Всем родителям полезно прочитать стихотворение «Выслушай меня».

**Выслушай меня.**

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Ты, начиная давать советы,

Не делаешь то, о чем я прошу тебя.

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Ты, отвечая, что я не должен этого чувствовать,

Вытаптываешь ростки моих чувств.

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Ты, чувствуя своим долгом решить мою проблему,

Подводишь меня – пусть это звучит странно.

Слушай же! Все, что мне нужно –

Только выслушать меня,

Не разговаривая и не делая что-то для меня.

Просто выслушать меня,

Я и сам могу себе помочь, я не беспомощен,

Может быть, я обескуражен и запинаюсь,

Но я не беспомощен.

Когда ты делаешь что-нибудь за меня,

То, что я могу и должен делать сам,

Ты содействуешь моему страху и нерешительности.

Когда ты поймешь, что эти чувства – мои,

Даже если они непонятные,

Тогда я перестану тебя убеждать

И смогу начать разбираться,

Отчего у меня такие непонятные чувства.

И когда мне станет ясно,

Откуда эти чувства произошли,

Мне не нужно будет ничьих советов.

Непонятные чувства приобретают смысл,

Когда мы проникаем в их происхождение,

Наверное, поэтому молитва нам иногда помогает.

Бог безмолвен, и он не дает советов

И не старается исправить нашу ситуацию.

Он слушает и дает нам возможность

Самим решать свои проблемы,

Так, пожалуйста, выслушай меня!

И если ты тоже хочешь высказаться,

Подожди своей очереди, и я выслушаю тебя.

(Записано со слов психотерапевта из США Лизы Гастинг, адаптировано К.С. Лисецким).

<http://www.niro.nnov.ru/?id=23257>