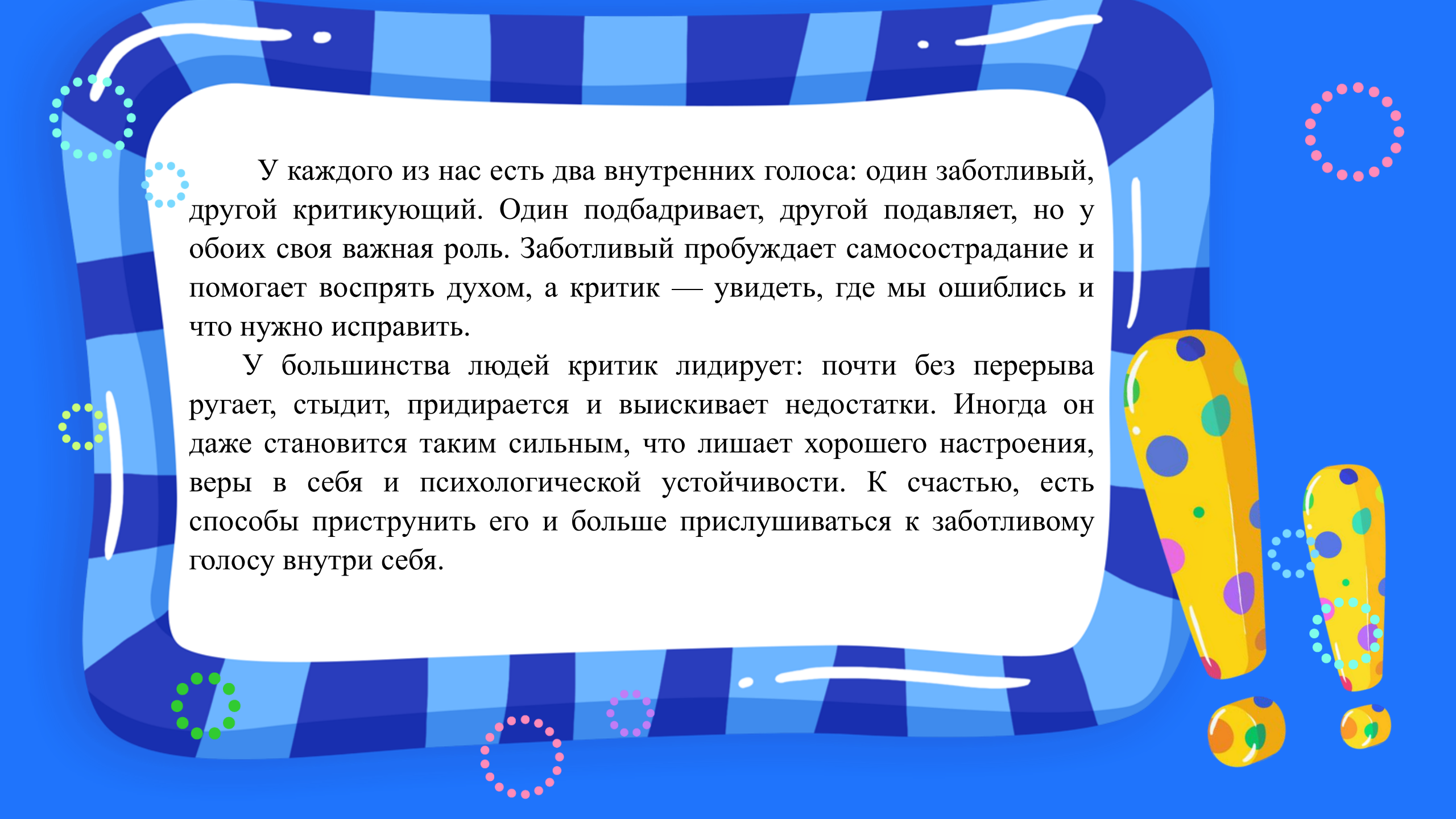


# «У меня не получится»: как помочь ребенку победить внутреннего критика

Отделение сопровождения замещающих семей

ГКУ «СРЦН Камышловского района»



У каждого из нас есть два внутренних голоса: один заботливый, другой критикующий. Один подбадривает, другой подавляет, но у обоих своя важная роль. Заботливый пробуждает самосострадание и помогает воспрять духом, а критик — увидеть, где мы ошиблись и что нужно исправить.

У большинства людей критик лидирует: почти без перерыва ругает, стыдит, придирается и выискивает недостатки. Иногда он даже становится таким сильным, что лишает хорошего настроения, веры в себя и психологической устойчивости. К счастью, есть способы приструнить его и больше прислушиваться к заботливому голосу внутри себя.

