карта переходов и точек опоры



ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

возрастные кризисы

Юрий Белк
психолог

18+

Юрий Белк

Время перемен. Возрастные кризисы

«Автор»
2026

Белк Ю.

Время перемен. Возрастные кризисы / Ю. Белк — «Автор», 2026

В три часа ночи легко решить: «Со мной что-то не так. Я сломался». На самом деле вы — на мосту. Перед вами карта пятнадцати переходов, через которые проходит каждый: от первого крика ребёнка до тихой целостности под старость.Психика — операционная система организма, и кризисы в ней — не сбои, а обновления: без них нет следующей версии вас.Без диагнозов и нотаций — как друг, который не требует, но объясняет. Читайте для себя и за близких: их громкие и странные времена перестанут пугать.Вы не сломаны. Вы — в переходе.Знай и помоги ближнему.Могут иметься медицинские противопоказания.

© Белк Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог 5
Глава 1. Кризис новорождённости 7
Глава 2. Кризис первого года жизни 10
Глава 3. Кризис трёх лет 13
Глава 4. Кризис шести–семи лет 16
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Юрий Белк
Время перемен. Возрастные кризисы

Пролог

Однажды вы поймаете себя на странном чувстве. Всё вроде идёт как шло: та же работа, те же близкие, тот же маршрут от дома до работы. Но внутри — как будто сменился ветер. Хочется чего-то, что не назовёшь словами. Или наоборот: всё, что раньше устраивало, вдруг стало тесным. Знакомые говорят: «Устал, отдохни», — но вы понимаете: дело не в усталости.

Или это происходит не с вами, а с вашим ребёнком. Вчера он был ласковым и понятным, а сегодня захлопнул дверь и сказал, что вы не поймёте. Или трёхлетка, который вчера спокойно ехал в машине, час орёт, потому что вы надели на него синюю куртку, а он хотел «ту самую, синюю».

Мы привыкли считать такие моменты сбоем. Поломкой. Что-то пошло не так — надо чинить, терпеть, переждать. В культуре, в которой мы выросли, слово «кризис» звучит почти как диагноз: что-то сломалось, кого-то нужно спасать.

В этой книге я хочу предложить другой взгляд — и не потому, что он новее или добрее. Он просто точнее.

В психологии развития кризис — это не авария. Это переход. Регулярный, предусмотренный самой природой человека момент, когда старый способ жить перестаёт работать — не потому, что вы что-то испортили, а потому, что вы выросли из него. Как из одежды: не потому, что ткань плохая, а потому, что рука стала длиннее. В такие моменты человек ощущает неустойчивость не потому, что он слаб, — устойчивость прошлого этапа ему уже не подходит, а устойчивость следующего ещё не собрана. Он идёт по мосту между двумя берегами. И это самое честное состояние, в котором человек вообще может находиться на пути взросления: обмануть себя здесь труднее всего.

У этого пути есть свойство, которое у нас почему-то принято скрывать: он не заканчивается в восемнадцать лет. Ребёнок, научившийся говорить «я сам», — это начало. Подросток, спорящий с родителями о правилах, — середина. Сорокалетний, спрашивающий себя однажды вечером «так ли я живу?», — продолжение. Семидесятилетний, подводящий итоги, — тоже. Возрастные переходы идут всю жизнь, каждые несколько лет, и у каждого есть своя задача, своё внутреннее противоречие и — что важно — своя точка опоры.

Об этом почти не говорят. Мы получаем в школе таблицу умножения и правила дорожного движения, но никто не даёт нам карту возрастов: где здесь будут переломы, что будет происходить с человеком, которого я люблю, — и со мной самим. Поэтому мы встречаем кризисы как стихию: врасплох, в одиночку и с чувством вины. «Со мной что-то не так». «Я плохой родитель». «Я не справляюсь».

Здесь стоит сказать главное: с вами всё так. Вы не сломаны. Вы переходите.

Эта книга — попытка нарисовать карту. В ней пятнадцать переходов — от первых месяцев жизни до глубокой старости. Для каждого я описываю, что происходит внутри, в чём главное противоречие периода, какая задача перед человеком стоит и что помогает её пройти. Я старался писать без пугающих терминов и без утешительной воды: это карта, а не проповедь. Ею можно пользоваться точечно — открыть нужный возраст, когда он наступил, — или читать подряд, чтобы увидеть узор целиком: как одна и та же логика переходов повторяется в два года, в двадцать и в семьдесят.

Но сначала — одна оговорка, без которой карта превращается в очередное обещание идеальной жизни.

Переходы не приходят по расписанию. Границы возрастов в этой книге — ориентиры, а не сроки. Темперамент, здоровье, семья, культура, жизненные события — всё это сдвигает календарь. Кто-то проживает кризис ярко и бурно, кто-то почти незаметно. Кто-то проходит его в двадцать, кто-то в тридцать пять. И ещё: возрастной кризис может наложиться на кризис жизненный — развод, болезнь, потерю, переезд, — и тогда переход станет тяжелее. Всё это нормально. Карта не обязана совпадать с местностью до метра — она нужна, чтобы вы не заблудились в принципе.

