

КАК ТЫ ПОЖИВАЕШЬ, ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК?

Маленький человек, Ребёнок, которым мы родились, никуда не делся, он все еще жив в нас!

И младенец, и маленький ребенок, и подросток, с огромным интересом к миру, со страхами и тревогами, большой любовью к маме с папой, обидами и желанием играть! Все это есть в нас. И чем глубже контакт со Внутренним Ребёнком, тем сильнее и богаче каждый из нас как личность.

Внутри каждого из нас существуют 3 эго- состояния:

Взрослый, Родитель, Ребёнок.

На психическую сцену нашего поведения поочередно выходят то наш Внутренний Родитель, то Взрослый, то Ребёнок. Такая смена, чередуемость, подвижность, характерна и ВАЖНА для психологически здорового человека.

Психологические проблемы возникают, когда происходит фиксация на каком-то одном состоянии - Ребёнок, Родитель или Взрослый, а другие – вытесняются, отвергаются, игнорируются.

Нередко происходит так, что о Внутреннем Ребёнке хозяин забывает. В жизни слишком много серьезности и дела, контроля, забот, жесткости, оценок и ответственности, Много Взрослого и Родителя...

Внутренний Ребёнок где-то в уголке - он заброшен.

Его окутывает грусть, он оказывается крайне печальным, чрезвычайно одиноким, жаждущим внимания и любви.

Он плачет от обиды и сожаления. Происходит потеря контакта со своим Внутренним Ребёнком.

- Почему так важна эта связь со своим Внутренним Ребёнком?

- Потому что Внутренний Ребёнок - это память детства.

Это доброжелательное, нежное, любящее отношение к себе самому.

Это состояние, когда человек любого возраста помнит свою трогательную детскость, свою искренность, наивность и беспричинную радость. Человек помнит своё состояние Ребёнка, и может приглашать его в свою жизнь.

Когда мы в контакте со своим Внутренним ребёнком, мы можем быть активными, игривыми, спонтанными, эмоциональными, энергичными, творческими, искренними, жизнерадостными и весёлыми.

- Связь с Внутренним Ребёнком важна, потому что придает энергию, силы, расширяет возможности, наполняет творчеством и активностью, служит источником радости и вдохновения.

- Связь со своим Внутренним Ребёнком необходима, потому что, ТО, как мы относимся к своему Внутреннему Ребёнку, является моделью отношений со своими собственными детьми.

- А если внутренний ребёнок взрослого был обижен, забыт, травмирован? -
Что потом?

Потом возникают обвинения, направленные на родителей, близких, на мужа, непослушание детей. Обиды на близких растут, их обвиняют за то, что они слишком мало дают в проявлении чуткости, любви, заботы, внимания.

Да, близкие влияют на самочувствие Внутреннего Ребёнка. Особенно весомым является вклад родителей в детстве... Но детство остаётся в прошлом, родители уже сделали всё что могли... Обвинять детство и окружение бессмысленно. Если хочется изменить ситуацию в отношении своего состояния Внутреннего Ребёнка, хорошо бы действовать. И действовать, не откладывая.

Хорошо бы стать заботливой мамой самой себе.

- Как?

У каждого из нас всегда есть прекрасные шансы, независимо от возраста, вернее в любом возрасте для заботы о своей внутренней гармонии...

- Что делать?

Для начала подумайте о том, чего не хватало вам в детстве?

Каких проявлений любви?

Заботы, подарков, прикосновений, нежности, доброты, поддерживающих слов, безусловного принятия, чего-то ещё? Занятий чем-то?

И давайте себе ЭТО, то, чего не доставало, прямо сейчас.

Всегда то, чего не доставало, можно получить сегодня.

Получается не так, как хотелось бы? Учитесь.

- Чего не хватает вашему внутреннему Ребёнку сегодня?

Составьте список.

Ищите возможность исполнить желания.

Не достаёт защищённости? Так делайте так, чтобы её получить от близких. Ваше внутреннее дитя чувствует себя недостаточно хорошим? Убедите его в обратном.

- Если бы этот Внутренний Ребёнок был реальным, из плоти и крови, чтобы вы сделали для него?

Наверное, учили трудиться и быть ответственным, общаться и дружить, развивали бы его ум и таланты, думали бы о его здоровье и настроении, заботились о развитии его чувств, об удовольствиях, и о том, чтобы его потребности удовлетворялись самым комфортным и, конечно же, адекватным способом.

Обычно любящие и мудрые родители стремятся организовать своим детям самые лучшие, из возможных, условия жизни. Всё это применимо и по отношению К СЕБЕ.

Позабывшись о себе, сделав нужное для себя, для своего тела и своей души, вы улучшите состояние Гармоничного Внутреннего Ребёнка.

- Как воплотить заботу о Внутреннем Ребёнке?

Представьте, что вы и есть тот самый Ребёнок и проведите весь день в заботе о нём.

Напитайте Внутреннего Ребёнка уверенностью, гармонией и воодушевлением. Это полезно для души, как живая вода, как источник силы, как ресурс для решения самых обычных ежедневных дел и новых открытий, работы и творчества, наполненных теплом детства, чистотой души и смыслом.

Счастливый внутренний ребёнок есть у каждого, а если он счастлив у мамы и у папы, то даёт образец и придаёт силы для воспитания счастливых детей в семье.

Ольга Шелопухо, детский психолог

