

# **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ РЕЛАКСАЦИИ «На встречу с внутренним ребенком»**

О Внутреннем ребенке много говорят. Согласно теории основателя транзактного анализа психиатра Эрика Берна, каждый человек в зависимости от ситуации выбирает одну из трех внутренних позиций личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний ребенок есть у каждого. Это бессознательная часть личности, которая проливает свет на темное, забытое прошлое и освещает светлую часть детского опыта.

У каждого он свой, со своей историей. У одного он счастливый и добрый, уверенный в себе, энергичный, творческий, жизнерадостный, открытый, мечтающий, стремящийся и достигающий, доверяющий себе и миру, оптимистичный, принимающий и отдающий. У другого — покинутый, несчастный. Его не видят, не слышат его потребности, желания. Он испытывает страх и тревогу, боится быть ненужным, отвергнутым. Его постоянные спутники — вина и обида. Страх критики не позволяет творить и быть открытым, у него много запретов, в том числе и на чувства. Причины этого могут быть разнообразны и крыться в глубинах детских воспоминаний. Мы не можем изменить прошлое, но можно сделать лучше свое настоящее и привести себя и близких в гармоничное, счастливое будущее. Способность слышать голос этой части личности позволяет понимать, принимать, проявлять чувства и заботу по отношению к себе, своим детям и близким.

Маленькие дети очень восприимчивы к происходящему вокруг. Они непосредственны, открыты, легко входят в контакт друг с другом и миром. Дайте своему Внутреннему ребенку то, чего ему не

хватало в детстве, чего он был лишен, станьте для него тем родителем, которого он хочет. Для этого и создан этот семинар

**Цель** — гармонизация отношений Родитель-ребенок-взрослый.

**Задачи:**

- повышать психолого-педагогическую компетентность родителей;
- формировать представления о внутреннем ребенке у родителей;
- профилактика синдрома эмоционального выгорания;
- создание условий для проявления творческого потенциала родителей;

**Оборудование:** нэт-бук, медиа-проектор, медиа-экран; музыкальный центр; презентация семинара; принадлежности для творчества, нитки, ножницы, клеящие пистолеты, коврики для йоги, пледы.

**Ход мероприятия**

**Приветствие**

Настройка на внутреннюю психологическую работу.

Приветствие. «Динамичный круг» знакомство и ожидания от семинара.

Правила работы группы.

- общение в доверительном стиле;
- правило «здесь и сейчас»;
- искренности в общении;
- конфиденциальности в отношении всего происходящего в группе;
- оказания каждому поддержки советом, добрым словом, внимательным отношением;
- активное участие в происходящем.

**Основная часть**

## **1. Теоретическая часть**

Внутренний ребёнок это часть нашей психики, наша изначальная истинно — глубинная суть и основа творчества, самовыражения, энергии, радости, интуиции и стремлений. Это источник наших эмоций, чувств и желаний, мир фантазии, любознательности и спонтанности, это основа самой жизни. Внутренний ребёнок выражает наш жизненный опыт, который мы получили во внутриутробном периоде, рождении и детстве. Это все наши телесные ощущения, эмоции и чувства, образы, потребности, установки, способы реагирования, являющиеся проекцией нас в детстве. Этот опыт постоянно с нами и влияет на нас и нашу жизнь.

Исходя из представлений транзактного анализа, личность каждого человека выражают три грани эго-состояния: **Ребенок, Родитель и Взрослый**. От того, насколько гармоничны эти части нас, зависит качество нашей жизни и то, как мы живем. Внутренний ребёнок это наша основополагающая часть личности, которая отвечает за наше человеческое счастье. Родитель и Взрослый, являются вспомогательными и поддерживающими структурами нас самих.

Эго-состояние Родитель, представляет в нас спроецированный образ поведения наших родителей и выражает внушённые нам стереотипы и представления о жизни: от поддержки, заботы, поощрений, разрешений и опеки, до контроля, запретов, норм, правил, поучений и принуждений. Воздействие Родителя проявляется в том, что люди реагируют и живут так, как хотели бы их родители.

Эго-состояние Взрослый выражает разумную, осознанную и ответственную часть нашей личности. Которая спокойно анализирует реальность, собирает и объективно осмысливает факты, намечает и достигает цели, и адекватно взаимодействует с

другими людьми с позиции уважения и равенства. Насколько она сформирована и развита и является зрелой, зависит от того, насколько в нас сформирован положительный Заботливый Родитель и Свободный Ребенок.

У большинства людей травмирован и подавлен Внутренний Ребенок, который выживает и существует в мире психологических защит, постоянно находится в тревоге и страхе, многое себе запрещает, и у него отсутствует развитая способность доверять. Такие люди живут обидами и прошлым они всегда недовольны, у них нет веры в себя и удовлетворения от жизни.

Человек со здоровой частью ( Внутренним Ребенком) ведет себя непринужденно, творчески, игриво и радостно. Он умеет искренне смеяться над самим собой и тем, что с ним происходит. Он в гармонии с собой и окружающим миром.

