

ДЛЯ ВАС, МАМА...

Мама, дай мне понять, что я всегда могу к тебе обратиться. Я вырасту - и буду уметь доверять.

Мама, скажи мне, что тебе нравится общаться со мной. Я вырасту - и буду знать, что я интересен.

Мама, говори со мной о чувствах. Я вырасту - и буду понимать себя.

Мама, не запрещай мне плакать, злиться, грустить, радоваться. Будь сама живой, проявляй чувства, признавай свои ошибки. Я вырасту - и буду знать, что со мной всё ОК.

Мама, замечай, что со мной происходит. Я вырасту и буду способен на эмоциональную близость с другими людьми.

Мама, утешь меня, когда мне сложно, когда я ошибаюсь, когда я потерпел неудачу. Утешь, вместо того, чтобы наказывать. Я вырасту - и буду уметь поддерживать себя и других.

Мама, спроси у меня, что мне нравится, учитывай мои нужды и интересы. Я вырасту - и буду способен заботиться о себе и о других.

Мама, разреши мне не любить то, что любишь ты. Не хочешь то, что хочешь ты. Не быть таким, каким хочется тебе. Я вырасту - я буду понимать свои истинные желания.

Мама, разреши мне отказывать тебе, не соглашаться с тобой, протестовать. Я вырасту - и буду уметь говорить «нет».

Мама, дай мне свободу, перестань контролировать меня. И тогда я вырасту ответственным.

Мама, не торопи меня становиться взрослым, дай мне побыть ребёнком. Разреши мне быть слабым, маленьким, нуждающимся. И тогда я вырасту отдельным и независимым.

Мама, люби мне просто так. Я вырасту - и буду чувствовать себя ценным.

Мама, будь со мной рядом, пока я ребёнок. Я вырасту – и не буду страдать от одиночества.

И ещё. Почаще обнимай меня, пожалуйста. Я не буду бояться прикосновений.

Александра Гринь