

ЕКАТЕРИНА ЛАПТЕВА

Долюбить внутреннего ребенка



Екатерина Лаптева

Долюбить внутреннего ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66878928

ISBN 9785005578396

Аннотация

Сможем ли мы долюбить внутреннего Ребенка и стать самому себе опорой и любящим Родителем? Как познакомиться с внутренним Ребенком, о чем нам постоянно говорит внутренний Родитель и что с этим всем делать, – об этом и многом другом вы узнаете, открыв это небольшое, но полезное пособие.

Содержание

Вступительное слово	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Долюбить внутреннего ребенка

Екатерина Лаптева

© Екатерина Лаптева, 2021

ISBN 978-5-0055-7839-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Здравствуйтесь, друзья! Меня зовут Катерина, я педагог, практикующий психолог, создатель психологического журнала «Просто о важном», автор марафонов и психологических практических методичек. Эта небольшое практическое руководство посвящено актуальной теме, а именно – нашему внутреннему Ребенку. Я думаю, что многие слышали о таком человеке как Эрик Берн. Его книга «Игры, в которые играют люди и люди, которые играют в игры» одно время была достаточно популярна. Так вот, согласно его теории транзактного анализа, мы можем пребывать в трех разных эго-состояниях. А именно: Родитель, Ребенок, Взрослый.

Ребенок – это наша спонтанная часть, творческая. Отвечает за желания, интерес к миру и способность творить. Однако же несет страхи, инфантильность, обиды и капризы. Как правило, внутренний ребенок – это мы сами в детстве.

Родитель – это человек-контролер, отвечает за исполнение планов, осуществление намеченных целей. Отвечает за наказание и поощрение. Он требует, оценивает, осуждает, одобряет, учит. И эта роль обычно говорит голосом и фразами наших родителей.

Взрослый – это самая разумная часть личности, она дает нам возможность договариваться, адаптироваться, справляться с различными событиями. Это наши мысли, чувства,

наше поведение, которое является прямым ответом на события «здесь и сейчас». Эта часть принадлежит нам, она, скажем так, приобретенная.

Сам Эрик Берн считал, что эго-состояние Ребенок, например – это явление, которое можно наблюдать при гипнозе, психозе или электрической стимуляции коры мозга. Кроме того, он допускал, что и в нормальном психическом состоянии оно может проявляться у человека. В наше время становится очевидно, что это так и есть: в общении с другими людьми мы можем занимать разные позиции. Роли меняются, и в зависимости от нашего настроения и состояния, на первый план выходит одна из трех ипостасей. Согласно моим наблюдениям, Родитель и Ребенок чаще всего спорят за первенство, а вот Взрослому времени не хватает. Доминирование Родителя приводит к критиканству, брюзжанию. Такие люди знают как, и постоянно отчитывают окружающих, заставляя их занимать роль Ребенка.

Доминирование роли Ребенка – это частые капризы, обидчивость, импульсивность и инфантильность. Когда хочется много всего сразу, но ни одно дело не доводится до конца. Когда любое слово ранит, а ответственность перекладывается на кого-то другого.

Все три состояния очень важны: Ребенок – это не только инфантилизм, но и креативность, свобода проявлений, Родитель – это не только критиканство, но и самоорганизация, дисциплина и здоровый контроль. А Взрослый – это

наша адекватность, здоровые реакции, умение справляться со стрессом, сложными эмоциями, умение приспосабливаться к меняющимся условиям.

Почему же я назвала эту методичку «Долюбить внутреннего Ребенка»? Дело в том, что почти всем нам, так или иначе, родители не смогли дать абсолютно все, в чем мы нуждались. И это нормально, поскольку у них самих не было многого. И теперь, когда мы взрослые люди, мы вполне в состоянии сами позаботиться о себе еще и в таком ключе – дать себе то, что не было дано. Как это сделать? Давайте же обсудим.

Но прежде чем приступить к практикам и упражнениям, пожалуйста, ответьте себе на вопрос: *как вы думаете, какую роль вы играете чаще всего? В какой роли вам комфортнее?*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.