- **Что такое критика?**

Критика – это эффективный инструмент, чтобы оценить достоинства, обнаружить и «выправить» недостатки.

- **В воспитании она играет важную роль:**

помогает ребенку в получении нового опыта и знаний;

способствует самоанализу;

помогает в выборе верного решения;

способствует гибкости и адекватности в поведении.

Но критика может как вдохновить на новые действия и поступки, так и «убить» всякое желание действовать.

Она приносит пользу только при правильном ее использовании, в остальных случаях она может испортить отношения, перейдя в упреки, укоры, оскорбления и непонимание.



**Внутренний критик** — это хорошо интегрированный шаблон деструктивных мыслей в вашей голове. Зачастую он очень придирчив даже в ситуациях, когда все идет хорошо.

**Примеры мыслей, диктуемых внутренним критиком:**

- Не берись, ты глупый.
- Ты недостойн этой работы.
- Ты не нравишься людям.
- Ты уже пробовал, чем это закончилось? Смирись и не лезь!

Часто он задает подобные вопросы:

- Если у них не получилось, с чего ты взял, что получится у тебя?
- Чем ты лучше них?
- В прошлый раз ты провалился, что изменилось на этот раз?

Безусловно, внутренний критик питается травмирующими воспоминаниями, особенно из детства. Родители, воспитатели, учителя могли нанести вред психике ребенка, если не ценили его усилий или критиковали результаты.

В итоге формируется уверенность, что «что бы я не сделал, все равно будет плохо».



- **Откуда же этот жёсткий Внутренний Критик берётся? - основной и наиболее часто встречающийся способ формирования:**

первые представления о правильном и неправильном у ребёнка полностью совпадают с родительскими (с их Супер-Эго, если точнее). Это **нормально** вплоть до младшего школьного возраста. Нужно же на что-то опираться в нашем изменчивом мире, а также социализироваться и учиться контролировать себя. Также нормально для ребёнка чувствовать тревогу и страх, если в какой-то ситуации его поступок «неправильный» по родительской моральной системе. Т.е., они могут рассердиться или наказать.

**Ненормально** начинается потом. Тогда, когда родитель – обычно в силу собственных проблем – устойчиво встает по отношению к ребёнку в позицию жёсткого судьи. ( постоянно стыдит, ругает, требует, обвиняет, оценивает-обесценивает и критикует)

- **Насколько дети способны противостоять взрослому, выступающему с такой позиции?** - Да ни на сколько. Ребёнок может чувствовать, что что-то идёт не так, потому что ему плохо и больно. Но он очень хочет, чтобы его одобряли и не наказывали – выбирает следовать родительскому компасу, какой бы он ни был. Поэтому со временем происходит интеграция – дети принимают в свою голову этого Судью-Родителя, внедряющегося со всех сторон, и несут с собой во взрослую жизнь.



## Итак, что умеет внутренний критик:

### Блок 1. Паранойя


всевидящее око, которое всегда с вами. Это око подвергает суждению и негативной оценке абсолютно всё, что вы делаете, думаете и чувствуете, а также вызывает у вас неизбежные искажения восприятия. **Вы начинаете...**

- \* Додумывать не сказанное вслух и отсутствующее - как критику и негатив.
- \* Интерпретировать нейтрально сказанное и то, что может быть понято двояко - как критику и негатив.
- \* Делать далеко идущие выводы. Отрицательные, а как же.
- \* Думать, что ВСЁ плохое, что происходит и говорится вокруг – про вас.
- \* Постоянно «пилиновать» окружающих, проверяя возможные негативные чувства от вас и ваших действий.



## **Блок 2. Создание привычной среды**

ваш Внутренний Критик привычно и постоянно направлен чувствительным радаром в мир. Он ждёт от мира и людей ТОЛЬКО критики, обесценивания, отвержения и атаки. **И тогда вы можете...**

- \* Слышать обвинение не просто там, где его нет, а там, где и **ВООБЩЕ** ничего нет - во взглядах, в молчании, в отсутствии реакции.
  - \* Слышать любые формулировки с неопределённым глаголом как приказания, требования и критику инакомыслящих.
  - \* Защищаться там, где никто не нападает.
  - \* Акцентировать и жевать свои промахи и ошибки, вплоть до мучительного ощущения собственной «непоправимой плохости».
  - \* Наделять авторитетом людей, совпадающих с образом унижающего и отвергающего Критика. Чем злее – тем лучше.
- 

