



Мама, мне важно тебе это сказать

Терапевтические прописи
и задания для проработки
отношений



УДК 159.9
ББК 88
М22

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

М22 **Мама**, мне важно тебе это сказать. Терапевтические прописи и задания для проработки отношений / Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Исцеляющие прописи и письма).

ISBN 978-5-17-188728-5

Сколько раз мы не решались произнести важные слова маме. Не сказали «спасибо», не поделились тем, что на душе, не нашли смелости рассказать о чем-то важном. Мы откладываем эти разговоры, ищем подходящий момент, а чувства тем временем накапливаются внутри, превращаются в напряжение и влияют на наше настроение и самочувствие.

А ведь выговориться так важно! Отношения с мамой серьезно влияют на нашу «взрослую» жизнь. Бесценно однажды разрешить себе выразить все то, что годами жило внутри — поблагодарить или рассказать о наболевшем.

Для этого создана терапевтическая тетрадь. Вам понадобится всего 15 минут в день, чтобы сделать первый шаг к избавлению от груза накопившихся переживаний, наконец найти те самые слова, которые вы никогда не говорили маме, и обрести покой и ощущение мира в душе.

Вы удивитесь, какие приятные чувства это принесет: вам станет легче общаться, принимать решения и просто жить, не утопая в напряжении и сожалениях.

УДК 159.9
ББК 88



Издание для досуга

МАМА, МНЕ ВАЖНО ТЕБЕ ЭТО СКАЗАТЬ. Терапевтические прописи и задания для проработки отношений

Дизайн обложки: Дуванова Е.

Подписано в печать 23.06.2026. Формат 70×90/16.
Гарнитура IBM Plex Sans. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 4,68. Тираж экз. Заказ .
Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-188728-5

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Вступление

Отношения между матерью и ребенком — это связь, которая сопровождает человека всю жизнь. Именно мама становится проводником в мир: через нее ребенок узнает, что такое любовь, доверие, забота, взаимодействие с людьми и окружающим миром. Ее влияние отражается на самооценке, личностных качествах, будущих отношениях, родительском стиле, карьере и повседневных решениях.

С детства мы неосознанно перенимаем мамину модель поведения и во многом строим свою жизнь, опираясь на нее. Позже этот опыт передается следующим поколениям. Однако вместе с поддерживающими установками ребенок может усвоить и болезненные переживания: детские обиды, чувство неприязни, внутренний голос, повторяющий мамины оценки. Все это нередко мешает выстраивать отношения, реализовываться в профессии, разрешать себе быть счастливым, свободным. *Жить свою жизнь.*

В памяти каждого живут противоречивые образы матери. С одной стороны, теплые моменты: объятия в минуты грусти, поддержка, мудрые советы, забота. С другой — болезненные воспоминания, ранящие слова, непонимание, излишняя строгость.

Эти противоречивые чувства могут годами оставаться невысказанными и продолжать влиять на жизнь. Когда человек застревает в прошлых обидах, он словно все время смотрит назад. В этом состоянии трудно полноценно жить настоящим и строить будущее так, как хочется именно ему.

Почему важно проработать отношения с мамой?

Проработать отношения с мамой не значит «простить» или «забыть» прошлое. Это глубокий внутренний процесс, который позволяет:

- ✓ осознать и принять свои чувства — как положительные, так и негативные;
- ✓ разорвать нездоровые эмоциональные связи, мешающие личностному росту;
- ✓ отделить свои желания и ценности от навязанных в детстве установок;
- ✓ сформировать здоровую самооценку, основанную на самопринятии, а не на поиске одобрения;
- ✓ изменить паттерны поведения, унаследованные от семьи, и создать свои собственные правила счастливой жизни;
- ✓ освободиться от груза прошлого, чтобы с легкостью двигаться вперед.

Перед тем как вы начнете заполнять эту тетрадь, обратите внимание, что эти задания не заменят полноценную работу с психологом, но могут помочь, сделать ее более эффективной или станут вашим первым шагом в работе над отношениями с мамой.

Глубокая проработка отношений с мамой — это процесс непростой, порой болезненный, требующий профессионального взгляда и безопасной среды, которую может создать только квалифицированный специалист.

Если вы уже ходите к психологу, эта тетрадь станет вашим верным помощником между сессиями: она поможет зафиксировать мысли,

отследить динамику, вернуться к важным мыслям и углубить то, над чем вы работаете вместе со специалистом.

Если пока вы не готовы открыться другому человеку — это абсолютно нормально. Порой так трудно доверить свои самые уязвимые переживания кому-то, даже профессионалу. Чувство стыда, страха, вины или просто непонимание «с чего начать» могут останавливать.

Работая с этой тетрадью, вы сможете:

- ✓ дать выражение своим чувствам: обиде, злости, грусти, растерянности, а может, и благодарности, и любви;
- ✓ разложить по полочкам сложные ситуации: увидеть, где заканчиваются ваши желания и начинаются навязанные установки, где проходит ваша граница;
- ✓ отследить привычные реакции и начать осознанно выбирать новые, более здоровые паттерны поведения;
- ✓ создать опору внутри себя — шаг за шагом, строчка за строчкой.

Отпустив боли и обиды, вы сможете взрастить внутреннюю опору — мудрую, поддерживающую, принимающую часть себя, которая станет источником силы в разных ситуациях.

Вы не плохой человек. Даже если чувствуете, что вам нужно выговориться или «поругать» маму. Вам нужно двигаться дальше, а для этого — перестать скрывать разрушающие эмоции и чувства внутри.

Как пользоваться этой тетрадью?

Тетрадь состоит из терапевтических писем и прописей, которые помогут вам постепенно проработать сложные чувства, которые годами не могли найти выход.

- ✓ **Выберите одно из заданий, которое вам хочется выполнить сейчас.** И начните писать.
- ✓ **Помните, что вы пишете не для мамы, а для себя.** Можно выражать любые чувства, даже самые болезненные, не сдерживаться в выражениях. Ваша задача здесь, в этой тетради, — отрефлексировать свои чувства, помочь себе справиться с тем опытом, который ранил.
- ✓ **Не торопитесь.** Выполняйте задания в своем темпе: одно письмо может занять час, день или неделю.
- ✓ **Возвращайтесь к письмам или фразам,** если чувствуете, что вам это нужно.
- ✓ **Будьте бережны к себе.** Если какое-то задание вызывает слишком сильную боль, пропустите его и вернитесь позже.
- ✓ **Не оценивайте качество написанного.** Здесь не важна грамматика, стилистика или «правильные» слова. Опирайтесь только на ваши искренние переживания.
- ✓ **После каждого письма отведите время на рефлекссию.**
Что вы почувствовали во время написания?

В конце вы можете выбросить эту тетрадь, порвать, сжечь, чтобы навсегда избавиться, или оставить, чтобы иногда возвращаться к этим письмам.