|  |
| --- |
| **5 техник по возвращению связи с Внутренним Ребёнком.**  Внутренний Ребенок это то, каким ребенком человек является для самого себя. Он не виден окружающим, но выражает важнейшие проблемы самоотношения личности. Внутренний Ребенок счастлив или несчастлив в зависимости от того, как к нему относится сама личность, и как он относится к личности в целом, а также к самому себе. Именно эмоциональное состояние Внутреннего Ребенка определяет основной эмоциональный тон личности, ощущение непосредственного счастья или, наоборот, депрессии, уверенности в себе или собственной никчемности.  Предлагаем вам 5 техник по возвращению связи с Внутренним Ребёнком!  **Техника «Весенняя прозелень»** Л. Бондс из книги «Магия цвета». Инструкция: 1. Возьмите свой пиджак и скатайте его. Важно, чтобы пиджак был именно ваш. 2. Положив свернутый пиджак рядом, займите устойчивое положение на стуле, плотно прижмите стопы к полу. 3. Двумя руками возьмите пиджак и, крепко его удерживая, положите на колени сверху. 4. Взгляните на сверток отчетливо представив себе, что впервые взяли на руки самого себя, маленького ребенка. 5. Теперь говорите с малышом, который никогда еще не . слышал вашего голоса. Например, повторяйте следующие слова: «Я больше никогда не покину тебя». Пауза. «Никогда. Ты будешь со мной. Ты слышишь меня?» Пауза. «Я больше никогда не оставлю тебя». Пауза. «Никогда. Ты теперь всегда будешь со мной». Пауза. «Всегда». 6. Повторяйте это до тех пор, пока твердо не убедитесь, что «ребенок» слышит вас. 7. В заключение возьмите маленький сверток на руки, прижмите его к груди и покачайте, как ребенка. Л. Бондс отмечает, что, возможно у вас возникнет необходимость повторять это упражнение раз в день в течение нескольких дней, пока ваш Внутренний Ребенок окончательно вам не поверит, поскольку «он» или «она» до сих пор жили в постоянном страхе оттого, что были покинуты, и весь «их» опыт говорит о том, что мы, взрослые люди, не уделяем своим детям должного внимания.  **Техника «Приласкайте ребенка, которым вы были»** Дж. Рейнуоттер («Это в ваших силах»). Данная, весьма похожая на вышеизложенную, процедура делается так. 1. Примите удобную для вас позу, расслабьтесь, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. 2. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте, каким вы были тогда. Каким вы видите себя ребенка? Он сидит, лежит или идет? 3. Обратитесь к нему. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки. Посоветуйте ему что-нибудь. Будьте ему родителем (защитником, другом, опекуном), какого вы сами хотели иметь. Возьмите в руки мягкую игрушку, которая будет изображать ребенка, которым вы были, поласкайте, побаюкайте ее. 4. Когда вы закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову. Для многих людей это очень сильное переживание, а иногда и прорыв.  **Техника "Стань родителем самому себе»** по Дж. Грэхему («Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик») Инструкция: 1. Представьте, что вы присутствуете при собственном рождении. Как только вы появитесь на свет, обратите все ваши чувства к новорожденному младенцу, возьмите его на руки, заключите в объятия и просто приласкайте, одновременно нежно глядя себе только что рожденному в глаза. 2. Когда вы заметите, что ваше новорожденное «я» возвращает вам этот взгляд или просто видит вас, обратитесь к этому своему Внутреннему Ребенку и скажите, что вы любите и понимаете его и что поможете ему вырасти и стать взрослым.  - Убедите ваше Дитя, что он(о) пришло в безопасный мир, в котором вы обеспечите ему необходимую защиту и помощь. - Заверьте вашего Внутреннего ребенка, что он никогда не будет чувствовать себя одиноким или обиженным, что он может становиться, кем захочет и каким захочет; что ему не понадобится больше бороться за победу и терпеть поражения, потому что вы, его взрослое сознание, поможете своему Дитя пройти через любые испытания. - Объясните вашему Внутреннему ребенку, что он не знает чувства одиночества или страха, потому что вы вознаградите его таким вниманием, что он (вы) будет расти в атмосфере любви и безопасности. - Убедите свое Дитя, что ему не нужно будет прибегать к отчаянным попыткам обратить на себя внимание (которые закрепляются в виде невротических и психосоматических симптомов), потому что вы будете слушать и слышать его. И слушаться везде, где это действительно надо».  **Упражнение "Любимые занятия"** Инструкция: 1. Вспомните и запишите 25 ваших любимых занятий (пускать мыльные пузыри; рисовать; печь печенье; водить машину; плавать; танцевать....) 2. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? 3. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляет удовольствие сейчас? Когда последний раз вы позволили себе заняться чем-то из перечисленного вами? 4. Поставьте дату возле каждого занятия. И не удивляйтесь, если окажется, что это было много лет назад. 5. Выберите что-нибудь, что Вы не делали уже очень — очень давно и… сделайте это!  **Техника "4 ребенка-Я"** Инструкция: 1. Устройтесь поудобнее в тихом месте, где никто вас не сможет побеспокоить. Представьте, что рядом с вами тот ребенок, которым вы были когда-то, и установите с ним контакт. Расспросите его, чтобы узнать, как о нем позаботиться. 2. Выберите один из этих четырех рисунков. Того вашего внутреннего ребенка с которым в бы хотели пообщаться сейчас.  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1526476274_170896.jpg https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1526476309_170896.jpg  3. Задайте ему соответствующие вопросы:  а) ВЕСЕЛЫЙ РЕБЕНОК  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1526476343_170896.jpg Вопросы к вашему внутреннему ребенку: Что тебя смешит и веселит? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.) Что обычно радует тебя сильнее всего? Ты часто радуешься? Если это не так, то что тебе мешает радоваться чаще? Как быть хорошим родителем для самого себя:  Выявите свои источники радости сегодня: что доставляет вам физическое и психическое удовольствие (в одиночестве или в отношениях, с какими людьми, в каких обстоятельствах, на каких условиях...). Постарайтесь больше ценить их (делая «стоп-кадры», чтобы полностью переживать их). Если вам кажется, что их слишком мало, постарайтесь создавать моменты радости, вместо того чтобы ждать, когда они появятся сами в вашей жизни. Замечайте и воспроизводите эти мгновения сильных переживаний, когда чувствуете себя радостным, спокойным и собранным.  б) ИСПУГАННЫЙ РЕБЕНОК  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1526476366_170896.jpg  Вопросы к вашему внутреннему ребенку: Что тебя так пугает? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.) Что тебя обычно пугает? Ты часто боишься? Что делают с твоим страхом твои родители, преподаватели, друзья? Тебя успокаивают? Если нет, то как бы ты хотел, чтобы тебя успокоили и ободрили? Как быть хорошим родителем для самого себя Для начала примите свой страх без стыда и чувства вины, не пытаясь преуменьшить или отвергнуть его. Вы можете сказать себе вслух: «Я боюсь». Глубоко дышите, чтобы ослабить стресс: делайте вдохи и выдохи через нос и как можно длиннее. Поймите природу своего страха (мимолетный, постоянный, смутный, конкретный...). Он может быть фобией (страх летать на самолете), тревогой, порождающей негативные сценарии (страх неудачи, страх быть покинутым...) или реакцией на чувство угрозы (ехать на метро одному в час ночи). Вернитесь к реальности «здесь и сейчас». Если ваш страх – это следствие проекций, не забывайте, что эмоции – это результат мыслей, которые, в свою очередь, являются результатом убеждений  в) ПЛАЧУЩИЙ РЕБЕНОК  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1526476390_170896.jpg  Вопросы к вашему внутреннему ребенку: Почему ты плачешь? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.) Что тебя обычно больше всего печалит? Ты часто грустишь? Что делают с твоей печалью твои родители, преподаватели, друзья? Тебя утешают? Если это не так, то как бы ты хотел, чтобы тебя утешили? Как быть хорошим родителем для самого себя Прежде всего согласитесь с тем, что испытываете в данный момент, примите то, что эта эмоция присутствует, острая и мучительная. Вы можете сказать себе вслух: «Мне грустно». Постарайтесь найти ее причину как можно более точно. Поищите, что могло бы сделать эту эмоцию менее интенсивной, менее долгой, менее частой (можно поговорить об этом с близким человеком, изменить ситуацию или отношения, которые порождают печаль; подумайте о возможности терапии, если вы чувствуете, что причина неблагополучия глубокая и давняя). Поддержите себя, утешьте себя, доставьте себе удовольствие, заботясь о себе так, как вы позаботились бы о своем лучшем друге.  г) СЕРДИТЫЙ РЕБЕНОК  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1526476413_170896.jpg Вопросы к вашему внутреннему ребенку: Что тебя так злит? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.) Что обычно вызывает твой гнев? Ты часто сердишься? Что делают с твоим гневом твои родители, твои учителя, твои друзья? Тебя успокаивают? Если это не так, то как бы ты хотел, чтобы тебя успокоили и «остудили»? Как быть хорошим родителем для самого себя Прежде всего примите эмоцию, которую вы испытываете в данный момент, примите то, что она присутствует, острая и мучительная. Вы можете сказать себе вслух: «Я сержусь, злюсь, я в ярости». Глубоко дышите, чтобы ослабить стресс: делайте вдохи и выдохи через нос и как можно более долгими. Найдите то, что вызвало ваш гнев (несправедливая критика); разберитесь, что вас особенно задело («У меня было ощущение, что меня обесценили»); задайте себе вопрос, была ли ваша эмоция оправданной, но избыточной, или оправданной и соразмерной поводу. Чтобы гнев стал вашим союзником, начните с того, чтобы не вступать сразу в разговоры, чреватые конфликтом, чтобы иметь возможность успокоить себя с помощью дыхательных и расслабляющих техник. Затем спокойно обдумайте, как ослабить или свести на нет действие факторов, которые провоцируют ваш гнев. |

**Источник:** <https://vk.com/wall45354713_12655>