«Обиженный ребенок» внутри тебя

Внутренний ребенок – это часть личности, которая формируется в детстве, и именно эта часть является истинной. Это наше **Настоящее Я —** то, кто мы есть на самом деле.

Почему?

Потому что, рождаясь, ребенок представляет собой чистый лист бумаги и все его желания, стремления, интересы – они просты и понятны. Эти вещи находят живой отклик в душе ребенка, они затрагивают внутренние ценности.

Вся наша сегодняшняя жизнь строится исходя из опыта детства: насколько мечты исполнялись, насколько детство было наполнено любовью – все это влияет на наше сегодняшнее состояние. Все эти детские мечты с возрастом никуда не исчезают, они остаются внутри нас, но находятся в **законсервированном виде,** поскольку сверху находится большой **пласт социальных ограничений.**

Вспомни, фантазировал ли ты в детстве о том, как все расстроятся, если ты вдруг умрешь? Как они будут плакать, что были несправедливы к тебе! Будут жалеть, что не купили тебе ту игрушку или… . Но будет уже поздно!

А еще можно было обидеться и залезть в шкаф. И со злорадством прислушиваться, как родители ищут, зовут, беспокоятся… . И как приятно осознавать себя нужным – ведь ищут же.

Знать, что тебя любят, ощущать себя центром чьего-то мира – очень важное чувство для ребенка. Таким образом, мы получаем ощущение собственной **самоценности,** которое лежит в основе уверенности в себе.

Ощущение себя хорошим, нужным, важным, ценным человеком – то, что помогает переживать расставания, не пугаться одиночества, достигать своих целей, несмотря на препятствия, выражать свое мнение, позицию и не бояться отвержения. Со временем ребенок начинает понимать, что он вовсе не центр мира и даже не центр маминого мира – есть папа, братья, сестры. Это может разозлить и расстроить поначалу, но потом ребенок понимает, что ничего в этом страшного нет. Вообще, это очень интересно – пробовать делать что-то самому, исследовать, изучать. Ребенок учится "быть хорошим для других", быть послушным, чтобы заслужить мамину похвалу, помогать, радовать, дарить что-то – вызывать чувство радости, благодарности и любви у других. Ребенок учится конкурировать, чтобы получить что-то для себя. Учится важному знанию: **если ты что-то хочешь – нужно что-то для этого сделать.**

К сожалению, иногда это знание не усваивается еще с детства. Может быть, мама была слишком опекающая, не дающая возможности ребенку проявить свою самостоятельность. Может быть, наоборот, слишком холодная и отстраненная, и тогда опыта "быть центром чьего-то мира" было слишком мало. Тогда ребенок, вырастая, остается внутри тем самым **обиженным ребенком, который хочет безусловной любви и отношения к себе, как к особенному.**

Что говорит "обиженный ребенок" внутри тебя?

1.Я хочу, чтобы меня все любили. Хочу быть в центре внимания.

2.Мне все должны. Со мной несправедливо обходятся, не замечают моих достоинств.

3.Я хочу, чтобы все было "по-моему". Я ожидаю, что вы будете соответствовать моим ожиданиям, если я заплатил деньги – я хочу получить все по максимуму.

"Обиженный ребенок" злится, когда ему напоминают о правилах и границах. Злится, когда он опаздывает, а его не ждут. Когда ему отказывают в просьбе. Когда не соглашаются дать "второй шанс". "Обиженный ребенок" требует к себе особого отношения. Ну и т.д….

В каждом из нас есть эта часть под названием "обиженный ребенок". У кого-то она занимает 20%, у кого-то все 80%. Само по себе это ни хорошо, ни плохо. Вопрос только в том, насколько этот "обиженный ребенок" мешает нам в нашей жизни, работе, учебе в отношениях с другими людьми.

Спроси себя:

- Чувствую ли я удовлетворенность своей жизнью?
- Умею ли я добиваться своих целей или жду, пока судьба станет ко мне благосклонна?
- Считаю ли я, что на работе, учебе меня не ценят (хотя делать что-то, за что меня могли бы ценить, я не готов)?
- Требую ли я от близких снисходительного к себе отношения, прощение моих недостатков, терпения моих "каприз"?

"Обиженному ребенку" пора перестать обижаться и, наконец, повзрослеть

- Конечно, удобно, когда тебе не нужно делать мучительный выбор и за тебя уже решили, как лучше – но действительно ли ты получишь то, что хочешь?
- Конечно, приятно, когда тебя все любят. Но правда ли тебе нужна любовь прямо всех? Может тебе ограничиться несколькими конкретными людьми?
- Конечно, это здорово, когда все идет "по-моему" и в соответствии с моими ожиданиями. Но готов ли я сам соответствовать чьим-то ожиданиям? А если у этих людей разные ожидания?

И самое огорчительное – чудеса бывают, но крайне редко. Никто не заметит, пока не покажешь сам. Никто не даст, пока не попросишь. Никто не станет уважать, пока уважение не заслужишь. Никто не даст денег, пока не заработаешь. Никто не станет слушать, пока не начнешь говорить что-то стоящее. Иногда везет – и другие слушают твои глупости, верят тебе просто так, уважают, даже если ничего не сделал и дают, даже если не просишь. Но это – прекрасное чудо, а не то, что можно требовать.

Если перестать обижаться и начать взрослеть, то можно обнаружить, что сделать что-то самому, например, самостоятельно устроиться на работу, учебу – это здорово! Испытать чувство гордости за себя и уверенность, основанную не на пустом месте, а на знании – **"я могу это".** Преодолевать трудности, решать проблемы – это азартно и интересно. И даже если тебя бросил дорогой человек – это можно пережить. Если рискуешь конкурировать – получаешь признание. А если проиграл – это тоже можно пережить. Если вместо того, чтобы требовать хорошего к себе отношения авансом, сделать что-то для других – предложить свою помощь, первому поинтересоваться у другого – как дела? Взять на себя инициативу или ответственность в чем-то или, может быть, сделать приятный сюрприз – так больше вероятности получить это хорошее отношение.

ЗАПОМНИ! Другие люди не обязаны принимать тебя со всеми недостатками и любить, что бы ты ни делал.

И когда осознаешь, что есть люди, которые, несмотря на твои "тараканы" и "особенности", любят, терпят и принимают тебя, когда воспринимаешь это как чудо, а не как должное – тогда в жизни появляется больше благодарности и ощущения счастья.

Познакомься с собой настоящим…