И ещё об одном свойстве переходов, о котором стоит знать с самого начала. У каждого есть точка входа и точка выхода — и чаще всего обе отмечены событием. Обычно неожиданным, часто болезненным: ссора, потеря, известие, которое переворачивает привычный день. Событие не создаёт переход — оно его вскрывает: то, что уже зрело внутри, наконец проявляется. Начинается переосмысление. Заканчивается этап — новым пониманием, из которого человек выходит другим. А если жизнь размеренная и событий мало, переходы всё равно идут — просто незаметно, в скрытой форме.

Мы будем называть эти этапы кризисами — так принято. Но за словом стоит простая вещь: каждый кризис — это перемена условий. Про внешние понятно: работа, семья, город. Внутренние важнее: мы живём внутри себя, среди своих мыслей и ощущений, — и когда меняется эта внутренняя погода, меняется всё остальное.

И последнее. Читая эту книгу, вы наверняка будете узнавать в главах не только себя, но и своих родителей, партнёров, детей, коллег. Соблазн использовать узнанное как оружие — «вот, у тебя кризис среднего возраста, и вообще ты регрессируешь» — велик, но карта создана не для этого. Она для того, чтобы видеть: человек рядом с вами не сломался. Он на мосту.

Пойдём по мосту по порядку — от самого первого перехода, который переживает каждый из нас, хотя никто из нас его не помнит.

Глава 1. Кризис новорождённости

Родители редко вспоминают вторую неделю после роддома с удовольствием.

Ночь. Часа три. Ребёнок снова плачет — вы только что покормили, поменяли подгузник, покачали, спели. Вы держите его на руках, ходите по квартире, и в голове — тёмная мысль, в которой стыдно признаться даже себе: «Я не понимаю, что ему нужно. Я не справляюсь». А за окном у кого-то горит свет, и кажется, что весь мир умеет быть родителем, кроме вас.

Если вы сейчас в этом месте — я хочу сказать вам то, что, скорее всего, не сказал никто: вы не делаете ничего неправильно. Вы просто впервые столкнулись с человеком, который проходит самый драматический переход в своей жизни. Драматичнее, чем подростковый бунт, страшнее, чем кризис сорока лет. И происходит он в первые недели существования — когда у человека нет ни слов, ни памяти, ни способа сказать: «Мне трудно, я привыкаю».

Самый большой скачок, о котором никто не помнит

Попробуйте вообразить: девять месяцев вы жили в воде. Тёплой, температурой ровно вашей крови. Вас всё время держало, качало, обнимало со всех сторон. Вы никогда не знали голода — питание приходило само. Не знали холода, жажды, границ собственного тела. Звуки доходили приглушённые, свет — мягкий.

А потом — за часы, а не за годы — всё это исчезло. Внезапно включилась гравитация. Воздух вместо воды. Холод, шум, яркий свет. Голод, о котором теперь надо сообщать криком, потому что других языков у вас нет. Впервые в жизни вы отдельный человек — и никому об этом не сообщили.

Это и есть тот переход, который переживает новорождённый. Вся его нервная система учится жить в мире, для которого она не была собрана: дыхание, пищеварение, температура, сон — всё должно «доучиться» уже здесь, снаружи. Никакой взрослый не переживал ничего сравнимого — по счастливой особенности человеческой памяти этот период не записывается.

И вот что важно: всё, что родители обычно принимают за неполадки, — не неполадки. Это работа перехода.

Ребёнок, который спит почти весь день, — не «слишком много спит». Он сберегает силы на колоссальную перестройку. Ребёнок, который плачет без видимой причины, — не «капризничает». Плач в этом возрасте — вообще не претензия и не манипуляция (нет, в один месяц манипулировать ещё невозможно, как бы ни пугали бабушки). Это единственный доступный язык: «мне некомфортно, я не знаю, почему, будь рядом». Нерегулярные сон и еда — не сбой режима и, значит, не ваша ошибка: внутренние часы младенца ещё не собраны. Он не знает, что существует день, ночь и «кормление по расписанию».

Иными словами: то, что выглядит как трудный ребёнок, на самом деле — трудный переход. При этом у самого ребёнка тоже хватает трудностей — недооценивать их не будем.

Две правды, которые придётся держать одновременно

У этого периода есть внутреннее противоречие, и оно не детское — оно ваше.

Правда первая: новорождённому нужна абсолютная зависимость. Он физически не выживет без взрослого — и это не преувеличение. Ему нужно, чтобы кто-то пришёл. Каждый раз. На любой плач. Не потому, что он «приучится на руках», — таких понятий у него ещё нет и быть не может. Просто он устроен так, что от отклика взрослого зависит сама его жизнь.

Правда вторая: вы — человек, а не аппарат. Вы устали, вы не спите по ночам, вы иногда стоите у кроватки и чувствуете не безграничную любовь, а тупое отчаяние. Может, раздражение. Может, злость — на ребёнка, на партнёра, на себя. И это не делает вас плохим родителем. Это делает вас живым человеком, который не выспался уже который день.

Эти две правды не спорят между собой, хотя нам всю жизнь внушают обратное. Можно откликаться на каждый плач — и одновременно быть измотанным до края. Можно любить

ребёнка всем сердцем — и мечтать, чтобы кто-то дал вам неделю сна. Не выбирать между ними. Держать обе.

