

Контейнування як вид психологічної допомоги

Студентка 1 курсу
Спеціальність: психологія
Мороз А. П.

Все частіше діяльність людини проходить у стресових ситуаціях

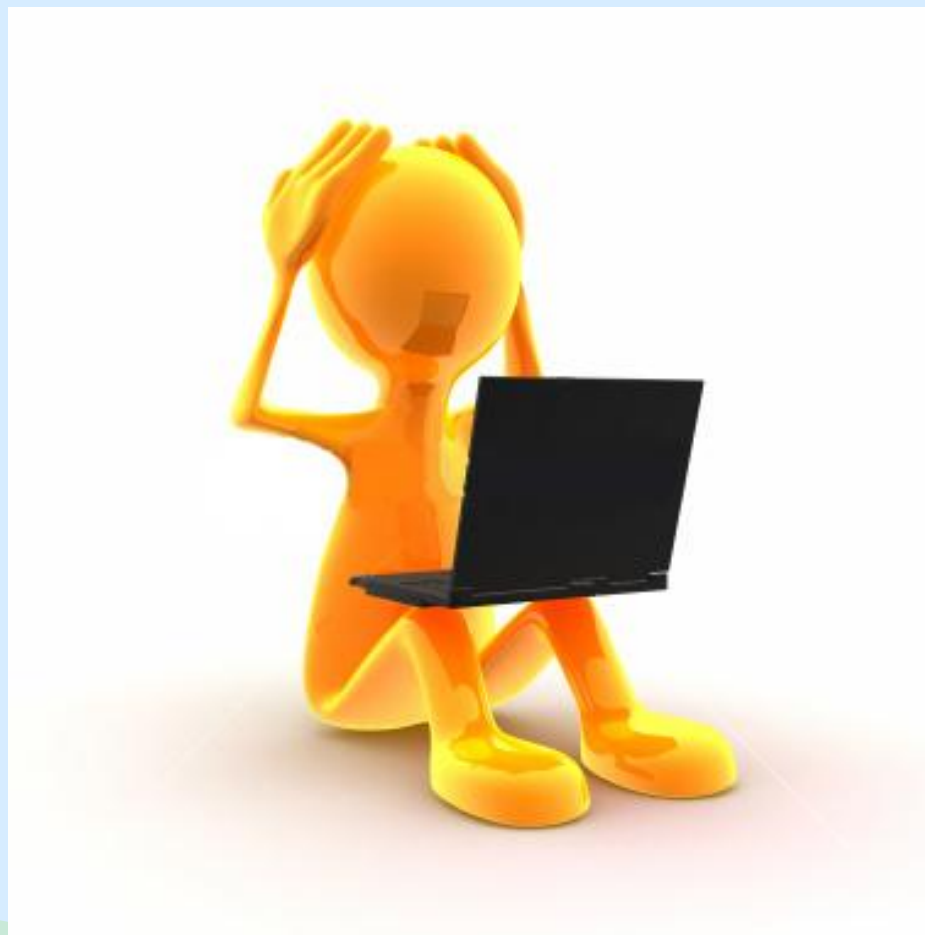


Особливі умови

Ті, у яких людині доводиться
робити щось серйозне і
нетипове для повсякденного
життя.