### Блок 3. Искусство маскировки

Привычное сосуществование с всевидящим оком – дело хоть и привычное, но довольно мучительное. Неприятно быть едой-то. Поэтому в ход идут разнообразные защитные механизмы. Функция этих механизмов не такая уж и защищающая - это, скорее, способы хоть как-то дышать, будучи зажатыми бетонной плитой. Один из самых верных способов - запутывание следов, чтобы Критик потерялся и не смог на вас наехать. Делается разными способами: обесценивание, скидывание ответственности куда-нибудь от себя подальше, высмеивание. Например, **Вы привыкаете...**

- \* Саркастически и зло шутить.
- \* Добавлять «ложку дёгтя» везде, где получится.
- \* Преуменьшать вес своих слов, действий и себя в целом – суффиксами, пренебрежительными интонациями, коверканием слов, неопределёнными междометиями и пассивными формами глагола.
- \* Объяснять, уточнять, спрашивать разрешения и извиняться там, где это не требуется.
- \* Критиковать и ругать себя самостоятельно, заранее, облегчая задачу «возможным оппонентам».
- \* **ОЧЕНЬ** витиевато и сложно изъясняться.



#### Блок 4. Персональный котёл с кипятком

Поэтому конфликт, возникающий в моменты получения от мира чего-то хорошего, должен быть разрешён, и на это у Внутреннего Критика есть свои методы. У него вообще для всего есть методы. **Вы вынуждены...**

\*Дискомфортно чувствовать себя при комплиментах, похвале, благодарности, извинениях... Пытаться постоянно их оспаривать или уточнять-исправлять. В тяжёлых случаях – обижаться и даже злиться, всерьёз считая такой фидбек издевательством.

\*В упор не видеть своих достижений, достоинств, способностей и побед. Они либо считаются нормой (отрывка советского воспитания, о которой можно написать отдельную статью), либо мгновенно обесцениваются, становясь ступенькой в погоне за новыми вершинами.

\*При встрече с чем-то новым и хорошим - переживать не радость и новизну, а острое отсутствие этого хорошего в прошлом (т.е. чего у вас не было, чего вы не делали, где не были). Диапазон – от безнадёжности до обиды и ярости.

\* Частенько ощущать себя самозванцем(самозванкой), ненастоящим сварщиком, которого не разоблачили чисто случайно. И вот-вот разоблачат.

*Что конкретно делать – сильно зависит от того, в какой вы фазе по отношению к своему Критику.*

*Какие есть фазы?*

## **1. Отрицание**

Вы не думаете или не знаете, что у вас именно такой жёсткий Внутренний Критик. Не видите его, не замечаете его атак. Окружающие кажутся вам глупыми, развратными, плохими. Короче – заслуживающими ваших поучений, обличений, обвинений и стыда.

Что тут можно сделать?

- наблюдать за собой и собирать базу данных. Я ведь не истина в последней инстанции, могу и ошибаться. Простая регистрация фактов, вроде дневника, поможет рассеять сомнения. Записывать можете то, какие характеры были у значимых взрослых из вашего детства; насколько вы на них похожи и чем; есть ли проблемы с чем-то из этой статьи, как часто они бывают, что с вами происходит в момент разворачивания проблем?

## **2. Война**

Собственно, суть фазы – в постоянном перетягивании каната, кто сильнее. Да, вы слышите голос Критика, вы часто не согласны с ним, но кажется, это не особо-то помогает.

Что тут можно сделать?

Уметь восставать против Критика важно, но этим спектр полезных умений не ограничивается.



### **3. Бессилие (непонятно, на что надеяться, когда надежды на чудесное избавление не оправдались)**

Что тут можно сделать?

Эта фаза самая неприятная из всех, потому что утрата надежды переживается очень тяжело. Не мешайте себе. Пусть идёт как идёт. Поддержите себя в этом бессилии, насколько сможете, или обратитесь за внешней поддержкой.

### **4. Рефлексия, попытки диалога**

наблюдение за собой, выявление многочисленных «щупалец» и масок Супер-Эго, их осмысление и обработка, обдумывание. Здесь уже нет ярких негативных эмоций, т.к. раны зажили и Критик больше не опасен. Но может встречаться удивление – эх хитро закручено-то!

Что тут можно сделать?

попробуйте поговорить сами с собой. Попробуйте по-настоящему стать своим Судьёй. Понять, что ему надо, что он чувствует и почему говорит всё это болезненное и ранящее.



## 5. Ассимиляция

Перестаём страдать! Ну, потихонечку.

Что тут можно сделать?