Если в вашей голове звучит голос «настоящий родитель не устаёт от своего ребёнка» — знайте: этот голос врёт. Настоящий родитель как раз устаёт. Усталость и любовь в первый год живут в одном доме и часто делят одну комнату.

Какая задача стоит перед обоими

Если бы у этого периода была одна формулировка, я бы сказал так: задача новорождённого — понять, что мир безопасен. Задача родителя — стать для него доказательством.

Ребёнок ещё ничего не умеет проверять логикой. Он проверяет мир телом: его взяли — значит, мир отвечает. Его накормили — значит, мир надёжен. Голос тёплый — значит, всё в порядке. Его тело запоминает на уровне, глубже памяти: «когда я зову — приходит».

Из этой простой арифметики за первые месяцы складывается фундаментальная вещь — базовое доверие к миру. То самое чувство безопасности, на котором потом будут стоять все дальнейшие переходы. Человек, у которого оно сложилось, вырастает не «послушным» и не «успешным» — он вырастает тем, кому не страшно идти вперёд, потому что где-то в глубине записано: если станет трудно, мир не бросит.

И заметьте — эта задача не требует от вас совершенства. Мир не обязан быть идеальным, чтобы ребёнок ему поверил. Достаточно быть надёжным в среднем. Достаточно приходить чаще, чем не приходить. Дети, к счастью, не проверяют родителей на предельную точность — они проверяют на общую надёжность, и тут у обычного любящего родителя запас прочности огромный.

Что помогает — по-настоящему, а не в теории

Хорошая новость этого периода: для младенца нет сложных методик. Всё, что ему нужно, — вещи, которые вы уже почти умеете. Проблема в том, что вы будете сомневаться в каждом из них, — и вот с этим сомнением стоит разбираться.

Телесный контакт — не роскошь, а физиология. Ребёнок на ваших руках, у груди, в слинге — это не «балование» и не «приучите, потом не отлипнет». Это среда, в которой его нервная система учится успокаиваться. Когда он прижат к вам, у него стабилизируются дыхание, пульс, температура. Вы буквально достраиваете ему то, что ещё не работает само. Поэтому «носить на руках» — не стиль воспитания, а оборудование. Пользуйтесь на здоровье, без чувства вины.

Голос важнее слов. Он не понимает содержания. Он понимает интонацию — и понимает безошибочно. Спокойный, низкий, ровный голос взрослого действует на младенца как долгое объятие: это сигнал «всё в порядке, я здесь». Так что если вы не знаете, что ему сказать, — говорите что угодно. Про погоду. Про список покупок. Голос сделает остальное.

Предсказуемость — вместо идеального режима. Не надо воевать за распорядок с точностью до минут: в первые месяцы это война с физиологией, и вы её проиграете. Но простая последовательность действий — поели, немного поактивничали, поспали — даёт ребёнку то самое ощущение «мир узнаваем». Не расписание, а ритуал. Не порядок, а повторяемость.

Своевременный отклик — главный принцип. Один вопрос вызывает больше споров, чем всё остальное вместе: «бежать ли по первому плачу, не избалую ли?». Ответ успокаивающий: в первые месяцы избаловать невозможно физически. Баловать умеет годовалый стратег, а новорождённый ждать не умеет — по той простой причине, что у него ещё нет представления о времени. Пять минут ожидания для него — вечность. Так что «откликаться быстро» — это не слабость характера, а уважение к устройству малыша.

И — наблюдение педиатра. Не как формальность, а как разгрузка. Есть вещи, которые должен проверить специалист, и вам не нужно держать в голове весь медицинский справочник. Ваша работа — быть рядом. Работа врача — знать, когда всё в порядке, а когда нет. Разделите обязанности.

О вас, родителях

Теперь — то, что обычно выпадает из глав про новорождённых, хотя это половина истории.

Послеродовые недели — период, когда вы сами переживаете собственный кризис. Пусть он и не значится в классических списках переходов, но по механике он настоящий: прежняя жизнь кончилась, новая ещё не устроилась, сна мало, неопределённости много. Если вы вдруг обнаруживаете у себя тревогу, слёзы без причины, раздражение на любимого человека, чувство «я не справляюсь» — это не испорченность характера. Это нормальный отклик живой психики на ненормальную нагрузку.

Поэтому разрешение, которое я хочу вам выдать вместе с этой главой: просить о помощи — не признак несостоятельности, а признак понимания ситуации. Отдать кому-то ребёнка на два часа и поспать. Договориться с партнёром о сменах. Сказать вслух: «мне трудно» — кому-то, кто не начнёт тут же оценивать вас в ответ.

И одна граница, которую стоит знать. Если подавленность держится больше двух недель, если вы не можете радоваться вообще ничему, если появляются мысли, от которых страшно, — это уже не «нормальная усталость». Это то, о чём надо говорить с врачом. Послеродовая депрессия — вещь распространённая, изученная и излечимая, и случается она не только с мамами. Обратиться за помощью в этом случае — не подвиг и не слабость. Это просто правильный ход — как вызвать врача при высокой температуре.

Комплекс оживления

А теперь — то, ради чего стоило вытерпеть всё вышеописанное.

