

Ольга Писарева

МОЙ "ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК"



Как встретиться со
своей детской частью?

Эта мини-книга
о самой спонтанной, креативной,
эмоциональной и яркой части личности.

Она о твоём **«детском» состоянии**,
которое иногда прорывается из-под
«взрослого» пиджака

Кто он и какой он –
твой «Внутренний Ребенок»?

Пришло время познакомиться!

Содержание

1. Эго-состояния: Родитель, Взрослый, Ребенок.....	4
2. Кто такой Внутренний Ребенок?	9
3. Стадии формирования внутреннего ребенка.....	12
4. Какой ваш Внутренний Ребенок?	15
5. Как общаться с Внутренним Ребенком?	19
6. Как помочь травмированному Внутреннему Ребенку.....	23

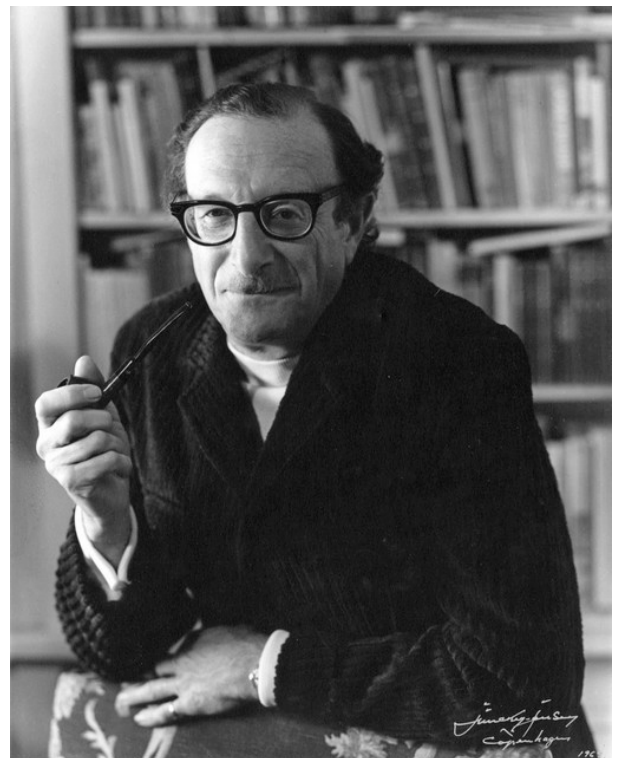
1. Эго-состояния: Родитель, Взрослый, Ребенок



Всем нам свойственно в разное время в зависимости от обстоятельств бывать в разном эмоциональном состоянии. Мы называем это **настроением**. Мы можем быть весёлыми, грустными, задумчивыми, озабоченными, беспечными. Всех вариаций не перечсть. От настроения у нас могут меняться мысли или поведение. Все вместе: чувства, мысли, поведение, является нашим **Эго-состоянием**, т.е. состоянием нашего «Я».

Это понятие в психологии появилось благодаря выдающемуся ученому и практику – психиатру, психотерапевту **Эрику Берну**. Ему удалось во всём этом многообразии найти особую закономерность, и он выделил 3 эго-состояния:

- Р** **Внутренний Родитель**
- В** **Внутренний Взрослый**
- Д** **Внутренний Ребёнок**



Каждое **Эго-состояния** имеет одинаково важное значение в нашей жизни. Каждому присуща его неповторимая роль. И если по каким-то причинам, мы оказываемся не в том состоянии, в котором нам нужно быть, то возникают всякие трудности.

Внутренний родитель

Это набор наших чувств, мыслей и поведенческих реакций, которые мы с самого раннего детства скопировали у взрослых значимых для нас людей. Прежде всего – это родители, бабушки, дедушки, тёти, дяди и все, кто, так или иначе, был важен для нас в нашем раннем детстве. Они заботливые, поучающие, любящие или отстраненные, занятые, наказывающие. Разные...



Часто **родительскими фигурами** являются старшие братья, сёстры, учителя или просто знакомые. Внутренний Родитель – это своеобразный шаблон, который помогает ребёнку выжить в этом мире.

