

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт
г. Минск (Беларусь)

Внутренний ребенок

Наблюдая за собой, своей семьей, своими клиентами у меня родилась гипотеза о связи между принятием своего внутреннего ребенка и отношением к своим детям. Она гласит так. То как мы относимся к своему внутреннему ребенку, будет определять наше отношение к своим собственным детям. Поясню. Я заметил, что некоторые взрослые, у которых есть свои родные дети, уделяют время, энергию, любовь для своих чад откровенно мало (с их точки зрения). При этом имеется разное количество чувства вины, недовольства собой как родителем. Зачастую такие родители выбирают специальности, которые связанные с работой с другими детьми (учителя, детский врач, воспитатели и др.), уделяя этой работе, а соответственно чужим детям большую часть своего времени, вкладываясь в нее, оставляя на своё чадо минимум. При чем время со своими детьми зачастую проводится скорее из надо, чем из хочу.

А некоторые взрослые с удовольствием занимаются своими детьми. При этом даже если их работа и связана с другими детьми, все равно они оставляют на своих детей нужное количество тепла, любви и нежности.

В связи с этим можно предположить что для того чтобы приблизиться эмоционально к своему родному ребенку (с точки зрения родителя) поскольку ребенок может считать что и так все прекрасно) важно наладить отношения со своим внутренним ребенком. Принять его, полюбить, обогреть.

Почему так происходит. Похоже, неприятие своего ребенка накладывает отпечаток на неприятие родного дитя. Ведь родной ребенок, в какой-то степени тоже часть вас. Это как материализовавшийся ваш внутренний ребенок. А если он не в почете, то, как может быть в почете эта ходячая копия. Если же ваш внутренний ребенок обласкан, принят и любим, то и появляющиеся родные дети будут доставлять в основном радость, умиление и приносить много удовольствия в процессе общения. А на других детей уж что останется.

Получается опять так следующее: хочешь нормально общаться с другими людьми, разберись в себе. Разберись и прими то, что осталось в тебе от твоего прекрасного детства. Вспомни, переживи все радости, огорчения, обиды которые остались в твоём маленьком мальчике (девочке), которые не позволяют по какой то причине принять, простить, полюбить того сорванца, который сидит внутри.

Я понимаю что задача непростая. Это серьезный кусок работы. Однако если мы хотим что-то сделать хорошего для своих детей (на пример счастливого родителя, когда он контактирует со своими родными детьми), то этим я считаю нужно заняться.



[Психологи на b17.ru](https://www.b17.ru)

<https://www.b17.ru/article/14548/>