## **2. Практическая часть.**

### **Медитация на внутреннего ребенка. (Приложение №1)**

#### **Творческая мастерская.**

Одним из важных детских свойств является – Волшебное мышление. Именно в детстве мы больше всего верим в волшебство и искренне верим, что можем его творить сами. Предлагаю сейчас этим и заняться. Предлагаю каждой из вас создать талисман - магический предмет назначением которого, согласно суеверным представлениям, является принесение счастья и удачи его владельцу. Прежде чем начать работу я хочу что бы вы определились для чего вы делаете талисман, чем он вам будет помогать. (дается минут 40 на творческий процесс)

Ресурсная медитация (Приложение 2)

#### **Рефлексия**

**«Динамичный круг»** получение обратной связи.

## **Медитация на внутреннего ребенка**

Примите удобное положение, почувствуйте свое тело, позу в которой находитесь, почувствуйте свою одежду, облегаяющие ее участки, и более свободные. Почувствуйте разницу температуры на открытых и закрытых участках тела.

Вы можете слышать звуки с улицы, скрипы в помещении, все это только усиливает ваше состояние расслабленности.

Почувствуйте свое дыхание, вдох – выдох, на вдохе воздух более прохладный, на выдохе теплее.

А теперь представьте шкаф, я не знаю его размеров, формы, дизайна. Встаньте перед ним и откройте. Представьте, что ваши ежедневные тревоги, заботы, проблемы это то, что на вас надето, почувствуйте это, определите где оно сконцентрировано, как вы это на себе ощущаете, что это? Как оно выглядит? Что бы это ни было – снимите это и уберите в шкаф, вы вернетесь к ним, когда захотите, после. Теперь представьте ваш возраст и ваш опыт, приобретенные знания – это тоже на вас надето, я не знаю, как это выглядит, как вами ощущается, что это...что бы это ни было у вас – снимите и это, вы сможете вернуть это позже. А теперь представьте ваши обиды и чувство вины, накопившиеся за все прожитое время, они тоже на вас, почувствуйте это на себе, где они сконцентрированы? Как выглядят? Как ощущаются? Это то, что вам мешает, то, что можно терпеть, но нельзя не замечать, снимите это все, до мельчащих частиц, до тех пор пока не избавитесь от этого полностью, а теперь представьте мусорное ведро рядом с вашим шкафом и все это выкиньте туда, это вам мешает, избавьтесь от этого.

А сейчас вспомните то время, когда вы были ребенком, когда счастье и восторг переполняло вас. Когда вы любили этот мир и мир отвечал вам взаимностью. Ощутите это состояние безусловной

любви и безопасности. Вспомните это время бесконечного сегодня, когда нет завтра, и нет вчера, есть только сейчас. Мир дарил вам множество открытий и чудес. Время, когда вы безусловно доверяли миру, потому что он был ваш, он был для вас. Наполнитесь этим состоянием...

А сейчас представьте перед собой маленькую девочку, такую, какой были в детстве, представьте себя в детстве. Посмотрите на эту девочку внимательно, что бы было удобно, можете присесть до одного с ней уровня. Сколько ей лет? Как она выглядит? во что одета? Довольна ли она, или чем-то опечалена? Что девочка ощущает? Обнимите ее, пусть она почувствует Вашу любовь и принятие. Спросите у нее, что вы можете сделать для нее? Чего бы она хотела? Чего ей не хватает? Поблагодарите за встречу.

Теперь сохраняя контакт этим состоянием, чувствами, эмоциями возвращайтесь постепенно обратно. Почувствуйте свое дыхание, звуки за окном, почувствуйте температуру на открытых и закрытых участках тела, почувствуйте свое тело, на выдохе можете открыть глаза.

### **Ресурсная релаксация**

Примите удобное положение, почувствуйте свое тело, позу в которой находитесь, почувствуйте свою одежду, облегчающие ее участки, и более свободные. Почувствуйте разницу температуры на открытых и закрытых участках тела.

Вы можете слышать звуки с улицы, скрипы в помещении, все это только усиливает ваше состояние расслабленности.

Почувствуйте свое дыхание, вдох – выдох, на вдохе воздух более прохладный, на выдохе теплее.

А сейчас представьте, то место, где вы бы хотели сейчас оказаться, это может быть известное вам место, а может то, где вы не были, но всегда хотели оказаться. Это место где вы сможете получить все, что вам сейчас необходимо – отдых или наоборот ресурсы, что бы поднять свою активность. Оглянитесь, посмотрите, что вас окружает. Возможно вы можете услышать какие-то звуки природы. Возможно даже можете почувствовать запахи. Вы можете пройтись и остаться на месте и наслаждаться окружающей вас обстановкой, впитывая в себя все то, что это место может вам предложить. Если есть конкретный запрос на что-то, какое-то качество или свойство необходимое вам сейчас попросите о нем, если такого на данный момент нет, попросите место о том, что вам необходимо на данный момент. Это ваше место, оно само решит, что же сейчас вам необходимо. Сейчас можете просто впитывать ощущения и максимально наслаждаться единением самими с собой, с окружающей вас обстановкой, напитайтесь, энергией этого места, его силой.

Теперь сохраняя контакт этим состоянием возвращайтесь постепенно обратно. Почувствуйте свое дыхание, звуки за окном, почувствуйте температуру на открытых и закрытых участках тела, почувствуйте свое тело, на выдохе можете открыть глаза.