Понаблюдайте, как дети иногда «поучают» взрослых. Они говорят им серьезным тоном «Осторожно, утюг горячий» или «Стой, мама, горит красный свет». После того, как мама несколько раз скажет ребёнку, чтобы он не трогал горячий утюг, и, получив, вдобавок, болезненные ощущения (от мамы или всё-таки обжёгшись об утюг) в подтверждение маминих слов, дальнейшую заботу о нём будет осуществлять уже его внутренний Родитель.

Внутренний Взрослый

Независимо от наших переживаний мы даже в самой сложной жизненной ситуации можем принимать те решения, которые позволяют её полностью разрешить. Причём это выражается не только в нашем поведении, но и в настроении. Э. Берн назвал это состояние Внутренний Взрослый.



Это та часть нашей личности, которая максимально соответствует ситуации «здесь и сейчас», проявляясь в уверенном поведении, рассудительности и спокойствии. "Взрослый" нужен для решения проблем. Он помогает нам эффективно справляться с трудностями жизни.

Возможно вы удивитесь, но это состояние начинает формироваться у ребёнка уже *с 6-ти месяцев*. С годами роль Взрослого становится главной в жизни каждого человека. Именно эта часть нашего эго-состояния является посредником между Родителем и Ребёнком, помогая нам в любой момент жизни находиться «здесь и сейчас».

Внутренний Ребёнок

Каким бы взрослым и почтенным не был человек, в какие-то моменты жизни он может быть очень похож на ребёнка.

Внутренний Ребёнок – это все наши чувства, переживания и поведение, которые мы когда-то прожили, будучи детьми. При некоторых обстоятельствах мы не просто вспоминаем наше детство, а как бы снова проживаем прежние чувства, так же мыслим даже иногда ведём себя соответственным образом.



и

Часто мы переживаем радостные, приятные ощущения, испытанные в детстве, а иногда наоборот, возникает какое-то болезненное чувство, от которого мы так и не смогли избавиться. Это, как правило, какие-то страхи, неудачи, неудовлетворённость.



Родитель



Взрослый



Ребенок

заботливый
внимательный
сочувствующий
готов помочь
защитающий
соблюдает нормы поведения
и социальные нормы

поучает
дает наставления
наказывает
обвиняет
запрещает
ворчит

уверенный
адекватный
осознанное поведение
доверяет
принимает решения
ответственный
анализирует

рационален
малоэмоциональный

доверчивый
нежный
непосредственный
любопытный
увлеченный
творческий

нежелание принимать
решения
инфантильный
капризный
хулиган

ПРАКТИКА

А вам интересно узнать, как в вас проявляются Эго-состояния? Сделать это очень просто с помощью следующего упражнения:



1. Вспомните **последние 24 часа** из своей жизни.
2. Запишите все моменты, когда вы думали, чувствовали и поступали так, как вы делали, **будучи ребенком**.
3. Запишите мысли, чувства и поступки, похожие на проявление вашей мамы, учительницы или другой **значимой для вас в детстве фигуры**.
4. И наконец, запишите моменты, когда ваши мысли, чувства и действия были **ответом на текущую ситуацию**, конкретным выбором исходя из обстоятельств «здесь и сейчас»?

Ответы на эти вопросы помогут вам увидеть в себе проявления каждого состояния – соответственно, Ребенка, Родителя и Взрослого.

Многие вещи в своей жизни мы делаем из одного из этих трех состояний: выбираем партнеров, работу, принимаем важные решения. Поэтому хорошо знать их и понимать, чей голос звучит «в эфире». И, пожалуй, самой забытой частью внутри нас часто оказывается наш **ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК**.

Это нужно срочно исправить...

2. Кто такой Внутренний Ребенок?

Внутренний Ребёнок – это самая яркая, самая эмоциональная часть нашей личности. Именно благодаря ему мы можем творить, любить, радоваться жизни, удивляться, восторгаться... но и печалиться и грустить – тоже. Все, что касается эмоций и их выражения связано исключительно с фигурой внутреннего ребёнка.

Его девиз **«Я хочу»**



Может показаться, что с годами этот Внутренний Ребёнок перестаёт существовать. Взрослые чётко знают, что хорошо, а что плохо, осуждают всевозможные безрассудные поступки и давно уже не верят в чудеса. Мы разумны и рациональны. Однако какая-то неведомая сила заставляет нас восхищаться своими взрослыми «игрушками» (сейчас уже гораздо более дорогими, чем в детстве) – машинами, часами, мобильными телефонами и т.д. И та же сила заставляет нас бояться разных вещей, например, лечить зубы.

