

# Терапевтические стихи как аффирмации и как еще одна возможность допрожить стадии развития от 0 до 3 лет

Наталья Владимировна  
**ВОСТРИКОВА**

Место работы: частная практика, психолог, сертифицированный коуч, автор терапевтического блокнота «Разреши себе»; Киров, Россия.

[vostrikova.nat@icloud.com](mailto:vostrikova.nat@icloud.com); тел. 8-953-681-91-58;

<https://vk.com/vostrikovanati>

ORCID ID: 0009-0003-7197-0258



Natalia Vladimirovna  
**VOSTRIKOVA**

Place of work: psychologist, certified coach, author of the therapeutic notebook «Allow Yourself»; Kirov, Russia;

[vostrikova.nat@icloud.com](mailto:vostrikova.nat@icloud.com); tel.: 8-953-681-91-58;

<https://vk.com/vostrikovanati>

ORCID ID: 0009-0003-7197-0258

## Therapeutic Poems as Affirmations and as Another Opportunity to Relive the Stages of Development from 0 to 3 Years

**Аннотация:** В статье представлен авторский взгляд на три стадии развития человека (в возрасте от 0 до 6 месяцев, 6-18 месяцев и с 18 месяцев до 3 лет) и на вопрос, как с помощью терапевтических стихов можно поддержать себя в процессе допроживания этих стадий уже во взрослом возрасте. Автор предлагает способ, как дать себе те разрешения, которых не было в детстве, для того чтобы начать жить свою жизнь, а не по сценарию, и как можно дать эти разрешения своим детям не только с помощью нужных фраз, но и читая стихи-аффирмации, включающие в себя все необходимые разрешения для той стадии, в которой сейчас находится ребенок. Эти стихи можно применять для самостоятельного использования и прочтения себе. Также терапевт может рекомендовать их своим клиентам к прочтению как дополнение к разрешениям, написанным Памелой Левин, для проживания той стадии, на которой находятся сами клиенты или их дети.

**Ключевые слова:** стадии развития, разрешения, стадия «быть», стадия «делать», стадия «думать», родительские послания, терапевтические стихи, аффирмации, циклы силы, Памела Левин

**Abstract:** The article presents the author's view on the three stages of human development (at the age of 0 to 6 months, 6-18 months and from 18 months to 3 years). The author considers the question of how, with the help of therapeutic poems, you can support yourself to relive these childhood stages in adulthood. In this paper the author suggests a way to give yourself the permissions that you did not have in your childhood, in order to start living your life, beyond the restrictions of your life script, and to give these permissions to your children not only with the help of the right phrases, but also by reading affirmation poems that include all the necessary permissions for specific stages of the child's development. These poems can be applied for self-use and reading to yourself. A therapist can also recommend reading the poems to his clients as an addition to the permits written by Pamela Levin for reliving their childhood stages or helping clients' children on their stages of personal development.

**Keywords:** stages of development, permissions, stage of being, stage of doing, stage of thinking, parental messages, therapeutic poems, affirmations

**П**амела Левин — американский транзактный аналитик, автор книги «Циклы силы», ученица Эрика Берна, получила престижную научную награду, Мемориальную премию Эрика Берна, за свои выдающиеся клинические исследования в области развития человека. На основании своих исследований она открыла нам удивительный путь в понимании каждой стадии развития и ее роли в жизни ребенка и взрослого.

Главная задача индивида — зная эти стадии, «научиться относиться к своим взрослым проблемам и нарушениям (физическим, психологическим, эмоциональным и связанным со взаимоотношениями), как к посланиям Внутреннего Ребенка, которому все еще что-то очень нужно, и от чего он не может отказаться и испытывает дефицит окейности. Правильное понимание и соответствующая проработка этих посланий могут позволить нам по-настоящему освободиться от беспомощности в кажущихся нам ужасных обстоятельствах» (Левин, 2021, с. 10).

## Стадия «Быть»

Первая стадия, с которой начинает свою жизнь каждый из нас это **стадия «Быть»**, она проходит в возрасте от **0-6 месяцев**.

Предназначение новорожденного ребенка в этот период — просто быть, искать, принимать родительскую любовь, заботу и внимание. В этот период ребенок испытывает потребность в физической и вербальной стимуляции. Физические тактильные ощущения дают ему знать о том, что он жив и физически существует. На основании этого ребенок принимает решение о том, кто он, что такое жизнь и что ему надо делать, чтобы выжить. В этот ранний период младенец (и мы тоже, когда были младенцами) по реакции родителя на его крик определяет, действительно ли он здесь желанный, хотят ли другие, чтобы он жил, развивался и был таким какой он есть. И ему очень важно в этот период услышать позитивное послание: «Я рад тебе! Ты так хорошо растешь!» — вместо: «Ты такая обуза!».

