

Мамо...



Мамо, дай мені зрозуміти, що я завжди можу до тебе звернутися. Я виросту — і буду вміти довіряти.

Мамо, скажи мені, що тобі подобається спілкуватися зі мною. Я виросту — і буду знати, що я цікавий.

Мамо, говори зі мною про почуття. Я виросту — і буду розуміти себе.

Мамо, не забороняй мені плакати, сердитись, сумувати, радіти. Будь сама живою, виявляй почуття, визнавай свої помилки. Я виросту — і буду знати, що зі мною все добре.

Мамо, помічай, що зі мною відбувається. Я виросту і буду здатний на емоційну близькість з іншими людьми.

Мамо, повтішай мене, коли мені важко, коли я помиляюся, коли я зазнав невдачі. Повтішай, замість того, щоб карати. Я виросту — і буду вміти підтримувати себе та інших.

Мамо, запитай у мене, що мені подобається, зважай на мої потреби і інтереси. Я виросту — і буду здатний піклуватися про себе і про інших.

Мамо, дозволь мені не любити те, що любиш ти. Не хотіти те, що хочеш ти. Не бути таким, яким хочеться тобі. Я виросту і буду розуміти свої справжні бажання.

Мамо, дозволь мені відмовляти тобі, не погоджуватися з тобою, протестувати. Я виросту — і буду вміти говорити «ні».

Мамо, дай мені свободу, перестань контролювати мене. І тоді я виросту відповідальним.

Мамо, не квап мене ставати дорослим, дай мені побути дитиною. Дозволь мені бути слабким, маленьким, бідним. І тоді я виросту окремим і незалежним.

Мамо, люби мене просто так. Я виросту — і буду відчувати себе цінним.

Мамо, будь зі мною поруч, поки я дитина. Я виросту — і не буду страждати від самотності.

І ще. Частіше обіймай мене, будь ласка.