А что заставляет нас разрыдаться над трагической сценой в книге? И мы по-прежнему жаждем любви и понимания и не терпим замечаний...

Это подаёт голос наш **Внутренний Ребёнок**. Если мы видим человека, бурно выражающего свои эмоции – неважно, будет это радость или печаль, душевная боль или восторг – мы говорим, что он ведёт себя по-детски. И с этим трудно спорить. Когда нас захлёстывают эмоции, мы действительно начинаем вести себя, как дети.



Внутренний Ребёнок невероятно любопытен, и именно эта часть нашей личности помогает нам учиться и использовать в жизни новые знания и навыки. Люди, у которых Внутренний Ребенок не сидит в клетке, отличаются и по поведению, и даже по внешнему виду. У них живая и естественная мимика, грациозные и гармоничные движения. Как правило, такие люди хорошо танцуют. Любую работу, в которой нужно включить творчество, они делают хорошо и с удовольствием.



Но не у всех и не всегда ранние годы были радостными и безмятежными. Практически нет ни одного человека, который бы ни разу в детстве не испытывал бы чувство безысходности, бесправия, незаслуженной обиды, вины, или полной зависимости от родителей. И если эти эмоции, словно занозы, до сих пор сидят в душе Внутреннего Ребёнка, то во многом они формируют характер и поведение человека. Понятно, что такие травмы способны полностью поломать человеку жизнь. Чувство безоблачного, полного счастья практически незнакомо таким людям. Он может даже не подозревать, что заставляет его поступать всегда определённым образом. В этом случае важно во-время обратиться к специалисту – [психологу](#). Вместе с профессионалом вы «переживете» травматичный детский опыт и ваш Внутренний Ребенок снова станет счастливым!



3. Стадии формирования внутреннего ребенка

Первая стадия – «соматический Ребёнок» или «Ребёнок-в-Ребёнке»

С рождения до 6 месяцев.



В этом возрасте наш ребёнок может воспринимать мир только через физические прикосновения людей. Именно в первые полгода жизни у детей закладываются основы эмоционального контакта с окружающими. Чем больше в этот период взрослые ласкают ребёнка, тем меньше у него риск каких-то соматических заболеваний.

Эмоциональные потребности малыша связаны с телесными. Об этом важно помнить мамам во время кормления, пеленания, держания на руках. Ведь кормление – это не просто физиологический процесс, но ещё и очень важный эмоциональный контакт.

Главное правило этого периода:

Ребёнка не спускать с рук!

Вторая стадия – «Маленький профессор» или «Взрослый-в-Ребёнке»

От 6 до 18 месяцев ребёнок познаёт мир! Он уже учится ползать, вставать на ножки и ходить. Всё что попадает на его пути ему нужно попробовать на вкус и на прочность.

В этом возрасте у ребёнка развивается интуиция, и он учится ею пользоваться. Он учится интуитивно определять самые лучшие способы достичь того, что может удовлетворить его потребности и доставить удовольствие.

Ребёнок в своих исследованиях окружающего мира проявляет всё больше смекалки, находчивости и творчества. И ему важно получить за это признание окружающих.



Родителям в этот период необходимо «отзеркаливать» чувства своих детей, ведь понять, правильно ли ребенок что-то делает, он может только по их реакции.

Если же ребёнок, изрисовав обои, получит по рукам, и увидит негодующее лицо мамы, он поймёт, что художник он никакой. Да мало ли что в этом возрасте не понравится родителям. А для ребёнка эта оценка может оказаться значимой на всю жизнь.

Главное правило второго периода:

Ребенку разрешено все, что не опасно!

Третья стадия – «Родитель-волшебник» или «Родитель-в-Ребёнке».

Это тот этап жизни, когда ребёнок отделяется от своих родителей эмоционально. Период обретения первой самостоятельности.

Он начинает активно говорить «**нет!**». Его «**хочу**» становится активным только в настоящий момент: «Я хочу получить то, что мне нужно **сейчас!!!** Потом мне это уже будет не нужно!». И не принимает никаких объяснений, что сейчас это невозможно.