Примерно к полутора-двум месяцам происходит чудо, которое психологи зачем-то назвали скучным словом «комплекс оживления». Ребёнок, который до этого смотрел сквозь вас, вдруг видит вас. Вы наклоняетесь над кроваткой — и он улыбается. Не от газов, не случайно — вам. Начинает махать ручками, дёргать ножками, издавать радостные звуки. Вся его маленькая физиономия кричит: «Это ты! Ты пришёл! Я тебя знаю!»

Это не «просто улыбка». Это первая страница, на которой вы появляетесь в чьей-то жизни как значимый человек. Мост, о котором я писал в прологе, — самый первый в человеческой жизни — выстроен. Оба конца укреплены: вы — на берегу «я родитель», он — на берегу «я человек, у которого есть кто-то свой».

И если во время перехода было больше плача, чем сна, меньше спокойствия, чем хотелось, и больше сомнений в себе, чем стоит признавать вслух, — знайте: мост всё равно выстроен. Он строится не из идеальных дней, а из того, что вы были здесь. Всё остальное — инженерные мелочи.

Впереди у вашего маленького спутника — следующий переход. Он научится ходить и очень захочет делать это сам, невзирая на ваши нервы и мебель. Но об этом — в следующей главе.

Глава 2. Кризис первого года жизни

Вам знакома эта сцена: ребёнок стоит у комода и делает ровно то, что вы делали вчера, — открывает ящик и вытаскивает вещи.

Вы говорите: «Нельзя». Он смотрит вам в глаза — не отводя взгляда, осознанно, с вызовом — и открывает дальше. Медленно. Глядя на вас.

Если этот взгляд вы знаете не понаслышке, вот что стоит знать: он не издевается. Ему девять–четырнадцать месяцев, и он только что открыл, что мир — огромный, и в него можно попасть. Что у него есть ноги, руки и собственное намерение. И что существует вы — человек, который внезапно начал говорить «нельзя» на каждом шагу. С его точки зрения, это вы стали непоследовательными, а не он.

Что произошло: у малыша появились ноги

До этого всё было понятно. Вы были продолжением ребёнка: еда приходила, сон наступал, мир перемещался вместе с вами. Руки несли туда, куда нужно, — то есть куда решили взрослые.

А потом за какие-то три месяца произошло невероятное. Малыш научился ползать, вставать, ходить. Мир, который раньше был «обзором из рук», стал территорией. Каждый ящик — вселенная. Провода, мусорное ведро, цветочный горшок — интереснейшие объекты. И вот что важно: он не «шкодит». Он исследует. Для годовалого ребёнка потрогать — то же, что для вас прочитать. Рот и руки — его способ читать мир.

Одновременно — вторая революция, тихая: появляются первые слова. «Мама», «дай», «на», «бух». Словарь маленький, но революционный: теперь у ребёнка есть язык, с которым он может… а вот здесь загвоздка. Словаря хватает на «дай» и не хватает на «хочу ту красную кружку, которая стоит на столе, но не эту, а ту», «не хочу спать, потому что не выспался вчера», «мне обидно, что папа уехал». Хочет — много. Слова — на треть.

И на этом стыке рождается кризис. Возможности выросли, язык не успел.

Как выглядит этот кризис изнутри

Плач «без причины», который выводит родителей из себя, почти всегда имеет причину. Она просто не на поверхности.

Малыш тянется к вазе — вы не поняли. Он хотел показать, как он может (и посмотрел на вас, чтобы вы видели). Вы перехватили и унесли. Мир рухнул. Это не «истерика из вредности», а отчаяние существа, которое только что пыталось что-то сообщить — и не было понято.

Страх чужих людей и слёзы при расставании — не «привыкайте к садику, будет только хуже». Это признак работающей привязанности. Малыш научился отличать «своих» от «чужих», и «свои» — единственное безопасное место в мире, о котором у него ещё нет прочного знания, что вы всегда возвращаетесь. Уходя, вы исчезаете из его реальности: у годовалого ребёнка ещё нет внутреннего уверенного «мама существует, даже когда её нет в комнате». Она исчезает — и это теряется всё. Отсюда — цепляние за штанину, ор при виде бабушки, слёзы каждое утро.

И настойчивость — та самая, с которой он глядит вам в глаза и открывает ящик. Это не бунт против вас. Это репетиция: он пробует собственную волю как инструмент. Первый раз в жизни пробует. Как все мы, впервые взявшие в руки что-то новое, — неумело, на пределе, иногда напролом.

Две правды, между которыми зажат годовалый человек

Здесь то самое противоречие, которое делает этот возраст таким громким.

Правда первая: «Я могу сам». Ноги открыли мир, руки научились достигать, появились слова «дай» и «сам». Возможности выросли — и это захватывающе.

Правда вторая: «Я ещё ничего не умею и без вас не выживу». Физически и эмоционально — полностью. По сути, он ещё младенец, только с ножками и претензиями.

И каждая из правд — живая. Он действительно может — и он действительно не может. Хочет в лужу — идёт в лужу, падает, плачет — и с плачем тянется на руки. Хочет самостоятельности — и не может вынести, что мама ушла в туалет без него.

