**ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК**

В каждом из нас живет внутренний ребенок. Этот малыш или малышка живет где-то очень глубоко в нашем сердце, в нашей душе, независимо от того, сколько нам сейчас лет. Очень важно найти общий язык с такой важной частью нашего внутреннего "Я".

Внутренний ребенок — очень ценная часть личности. Именно «детская» часть нашей личности позволяет нам радоваться, с вдохновением и энтузиазмом заниматься любимым делом, испытывать восторг, очарование. Внутренний ребенок — это источник интуиции и искренних чувств.

Мы - серьезные люди, которые теперь уже хорошо знают как необходимо вести себя в той или иной ситуации, разумные, а порой и суровые взрослые. Бывает так, что став взрослыми мы не можем терпеть никаких глупостей и нелепостей, в сказки не верим.

Но почему же тогда мы, будучи такими взрослыми и серьезными, совершенно по-детски любим свои дорогие игрушки, иногда боимся темноты и одиночества, можем расплакаться в кино и торжествуем, обгоняя на дороге другие машины? Почему мы так жадно ищем любви и не терпим соперничества? Ответ простой: потому, что, став взрослыми, мы не перестаем в глубине души оставаться детьми.

Когда мы видим человека, охваченного сильными чувствами, мы говорим: "Он ведёт себя как ребёнок". И это действительно так. Наши первые годы жизни были заполнены до предела эмоциями, а вовсе не мыслями, словами и объяснениями.

Благодаря внутреннему Ребёнку мы обладаем любопытством, стремлением к неизведанному. Остальные части нашей личности консервативны и настороженно относятся ко всему новому, и только внутренний Ребёнок в восторге от неожиданных поворотов судьбы. В такие моменты он предвкушает приключение, а приключения - это как раз то, о чем он мечтает!

Люди, в душе которых внутренний ребенок не сидит взаперти, а активно участвует в психической жизни, хорошо и красиво танцуют. У них, как правило, легкая походка, естественные и гармоничные движения и живая мимика. Они непосредственны и свободны, поэтому с ними приятно общаться.

Однако детство далеко не всегда бывает счастливым и безоблачным. У очень многих ранние детские воспоминания полны переживаниями обиды, безысходности и горьким чувством вины. Некоторые люди в детстве чувствовали себя совершенно беспомощными и бесправными существами в руках родителей. Если внутренний ребенок до сих пор обижен на кого-то, плохо себя чувствует или обеспокоен, это может привести к самым разрушительным последствиям в жизни уже взрослого человека.

Такой взрослый практически никогда не чувствует себя счастливым, как бы удачно ни складывались обстоятельства его жизни. Он не знает, что болит в глубине его души, почему он так печален... В психологии есть понятие "раненый ребенок" - это та часть психики взрослого, в которой до сих пор хранятся под семью замками детские обиды, детские слезы и разочарования...

Что же мы можем сделать для своего внутреннего ребенка, если он ранен? Предлагаю сделать несколько упражнений для исцеления внутреннего ребенка.

**УПРАЖНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ.**

1. Найдите свои детские фотографии( до 5-6 лет). Рассмотрите их внимательно. Как вы выглядите? Вы счастливы на фотографиях? Установите с малышом на фото контакт. Поговорите с ребенком. Спросите: счастлив ли он, в чем нуждается? Что хочет сделать? Скажите, как сильно вы его любите, какой он симпатичный, мысленно сделайте для него то, в чем он нуждается. Пусть он почувствует себя защищенным и любимым.
2. Сядьте удобно, закройте глаза и представьте своего внутреннего ребенка. Сколько ему лет? Во что он одет? Где находится? Что он делает? Какое у него настроение? Запомните или запишите ответы на эти вопросы. Скажите своему внутреннему ребенку, что хотите с ним поговорить. Попросите прощение за то, что столько лет игнорировали его. Спросите, в чем нуждается сейчас ваш внутренний ребенок? Что нужно сделать вам, чтобы он почувствовал себя счастливым, радостным, озорным?
3. Можете разговаривать с вашим внутренним ребенком глядя в зеркало. Скажите ему те слова, которые вы бы хотели, чтобы вам в детстве сказали ваш родители. Не сдерживайте слезы, если они появятся. Говорите своему внутреннему ребенку хорошие слова каждый день в течение месяца. Это очень сильное упражнение, не смотря на его простоту.
4. Устройте праздник своему внутреннему ребенку. Вспомните, что вы любили делать в детстве. Выберите для себя один день и проживите его из состояния детства, радости и приключения. Возможно, вы купите сладкой ваты и погуляете по парку, или покачаетесь на качелях с радостью в глазах и купите себе воздушный шарик. Не бойтесь дурачиться и делать глупости, которые доставляли вам столько радости в детстве.