1. Учиться отделять себя от своих поступков и продуктов деятельности.
2. Разграничивайте вину и ответственность.
3. Выращивайте в себе внутреннего Доброго Родителя, который говорит всё наоборот.
4. Избавляйтесь от привычки ориентироваться «по самому хорошему дню», когда планируете свою занятость и пишете списки дел. Ориентируйтесь по самому плохому дню, когда вы тупили, уставали и сделали минимум. Всё остальное – бонусы!
5. Если не справляетесь идите на психотерапию. Это самое лучшее, что можно сделать для себя.





• **В возрасте 7 лет** внутренний критик врывается к нам, когда мы слышим смешки в свой адрес, если отстаем в забеге на уроках физкультуры.

• **В 16 лет** внутренний критик прячется под экзаменационной партой, настойчиво шепча оттуда: «Ты обязательно провалишься!»

• **Когда мы оканчиваем вуз и начинаем думать о карьере,** внутренний критик издевательски напевает: «Ты никогда этого не сделаешь, у тебя не получится, ты никогда ничего не добьешься».





**Взрослые с внутренним критиком часто совершают немало ошибок в воспитании собственных детей:**

### **1.Перекладывают собственные ожидания**

Родители критикуют ребенка так же, как и себя. В результате он чувствует себя неправильным, неспособным сделать что-либо. У ребенка из-за постоянной критики формируется чувство вины. Из-за этого для принятия решения он начинает опираться на желания и чувства близких взрослых, игнорируя собственные потребности.

### **2.Предъявляют завышенные требования**

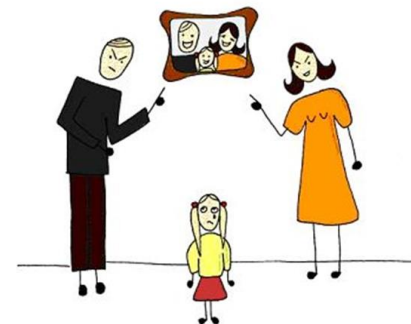
Детям важно, чтобы родители поддерживали их, мотивировали, хвалили. Однако взрослый с внутренним критиком всегда акцентирует внимание только на недостатках и неудачах, игнорируя достижения. Из-за этого между родителями и ребенком возникает напряжение, их взаимоотношения портятся и развиваются неправильно. Из-за такой обстановки между членами семьи появляется недоверие. Кроме того, ребенок начинает остро реагировать на любые ошибки – свои и окружающих. Взрослея, он также будет бояться принимать решения и страдать от чувства вины из-за малейшего недочета.

### **3.Ориентируются на правила и игнорируют чувства**

В воспитании и при выстраивании отношений нельзя опираться только на правила. Например, родителям сказали, что ребенок должен спать в своей кровати. Они следуют правилам несмотря на то, что малыш плачет и просится на руки, испытывает тревогу, чувство страха. Так ребенок начинает ощущать себя недолюбленным. Он не чувствует поддержки, и в результате его самооценка падает. Ему сложно дружить со сверстниками и быть в центре внимания.

#### 4. Чувствуют себя беспомощными

Внутренний критик продолжает влиять на взрослого, постоянно напоминая о его недостатках и неудачах. Из-за ощущения беспомощности и неуверенности в себе родитель кричит на ребенка. После этого неизбежно появляется чувство вины. Взрослому кажется, что он не способен к воспитанию детей.



## Как критиковать ребенка, чтобы его не обидеть и не навредить его психике?

**1. Критиковать только спокойным тоном** (Цель— корректировка поведения.)

**2. Не допускать оскорблений** (Критика должна быть доброжелательной. При этом критика имеет накопительный эффект: часто критикуя своих детей, вы рискуете убедить их в «никчемности».)

**3. Критиковать поступок, а не ребенка** (критика должна мотивировать, объяснять последствия поступков и показывать возможность исправления ситуации. Умение исправлять ошибки гораздо важнее, чем способность их не совершать.) **Идеальных людей не бывает.**

**4. Не критиковать ребенка в присутствии других людей** (Критика в присутствии других людей унижает ребенка.)

**5. Предлагать альтернативу** (Критикуя, надо указать, как сделать лучше — в этом и есть родительская мудрость. Доброжелательно и без лишних нравоучений можно обсудить возможные варианты поведения, выбирая самые эффективные из них).

**6. Не возвращаться к прошлым ошибкам** (Проступок должен обсуждаться один раз, после чего закрывайте тему.)

**7. На одну критику – семь похвал** (Хвалить ребенка нужно гораздо чаще, чем критиковать. В этом случае ребенок будет верить в свои силы и искать возможность исправиться.)

Критикуя, соблюдайте меру! Важно не высказаться, а донести до ребенка нужный посыл. Найдите нужный тон, подберите слова, внесите предложения.

