

ДАЙДЖЕСТ ИЮНЬ.



ЛЕТО НА КАЧЕЛЯХ:

как внутренний ребёнок
помогает нам находить
баланс



Этот дайджест — приглашение: вспомнить о себе настоящем, живом. Лето — лучшее время, чтобы остановиться, вдохнуть глубже и дать себе то, что мы так часто откладываем: тепло, игру и заботу.

Ведь связь с внутренним ребёнком — не про наивность, а про внутреннюю опору, креативность и силу быть собой.

Качели лета и качели жизни.

Представьте качели: на одной стороне — взрослые задачи, ответственность и планёрки, а на другой — лёгкость и любопытство. И кто-то внутри нас очень хочет находиться напротив взрослой половины и так ждет наступления лета.

1 июня — День защиты детей.

Праздник, который ассоциируется с шариками и солнцем. Но если копнуть глубже, этот день и о детях внутри нас.

О которых мы часто забываем — ведь деловые встречи, дедлайны и бесконечные списки задач вытесняют легкость, игру и искреннее "хочу" из нашей жизни.

Внутренний ребенок умеет радоваться без повода, чувствовать искренне и отдыхать от души.

День защиты детей — это напоминание: внутреннего ребёнка тоже нужно защищать — от выгорания, переутомления, рутины и излишней серьёзности.



Пример:

Анна, руководитель отдела маркетинга, ловила себя на ощущении, будто каждый день — день сурка: планёрки, дедлайны, срочные задачи. Всё было правильно, но совершенно безжизненно.

На сессии с коучем она вдруг вспомнила: в детстве она могла часами рисовать на полях школьных тетрадей — от этого её мир наполнялся красками.

Она купила себе электронный планшет и начала делать мини-зарисовки между задачами — без цели, просто по вдохновению. Постепенно это стало ритуалом отдыха и радости.

Через пару недель коллеги заметили: её идеи стали ярче, а сама Анна — живее, легче, увлечённое.

Её внутренний художник проснулся и вдохнул свежий воздух в рабочие будни.



Кто такой внутренний ребёнок и зачем его слышать

Понятие внутреннего ребёнка пришло из гуманистической и трансперсональной психологии, и чаще всего его связывают с именами Эрика Берна и Джона Брэдшоу.

Это метафора, описывающая ту часть нашей личности, которая отвечает за эмоции, спонтанность, креативность, радость и чувствительность.

Это не «инфантилизм», а важная часть психики, отвечающая за контакт с настоящим.

Когда мы теряем с ним контакт, то:

- работа становится рутиной;
- отношения — обязанностью;
- отдых — роскошью, а не необходимостью;
- в коммуникации исчезают живость и гибкость;
- на смену вдохновению приходит автоматизм и усталость.