Родителям в это время очень важно удерживать границу, объясняя ребёнку, зачем вы это делаете. Важно говорить спокойным голосом и не отворачиваться от ребёнка! Если дети не смогут правильно пройти стадию отделения в возрасте до 3-х лет, то во взрослой жизни они всегда будут испытывать тревожность, в любых ситуациях похожих на отделение.

Главное правило третьего периода:

Говорить с ребенком! Быть с ребенком!

4. Какой ваш Внутренний Ребенок?

Внутренний Ребёнок у каждого человека тоже бывает разный. В психологии принято различать **2 вида** этой части личности. Внутренний Ребёнок может быть **свободным** и **адаптивным**, и у каждого из этих видов существует «солнечная и теневая сторона».

Свободный ребёнок действует, исходя, прежде всего, из собственных интересов. Он выражает свои эмоции свободно и, чаще всего, спонтанно. Мнение окружающих мало волнует таких людей.



Теневая сторона Свободного ребенка	«Солнечные» качества Свободного ребенка
Эгоизм	Творчество
Удовлетворение своих сиюминутных потребностей и желаний	Эмоциональность
Не задумывается о последствиях	Открытость
«Идет по головам»	Уверенность в себе
Невежлив и неучтив	Харизматичен
Нарушает границы других людей	Спонтанность
Азартен и легко идёт на риск	Игривость

Люди, у которых Внутреннее Дитя **свободно**, стремятся к творчеству, свободно выражают своё мнение, действует необычно и спонтанно. Бизнес и предпринимательство – их стихия. В этой области они добиваются прекрасных результатов.

Адаптивный Ребёнок на первое место ставит интересы окружающих. Он всегда находится «в рамках», его действия полностью укладываются в общепринятые нормы поведения. Думаю, Вы не раз встречали в жизни таких детей: слишком спокойных, слишком вежливых и послушных, одним словом – «забитых». Точно такие же качества проявляют и взрослые люди, внутри которых живёт адаптивное дитя. Они скупы выражают эмоции и почти ничего не позволяют себе.