**И главное — всегда подчеркивайте, что вы любите ребенка.**





## 5 способов

помочь ребёнку усмирить  
критика:

**1) Попросите ребенка назвать своего критика по имени.** Это позволит ребенку отделить себя и свое пространство от слов и действий внутреннего критика и научиться замечать, когда он включается. Это помогает лучше противостоять самоуничижительным репликам (и мыслям), которые у некоторых людей со временем становятся настолько привычными, что они перестают их замечать.

**2) Научите ребенка упражнению «Мой лучший друг».** внутренний критик активизируется в вашем ребенке тогда, когда у него действительно нелегкие дни. Дети становятся очень жесткими по отношению к себе: «Это я виноват, что мы проиграли этот матч». Спросите их в этот момент: «Ты сказал бы такое своему лучшему другу?». Если ребенок ответит «нет», значит самое время научить его быть лучшим другом для самого себя. Попросите ребенка подумать, ЧТО бы он сказал своему другу в похожей ситуации, и КАК бы он это сказал. Это поможет ребенку научиться брать на себя ответственность за свои действия и одновременно вырастить здоровое сочувствие к себе.



**3) Научите ребенка отвечать.** Научите ребенка игнорировать внутреннего критика. Если внутренний критик шепчет ребенку: «У тебя никогда это не получится, ты никчемный», подскажите ему, как ответить. Например, так:

- «Прекрати сейчас же, я делаю все, что могу».
- «Я не слышу тебя, Критик, я слишком занят этим интересным делом».
- «Может быть, сейчас у меня не получилось, Критикан, но я дам себе еще один шанс».

**4) Научите ребенка обращаться за помощью и поддержкой.** Если ребенок пытается освоить что-то новое, сложное, критик обязательно появится на горизонте. Обычно он шипит что-то вроде: «У тебя ужасно получается» или «Не позорься, прекрати это делать сейчас же». Помогите ребенку увидеть, что Критик ошибается, — пусть он обратится за советом и поддержкой к людям, которые уже освоились в этой сфере. Если ребенок окружит себя людьми, которые верят в него и говорят: «Ты можешь это сделать», Критику будет сложнее нападать. Вскоре он перестанет шипеть и тихо засядет в углу.

**5) Учите ребенка видеть маленькие достижения.** под прицелом внутреннего критика, дети могут начать сомневаться в себе и своих способностях. Чтобы справиться с этой постоянной внутренней самокритикой, ребенку нужно находить в себе то, что ему нравится. Помогайте детям замечать то, что благодаря им прошло хорошо — каким бы незначительным это ни казалось. Спросите ребенка, что у него сегодня было хорошего, а если он теряется, помогите отыскать ценные моменты дня. Навык благодарить за то, что есть, — отличный способ повысить жизнестойкость, вырастить здоровое сочувствие к себе и успокоить внутреннего критика.



## Как противостоять внутреннему критику: 7 советов психолога

### 1. Наблюдайте за поведением критика

Замечайте, когда преуменьшается ваша боль, преуменьшение ваших потребностей, ставятся под сомнение ваши надежды и мечты, умаляются ваши достижения: «Ой, да любой бы это сделал», «Но получилось-то неидеально», «Да, но что насчёт всех тех раз, когда ты облажался?» Обращайте внимание на подобные повторяющиеся мысли и фразы. Прислушивайтесь к тону критика. Зафиксировав что-то из вышеперечисленного, скажите себе: «Это самокритика», «Это обесценивание моей боли», «Это я срываюсь на самого себя». Так вы будто пометите слова критика ярлыком и сделаете их менее весомыми.

### 2. Подумайте, на кого из детства похож ваш внутренний критик

Если вы замечаете в словах, тоне или отношении к вам что-то знакомое - в ваш критик похож на одного из родителей, старшего брата или сестру, учителя или тренера. Постарайтесь отстраниться от него. Поймите, что можно слышать резкие критикующие фразы, но не идентифицировать себя с ними. Спокойно наблюдайте за критиком. Это приглушит его голос и поможет не реагировать на неразумные замечания.

### **3. Обратитесь за поддержкой к заботливой части себя**

Вспомните про второй внутренний голос, который защищает и подбадривает, когда вас ранят окружающие или в жизни случается что-то неприятное. Это ваш источник уверенности. Он начинает формироваться в раннем детстве, когда мы усваиваем опыт взаимодействия с теми, кто о нас заботится: родителями, учителями, старшими братьями или сёстрами. Прислушайтесь к заботливой части себя сейчас и противопоставляйте её слова голосу критика.

