

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ

21 ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК РАБОТЫ С ДЕТСКИМИ
ТРАВМАМИ

Алексей Тищенко
Практическая
тетрадь самопомощи.
21 практический урок
работы с детскими травмами

*<https://litres.ru/74544449>
ISBN 9785007137034*

Аннотация

Большинство из нас живут, руководствуясь «невидимым сценарием». Мы выбираем определенных партнеров, боимся проявлять себя, не потому, что мы «какие-то не такие». А потому, что глубоко внутри нас живет маленький ребенок, который когда-то адаптировался к боли, нехватке любви или небезопасности. Детская травма — это то, что произошло внутри тебя в ответ на те события. Это та энергия, которая не смогла найти выход и превратилась в защитные механизмы, которые сегодня мешают тебе быть счастливым.

Содержание

Введение. Письмо к твоему Внутреннему Ребенку	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Практическая
тетрадь самопомощи
21 практический
урок работы с
детскими травмами**

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-3703-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическая тетрадь самопомощи: 21 практический урок работы с детскими травмами

Введение. Письмо к твоему Внутреннему Ребенку

Ты держишь в руках не просто книгу, а карту возвращения к самому себе.

Цель этой тетради:

Не просто «расковырять прошлое», а бережно допрожить то, что было заблокировано, и вернуть себе право на полноценную взрослую жизнь.

Важные правила работы:

1. Бережность. Если упражнение вызывает слишком сильную боль, остановись. Дыши. Ты сам регулируешь глубину погружения.

2. Честность. Здесь нет оценок. Ты пишешь это только для себя.

3. Регулярность. Дай себе время. Один урок — один день (или даже несколько дней). Психике нужно время на интеграцию.

Готов (а) ли ты встретиться с собой? Давай сделаем первый шаг.

— — — — —

Урок 1. Разделение: Кто сейчас говорит во мне?

Первый шаг к исцелению — это осознание того, что ты — это не твоя травма. Внутри тебя есть две важные части:

1. Взрослый: Тот, кто читает этот текст, зарабатывает деньги, принимает решения. У этой части есть ресурсы.
2. Раненый Ребенок: Та часть тебя, которая реагирует из прошлого (испуганно, обиженно, агрессивно), когда сталкивается с триггером.

Травма управляет нами до тех пор, пока мы не видим этой разницы. Как только ты начинаешь замечать: «О, сейчас во мне говорит обиженный пятилетний малыш, а не мой тридцатилетний Взрослый», власть травмы начинает ослабевать.

Практическое задание: «Карта реакций»

Вспомни ситуацию за последнюю неделю, когда ты среа-

гировал (а) слишком эмоционально (сильнее, чем того требовали обстоятельства).

1. Ситуация: Что произошло? (Например: муж не помыл посуду / начальник сделал замечание).

— — — — —

1. Моя реакция: Что я почувствовал (а)? (Ярость, желание спрятаться, ощущение, что меня не ценят).

— — — — —

1. Эхо прошлого: На что это похоже из моего детства? Кто из взрослых заставлял меня чувствовать себя так же? Сколько мне лет в этой эмоции?

— — — — —

1. Голос Взрослого: Что бы я, сегодняшний (ая) и сильный (ая), сказал (а) тому ребенку внутри, который сейчас так напуган или обижен?

(Пример: «Малыш (ка), я вижу, как тебе больно. Тебе кажется, что тебя бросили, как тогда. Но я здесь, я тебя не брошу. Мы разберемся с этой посудой/начальником вместе»).

Урок 2. Создание Безопасного Места

Прежде чем идти в подвал своего подсознания, где хранятся тяжелые воспоминания, нам нужно создать «тихую гавань». Это внутренний ресурс, куда ты сможешь возвращаться, если станет слишком тяжело.

Детская травма — это всегда про отсутствие безопасности. Исцеление начинается там, где психика наконец может выдохнуть.

Практическое задание: Визуализация «Мой Секретный Сад»

Закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха. Представь место (реальное или вымышленное), где тебе абсолютно спокойно и безопасно. Это может быть домик в лесу, берег океана или комната в облаках. Здесь никто не может тебя обидеть. Здесь ты — хозяин/хозяйка.

