**Что нужно говорить детям?**

Это нормально злиться. Я помогу тебе успокоиться.
Это нормально грустить. Я посижу с тобой рядом.
Это нормально чувствовать себя разочарованным. Я это тоже чувствовала.
Это нормально.
Мне нравится, какой ты.
Ты важен для меня.
Я слушаю.
Я здесь.
Ты не обязан делать меня счастливой.
Ты больше, чем твои эмоции, потому что они пройдут.
Я могу справиться с эмоциями, независимо от того, насколько они велики.
Я хочу смотреть, как ты играешь.
Конечно, я присоединюсь к тебе.
Давай я полежу с тобой.
Ты заставляешь меня улыбаться.
Я верю в тебя.
Я доверяю тебе.
Ты можешь справиться с этим.
Ты неидеальный, и я тоже, но наша любовь совершенна.
Спасибо.
Я горжусь тобой.
Я рада, что ты здесь.
Это нормально, совершать ошибки.
Не торопись.
Ты сильный.
Я горжусь, что я твоя мама.
Ты смелый.
Я прощаю тебя.
Я думаю о тебе.
Я скучала по тебе.
Это нормально, что ты передумал.
Это нормально – просить о помощи.
Я слышу тебя.
Я вижу тебя.
Прости меня.
Ты делаешь мою жизнь лучше.
Ты способный ребенок.
Ты достойный.
Ты очень много значишь для меня.
Я люблю тебя.

Лишь немногие дети слышат это в своём детстве. Как правило, все происходит ровно наоборот. А с последствиями люди мучаются всю жизнь. С нашим опытом работы с тысячами тревожных, мнительных, подозрительных людей, можно сказать однозначно - все идёт из детства.

Автор Alex Gervash