**Практики по принятию внутреннего ребенка и себя настоящего**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Важная тема в психологии «Внутренний ребенок». Что это такое? Это вы, ваш внутренний маленький ребенок (девочка или мальчик) который в детском возрасте попадал в различные ситуации, сталкивался с разными событиями, и который зафиксировался в этих событиях, остался и потерялся там. В событиях, которые для психики были неожиданными, драматичными или просто очень яркими и запоминающимися. Например, если мама никогда не бьет своих детей, но однажды даст подзатыльник, то ребенок это запомнит и это отразиться на его жизни. В то же время, если детей били все детство, им кажется это нормальным, хоть ему больно и обидно в душе. Зачастую такие дети, вырастая, становятся довольно агрессивными по отношению к другим людям, в том числе к своим детям, и даже оправдывают свою жестокость тем, что говорят: «Я же вырос нормальным человеком благодаря этому, поэтому я буду бить своих детей».

Техника направлена на то, чтобы найти своего внутреннего ребенка в том событии, в том состоянии, там, где он будет именно у вас. Это будет очень полезно, увидеть его, понять, как он себя чувствует, что с ним происходит. Это важно для нас взрослых, то, в каком состоянии в нас зафиксировался наш внутренний ребенок. Поскольку если внутренний ребенок свободный, радостный и активный, то в нем скрыта наша сила, внутренняя энергия, интерес к жизни. Другой вариант, внутренний ребенок адаптивный, грустный, печальный, ожидающий поддержки и внимания.

В каждом живет маленький ребенок. С помощью практики мы сможем его найти. Закройте, глаза, сядьте удобно, подышите, почувствуете, как расположено ваше тело в пространстве, как расположена голова, руки, кисти, стопы, как одежда касается тела. Включите ваше воображение, не оценивая, не думая, не вспоминая, настройтесь на бессознательное, на встречу со своим внутренним ребенком. Почувствуйте, что вы в зоне свободного воображения. Представьте перед собой песочницу, в ней играют дети, и среди них маленькая вы. Понаблюдайте за собой, присмотритесь, как она выглядит, как одета, какие у нее игрушки и есть ли они. Какие у нее настроение, может она задумчивая, или очень активная и игривая. посмотрите, как она взаимодействует с другими детьми. Представьте, что уже вечереет, и детей начинают разбирать домой родители. И именно ваш ребенок остался последний один. Посмотрите, как она реагирует, когда других ребят разбирают, когда они уходят домой со своими родителями, а она остается здесь. Может быть, вы знаете, какие у нее есть мысли? Теперь представьте, как вы, взрослый человек их сегодняшнего дня, подходите к песочнице, присаживайтесь на корточки. Посмотрите как она реагирует и почувствуете, как реагируете вы. Посмотрите ей в глаза и скажите: «Привет, малышка, привет, моя радость. Здравствуй, моя любимая девочка. Прости меня, пожалуйста за то, что я так долго не приходила к тебе. Прости, что я так надолго оставила тебя здесь одну. Прости меня. Я очень тебя люблю. Я пришла сегодня сюда за тобой, чтобы забрать тебя в свое сердце. Ты больше никогда не будешь одна, потому что я буду с тобой. Я буду заботиться о тебе, буду играть с тобой, слушать тебя. Я никогда не буду тебя критиковать и наказывать, я люблю тебя такую, какая ты есть. И тебе не нужно ни для кого себя менять, ты уже совершенство, с тобой уже все в порядке. Ты для меня очень важна, я люблю тебя». И там, в зоне своего свободного воображения, обнимите своего внутреннего ребенка. Здесь, в реальности, ваше тело может тоже почувствовать эти объятия, если вы возьметесь сами себя крест на крест и обнимите руками за плечи. Почувствуйте в своих объятиях вашего маленького внутреннего ребенка. Почувствуйте, как себя ощущают ваше тело, когда вы обнимаете этого самого главного человека в вашей жизни. Дайте ему почувствовать всю вашу искренность, ваше тепло, вашу любовь. Почувствуйте, как тепло становиться в груди, как бьется сердце, возможно, у вас катятся слезы. Побудьте в этом состоянии столько, сколько вам необходимо. Скажите своему малышу: «в моем сердце есть столько места, сколько тебе необходимо, идем со мной». На вдохе снова крепко обнимите себя за плечи, насладитесь этим состоянием. На следующем, комфортно для вас, глубоком вдохе принимаете внутрь себя своего ребенка. Вы можете почувствовать это по-разному. Можете увидеть, как энергия света перетекает в вас, может быть это будет какой-то образ. Почувствуйте, как внутри вашего тела что-то поменялось. Почувствуйте тепло, ощутите, как вашему ребенку там, где он разместился. Если слияния не произошло, если ребенок остался стоять рядом с вами или находится на руках, не переживайте, у всех происходит по-разному, и это именно то, что вам нужно, то, как для вас в данный момент правильно. Некоторое время после практики обращайте внимание на ваши желания, позвольте себе то, чего вам захотелось, и не важно, что это будет, игрушка, сладость или какой-то вид деятельности или отдыха.

Практика принятия себя настоящего «Декларация самоценности», ее придумала Вирджиния Сатир, одна из величайших психотерапевтов 20 века. В этой декларации собраны те слова и фразы, и все то, что может давать нужный настрой каждый день, может помочь вам в трудную минуту укрепить и усилить себя. Если каждое утро или перед сном, регулярно повторять ее хотя бы одну неделю, вы сможете почувствуете результаты. Вы почувствуете, что сами можете быть собственной опорой, что не нужно ждать ни от кого помощи, это уже есть внутри вас.

Текст декларации:

*«Я — это Я.*

*Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.*

*Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, — это подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.*

*Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы;*

*Мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;*

*Мой голос — громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.*

*И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.*

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.*

*Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше вещей о себе самом.*

*Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, — это моё. И в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.*

*Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает.*

*Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.*

*Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.*

*Я — это Я. И Я – это замечательно.»*