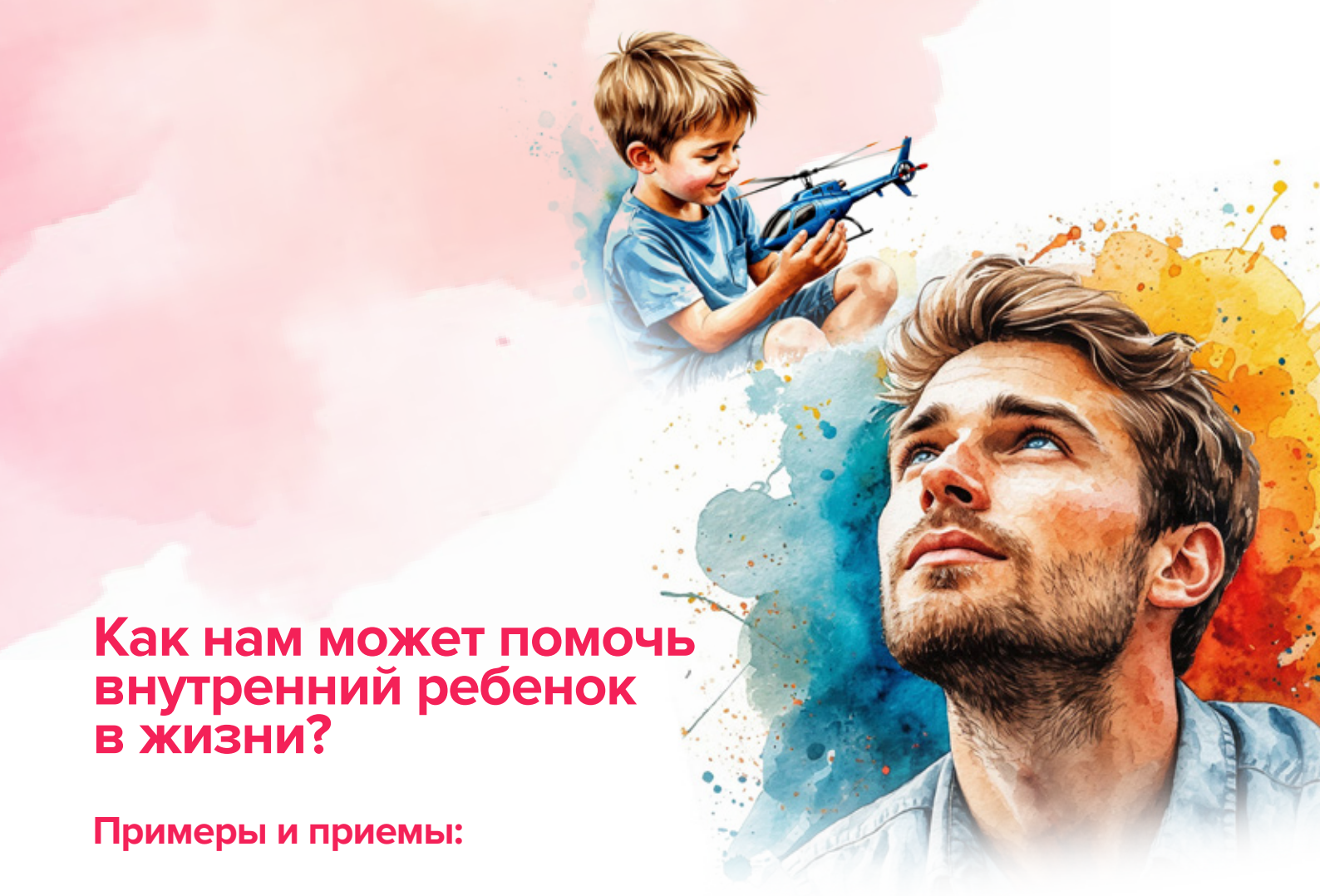


Как внутренний ребёнок помогает в отношениях и работе



Он помогает избежать крайностей:

- лучше слышим потребности других и свои;
- легче выстраиваем границы без агрессии;
- становимся более человечными — и в переговорах, и в команде, и в семье.



Как нам может помочь внутренний ребенок в жизни?

Примеры и приемы:

В общении с коллегами

Если кто-то ошибся, представьте, что это ребенок, который только учится. Подключите поддержку и понимание

В принятии решений

Задайте себе вопрос «А чего бы хотел мой внутренний ребенок?» Дайте место творческому решению или мягкому способу сказать: «нет»

В личных конфликтах

Попробуйте говорить не только логикой, но и чувствами. Вспомните, как это, просить поддержки и смелость быть честным.

В самоподдержке

Вместо самокритики попробуйте утешение. Признайтесь себе: «Ты старался и устал, ты имеешь право на отдых»

Игрушки и то, что мы продолжаем носить с собой

Игрушки, которые мы любили в детстве, — это символы защищённости, мечты, игры, отношений.

С годами игрушки меняются, но их роль остаётся: плюшевый мишка, конструктор, машинки, любимая кружка, визуальные доски.

Игрушки — это мост между настоящим и внутренним ребёнком.

То, к каким предметам мы тянемся, часто показывает, в чём нам нужна поддержка.



Как это связано с работой и жизнью сейчас?

Компании, где есть место живости и игре, становятся гибче, человечнее, устойчивее. Когда сотрудник может быть собой — он не выгорает, не боится пробовать, приносит идеи.

Пример:

Команда продакт-менеджер ввела «игровой элемент» в еженедельные планёрки: у каждого была игрушка, символизирующая текущее состояние.

Это улучшило эмоциональный климат и повысило уровень честности в обсуждениях.

