Консультация педагога-психолога:

«Внутренний критик»

Вы слышали когда-нибудь этот голос у себя в голове: "Ты ни на что не годен", "Неудачник", "Лучше сиди и помалкивай", «У тебя ничего не получится», «Да у тебя кишка тонка», «Ты всё делаешь неправильно», «Не позорься!», «Выглядишь ужасно! Как ты могла купить такое платье?», «Растяпа! Тебе ничего нельзя доверить» и пр.?

Если да, и слышите вы его часто, то скорей всего у вас сильный внутренний критик, который разрушает вашу внутреннюю гармонию и стопорит развитие.

Одна из основных причин существования такого критика – это неадекватное воспитание в родительской семье, где хвалить и поддерживать ребёнка было не принято. Причин, почему родитель ведёт себя таким образом может быть много. Чаще всего, тот кто много критикует, так же воспитывался и в своей семье - с такой же долей критики в свой адрес. И этот родитель (отец или мать) просто не умеет по-другому. Он не знает других моделей воспитания – они ему неизвестны. И, следовательно, воспроизводит то, что знает.

Впоследствии слова, убеждения и критика родителя интроецируются (то есть, присваиваются себе) ребёнком и становятся уже частью его самого. И потом этот родительский голос всё продолжает звучать внутри уже взрослого человека, не давая ему покоя.

Можно самостоятельно отследить этот голос, дать ему отпор и изменить [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/). Но такие проблемы лучше всего решаются на психотерапевтическом сеансе, так как есть специальные техники, позволяющие в корне трансформировать критикующего родителя и превратить его в любящего и поддерживающего. Самостоятельно такое проделать достаточно трудно.

Психологи реабилитационного центра для несовершеннолетних «Гавань» помогут Вам превратить всепоглощающего «Внутреннего критика» в друга и союзника, стремящегося придти вам на помощь в трудную минуту!