Задача перехода — не «отучить от рук» и не «влить в ребёнка самостоятельность». К счастью, этот переход не требует войн. Задача в том, чтобы позволить ему быть одновременно зависимым и самостоятельным. Не выбирать одну из правд, а держать обе: да, иди — и да, я рядом. Дети, которым разрешили быть маленькими, когда они маленькие, вырастают не более зависимыми — они смелее исследуют мир, потому что тыл стабилен.

Что помогает

Переключить вопрос с «как отучить» на «как обустроить». Битвы за ящики и розетки — это битвы за власть с существом, которое не может ни проиграть, ни выиграть и не понимает сути битвы. Вместо этого — обустроить мир. Проводам — короб. Розеткам — заглушки. Вазам — повыше. Комоду — проверку, не опрокинется ли. Битв становится меньше в разы, а само детство — приятнее для всех. Это не «сдача позиций», это разумное инженерное решение.

Запреты — короткие, стабильные, немногочисленные. Годовалому не нужны сотни правил — нужны три-четыре стабильных «нельзя» (розетки, плита, дорога, лицо и глаза) и взрослое слово «стоп» с немедленным действием. Не лекция — действие: молча перехватили, перенесли, показали допустимое. Причину проговаривайте — коротко, чтобы слова оставались короткими: «Горячо — обожжёшься». «Стекло — разобьётся». Лекция не работает не потому, что ребёнок непослушный, — потому что язык восприятия у него другой: он понимает последовательность, а не аргументы.

И именно последовательность решает. Запрет, который вчера был «нельзя», а сегодня «можно» (потому что вы устали), — это не «мягкость». С его точки зрения это мир без законов. Стабильный запрет успокаивает: мир узнаваем. Мир без законов пугает.

Называть эмоции и предметы. «Ты злишься. Хотел — не получилось — обидно». Слова, которые растут вместе с ним, — это будущая грамотность чувств. Каждый раз, когда вы озвучиваете его состояние, вы даёте ему то, чего ему так не хватает: язык, чтобы быть понятым. Это инвестиция, которая окупится через годы: люди, у которых есть слова для чувств, реже бьются о стены тем, что под рукой.

Выбор из двух — волшебная фраза этого возраста. «Красную чашку или синюю?» Почему работает: годовалому нужна самостоятельность, а не власть над вами. Выбор из двух удовлетворяет потребность решать — и держит вас в границах реальности. Смысл не в том, что выбрать, а в том, что «я выбрал». Тот же приём работает и на слёзы расставания: «Ты злишься, потому что я ухожу. Я вернусь» — вы назвали чувство и дали опору из слов, которых у него пока нет.

Расставания — с ритуалом. «Пока-пока, я вернусь вечером». Коротко, спокойно, одинаково каждый раз. И главное — уходить открыто, при его слезах, а не тайком «пока не заметил». Тайное исчезновение соблазнительно, но не честно: ребёнок обнаруживает, что близкий человек может исчезать внезапно, — и начинает цепляться ещё сильнее. Спокойное короткое расставание каждый раз — это урок «уход — не исчезновение; уход всегда заканчивается возвращением».

Об уставших родителях

Если вы читаете эту главу, а на горизонте у вас не годовалый ребёнок, а воспоминание — или вообще ничего, — присмотритесь к сквозной мысли книги: в этом возрасте закладывается то самое «хочу сам, отстаньте», которое потом всплывёт у вас — в тридцать, в сорок, в пятьдесят. Тяга к самостоятельности и страх зависимости — не проблема характера. Это очень старая, очень живучая «хочу сам» в новом исполнении.

А если вы родитель годовалого: усталость, срывы, ощущение «я плохой родитель» после трёх дней один на один с капризами — это не оценка вас. Это математика: маленький исследователь плюс несовершенный взрослый, который тоже человек. Держитесь за то, что для годовалого любящий, стабильный взрослый важнее идеального. Он не проверяет вас на совершенство — он проверяет на «приходит, когда зовут».

Тихий финал

В каком-то смысле этот год — первая репетиция всей дальнейшей жизни.

Потом будет школа, профессия, отношения — и всю жизнь человек будет ходить в лужу, к ящику, к «сам»: пробовать своё «могу сам» — и возвращаться, когда не получилось, к тем, кто приходит, когда зовут.

А если вы в разгаре этого года прямо сейчас — держитесь. Этот переход короткий, громкий, и он не проверка вас на идеальность. Это ребёнок учится быть отдельным — и учится тому, что отдельным быть не страшно, если где-то в мире есть человек, к которому можно вернуться.

В следующей главе — «Я сам!»: возраст, о котором ходят легенды. Человек двух–четырёх лет, который однажды отказывается от куртки в мороз, потому что «хочу ту самую», — и о том, как пережить эти три года без потери нервных клеток и любви друг к другу.

Глава 3. Кризис трёх лет

Магазин. Пятница, вечер, очередь. Трёхлетний ребёнок лежит на полу и орёт так, что оборачиваются все покупатели. Причина? Ему не дали ту кукурузу, что в жёлтой банке, — а дали, между прочим, ту же самую кукурузу, только в синей.

Вы стоите, чувствуете на себе взгляды, и внутри — хорошо знакомая смесь: стыд, злость, отчаяние и усталость от мысли «я не справляюсь с собственным ребёнком».

