detkityumen.ru

10 маминых фраз моего детства, которые сделали меня уверенной в себе

Мама — сердце и душа семьи. Мамы делают миллион вещей, и на них все держится. Они настоящие супергерои.

Моя мама столько всего делала для меня, пока я росла! И делает до сих пор. Но, что важнее всего, ее голос стал моим внутренним голосом, — те слова, которые она посеяла в мое сердце, я вспоминаю каждый день.

Сначала они звучали во мне голосом мамы, потом — стали частью меня. Это мое место силы. И все благодаря ее удивительным словам.

Вот что она говорила:

1. Ты красавица.

Обычно она говорила это, когда я совершала какой-то добрый поступок, принимала правильное решение или проявляла независимость и силу характера. Она говорила это, даже если в тот момент я напряженно трудилась и была вся потная, грязная и взлохмаченная. Она научила меня, что истинная красота находится внутри меня и проявляется в моих делах. А внешняя красота не так важна.

2. Ты будешь прекрасной матерью.

Я слышала эти слова постоянно. И не потому что она хотела настроить меня на материнство, а потому что видела во мне нечто, то, что теперь я осознаю каждый день. Я могу чувствовать себя опустошенной, измученной, беспокойной и колебаться в принятии тех или иных решений, но я никогда не сомневаюсь в том, что я хорошая мать.

3. Мне так жаль, что тебе пришлось пережить это.

Моя мама всегда хотела знать о моих переживаниях. И даже когда она не могла понять меня, она выражала мне свое сочувствие и поддержку. Сочувствие порождает сочувствие, и мы знаем, что только приобретя этот важнейший навык, наши дети смогут в будущем построить нормальные, здоровые отношения с другими людьми. Такие отношения строятся на доверии.

4. Как ты хочешь поступить?

Моя мама никогда не указывала, как мне нужно поступить. Когда, как ей казалось, я ходила по кругу или принимала не самое лучшее решение, вместо давления или контроля она давала мне понять, что доверяет мне.

Интересуясь моими делами, она тем самым показывала мне, насколько для нее важны мои мысли и чувства.

5. Ты найдешь, как поступить правильно в этой ситуации.

Пытаясь найти решение какой-то проблемы, моя мама при этом говорила мне, что доверяет моей способности искать ответ. Она позволила мне самой отвечать за себя. Она всегда поддерживала меня, даже когда я ошибалась, и всегда была на моей стороне.

6. Приглашай друзей зайти.

В нашем доме всегда были рады моим друзьям. Друзья заходили к нам, даже когда меня не было дома, потому что знали, что моя мама всегда пригласит их войти и предложит перекусить. Через эту политику «открытых дверей», она научила меня не волноваться о таких мелочах, как идеально чистый дом или прекрасно приготовленная еда. Люди на первом месте.

7. Я молюсь за тебя.

Она действительно молилась за меня. Она молилась за моих друзей, она молилась за их родителей. Она научила меня молиться за моих детей.

8. Я люблю тебя.

Конечно, все мамы говорят это. Моя мама повторяла эти слова все время. Если бы она могла как-то по-другому, как-то лучше выразить мне свои чувства, она бы это сделала. Но моя мама говорила «я люблю тебя» — сильнее выразить в словах свои чувства она не могла, — хотя даже сейчас мне кажется, что эти слова слишком мягко передают всю ее самоотверженную любовь.

9. Иди повеселись.

Когда я была ребенком, мы всегда много веселились, играли и смеялись. Я взрослая очень скучаю по тому времени, особенно когда жизнь становится тяжелой и невыносимой. Моя мама до сих пор говорит мне эти слова, когда я оставляю у нее детей. Она выталкивает меня за дверь и говорит мне ни о чем не беспокоиться.

А потом она расспрашивает меня о том, как я повеселилась, пока она присматривала за моими детьми. Она радуется моей радостью. И таким нехитрым способом показывает мне, что я для нее не обуза, а счастье. И мои дети для нее тоже счастье. И тогда мое сердце прыгает от радости, как будто я совершила что-то действительно хорошее.

10. Я так горжусь тобой.

Это такое счастье слышать, что кто-то гордится тобой, несмотря ни на что.

Спасибо, мама.

по материалам группы **Ларец Сказок**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psihолog/3943/