### **4. Создайте воображаемую группу защитников**

Включите в неё тех, кто воплощает для вас поддержку и мудрость. Например, в вашей группе могут быть близкие друзья, любимый человек и даже вымышленные персонажи вроде Гэндальфа или сказочной крёстной феи. Главное, чтобы вы чувствовали, что эти люди точно бы вас поддержали. Когда внутренний критик атакует, представляйте, что члены группы поддержки стоят за вас горой.

### **5. Противопоставляйте словам критика веские доводы**

Запишите типичную фразу внутреннего критика вроде «Ты никогда ничего не добиваешься» и несколько убедительных контраргументов, например своих успехов и достижений. Доказывайте несостоятельность его слов: «В этом замечании есть доля правды, но оно сильно преувеличено», «Так мне обычно говорил Х, это было несправедливо тогда и несправедливо сейчас». Или просто говорите: «Это никак не помогает, и я не буду к этому прислушиваться».

Также попробуйте воспринимать своего критика как фигуру, не внушающую доверия. Например, как несуразного мультяшного злодея. Или как раздражающего коллегу, который на критикует всё подряд и слова которого не воспринимают всерьёз.

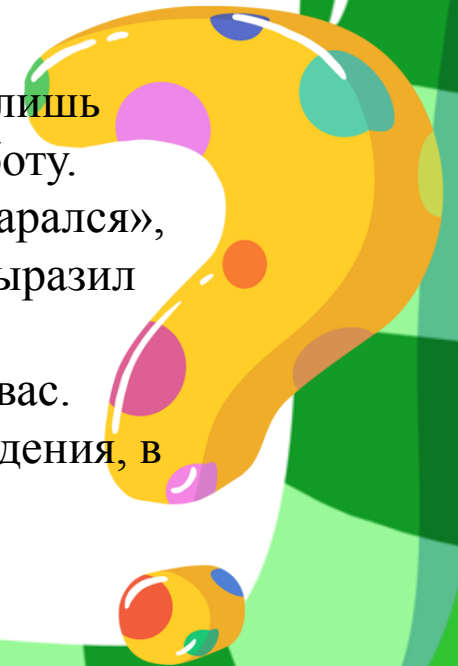
## **6. Посмотрите на себя глазами других**

Если вас попросят перечислить хороших людей, наверняка вам сразу вспомнятся несколько человек. Но собственные положительные качества мы часто не замечаем. Попробуйте взглянуть на себя чужими глазами, чтобы увидеть свои достоинства. Для многих это довольно трудно. А кому-то даже кажется чем-то непозволительным. Но почему? Если естественно признавать чужие плюсы, то так же естественно признать хорошее в себе.

## **7. Замечайте свои положительные качества**

Отмечайте собственные хорошие поступки и слова. Пусть это будут всего лишь мелочи: вы постарались, у вас что-то хорошо получилось, вы проявили заботу. Называйте их так, как сделал бы беспристрастный наблюдатель («очень старался», «был дружелюбным», «признал ошибку», «умело справился», «помог», «выразил любовь»).

Постепенно уверенность в собственной ценности будет расти и заполнять вас. Обращайтесь к ней снова и снова. Помните: несмотря на ваши взлёты и падения, в вас всегда есть источник спокойствия и силы.





**ПЯТЬ ШАГОВ К ПОБЕДЕ** - простое упражнение, которое, при регулярном его повторении, позволяет поставить внутреннего критика на место и вырваться из-под его власти. Вот пять шагов, которые оно включает:

1. Возьмите ручку и лист бумаги. Если вы ведете бумажный дневник, то вполне можете использовать и его.
2. Своей ведущей рукой (правой для правшей и левой для левшей) напишите на листе все упреки и обвинения, которые вы выслушиваете со стороны внутреннего критика. Сделать это следует во втором лице: «ты глупый (глупая), толстый (толстая), ты никогда ничего в жизни не добился (добилась) своими собственными усилиями» и так далее.
3. Положите лист перед собой и внимательно прочтите про себя все обвинения, следя за реакцией, которую они вызывают в вас, вплоть до чисто физиологических ощущений.
4. А теперь возьмите ручку в другую, «нерабочую» руку. И напишите ответ на каждое обвинение — ровно в тех словах, которые вы выбрали бы, случись вам услышать такую критику не от самого себя, а от постороннего человека. Разумеется, писать вам будет очень неудобно, и времени потребуется немало, но не оставляйте стараний. Можете не переживать по поводу почерка, а также грамматики и пунктуации, главное — напишите!
5. Закончив с этим нелегким делом, снова положите лист бумаги перед собой — и прочтите ответы. Только теперь уже вслух.