Если вы этот возраст уже пережили — вы знаете эту сцену наизусть. Если он у вас впереди — сейчас объясню, почему на полу лежит не избалованный монстр, а самый главный человек собственной жизни. Человек, который только что понял: он существует. Отдельно. Со своим «хочу».

Психологи называют это кризисом трёх лет. Дети называют это «Я сам!».

Что произошло: в доме поселился ещё один человек

До трёх лет ребёнок жил в мире, где желания в основном совпадали. Захотел есть — накормили. Захотел на ручки — взяли. Его «хочу» и ваши действия шли одной дорогой, и в этом мире он был, по сути, частью большой общей воли.

А где-то между двумя с половиной и четырьмя происходит тихая революция — несоизмеримая по громкости с тем, что она меняет: ребёнок обнаруживает себя. Не «мама хочет, чтобы я надел шапку», а «я не хочу надевать шапку». Не «у нас обед», а «а я не буду этот суп». Он впервые чувствует, что у него есть собственная воля, — и, как всякий человек с новым инструментом, немедленно начинает её испытывать. На всём. На каждом. Включая бессмысленное.

Выготский, который много думал об этом возрасте, описал его точнее всех: ребёнок противоречит и протестует не потому, что против содержания, а потому, что предложение пришло от взрослого. Это ключ. Трёхлетка иногда отказывается от любимой каши не потому, что каша стала хуже, а потому, что, отказываясь, он впервые ощущает: я есть. Моё «нет» работает. Я — не продолжение мамы. Я — я.

Отсюда и знаменитые семь признаков, по которым этот возраст узнают во всём мире:

Негативизм — «нет» не потому, что не хочет, а потому, что предложили вы. Ту же просьбу, сказанную кем-то третьим, выполняет мгновенно.

Упрямство — настаивает на своём уже не потому, что хочет, а потому, что сказал. Отступить — значит признать: моей воли не существует.

Строптивость — протест не против конкретного человека, а против всего уклада: режимов, «надо», привычного хода жизни.

Своеволие — «я сам»: сам обувь, сам суп, сам за руку через дорогу (нет).

Протест-бунт — конфликты, вспышки, войны на ровном месте.

Обесценивание — ломает любимую игрушку, говорит «плохая мама», отвергает то, что вчера обожал.

Деспотизм и ревность — стремление управлять домашними, обостряющееся к моменту появления младшего ребёнка.

Не пугайтесь списка: редко у кого есть всё сразу, и обычно доминируют два-три признака. Но картина узнаваема до дрожи у любого родителя, который через это прошёл.

Самое важное: истерика — это не выход из строя

Трёхлетняя истерика пугает не только громкостью. Она пугает тем, что ребёнок в ней словно теряет себя: орёт, падает, бьётся, не слышит уговоров. Родитель видит это и думает: «Что со мной не так? Что с ним не так?»

Ни то, ни другое.

Дело в том, что воля у трёхлетки появилась, а «рулевой», который умеет ею управлять, — ещё нет. Тормоза и самообладание в его мозге ещё на этапе стройки — и стройка эта продлится много лет. Так что когда желание встречает запрет, происходит не «сознательный протест», а короткое замыкание: хочется — нельзя — чувства затапливают — слов и тормозов не хватает — наводнение.

Истерика в этом возрасте — не манипуляция и не признак того, что вы плохой родитель. Это перегрузка маленького человека, у которого чувств больше, чем умения с ними обращаться. С ним, как и с годовалым, работает не аргумент, а присутствие.

Две правды

Противоречие этого периода держится на двух правдах, и обе — настоящие.

Первая: «Я сам». Ребёнку жизненно необходимо делать, выбирать, решать. Это не каприз — это строительный материал личности. Без опыта собственного выбора не вырастает человек, умеющий выбирать; без опыта «я сделал сам» не вырастает уверенность. Воля формируется так же, как ходьба: падениями и самостоятельными шагами, а не объяснениями.

Вторая: «Я ещё слишком мал для многого». Он не умеет переходить дорогу, варить суп, отказываться от желаний и держать себя в руках. Мир обязан его ограничивать — иначе он не будет для ребёнка безопасным.

Обе правды нужны одновременно, и вот где родителям трудно: первая требует от вас отступать, вторая — держать. Первая хроническая ошибка — держать всё: запреты на всё, «потому что я так сказала». Вторая — отступать во всём, чтобы не было сцен. В первом случае ребёнок теряет волю и учится, что его «я» — помеха. Во втором — не получает берегов и продолжает штурм, потому что границы нигде не обозначены. Куда ни сверни — плохо. А третий путь существует, и он не в том, чтобы быть идеальным, а в том, чтобы разделять территорию.

Задача периода

Если одной строкой: у ребёнка строится личность. Та самая, что потом всю жизнь будет говорить «это мой выбор», «это не для меня», «я так решил».

Кризис трёх лет — это момент, когда человек впервые пробует говорить от собственного имени. И от того, что он встретит в ответ — интерес, пространство, спокойные границы или войну и подчинение, — зависит не его судьба (не будем драматизировать), но интонация, с которой он потом всю жизнь будет себя слышать.

Хорошая новость: для этого не нужно быть идеальным родителем. Нужно быть стабильным. Ребёнку, который штурмует мир, нужен не штурм в ответ и не сдача крепости, а стена с дверью: твёрдая там, где безопасность, и открытая там, где можно самому.