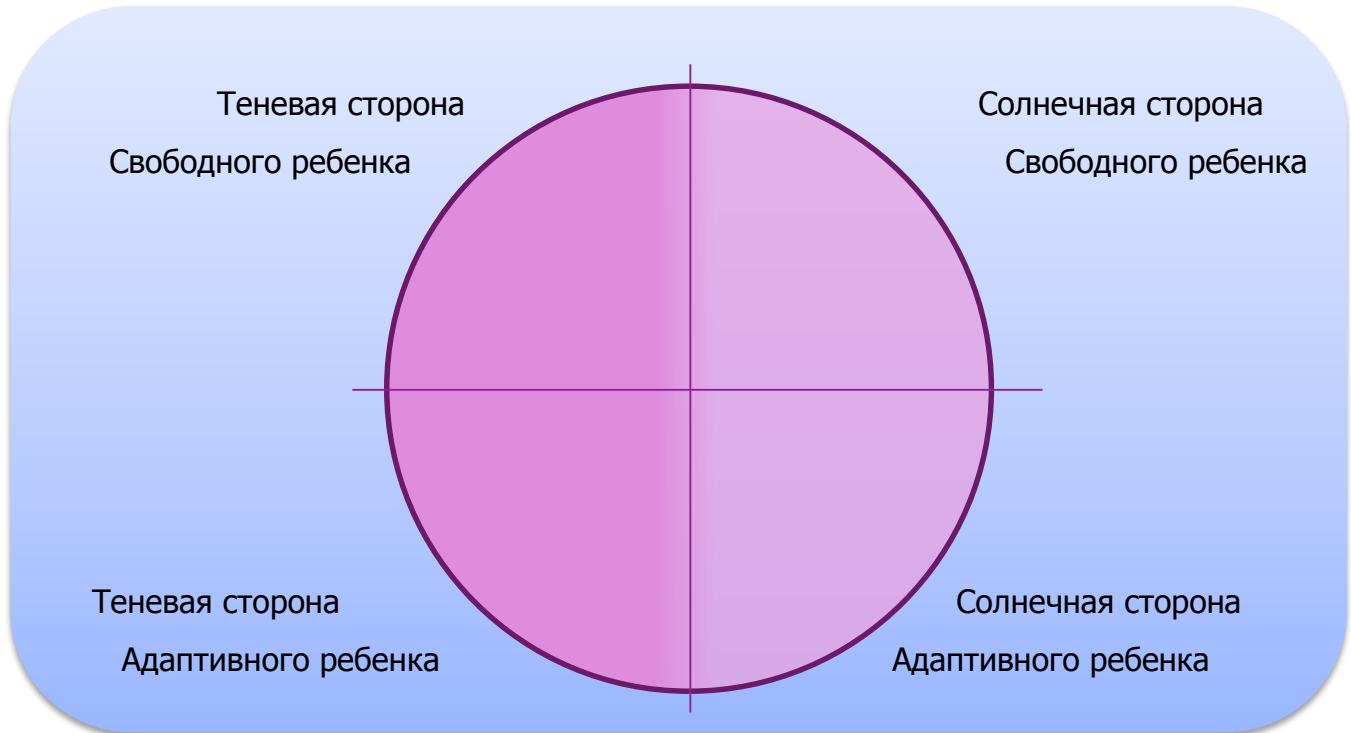


Теневая сторона Адаптивного ребенка	Солнечная сторона Адаптивного ребенка
Неуверенность в себе Уступчивость Держится в тени Безинициативный Тихоня Избегает конфликтов подавляет эмоции	Вежливый Умеет выслушать точку зрения другого человека Доброжелательный Дружелюбный Готов помочь в любую минуту «Палочка-выручалочка»

В отношениях с Адаптивным Ребенком важно учитывать одну особенность: крайне не рекомендуется добираться до предела его терпения. Его эмоциональный сосуд можно сравнить с кастрюлей-скороваркой. Раздражение, обиды, недовольство накапливаются постепенно, и, в конце концов, маленькая просьба или невинная шутка могут стать последней каплей и спровоцировать взрыв. Мало не покажется. Окружающие будут в шоке: как же так?! Он всегда был таким милым и дружелюбным человеком, и вдруг такая неадекватная реакция на такую мелочь! Но на самом деле ничего удивительного в этом нет. **Эмоции** – это энергия, и очень мощная. Она никуда не девается. Если они (эмоции) накопились, то обязательно потребуют выхода. Закон сохранения энергии никто не отменял...

ПРАКТИКА

Попробуйте определить, как выражены у вас эти части. Отметьте в процентном соотношении на рисунке



- Как же принести Внутреннему Ребёнку счастье?
- Что нужно сделать, чтобы излечить его травму (и не одну)?

Собственно, поступить с ним так, как ведут себя с обычным «живым» ребёнком, когда он расстроен: **обнять, приласкать, успокоить** и дать понять, что Вы не дадите его в обиду. И никто больше не посмеет унижать его.

Когда человек эмоционально устойчив, у него хорошо выражены положительные качества, как свободного, так и адаптивного ребёнка, причем преобладает первый с небольшим отрывом, приблизительно 60/40.

- Что же нужно делать, чтобы гармонизировать внутреннего ребёнка?

Прежде всего, определить, насколько у Вас развито Свободное Дитя, а насколько Адаптивное. Лучше сделать это под **руководством психолога**, но можно и самостоятельно. Особая точность тут не нужна. Достаточно начать замечать, как Вы ведёте себя в разных ситуациях. Насколько Вы инициативны? Позволяете ли себе

делать то, что Вам нравится, или действуете с постоянной оглядкой на окружающих? Уважаете ли Вы их мнение, или считаете, что в мире существуют только две точки зрения – Ваша и ошибочная? Задумываетесь ли Вы, насколько этичны Ваши действия по отношению к окружающим, или считаете, что цель оправдывает средства? И так далее.

Если у Вас заметно **выделяется Свободное Дитя**, то Вам стоит научиться прислушиваться к мнению других людей, признавать их право быть не такими, как Вы, одним словом, научиться примерять чужую шкуру. Будет полезно, если Вы будете более серьёзно взвешивать свои решения, перед тем, как что-то делать. Возьмите себе за правило сначала сосчитать до десяти, а потом уже действовать... если сочтёте нужным.