Начиная с этой стадии, человек будет время от времени нуждаться в подзарядке своей силы быть, находя любящие, безопасные, веселые и чувствительные отношения. Невзирая на возраст, мало что так быстро и полноценно восстанавливает силу быть, как физическая и эмоциональная близость, особенно в обществе любящих людей.

Важно учитывать, что каждая стадия повторяется и во взрослой жизни. Каждые 13 лет человек возвращается к проживанию соответствующей стадии. Если ребенок не смог успешно решить задачи стадии, то он переходит на следующую с некоторым **«арестом развития»**.

Во взрослой жизни это проявляется комплексом специфических проблем, исходя из характера которых можно сделать вывод о возрасте ее возникновения. И во взрослом возрасте можно, вновь проживая какую-либо стадию, закрывать те потребности, которые не были закрыты в детском возрасте.

Какие же **Родительские послания**, согласно Памеле Левин, важно получить ребенку от родителей для полноценного проживания этой стадии и удовлетворения необходимых потребностей **в период от 0-6 месяцев?**

1. Ты желанный здесь, и я буду тебя кормить, обнимать тебя и заботиться о тебе.
2. Ты имеешь право быть и рассчитывать на меня.
3. Я рад, что ты мальчик/девочка.
4. Мне нравится держать тебя на руках, быть рядом с тобой и прикасаться.
5. Тебе не нужно спешить, не торопись.
6. Я удовлетворю твои потребности.
7. Мне нравится смотреть на тебя и наблюдать, как ты подражаешь мне.

Признаки того, что человек находится в этой стадии сейчас: желание много спать, рано ложиться и поздно вставать, чрезмерное употребление сладкого и др. Явная потребность обниматься и прижиматься к любимому человеку, сюсюкаться с ним. Стремление получать признание в любви «просто за то, что я есть», а не за поступки.

Если вы это замечаете у себя что-то из вышеперечисленного, важно не бояться и не думать: «Со мной что-то не так!» — а дать себе возможность удовлетворять все эти потребности. И, конечно же, давать это признание самому себе через аффирмации.

Когда я проживала эту стадию и использовала предлагаемые Памелой Левин фразы, то я осознала, что мне сложно давалось чтение самой себе посланий в том виде, в котором они предлагаются. Я стала искать варианты формулировок, наиболее мне подходящих, чтобы проговорить их для себя так, как мне будет комфортно. Благодаря этому и появились данные терапевтические стихи, стихи как аффирмации, которые помогли мне, а затем и моим клиентам, поверить в себя и свои силы. Помогли обрести опору и уверенность в том, что я делаю правильный выбор, когда слушаю именно себя, и когда поступаю так, как хочу я, с учетом своих здоровых потребностей расти и быть признанной.

Представляю читательскому вниманию стихи-аффирмации (таблица 1), где прописаны все важные послания для стадии Быть. Они разделены на два столбца — первый стих можно читать детям, второй стих важно читать при проживании этой стадии во взрослом возрасте себе или использовать в работе с клиентами.

**Таблица 1. Стадия «Быть»**

<b>Стадия «Быть» (0-6 месяцев)</b>	
<b>Для ребенка</b>	<b>Для себя или клиентов</b>
Я рад, что ты живешь, В мир не спеша идешь, Я рад, что ты растешь, Себя не предаешь. И я тебя люблю, Вслед за тобой иду. И разрешу любить, И просто в мире быть.	Разреши быть нужной, Разреши быть важной, Не перед толпой, А для себя самой. Вспомни свое детство, Как появилась ты, Возьми себя на ручки, И тихо прошепчи: «Я рад, что ты живешь, В мир не спеша идешь Я рад, что ты растешь, Себя не предаешь. И я тебя люблю, Вслед за тобой иду. И разрешу любить И просто в мире быть».

## Стадия «Делать»

После того, как проходит 6 месяцев, младенец вступает в **стадию «Делать» (в возрасте 6-18 месяцев)**.

Он учится ползать, затем ходить, и его задача — активно исследовать и изучать все то, что его окружает, с помощью органов чувств.