Что помогает

Разделять «принципиально» и «не принципиально». Прежде чем сказать «нельзя», спросите себя: это безопасность и реальные границы — или моё удобство, усталость, «так принято»? Всё, что попадает во вторую категорию, можно отпустить. Пусть наденет майку наизнанку, пусть съест суп вилкой, пусть идёт в сапогах «не в те ноги». Мелкая самостоятельность — это и есть тот опыт, который он сейчас добывает. Всякий раз, когда вы разрешаете безопасное «сам», вы кормите не каприз, а личность.

Давать выбор — маленький, из двух, всегда реальный. «Красная футболка или зелёная?» «Идём в парк или во двор?» Внимание: выбор должен быть настоящим, а не трюком («ты пойдёшь спать или нет?» — это не выбор, это ловушка, дети чувствуют её мгновенно). Выбор из двух допустимых вариантов — то, что сработало ещё в год, — работает и в три: ребёнку не нужно решать всё, ему нужно решать хоть что-то.

Ставить границы коротко и спокойно — и держать их. Запреты в этом возрасте тоже нужны немногие, но надёжные: как стены дома, а не как погода. «Нельзя бить. Злиться — можно». Не десять аргументов, не лекция, не «сколько можно повторять» — одна короткая

формула, одна и та же. Длинные объяснения в разгар шторма не читаются даже взрослым — что говорить о трёхлетке.

Признавать чувство, ограничивать действие. «Ты злишься. Ты очень хотел. Злиться — можно, бить — нельзя». Это не «разрешил» — это уважение к чувству при твёрдости к действию: чувство принимается, действие ограничивается. Разница тонкая, но решающая: ребёнок, которому сказали «не смей злиться», учится не управлять злостью, а прятать её.

Переждать шторм рядом. Когда истерика уже грохочет — спорить бесполезно, уговаривать бесполезно, стыдить тем более. Работает одно: спокойный взрослый рядом. «Я здесь. Я подожду». Если бьёт окружающих или себя — мягко держим руки. И важно: длинные разъяснения — после, когда все успокоились. В момент шторма работает только присутствие.

Не вести войну за власть там, где она не нужна. Битва «ты наденешь шапку!» — «нет!» обычно идёт не о шапке. Для ребёнка это экзамен на существование его воли, для вас — на авторитет. Проигрывают оба. Выход — вывести себя из этой игры: выбор, юмор, действие вместо уговоров. «Пойдём, как кенгуру, или как солдатики?» — смешно, глупо, но трёхлетка очень часто идёт. Не потому, что вы перехитрили, а потому, что вы убрали поле боя.

И беречь себя. Прожить год с человеком, который на каждое ваше слово говорит «нет», физически истощает. Если вы срываетесь — это не значит, что вы плохой родитель, это значит, что вы человек, который слишком долго держал. Договоритесь с партнёром о сменах, уходите в соседнюю комнату дышать, позвольте себе не быть спокойным всегда. Дети не нуждаются в роботе-родителе. Они нуждаются в живом, который после своих срывов умеет вернуться и сказать: «Я вчера крикнул. Ты не виноват, я просто устал». Это не подрывает авторитет — это учит самому важному: взрослые тоже живые, и отношения можно чинить.

Есть одна вещь, которую стоит держать в голове в самые тяжёлые вечера этого возраста.

Ребёнок, который лежит на полу магазина и орёт из-за кукурузы, вовсе не проверяет вас на прочность. Он проверяет мир: есть ли в нём место для меня — с моими «хочу», моим «нет», моей отдельностью? Каждый раз, когда вы отвечаете спокойно — не отступая и не давя, — он получает ответ: есть. Я могу быть собой — и меня всё равно любят.

Из этой уверенности потом вырастает удивительная вещь: человек, который умеет говорить «нет» и не боится говорить «да». Который в тридцать лет не пойдёт работать туда, куда сказали «надо», и не останется там, где плохо, — потому что однажды, в три года, его «я сам» встретили без войны.

И ещё. Лучшее подспорье в этом году — чувство юмора. Синяя банка с той же кукурузой, майка наизнанку, суп вилкой — это абсурдно, и в этой абсурдности есть своя прелесть. Вы наблюдаете, как человек делает первые шаги в собственной воле. Неловкие. Громкие. Незабываемые.

Следующий переход ждёт уже скоро: школа. Мир, где вместо «я сам» и «не хочу» появится «я школьник» — и первые сравнения себя с другими. Об этом — в следующей главе.

Глава 4. Кризис шести–семи лет

Семилетний мальчик приходит из школы, бросает портфель и на вопрос «как дела?» отвечает: «Нормально». Потом всю дорогу молчит, капризничает из-за ужина, а вечером мама слышит, как он говорит папе: «Не мешай, я делаю уроки» — с такой интонацией, будто он уже двадцать лет ходит на работу.

А через день этот же ребёнок рыдает над тетрадью, потому что написал букву не так, как на образце. Не потому, что буква важна. Потому что «у Леры получается, а у меня нет».

Если вы родитель первоклассника, вы узнали эту картину мгновенно. Ещё вчера был ребёнок, а сегодня в доме появилось маленькое взрослое существо, которое одновременно требует уважения к себе и рыдает из-за буквы. И вы мечетесь: то ли к нему строже, то ли жалеть?