Если у Вас **преобладает Адаптивное Дитя**, то рекомендации будут другими. Прислушивайтесь в первую очередь к своим желаниям. Ваши потребности и ощущения, Ваш комфорт ничуть не менее важны, чем нужды окружающих. А может быть, и больше. Подумайте, ведь единственный человек, который будет с Вами от первого и до последнего вздоха, это Вы. И можно ли пренебрегать интересами такого верного друга!

Если Внутреннее Дитя, даже гармонично развитое, является доминирующей фигурой, то добра не жди. Такому человеку трудно приходится в социуме. Довольно часто они действуют, руководствуясь исключительно эмоциями, а потом неожиданно понимает, он не учёл самых элементарных вещей. Спускаться с небес на землю бывает очень больно.

Однако не всё так страшно...

5. Как общаться с Внутренним Ребенком?

Приведу лишь некоторые варианты, как приблизиться к своему ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ и пообщаться с ним.

1. Выберите свою любимую детскую фотографию.

Поставив ее на видное место, каждый день можно говоря себе маленькой *«Я тебя вижу, я тебя замечаю, ты важна для меня, я готова что-то для тебя сделать»*. Это позволит дать место и значимость своему Ребенку.



2. Пробудите вашего Внутреннего ребенка

Позвольте себе какую-нибудь шалость, сделайте что-нибудь необычное, нелогичное и озорное.



3. Напишите для себя список вещей, которые вам всегда хотелось попробовать, но вы не осмеливались. Например,

- пускать бумажные кораблики в луже
- выгулять игрушечную собаку
- поваляться на траве в солнечный день
- надеть разные туфли и одежду не по сезону и в таком виде пройтись по окрестностям
- побегать по лужам
- сделать воздушного змея и запустить его в небо
- раздавать прохожим бумажные цветы
- разослать всем знакомым шуточные самодельные открытки



Придумайте что-нибудь свое и обязательно осуществите!

4. Больше общайтесь с детьми, играйте с ними от всей души, веселитесь и учитесь у них незамутненному взгляду на мир и открытости. Поверьте, ваш Внутренний Ребенок очень любит играть так же, как и все остальные детки мира. Особенно, если у вас уже есть свои дети, вы можете доиграть в то, во что в свое время не доиграли. Ведь часто бывает, что неосознанно родители покупают своим детям игрушки, о которых сами всегда мечтали в детстве, - так почему бы не вывести это на уровень осознания и не купить две игрушки – для реального и для внутреннего ребенка, тогда никто не останется в обиде.



5. Напишите список своих желаний из 100 (!) пунктов, можно и больше, но никак не меньше. Не стесняйтесь, позвольте себе захотеть, как в детстве, как будто вас посетила фея с волшебной палочкой, и любое ваше желание может быть исполнено. Где-то после тридцатого пункта можно обнаружить, что оказывается, у нас есть желания, о которых мы раньше просто не задумывались, например, покататься на воздушном шаре или совершить кругосветное путешествие вплавь. Дело останется за малым, - начать их воплощать.

6. Чаще заботьтесь о себе, спрашивайте себя, чего я хочу, что бы меня сейчас порадовало. Например, засыпая, можно свернуться калачиком, обнять себя, покачать и спеть себе колыбельную.

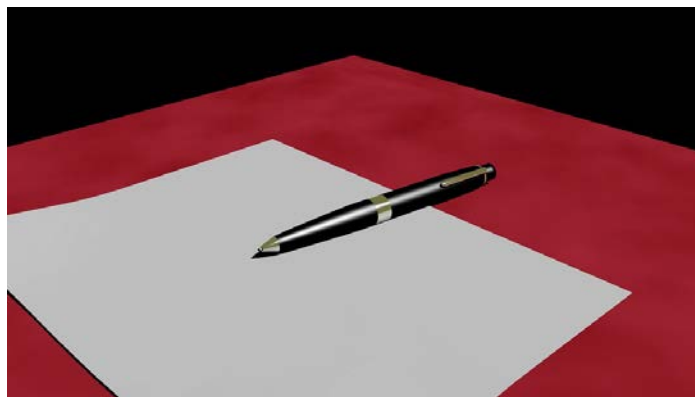
7. Начните творить!