## Тест: Насколько силен ваш внутренний критик

*Предлагаем определить, насколько силен ваш внутренний критик. Ниже приведены утверждения. За каждый ответ «да» прибавляйте себе 1 балл.*

1. Думаю, что мои родители часто были ко мне несправедливы. Много требовали, ругали, вызывали чувство вины. Мои же успехи либо недостаточно ценили, либо не замечали вовсе.
2. Я затрудняюсь ответить, в чем разница между самоиронией и самокритикой.
3. Мне свойственно использовать уменьшительно-ласкательные суффиксы в речи. «Джинсики», «полистать журнальчик», «приготовить макаронки».
4. Я переживаю, что я недостаточно эффективен в работе, мне кажется, что остальные работают лучше меня.
5. Когда приезжаю на пляж, в первое время стесняюсь раздеться, ведь у моего тела много недостатков. Аналогичным образом не понимаю теток, трясущих своим целлюлитом, или мужиков с пивным животом. Хоть бы прикрылись!
6. Мне кажется, что мои друзья устали от моего нытья. Мне кажется, что со мной трудно, я зануден и выношу всем мозг.
7. В детстве мне очень хотелось, чтобы меня больше хвалили и одобряли, чем наказывали.
8. Я интерпретирую нейтральные высказывания как критику в свой адрес.
9. Если на улице люди хихикают и перешептываются, я думаю, что они обсуждают мой внешний вид.
10. Когда я вхожу в автобус или иду по вагону поезда, я уверен, что все люди смотрят на меня.
11. Если человек молчит, находясь со мной рядом, я думаю, что я его утомил и ему со мной неинтересно.
12. Если я слышу от эксперта советы, как лучше делать, я чувствую вину: ведь до сих пор я делал по-другому.

13. Одно из моих частых выражений «прошу тапками сильно не кидать» или похожее.

14. В особо плохие дни я думаю о том, что абсолютно все, что я делаю, плохо и никуда не годится. У меня никогда ничего не получится.

15. Я не замечаю хамства, особенно, если оно завуалированное. А если замечаю, то сначала думаю, что я, наверное, чем-то заслужил такую реакцию, что я что-то не так сделал.

16. Я люблю черный, злой юмор. Мне и самому он присущ.

17. Я использую матерные и другие бранные слова даже в тех ситуациях, когда мои эмоции не задеты. Мне кажется, так моя речь выглядит красивее и веселее.

18. мне говорят, что я слишком часто извиняюсь. Даже там, где извинений вовсе не требуется.

19. я легко признаю свои недостатки и с большим трудом признаю свои заслуги. Мне кажется, мне тогда просто повезло – с обстоятельствами или с людьми. Если меня кто-то хвалит, я тут же поправляю его и говорю, что не сделал ничего особенного.

20. могу часами сидеть в неудобной для себя позе, если считаю, что так будет приятнее окружающим.

21. Если кто-то ведет себя вызывающе, я делаю замечание.

22. Мне крайне некомфортно просить о помощи, особенно незнакомых людей. Прошу их только в крайних, экстремальных ситуациях.

23. Если я сталкиваюсь с чем-то хорошим и приятным, я переживаю, почему этого не было раньше, или думаю о том, что это скоро закончится.

24. Мне свойственен синдром самозванца и/или синдром провинциала.

25. Если близкий на меня обижается, я думаю, что я что-то не так сделал, и переживаю несколько дней.

26. Стыд и вина – мои постоянные спутники по жизни.

27. Мне сложно отдыхать, даже если я сильно устал. Просто лежать и ничего не делать не могу, все равно занимаюсь чем-то – рукодельничаю, читаю книги по работе, играю в простые игрушки. Не могу сидеть без дела.

28. Убежден, что женщине в возрасте нельзя носить молодежную одежду.

29. Мне трудно расставаться с деньгами, даже если требуется что-то нужное. А на подарки другим трачу спокойно и с удовольствием.

30. Считаю, что дома должен быть порядок и чистота.

### **Результат:**

#### **1-10 «да» Все гармонично**

Ваш внутренний критик выражен слабо. Кажется, он находится на своем месте или близок к тому.

#### **11-20 «да» Не так плохо**

Внутренний критик выражен средне. Иногда он перегибает палку, хотя и не все время. Вам будет полезно чаще отслеживать его появление и разговаривать (договариваться) с ним с позиции Взрослого. Потому что он далеко не всегда прав.