Разберёмся, что происходит.

Что произошло: ребёнок вошёл в мир взрослых правил

Школа — это не «продолжение детства с тетрадками». Это первый настоящий выход в мир взрослых. Впервые в жизни ребёнок попадает в систему, где есть обязанности, не зависящие от настроения: уроки, правила, оценки, учитель, которому не интересны твои обиды, — ему интересна тетрадь.

Точнее даже так: ребёнок впервые становится членом общества. Не «маминым», не «домашним» — общественным. У него появляется роль: «я школьник». И роль эта — не просто слово. В глазах самого ребёнка это статус. Он теперь «настоящий» — как папа, который работает, как мама, которая работает. Он делает дело.

Но за статусом «взрослости» не приходит взрослый мозг. И в этом весь трагизм и прелесть возраста.

Одновременно внутри происходит ещё одна тихая революция: из головы ребёнка исчезает та самая детская непосредственность, за которую мы их так любили. Психологи так и называют это — «утрата непосредственности». Это не порча характера и не «испортился». Это внутренняя работа: теперь у него есть внутренний мир — со своими мыслями, переживаниями «что подумают», сравнениями, секретами. Ребёнок что-то переживает — и одновременно переживает по поводу своих переживаний. Нагрузка на психику колоссальная.

Отсюда — странные, на первый взгляд, проявления:

Манерность и кривляние. Ребёнок пробует роли, примеряет на себя взрослых, ищет себя. Отсюда внезапные манеры, жеманность, нарочитая взрослость, дурашливость — он репетирует: «Какой я? Каким меня видят?»

Повышенная чувствительность к оценкам. Внутри теперь живёт наблюдатель, который всё оценивает: «Как я выгляжу? Что подумают?» Каждая оценка — не «просто двойка», а приговор себе как человеку.

Сравнение себя с другими. «У Леры получается, а у меня нет». Сравнение — не зависть, а новый инструмент самопознания. Он учится видеть себя со стороны, и это болезненно: раньше он просто жил, теперь он себя оценивает.

Желание выполнять «общественно значимые» дела. Дети этого возраста мечтают о настоящих обязанностях: полить цветы, помочь, нести ответственность. Не ради похвалы — ради статуса: «я полезный, я как взрослый».

Усталость и раздражительность. Школа — это не только уроки, это шесть часов в новом мире с правилами, которые нужно соблюдать, образами «как надо» и без привычной свободы. Приходя домой, ребёнок разряжается — не потому, что «испортился», а потому, что весь день держался.

Две правды

Противоречие этого возраста: ребёнок хочет позицию взрослого, но не имеет взрослого оснащения.

Правда первая: «Я уже большой». Он школьник, у него дела, обязанности, оценки. Он хочет уважения к себе как к человеку: договорённости, объяснения, включение в решения.

Правда вторая: «Я ещё маленький». Саморегуляция, воля, умение сидеть сорок минут — всего этого ещё нет. Семилетка — по-прежнему ребёнок: усталость, слёзы, потребность в объятиях и игре никуда не делись.

Обе правды должны быть приняты. Если вы видите только «большого» — ребёнок перегружается ответственностью, у которой нет фундамента, а его тяга к взрослости превращается в страх не соответствовать. Если видите только «маленького» — вы обесцениваете роль, которой он так гордится, и он борется за неё ещё отчаяннее.

Задача периода

Одной строкой: человек учится быть членом общества — трудиться, соблюдать правила, держать внимание, оценивать себя.

Точнее — три вещи строятся одновременно:

Произвольность. Умение делать не то, что хочется, а то, что нужно. Не потому, что боятся, — потому что это нужно. Это фундамент взрослой жизни, и он закладывается здесь. Выготский заметил то, что чувствует любой родитель: игра — школа саморегуляции. В игре ребёнок сам ставит себе правила и сам их держит, поэтому игра для семилетки — не «баловство от учёбы», а тренажёр воли.

Внутренняя позиция школьника. То самое «я хочу учиться» — не из-под палки, а изнутри. Из него потом вырастет многое — прежде всего то, каким человек видит себя в деле: способным, старательным, имеющим право на ошибку. А вот чего из него расти не должно — это страха оценки. Позиция «я хочу учиться» и позиция «меня будут оценивать» — вещи разные, и спутать их легко.

Самооценка. В этом возрасте она закладывается не в голове, а через оценки извне. Каждое «ты не старался», «он умнее тебя», «ты безответственный» — не просто слова, а кирпичи, из которых человек будет строить представление о себе на годы вперёд.

Что помогает

Оценивать усилия и действия, а не личность. Вместо «умница, ты самый умный» — «я вижу, как ты старался с этой задачей». Вместо «ты безответственный» — «дневник остался на кухне — принеси, пожалуйста». Хвалить усилие — значит, что провал не приговор, а информация: «попробуй иначе». Хвалить личность («умный») — значит, что неудача — приговор себе. Дети, которых хвалят за усилие, выбирают трудное; дети, которых хвалят за ум, избегают трудного — чтобы не потерять статус «умного». Это не моя выдумка — одно из самых надёжных открытий психологии развития.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.