Психологи считают, что правое полушарие нашего мозга, связанное с воображением, образным мышлением, интуицией и творчеством, находится на уровне развития пятилетнего ребенка. Поэтому любые творческие занятия способствуют контакту с Внутренним ребенком. Это может быть интуитивное рисование, игра на музыкальных инструментах, танцы, лепка или валяние. Можно пойти на специальные занятия, а можно просто включить музыку и от души поплясать, попрыгать или подурчиться. Главное, чтобы это было не на результат, а для удовольствия.



7. Напишите письмо Внутреннему Ребенку.

Выделите время и место, где никто не потревожит и не отвлечет вас. Возьмите ручку и бумагу. Правой рукой (правая рука связана с левым полушарием мозга, логическим и рациональным), напишите своему внутреннему ребенку письмо. Если не знаете, с чего начать, начните с фразы «Дорогая моя девочка», «Дорогой мой мальчик», а дальше пишите все, что придет в голову. Скажите своему Ребеночку то, что давно хотели сказать, попросите прощения за то, что забросили его, поблагодарите за то, что он есть.



Затем возьмите ручку в левую руку (связанную с правым полушарием мозга, где обитает наш Внутренний ребенок) и мысленно обратитесь к внутренней Девочке. Спросите, как ее зовут (ее имя может отличаться от вашего), сколько сейчас ей лет, что она любит из еды, какой цвет предпочитает, чего ей не хватает, чего бы ей хо-

телось. Задавайте любые вопросы, которые приходят на ум, а ответ пишите левой рукой, не думая, пусть он приходит сам из вашей детской части.

Возможно, ваш Ребенок сам захочет что-то вам сказать или нарисует вам свой портрет. Не стоит играть в это, но и не нужно делать это с излишней серьезностью, лучше всего делать это с детским любопытством и уверенностью в важности этого контакта. Полученную информацию можно использовать, - ведь теперь вы узнали свою Девочку или своего Мальчика чуть лучше и знаете, как можно их побаловать. Эта работа очень приятна и все эти усилия вернуться сторицей, так как воссоединение с Внутренним ребенком делает нас более целостными, живыми и счастливыми!

6. Как помочь травмированному Внутреннему Ребенку



У каждого из нас есть счастливый Внутренний Ребенок, который ощущает себя хорошим, любимым, чувствует безопасность, веселится, спонтанно и творчески проявляет себя. И есть несчастный, **травмированный** Внутренний Ребенок, который покинут или обижен и нуждается в утешении, заботе и защите.

Очень часто мы встречаемся с проявлениями Внутреннего Ребенка именно в тех случаях, когда корни возникших эмоций и чувств лежат в детском возрасте: давнее детское чувство, потребность, интерес или желание оживает и становится либо доминирующим и определяющим эмоциональное состояние человека, либо присоединяется к переживанию взрослого и усиливает его.

Например, расставание с партнером само по себе вызывает тяжелые переживания, но к ним может подключиться и ранее пережитый детский опыт отвержения, покинутости, одиночества. Или, предположим, начальник в корректной форме делает критическое замечание своему подчиненному, а у подчиненного поднимается волна агрессии — скорее всего это также отголоски какого-то прежнего опыта, возможно, детского.

И такое бывает часто, Внутренний Ребенок почти всегда участвует в эмоциональной жизни взрослого — его чувства могут резонировать с чувствами взрослого человека тем самым усиливая их, а могут и полностью доминировать в эмоциональной реакции на какую-либо ситуацию. Всегда, когда эмоциональная реакция на ситуацию является более интенсивной, чем заслуживает того, это обозначает, что в человеке «поднимается» его прежний опыт.

Почему детские переживания «оживают» во взрослом человеке? Потому что он сталкивается с ситуациями, которые ему напоминают какие-то ситуации из детства — и человек как бы вспоминает чувства, связанные с ними.

