

A black and white illustration of five children with worried expressions looking at an open book. The children are arranged around the book, with their faces close to it. The overall mood is one of concern and anxiety.

**Кирилл Ликов**

**ТЕНИ ПРОШЛОГО**

**травмы которые мы носим**

**Поиск внешней валидации  
и похвалы**

# Кирилл Ликов

## Тени прошлого: Поиск внешней валидации и похвалы

*<https://litres.ru/73836652>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Восьмилетний Миша старается заслужить мамину улыбку пятёрками и рисунками, но равнодушие или критика вызывают тревогу. Так формируется привычка искать подтверждение своей ценности вовне.

В статье на примере Миши и диалоге с психологом раскрывается, как потребность во внешней валидации приводит к неуверенности и зависимости от чужого мнения. Вы узнаете, как распознать эти паттерны и научиться опираться на внутреннюю опору.

Статья содержит практические упражнения для развития самопризнания и советы для родителей по воспитанию здоровой самооценки.

Если вы устали ждать одобрения, чтобы почувствовать себя «достаточно хорошим», — эта статья для вас. Пора вернуть себе право быть ценным просто так.

# Содержание

Мне нужно, чтобы меня признали	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Кирилл Ликов

## Тени прошлого: Поиск внешней валидации и похвалы

### Мне нужно, чтобы меня признали

Восьмилетний Миша сидел за столом и старательно выводил буквы в прописях. Его рука слегка дрожала — он очень хотел, чтобы всё получилось идеально. Рядом на диване мама листала новостную ленту в телефоне, изредка бросая взгляд на сына.

— Мам, посмотри, — Миша подвинул тетрадь ближе. — Ну как?

Мама мельком взглянула на страницу:

— Неплохо, но вот тут «к» немного кривая. Постарайся ещё.

Миша сглотнул и взял ластик. Он стёр букву и начал выводить её заново, медленно, тщательно, стараясь не дышать слишком громко.

На следующий день в школе Миша получил пятёрку по математике. Он бежал домой, сжимая в руке тетрадь, сердце

билось чаще обычного.

— Мам! Мам! Смотри! Пятёрка! — Миша распахнул дверь и протянул тетрадь.

Мама улыбнулась, быстро взглянула на отметку:

— Молодец, Миша. Теперь иди помой руки, будем обедать.

Мальчик замер на мгновение. Улыбка на его лице дрогнула, но он быстро взял себя в руки и побежал мыть руки.

Вечером, когда мама укладывала его спать, Миша нерешительно спросил:

— Мам, а ты меня любишь?

— Конечно, люблю, — машинально ответила мама, поправляя одеяло. — Спи давай.

Миша закрыл глаза, но сон не шёл. В голове крутилась мысль: «А если бы я получил четвёрку? Она бы всё равно меня любила?»

На выходных семья поехала в парк. Миша увидел аттракцион — высокие качели, которые крутились и поднимались почти до самого неба.

— Мам, можно я покатаюсь? — спросил он с надеждой.

— Только если пообещаешь вести себя хорошо и не капризничать потом, — ответила мама.

— Обещаю! — быстро сказал Миша.

Он катался на аттракционе, но вместо радости чувствовал странное напряжение. Он всё время думал: «Я должен быть хорошим. Я должен заслужить её улыбку».

В понедельник в классе объявили конкурс рисунков на тему «Моя семья». Миша рисовал несколько часов — тщательно прорисовывал маму, папу, себя, даже кота Барсика. Он хотел, чтобы рисунок был идеальным.

Когда работы вывесили на стенде, Миша стоял в стороне и ловил взгляды одноклассников и учителей. Каждый одобрителный кивок, каждое «Какой талантливый!» заставляли его сердце биться чаще. Но как только кто-то проходил мимо, не обратив внимания на его рисунок, внутри появлялась тупая боль.

После уроков он показал рисунок маме:

— Ну как? Правда, хорошо?

— Да, неплохо, — кивнула мама. — Только вот папа у тебя какой-то грустный получился.

Миша опустил глаза. Внутри всё сжалось. Он так старался, а всё равно чего-то не хватило.

С тех пор Миша начал вести «список достижений» в блокноте: пятёрки, грамоты, похвалы учителей. Он выкладывал фото своих работ в семейный чат, ожидая реакции. Каждое «Молодец, Миш!» от мамы или бабушки ненадолго поднимало настроение, но через час или два тревога возвращалась: «Что дальше? Что ещё нужно сделать, чтобы меня любили?»

Однажды вечером, когда он в очередной раз листал свой блокнот, папа сел рядом и мягко спросил:

— Миш, а ты сам-то рад тому, что нарисовал или решил ту задачу? Не из-за похвалы, а просто так?

Миша задумался. Он никогда раньше не задавал себе такого вопроса. Он посмотрел на папу и тихо ответил:

— Я... я не знаю.

И так, поиск внешней валидации и похвалы, что же мы знаем про это, как с этим жить, и что ним делать.

Почему появляется? Ребёнку не хватило подтверждения собственной ценности; он научился «зарабатывать любовь» через достижение или послушание. И он не уходит вместе с детством, а остается с нами навсегда.

— Вы знаете, я заметил, что постоянно ищу одобрения у окружающих. Мне важно, чтобы меня хвалили за работу, за поступки, даже за мелочи. Почему так происходит?

— Давайте разберёмся. Часто такая потребность формируется ещё в детстве. Вспомните: как в вашей семье реагировали на ваши успехи и неудачи? Хвалили ли вас просто так — или только когда вы чего-то добились?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.