4 техники 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.

Предлагаю вам 4 техники по возвращению связи с Внутренним Ребёнком!

Техника 1 «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 2 «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 3 "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 4 "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!

Педагог-психолог Часовская Н.А.

