

6 Μαρτίου 2023

## Τι συμβαίνει στην ψυχή ενός παιδιού όταν το επικρίνουμε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)  
/ Υγεία και ιατρικά θέματα



Όταν επικρίνουμε ένα παιδί:



1. Αναπτύσσει μια επικριτική εσωτερική φωνή.
2. Λαχταρά /αποζητά την επιβράβευση από τους άλλους.
3. Φοβάται να κάνει λάθη.
4. Γίνεται υπέρ -ευαίσθητο στην άποψη των άλλων για εκείνο.
5. Μαθαίνει να επικρίνει και δυσκολεύεται με τη συμπόνια προς τους άλλους αλλά και την αυτό -συμπόνια.

Αν είχαμε έναν πολύ επικριτικό γονέα, είναι εύκολο να εσωτερικεύσουμε αυτή τη φωνή και να γίνουμε ο χειρότερος επικριτής του εαυτού μας.

Η εσωτερική μας φωνή είναι συνήθως μια εσωτερική εγγραφή που βασίστηκε σε όσα ακούσαμε κατά την διάρκεια της ζωής μας. Και αν έχουμε την εμπειρία μας κακοποιητικής παιδικής ηλικίας, αυτή η φωνή είναι συχνά σκληρή/στυγνή. Καθώς περνά ο καιρός αρχίζουμε να δίνουμε σε αυτή τη φωνή τον τόνο /το χρώμα /τον ήχο της δικής μας φωνής .

Για να θεραπευτούμε, μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η φωνή -αν και μοιάζει σαν ΔΙΚΗ ΜΑΣ- δεν είμαστε στην πραγματικότητα ΕΜΕΙΣ.

Μερικοί έχουν συστήσει να δώσουμε σε αυτή τη φωνή ένα όνομα, ώστε να μπορούμε να τη διαχωρίσουμε από τη δική μας αίσθηση του εαυτού.

Καθώς γινόμαστε ο γονέας του εαυτού μας, μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε και να σιωπούμε αυτή τη φωνή , έτσι ώστε η σχέση μας με τον εαυτό μας να είναι πιο συμπονετική και στοργική.

**Πηγή:** [themamagers.gr untigering](http://themamagers.gr/untigering)