Чумакова Анастасия Анатольевна

Педагог-психолог МБОУ СОШ № 14

пгт Ильского

МО Северский район

им. Тылькиной В.А.

anastas1ya86@yandex.ru

**«Внутренний психолог».**

Не многие взрослые имеют представление, что внутреннее состояние души зависит от нескольких составляющих «частей», которые в идеале, должны быть в балансе друг с другом. Возможно, у каждого человека есть не только свой внутренний ребенок, родитель, взрослый, но и внутренний психолог тоже присутствует.

Вопрос в том, как он помогает в жизни, в профессии такой как «педагог-психолог»? И помогает ли он вообще?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно прочувствовать отношения между внутренним ребенком, родителем и взрослым. Попытаться услышать и осознать то состояние, например, когда запрещаешь себе съесть «лишнего» сладкого (где «включается» взрослый), а в этот момент ребенок испытывает чувство досады и раздражения. Но, когда начинаешь эти чувства осознавать и задавать себе вопросы « Что стоит за этими чувствами?» «Почему сейчас я раздражен?», включается твой внутренний психолог!

Уметь поймать за собой чувства и осознать, что происходит - это и есть задача, которую выполняет внутренний психолог: вытащить из-под сознания чувства и преподнести тебе в осознанном виде.

Когда работаешь с подростками, взрослыми, то чувствуется, насколько взращен у клиента «внутренний психолог». Но без помощи внутреннего ребенка- психолога взрастить тяжело. Почему же? Возникает вопрос..Как утверждает Франсуаза Дольто «Где нет детства, там нет и зрелости», ребенок- фрустрирующая составляющая часть нашей психики, которая ведет родителя на обратную реакцию для внутреннего воспитания себя, где и пробуждается внутренний психолог. Умение применять и вовремя включать внутреннего психолога- это и есть понятие зрелости твоего «помощника», насколько он становится осознанным, важным в жизни, в профессии. Благодаря этому, видно, насколько осознанный сидит перед тобой клиент.

С помощью наблюдения, беседы, различных проективных методик, консультирования можно легко распознать у клиента уровень зрелости его внутреннего психолога.

Причинами не зрелости внутреннего психолога являются проблемы психологического характера в детско-родительских взаимоотношениях клиентов, например: родители не осознавая того, что могли нарушать личное пространство ребенка, часто без разрешения брали его личные вещи. Ребенок, не понимая этого, считал, что подобные действия родителей, являются нормой. Когда взрослый этот же клиент, в силу своих индивидуальных психологических особенностей, характера, начинает подобным образом нарушать личное пространство других людей и без разрешения брать для пользования чужие вещи, считать это нормой, у него появляется чувство обиды, раздражения, злости. Окружающие отстаивают свои личные границы, у которых были сформированы правильно в детстве, благодаря своим родителям. Трудно в жизни клиентам, когда они не осознают данной причины своих негативных чувств. И тогда, большая, трудоемкая, психологическая работа ведется с этим клиентом. Чтобы взрастить внутреннего психолога, требуется проработка детско-родительских взаимоотношений, выявление конкретной причины, с которой воспитание пошло по другому пути.

Гештальт – подход, одно из направлений в психологии работы с клиентами. Позволяет осознать причину психологической травмы и разобрать чувства по отдельности, проживая их «здесь и сейчас». В процессе консультирования, клиент начинает осознавать себя, внутреннего ребенка, взрослого, психолога. Таким образом, зарождается внутренний психолог. Проработка детско-родительских отношений корректирует эмоциональный контакт с родными клиента.

Вывод можно сделать следующий: внутренний психолог существует у каждого человека, но не у каждого он в «контакте» с ним. Если человек осознает и развивает своего внутреннего психолога, тогда и он начинает поддерживать его. И тогда становится легче как в общении с людьми так и в общении с самим с собой..