Четыре «детские практики», которые помогут во взрослой жизни

1 Практика «Настольная ностальгия»

– вспомните 5 игрушек или игр из детства. Что они для вас значили? Какую роль играли? Запишите. Что из этого можно вернуть сейчас? Найдите одну вещь, которая символизирует вашу детскую силу или мечту. Носите её с собой, как напоминание



Пример:

В детстве у Лены был плюшевый мишка, которого она таскала с собой везде. Он был для неё опорой, когда родители ссорились.

Повзрослев, она стала юристом в крупной компании. Холодные переговоры, отчёты, нормы права. Когда она начала работать с психотерапевтом, всплыл образ мишки. Лена купила себе маленький брелок-медвежонка и прикрепила к ключам.

Этот символ возвращал ей чувство тепла и безопасности. Она стала мягче в конфликтах, чаще говорила о чувствах. В личной жизни тоже многое поменялось — она позволила себе быть более уязвимой и живой.

2 Практика «Настольная ностальгия»

— принесите на работу одну «детскую» вещь (фото, фигурку, слаймы, «антистрессы»), которая вызывает у вас улыбку. Поставьте на стол.

3 Практика «Воображаемый друг»

— вспомните свою игрушку из детства, которая спасала вас в минуты тревоги. Поблагодарите его/ее за поддержку. Можно ли во взрослом состоянии так проявлять заботу о себе? Может быть это будет практикой самоподдержки

4 Практика «Игрушка недели»

— каждую неделю кто-то из команды приносит «предмет недели» — свою детскую игрушку или её фото — и делится, почему она ему была важна. Это неформально, сближает и помогает лучше узнать друг друга.



Как пробуждать внутреннего ребёнка в повседневности

1. В общении с коллегами: представляйте, что человек — как ребёнок, который учится. Это даёт мягкость.

Пример: Мария, директор по продажам, часто раздражалась на стажёров: они были шумными, задавали много вопросов и вечно что-то забывали. Она решила попробовать необычную практику: представлять каждого нового сотрудника как первоклассника в первый день школы. Это изменило её взгляд. Вместо критики она начала делиться «лайфхаками» адаптации, как старшая сестра. Через месяц стажёры стали активнее вовлекаться, а атмосфера в офисе — теплее. Мария призналась: "Я сама вспомнила, как страшно и волнительно было в начале. Теперь я — та, кого мне не хватало тогда."



2. В принятии решений: спрашивайте: "Чего бы хотел мой внутренний ребёнок?"

Пример: Дмитрий, менеджер по продукту, всегда готовил презентации «по канону»: цифры, графики, строгие шрифты. Но однажды он вспомнил, как в детстве любил придумывать комиксы и добавил в оформлении героев, которые объясняли сложные понятия простым языком. Команда сначала удивилась — потом засмеялась. Презентация запомнилась, обсуждение было живым, а идея — поддержана. С тех пор Дмитрий в каждую встречу добавляет хотя бы один «живой» штрих. Это стало его фишкой и источником энергии.



3. В самоподдержке: обращайтесь к себе как к малышу: с теплотой, заботой.

Пример: Катя, специалист по финансовому контролю, всегда была требовательна к себе: «Соберись», «Не ной», «Нужно быть сильной». Любая ошибка — повод для внутренней критики. После одного тяжёлого проекта она почувствовала, что просто не может встать утром. В разговоре с психологом она впервые услышала фразу: «Попробуйте поговорить с собой как с малышкой, которой тяжело. Что бы вы ей сказали?»

Катя замолчала, а потом заплакала. Внутренне она обняла ту маленькую девочку, которой в детстве никто не говорил: «Ты устала? Отдохни. Я рядом». С тех пор в трудные моменты она начала говорить себе: «Ты не ломаешься — ты просто устала. Всё хорошо, я с тобой».



Лето зовёт не только к отпуску, но и к балансу. Важно помнить: чем устойчивее связь со своим внутренним ребёнком, тем легче нам находить радость, давать себе поддержку и делиться этим с другими.

Пусть ваши внутренние качели не застревают на одной стороне. Дайте себе право на игру, тишину, солнце и настоящую заботу.



**С Днём защиты детей.
Берегите своих внутренних
малышей!**



ДОБРОСЕРВИС