Опиши это место, используя 5 чувств:

1. Зрение: Что ты видишь вокруг? (Цвета, свет, предметы).

— — — — —

1. Слух: Какие звуки здесь есть? (Шум воды, тишина, пение птиц).

— — — — —

1. Осязание: Что чувствует твоя кожа? (Тепло солнца, мягкость кресла, прохладу ветра).

— — — — —

1. Обоняние: Какие здесь запахи?

— — — — —

1. Чувство: Какое главное ощущение в теле, когда ты там? (Расслабление в животе, легкость в плечах).

— — — — —

Якорь ресурса:

Придумай кодовое слово или жест (например, прикосновение к запястью), который будет возвращать тебя в это Безопасное Место. Запиши его здесь:

— — — — —

Когда в процессе работы с тетрадью ты почувствуешь тревогу — используй свой «якорь», вернись в это место, отдохнишь и только потом продолжай.

— — — — —

Переходи к Уроку 3, когда почувствуешь, что твой «фундамент безопасности» укреплен.

Урок 3. Ревизия «Родительского голоса»: Чей голос звучит в моей голове?

Часто то, что мы принимаем за свою «внутреннюю критику» или «голос совести», на самом деле является интроектом — фразами, которые мы «проглотили» в детстве от родителей или значимых взрослых.

Когда ты не можешь заявить о своих желаниях или ругаешь себя за ошибки, это не ты. Это звучит голос мамы, папы

или учителя, который навсегда поселился в твоём сознании. Чтобы исцелиться, нужно отделить свой голос от их голосов.

Практическое задание: «Разделение голосов»

1. Вспомни типичную фразу-самокритику, которую ты говоришь себе чаще всего. (Например: «У тебя руки не из того места растут», «Опять ты всё портишь», «Кому ты такой (ая) нужен (а)?»).

— — — — —

1. Кто это сказал? Чей это голос? (Мама, папа, строгая бабушка, учительница математики?).

— — — — —

1. Техника «Возврат адресату»: Напиши эту фразу на листе бумаги. А теперь мысленно (или на бумаге) верни её владельцу. Скажи: «Это не мой голос. Это твои страхи, твоя усталость, твоя неудача, а не моя. Забирай это обратно».

— — — — —

1. Твой голос: А теперь напиши, что бы ты хотел (а) слышать от любящего, поддерживающего взрослого в этой ситу-

ации. Это и есть голос твоего истинного «Я».

— — — — —

— — — — —

Урок 4. Запретные эмоции: Как травма научила нас «быть удобными»

Детская травма часто связана с тем, что нам запрещали чувствовать. Если ты злился — говорили «не кричи». Если плакал — «не ной». Если проявлял радость — «не смейся громко, придут соседи».

Чтобы получить любовь родителей, ты научился (лась) вырезать части своей души. Ты стал (а) удобным (ой). Но «удобство» — это могила для жизненной энергии. Злость, которую ты подавил (а), стала депрессией. Радость, которую ты спрятал (а), стала апатией.

Практическое задание: «Письмо запрещенному чувству»

Выбери одну эмоцию, которую тебе в детстве чаще всего запрещали проявлять (гнев, грусть, радость, страх).

1. Где эта эмоция живет в твоём теле? (Гнев часто живет

в кулаках или челюсти, грусть — в горле или груди).

— — — — —

2. Напиши письмо этой эмоции:

«Здравствуй, (название эмоции). Я долго тебя прятал (а). Мне говорили, что ты плохая. Но я понял (а), что ты — часть меня. Ты нужна мне, чтобы защищать свои границы (гнев) / чтобы проживать потери (грусть) / чтобы чувствовать вкус жизни (радость). Я разрешаю тебе быть».

— — — — —

3. Разрешение: Положи руку на то место в теле, где живет эмоция, и скажи: «Я даю тебе место. Ты больше не должна прятаться».

— — — — —

Урок 5. Снятие проекций: «Ты — не мои родители»

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.