Познавая мир в этот период, важно постоянно ощущать эмоциональные связи с людьми, их любовь и поддержку. Чтобы спокойно и безопасно исследовать мир, ребенку необходимо достаточное количество еды и прикосновений. До тех пор, пока он может при желании вернуться под крылышко любящего его родителя, он ощущает себя в безопасности, свободно двигается и удовлетворяет свое любопытство, не ограничивая себя.

В этот период очень часто детей учат тому, что они должны вести себя определенным образом, чтобы получить поглаживания. Мальчиков учат вести себя именно как мальчики: «Ты должен быть сильным. Тебе нельзя плакать, ты же мальчик. Ты что трус? Мальчики ничего не боятся», — и др. Девочек же учат вести себя как девочки: «Хорошие девочки не злятся. Веди себя прилично, будь аккуратной и вежливой, ты же девочка. Только мальчики играют в машинки», — и т.д.

Взрослые в этот момент не задумываются о том, что действительно чувствует ребенок и какие решения принимает. А ребенок может принять решения: «Чтобы исследовать мир, я должен отказаться от заботы о себе». «Мир небезопасен, поэтому я должен опасаться, спешить и начать думать». «Чтобы получить внимание я должен делать, то, что ожидают от меня родители и забыть о своих потребностях».

Точно так же эта стадия повторяется и во взрослом возрасте, заметить ее можно по следующим признакам: настойчивое желание разнообразных ощущений и удовольствий, желание делать что-то новое; проблемы с мотивацией, потребность в расширении границ, желание активно исследовать и познавать мир, потребность найти опору и защиту.

Важно не спешить, если вы заметили, что находитесь в этой стадии. Вы ее полноценно не проживаете, когда излишне возбуждены и стремитесь сделать все быстро в ущерб наслаждению, радости и удовольствию. Конечно, вы не сможете полностью закрыть те потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Но здесь важно учиться слышать и чувствовать себя. Восполнить имеющиеся дефициты возможно, если научиться получать удовольствие от того, что вы делаете, чувствуете, думаете. Быть в контакте с самим собой подлинным, а не убегать, спеша и тревожась, в круговорот рутинных дел и делишек.

**Послания, которые важны на этой стадии, согласно Памеле Левин.**

1. Ты можешь двигаться вперед и все тестировать, находить ограничения, говорить «нет» и отделяться.

2. Ты можешь исследовать мир и экспериментировать.
3. Ты можешь делать что-либо и одновременно получать поддержку.
4. Ты можешь действовать и проявлять инициативу.
5. Ты можешь быть любознательным и интуитивным.
6. Ты можешь получать внимание и одобрение и, тем не менее, поступать так, как ты на самом деле чувствуешь.

И ниже они точно так же расширены стихами-аффирмациями (таблица 2). Первый стих можно читать детям, второй стих важно читать при проживании этой стадии во взрослом возрасте себе или использовать в работе с клиентами.

**Таблица 2. Стадия «Делать»**

<b>Стадия «Делать» (6-18 месяцев)</b>	
<b>Для ребенка</b>	<b>Для себя или клиентов</b>
Разрешаю тебе исследовать И безопасно действовать. Я буду тебя поддерживать И защищать. Разрешаю тебе чувствовать Весь этот мир. И всегда знай, Что ты не один. Разрешаю быть любопытным Как малыш И однажды «МНЕ ВСЁ МОЖНО» Ты вдруг закричишь. Разрешаю тебе быть разным, Спокойным, милым и несуразным. Я буду всегда тебя любить И рядом с тобою быть.	Разрешаю себе исследовать И безопасно действовать. Я буду себя поддерживать И защищать. Разрешаю себе чувствовать Весь этот мир И буду знать, что я не один. Разрешаю быть любопытным и разным, Спокойным, милым и несуразным. Я буду всегда себя любить И просто собою быть.

## Стадия «Думать»

Третья стадия начинается с **18 месяцев и заканчивается в 3 года, это стадия «Думать».**

Основания задача детей — это исследовать свои границы, стать независимыми, тестировать реальность, говорить «нет» и «да», если это соответствует удовлетворению здоровых потребностей.

Ребенок на этой стадии хочет понять суть происходящего, приходить к собственным заключениям, вникать в тонкости мира идей, то есть использовать свое мышление. Дети хотят стать самостоятельно думающими людьми. Этот тот самый кризис трех лет, когда у ребенка появляется естественное желание отделиться, стать независимым от других. Поскольку процесс мышления протекает в одиночестве, появляется естественное желание установить границы. И ребенок нуждается в том, чтобы родители предоставили ему структуру, то есть правила, в которых учтен и ребенок.

