всего, необходимо войти в состояние эмоциональной устойчивости, а затем уже приступать к контейнированию эмоций малыша.

- Прояснение.

Когда ребенок начинает рассказывать о том, что с ним случилось и что его так расстроило, сосредоточьте свое внимание не на самом событии, а на эмоциях, которые он испытывает. Определите, что именно сейчас чувствует малыш (гнев, страх, обиду) и скажите это ему. Например, «Ты очень обижен», «Ты сильно рассердился», «Ты испугался».

- Понимание.

После того, как вы назовете эмоцию, малышу ему уже станет немного легче, он увидит, что вы его понимаете. Теперь свяжите негативную эмоцию с событием, которое вывело ребенка из равновесия. Например, «Ты обиделся, когда этот мальчик не захотел с тобой играть», «Ты рассердился, потому что девочка отобрала у тебя машинку», «Ты испугался, когда из-за угла выскочила собака». На этом этапе чаще всего ребенок начинает успокаиваться. Он выплеснул свои эмоции, его выслушали и поняли – можно расслабиться.

- Планирование.

На этом этапе необходимо определить дальнейшую стратегию. Здесь возможны два варианта. Первый – подумать, что можно сделать сейчас, чтобы разрешить ситуацию или успокоиться. Второй – решить, как поступать в подобном случае в следующий раз. Объясните малышу, как нужно вести себя в таких ситуациях, что можно делать и чего нельзя. Например, даже в порыве сильной обиды или гнева нельзя бить других детей.

Для того, чтобы успешно контейнировать эмоции ребенка, родителям необходимо научиться самим справляться со своими негативными переживаниями: давать им место внутри себя, признавать, что они есть, что это нормально и находить способы проживать их. Это навык, который можно и нужно развивать любом возрасте.