Счастливый Внутренний Ребенок дает ощущение хорошего настроения, любопытства, игривости, спонтанности, и проблемы с его принятием встречаются не очень часто — таких хороших, беспроблемных мальчиков и девочек все любят. А вот отношение к своему несчастному Внутреннему Ребенку часто бывает негативным. Своей страдающей части человек может говорить: *«Хватит ныть! Ты меня достал! Соберись и займись делом!»* или, например, человек может ругать свою агрессивную детскую часть, пытаться ее подавить. И тогда получается страдание в квадрате: Внутреннему Ребенку и так плохо (что-то в его детской жизни причиняло ему страдание), так его еще и ругают за эти чувства. Отношение взрослого человека к своему Внутреннему Ребенку — это всегда калька с реальных отношений, которые были у ребенка в детстве.

**Мы относимся к себе также, как к нам в детстве
относились значимые для нас взрослые люди**

*Часто в работе с клиентами я вижу как раз негативное отношение к своему страдающему Внутреннему Ребенку. В этом случае на терапии создается пространство для того, чтобы человек смог отнестись к своему Внутреннему Ребенку с чувством сострадания и впоследствии смог оказать **поддержку** Внутреннему Ребенку, помочь ему пережить те негативные чувства, которые он испытывает.*

Какие это могут быть негативные чувства и как именно можно помочь Внутреннему Ребенку? Чаще всего это **страх, чувство вины («я — плохой»), боль одиночества и агрессия**. В процессе терапии я помогаю взрослому человеку безопасно «вернуться» в травмирующую ситуацию, пережить ее эмоционально и помочь «ребенку», дав ему то, в чем он так нуждается — ресурс для совладания. Таким образом, Внутренний Ребенок получает другой опыт, положительный опыт — принятия, защиты, понимания. К сожалению, мы не можем отменить само травмирующее, но можем утешить или защитить ребенка после него, помочь пережить событие уже в других обстоятельствах.



- Если Взрослый не помнит травмирующие событие детства?

Помочь своему Внутреннему Ребенку можно не только «вернувшись» в травмирующую ситуацию. Если вы этой ситуации не помните, но чувствуете, что вам как-то нехорошо, и это похоже на какое-то раннее, детское переживание — то можно поговорить с Внутренним Ребенком в сегодняшнем дне.

ПРАКТИКА

1. Прислушайтесь к своим чувствам, назовите их.
2. Попробуйте определить, **на сколько лет** вы себя ощущаете, когда впервые вы испытывали это переживание.
3. Представьте **образ своего Внутреннего Ребенка**, переживающего эти чувства — сколько ему лет, как он выглядит, во что одет, где находится.
4. **Обратитесь к нему.** Ему страшно, одиноко, обидно? Исцеляющий ответ от взрослой части, Внутреннего Родителя, один — *«Я с тобой и всегда буду с тобой рядом, я тебя люблю, со мной ты в безопасности».*
5. Мысленно встаньте на место Внутреннего Ребенка и выслушайте обращение Внутреннего Родителя. Если хочется что-то ответить — сделайте это и мысленно снова поменяйтесь ролями.



Вы можете делать такое упражнение самостоятельно. А можете использовать медитацию с волшебной исцеляющей музыкой [«Встреча с внутренним ребенком»](#). Я записала эту медитацию специально для своих клиентов, с которыми работаю в online-формате для того, чтобы они могли послушаться у себя дома в любой момент времени. Практикуйте медитацию периодически, и вы заметите, как будет меняться ваше состояние в лучшую сторону!



С вами была психолог Ольга Писарева


 **ОЛЬГА ПИСАРЕВА**
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

**специалист по работе
с психологическими травмами
и жизненными кризисами**

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
Белорусского государственного университета*

практикующий психолог,
сертифицированный гештальт-терапевт
тренер, супервизор,
ведущая обучающих программ для психологов
автор и ведущая мастер-классов
общей психологической тематики



 www.pisareva.by

 pisarevaol@gmail.com

 [pisarevaol](#)

 +375 29 754-09-47

Информация обо всех проектах на

<http://www.pisareva.by>

Рекомендуемая литература

1. Питер Левин «Пробуждение тигра»
2. Джеоф Грэхэм «Как стать родителем самому себе».
2. Б. и Дж. Уайнхолд «Освобождение от созависимости».
3. Волинский Стефан «Темная сторона внутреннего ребенка: Следующий шаг».
4. Джон Брэдшоу «Депрессия и пустота: Опросник «раненого дитя»».