Особливі умови – причина зривів, помилки, непродуктивної діяльності



**Екстремальні умови –
крайня форма особливих умов,
пов'язана з постійним впливом
екстремальних факторів**



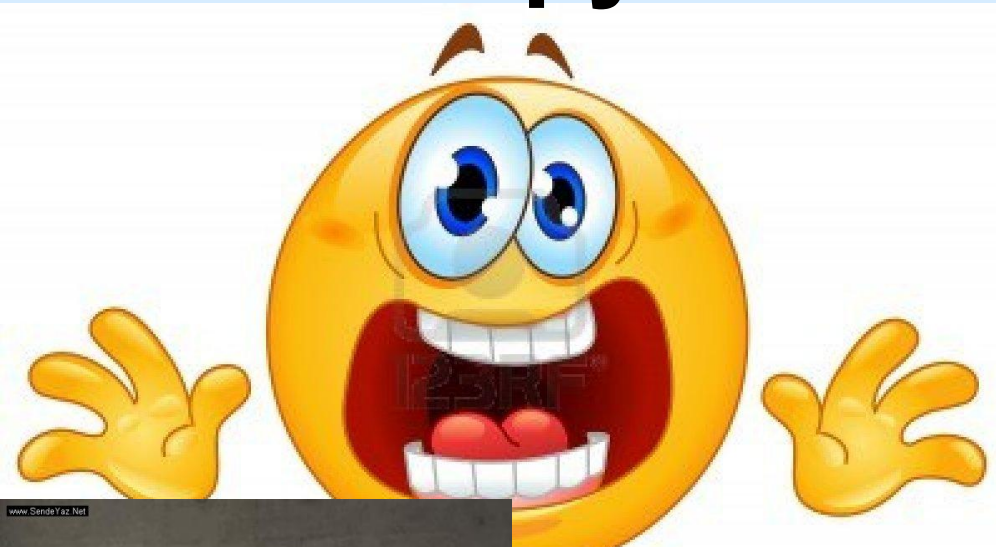
**Майже завжди наслідком
впливу таких умов на людину
є стрес і різні його прояви**



