

Навіщо емоції

Кожна емоція, навіть дуже дискомфортна – наш помічник. Так само як кожна емоція може бути складним випробування, навіть «найпозитивніша». Я противник того, щоб розділяти прояви емоційної сфери на позитивні і негативні. Хоча в нашій культурі так прийнято, принаймні так було прийнято в минулому.

Легше навчити дітей, що «боятися – смішно», «плакати – соромно», «злитися – некрасиво», «ніхто не дружить з тими, хто незадоволений» ... аніж навчити як справлятися з будь-якими своїми почуттями. Так і виростають дорослі, які рухаються по життю керуючись на схвалення і відгуки, вони не відчувають і не розуміють себе, ними дуже легко маніпулювати.



Важливо розуміти самому і вчити дітей – що будь-які переживання є природними і потрібними, і слід їх висловлювати, не порушуючи права і межі інших людей. Адже навіть любов і дружба можуть виявлятися токсично.

Часто на психологічних консультаціях і системних розстановках я питаю: «І що ви при цьому відчуваєте?». Відповісти можуть не всі.

Роль батьків в переживаннях дитини

Для того, щоб людина мала опору особистої цілісності важливий баланс розуму, тіла і почуттів. Найчастіше у вихованні батьки і програми дитячих установ більше концентруються на розвитку когнітивних здібностей, і часто забувають про свій вклад в емоційну сферу дитини. Адже людина навчається розпізнавати свої переживання і висловлювати їх в соціальному оточенні. А краще навчання – на власному прикладі.

Тому так важливо, щоб батьки були зрілою особистістю, розуміли, і приймали всі свої почуття і переживання. Щоб була внутрішня згода з реальністю, де доречні і смуток, і злість, і тривога, і радість ... І запам'ятайте – емоції доречні тоді, коли ви їх відчуваєте, – це реакція на стимул. А якщо емоційна реакція йде в розріз з реальністю – це може свідчити про

психологічні травми, захисні механізми й блоки, з чим добре було б попрацювати з психологом чи психотерапевтом.

Програма мінімум для батьків – це донести для дитини: «все що ти відчуваєш – це правильно, на це є свої причини, і я можу допомогти тобі в цьому розібратися. Разом ми впораємося з будь-якими твоїми переживаннями.»

Така поведінка називається контейнування.

Контейнування

Контейнування – це внутрішня здатність бути якісно присутнім і при цьому витримувати власні емоції та переживання іншої людини. При цьому важливо проявляти повагу і визнання значущості цих переживань.

Емоція – реакція, і якщо людина щось відчуває, то вмовляння, на кшталт, це не важливо і не варто на це звертати увагу, – не допоможуть. Навпаки, знецінення почуттів тільки збільшить дистанцію і нерозуміння між вами.

Бути таким «контейнером» або приймати допомогу іншого в нелегкі моменти життя – це дуже інтимно, це прояв справжньої близькості, адже одна зі сторін дуже вразлива.

По-справжньому підтримати іншого, коли приймаєш і «вміщуєш» у собі його страх, біль, відчай і просто бути поруч – це про довіру, відкритість, безпеку, дружбу і любов.

Як цінно вміти бути таким безпечним «острівцем» для коханої людини, для друзів і рідних. І в свою чергу, який це дар бути з близькою людиною, яка «лікує» своєю присутністю і прийняттям.

Для дитини – це вкрай необхідно! Аби батьки були здатні бути якісною підтримкою і опорою. Адже дорослий часто сам може впоратися, він в більшості випадків сам собі може бути таким «контейнером», ну в крайньому випадку може звернутися до психолога. До речі описаний процес дуже схожий на процес психотерапії.

У дитини немає ресурсу, досвіду, знання, як про себе подбати, її мозок ще формується, вона фізіологічно ще не завжди може приборкати хвилю емоцій.

Дорослий вчить проживати і бурхливу радість, і гірку печаль, тим самим вчить щирості і справжньому контакту з іншими. Якщо ж перешкоджати процесу проживання – емоції консервуються, дитина починає сумніватися в собі, починає орієнтуватися не на власні почуття, думки і своє відчуття світу, а на переконання – що правильно, а що ні. У такому випадку дитина втрачає і не може створити свою власну опору, і може виникнути дисоціація і неконгруентність .

Дисоціація – процес від'єднання думок від почуттів і тіла, тут часто виникає психологічний механізм раціоналізації, також це одна з причин розвитку психосоматичних захворювань.

Неконгруентність – наявність внутрішнього конфлікту, те що у людини всередині не відповідає тому, що вона виражає назовні.

Що б цього не допустити, варто вчитися бути ресурсною підтримкою і опорою для дитини в нових нелегких ситуаціях.

Техніки контейнування:

1. Побути поряд
2. Потримати за руку
3. Обійняти і дозволити дитині в обіймах висловлювати будь-які свої переживання: злитися, плакати, кричати ...
4. Дивитися в очі
5. Описати реальну ситуацію і внутрішньо погоджуватись з нею
6. Описати почуття, які виникають у людини
7. Поділитися своїми переживаннями

Алгоритм контейнування:

1. Нормалізація переживання. Важливо висловити, що в цій ситуації те, що ти відчуваєш – це нормально. Ти так реагуєш і це правильно.
2. Бути присутнім в процесі проживання. Дати цьому час.

3. Після видимих змін емоцій, також необхідно обговорити ситуацію, причини виникнення та можливі різні моделі поведінки в ній. Поговорити про емоції, навіщо вони і як вони допомагають. Пофантазувати про свою поведінку в майбутніх подібних моментах.

Для чого важливо з дитиною пройти весь цей алгоритм?

У цьому процесі батьки чи довірений дорослий виконує різні функції:

Дає ресурс (твої реакції правильні; я тебе люблю в будь-якій ситуації і з будь-якими почуттями; ти цінний сам по собі; ти можеш розраховувати на мене ...)

Вчить (чому у тебе така реакція; що таке та чи інша емоція; навіщо вона, як вона може заважати і допомагати ...)

Виховує (що відчувають інші учасники ситуації; де і як захищати себе; яка поведінка допоможе висловити свої переживання, і разом з тим, це не буде шкодити іншим ...)

Будьте опорою, вчіть і виховуйте, якісне батьківство – це вибір!