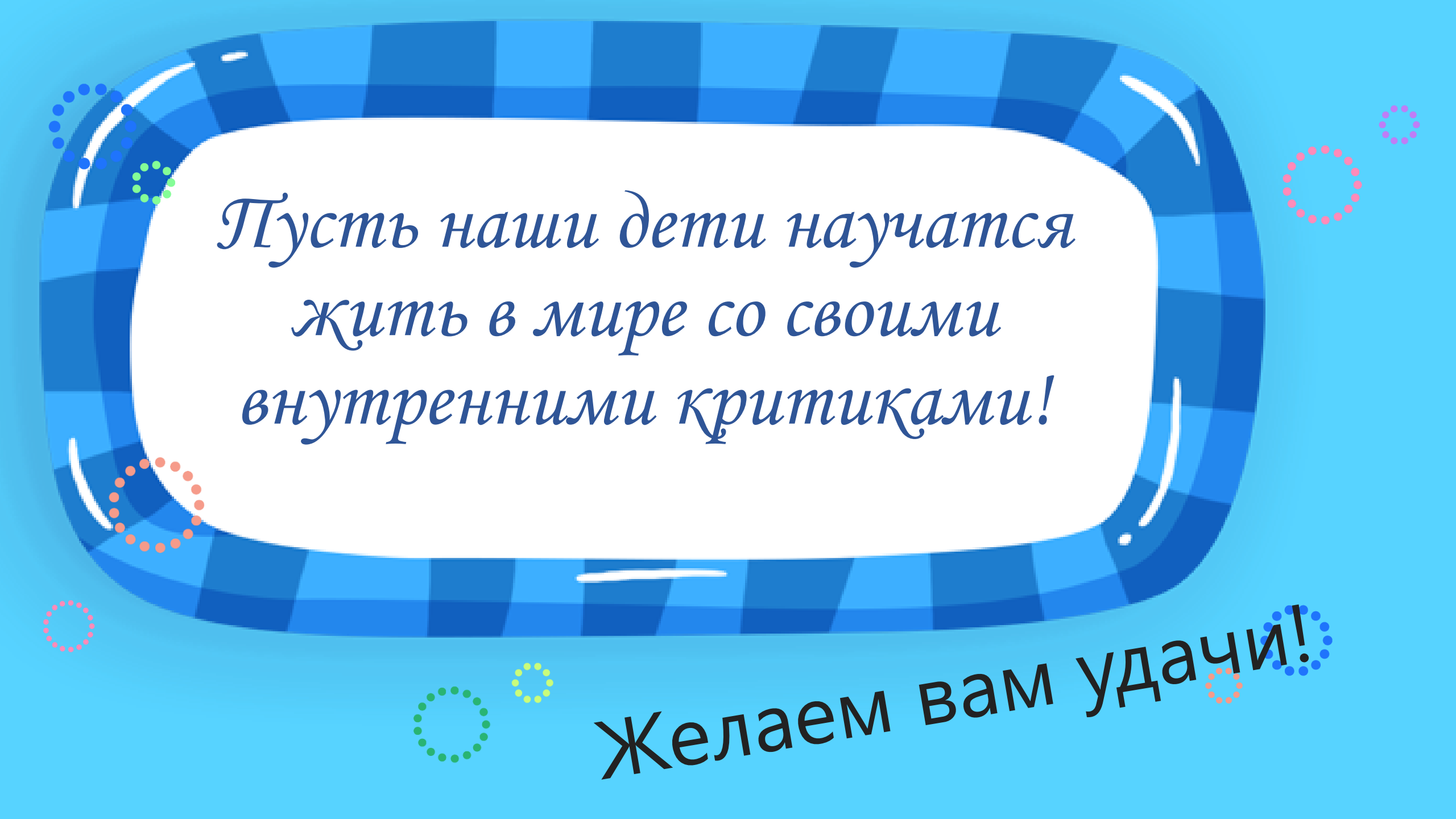
#### **21-30 «да» Тревога!**

У вас очень сильный внутренний критик! Он настолько силен, что иногда вам кажется, что именно он управляет вашей жизнью, а не вы сами. Пора с этим что-то делать.

*Итак, можно в любом возрасте справиться с внутренним критиком. Для этого нужно:*

1. Понять, что жизнь не бывает идеальной, Совершать ошибки нормально, даже если внутренний голос твердит обратное.
2. Научиться проговаривать собственные переживания и страхи. Стоит обсудить тревожные мысли с близким заботливым человеком.
3. Развивать осознанность. Для начала следует понять, в какой момент включается внутренний критики и ухудшается настроение.
4. Проанализировать, почему возникают такие мысли, соответствуют ли реальности замечания внутреннего голоса.





*Пусть наши дети научатся  
жить в мире со своими  
внутренними критиками!*

**Желаем вам удачи!**