Прояви стресу

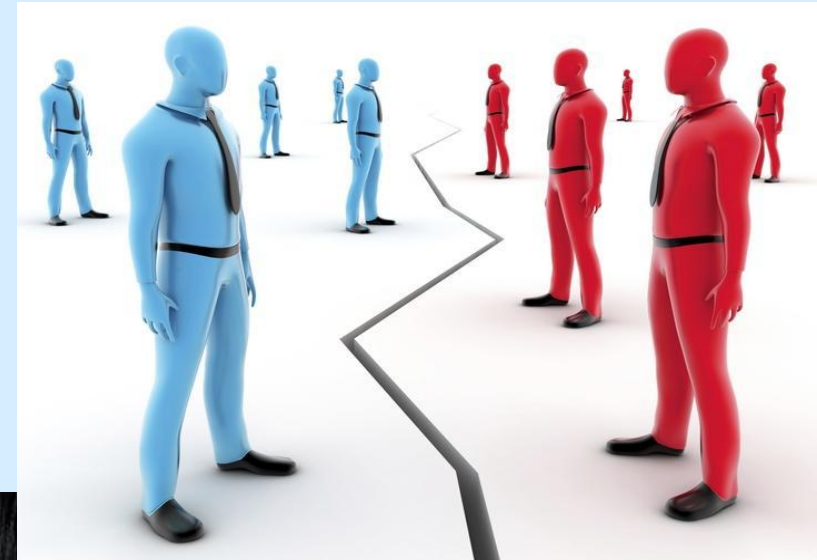


Порушення поведінки



Критичні наслідки екстремальних

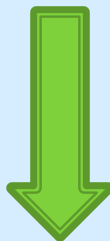
УМОВ



Реакції на такі прояви



Психо-
емоційні



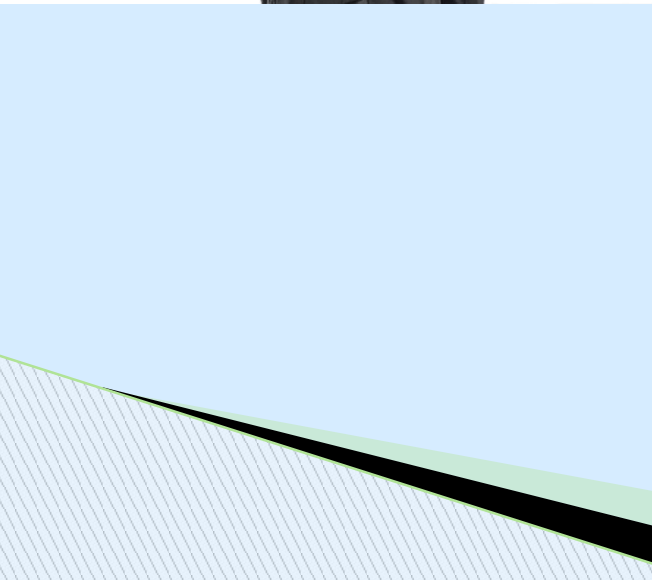
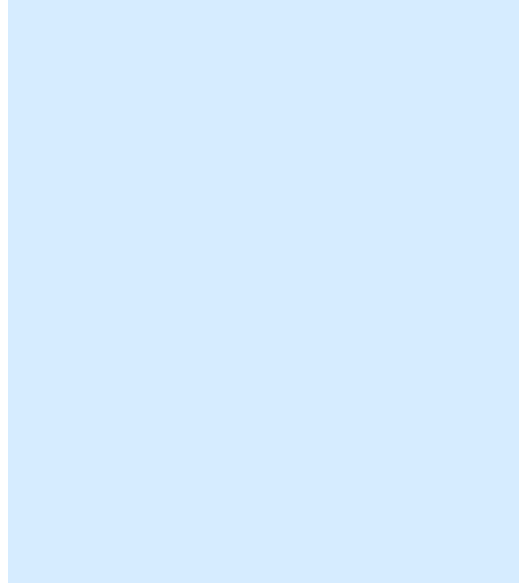
Поведінкові



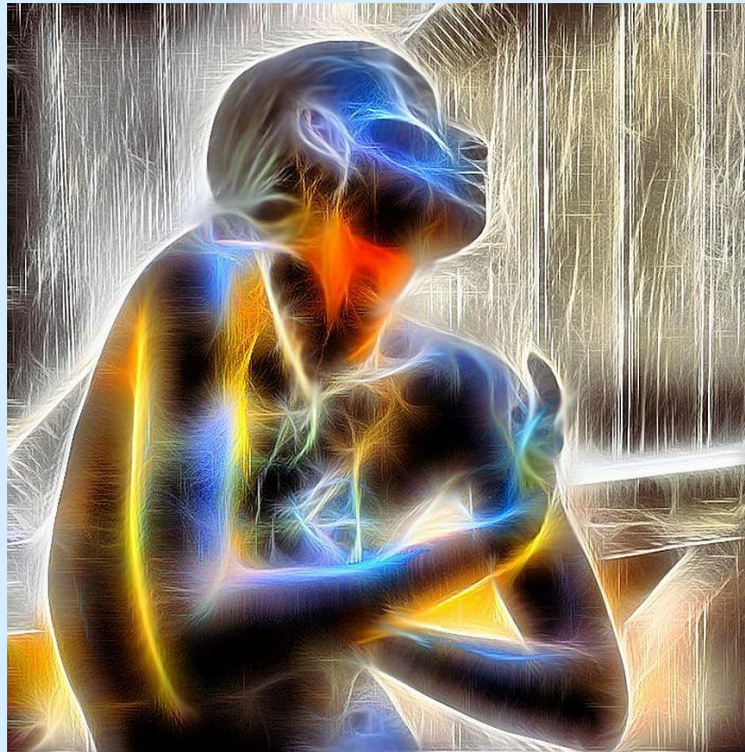
Фізіологічні

У кожної людини існує комплекс реакцій в екстремальних ситуаціях, але механізм адаптації у всіх індивідуальний





**Людина не може довго
накопичувати в собі негативну
енергію і перебувати у
стресовому стані**



Контейнування

Своєрідний спосіб отримання
підтримки один від одного

Обійми – найпростіший і зрозуміліший спосіб контейнування



Процес контейнування



Процес контейнування дітей



Важливо навчитися не виплескувати на дитину свої емоції, а тільки контейнувати її



Найбільш підходящий прояв контейнування для дітей - обійми



**У дорослих людей види
контейнування варіюються. Їм
важливо виговоритися і бути
зрозумілими, але можливість
обіймів ніколи не можна
виключати**

**Таким чином, контейнування –
універсальний спосіб для
підняття настрою і
позбавлення від негативу. Він
підходить усім: від немовлят
до людей похилого віку.
Це – дуже простий і важливий
спосіб взаємодопомоги, який
дає можливість людині
переживати будь-які почуття**

ОБНИМАЙТЕСЬ
ПОЧАЩЕ