## «Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Наталья Владимировна ВОСТРИКОВА

Терапевтические стихи как аффирмации и как еще одна возможность допрожить стадии развития от 0 до 3 лет

На самом деле ребенок точно так же, как и раньше, совсем не хочет расставаться с родителем, он просто хочет, чтобы его признали как отдельного индивидуума. И очень часто родители этого не осознают и совершают **ошибки в воспитании**:

- не разрешают говорить «нет»;
- не принимают мнение ребенка;
- говорят о том, что он еще маленький, чтобы думать;
- не дают право самостоятельно делать выбор в простых вещах и экспериментировать в сложных.

Опыт, полученный на этой стадии, становится основой для ранних решений, которые будут определяться тем, что нужно знать и о чем думать в дальнейшей жизни.

Какие решения ребенок может здесь принять: «Я могу быть самостоятельно мыслящим и меня по-прежнему будут любить». «Я могу заботиться о себе сам». Или: «Отделяться от близких опасно». «Я должен думать о близких, но не о себе». «Правила трудно выполнять».

Как понять, находитесь ли вы на этой стадии сейчас?

Вы можете хотеть отличаться от других людей, иметь свою индивидуальную точку зрения, уходить от зависимости, говорить «нет», «не буду» и «да», если это в ваших интересах. Испытывать перепады настроения, испытывать беспричинный гнев, печалиться или радоваться — «эти свои проявления я могу демонстрировать, и меня не разлюбят».

Когда же во взрослом возрасте человек спешит перепрыгнуть эту стадию, то он начинает излишне контролировать пространство вокруг себя и тревожиться, ведет себя оборонительно и слишком самоуверенно высказывает свою точку зрения. В любом случае, когда человек спешит и тревожится, он недостаточно использует способность думать и мыслить, чтобы разобраться со своими чувствами и потребностями. Поэтому так важно замедлиться, чтобы начать думать: «Что я чувствую? Чего я сейчас хочу, для того чтобы найти свои границы и экологично справляться с гневом и протестом, не разрушая себя и окружающих, чтобы научиться самостоятельно принимать решения, опираясь прежде всего на себя?».

**Послания-разрешения, которые важно получить каждому из нас на этой стадии по Левину.**

1. Ты можешь толкаться, пинаться и все проверять, определять границы, говорить свои «нет» и «да» и отделяться от меня.
2. Ты можешь думать самостоятельно. Ты не должен заботиться только о других, думая за них.
3. Ты можешь не сомневаться, ты можешь быть уверен в том, что тебе нужно.

4. Ты можешь думать о своих чувствах, чувствовать свои чувства и думать своими мыслями.
5. Ты можешь говорить людям, что сердишься, и они не разлюбят тебя.
6. Я рад, что ты растешь и мыслишь!

И также они могут быть добавлены фразами в виде стиха-аффирмации. Первый стих можно читать детям, второй стих важно читать при проживании этой стадии во взрослом возрасте себе или использовать в работе с клиентами.

Таблица 3. Стадия «Думать»

Стадия «Думать» (18 месяцев – 3 года)	
Для ребенка	Для себя или клиентов
Ты можешь думать И чувственным быть. Ты можешь сердиться И «нет» говорить. Ты можешь по-своему что-то сказать. Тебе не нужно мне угождать. Ты можешь делать многое сам, Но, если помощь нужна, я тебе ее дам. И даже если от меня убежишь, Не слыша мои голос: «Постой же малыш», — Я буду так же тебя любить И просто тихонечко рядышком быть.	Я могу думать И чувственной быть. Я могу сердиться И «нет» говорить. Я могу по-своему что-то сказать. И мне не нужно никому угождать. Я могу сделать очень много сама, Но если помощь нужна, я не буду одна. И даже если захочу убежать, Возьму себя за руку, чтобы сказать: «Я рядом с тобой буду всегда, Ты никогда не будешь одна».

Пусть эти дополнительные терапевтические стихи-аффирмации — результат творческого опыта автора — помогут взрослым, детям и консультантам при работе с клиентами в удовлетворении важных и необходимых задач взросления: снимать и восполнять дефициты и «аресты развития» на своем жизненном пути.

## Список литературы

1. Левин П. (2021) Циклы силы. Стадии развития ребенка и человека. СПб.: Метанойя.