

Werner Christian Simonis

Die ersten sieben Jahre

Вернер Кристиан Симонис

Ребёнок до семи лет

Перевод с немецкого
Елены Козловской



«Деметра»
Санкт-Петербург
2002

Симопис В.К. Ребенок
до семи лет. / Перевод Е.В. Козловской
СПб.: Деметра, 2002. — 176 с.

Д-р Кристиан Вернер Симопис (1898—1984), врач-практик, живший и работавший в Швейцарии, написал целый ряд книг, пропагандируя широкому кругу читателей здоровый образ жизни. Наряду с научными публикациями по ботанике и фармакологии, из-под его пера вышли такие книги популярного характера, как «Зерно и хлеб», «Молоко и мед», «Шерсть и шелк», «Неведомое лекарственное растение», «О наркотиках».

Об этой книге: Автор, врач-практик, дает с точки зрения антропософской медицины короткие, но емкие, затрагивающие самую суть проблемы указания по конкретным вопросам воспитания ребенка в возрасте до семи лет — того периода жизни, который определяет все дальнейшее развитие человека как никакой другой. Он рассматривает такие темы, как роль сказки в формировании гармоничной душевной жизни ребенка, сон и бодрствование, еда и питье, и пытается обратить внимание взрослых на то, как способствовать здоровому развитию ребенка.

ISBN 5-94459-001-7
© Деметра, Санкт-Петербург, 2002

Моей дочери Кристиане посвящаю

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор этой книги видит важнейшую задачу современности в осознании истинной природы ребенка и его развития, которое являет собой живой, проникнутый духом процесс. Ужасающая картина механизированного человека, некоего одушевленного робота, — этот лживый образ, в недавнем прошлом насаждавшийся в науке и навязывавшийся нам в жизни, есть свидетельство упадка, явление, с которым нельзя мириться, о котором нельзя молчать. Нам снова предстоит учиться, чтобы узнать о месте пребывания нашего истинного существа. Мы должны осознать, что *всякое внешнее явление происходит из внутреннего духовного источника, давшего ему закон и обозначившего его границы*. Сознание нашего времени с полным правом требует внесения ясности в этот вопрос. Вполне обоснованно и его требование конкретных указаний в практической жизни. Со всей остротой ставится вопрос о задачах познания и об отношении к самому себе, к своей собственной природе. Приобретение знаний по этим вопросам необходимо, если человек не хочет потерять себя как личность, заблудившись в поисках истоков своего существа.

Разрешение этой задачи — наш долг перед грядущими поколениями. Своей работой автор хотел внести скромную лепту в уплату этого долга. Предлагаемая книга, в соответствии с поставленной задачей, построена таким образом, что по ходу повествования прослеживаются все этапы развития ребенка.

СУДЬБА ОДНОГО ВОПРОСА

На нас взглянул ребенок — и мы испугались!

Вам никогда не случалось, посмотрев в открытые, серьезные глаза еще совсем маленького ребенка, почувствовать легкий, быстрый испуг, от которого ваша душа словно оцепенела на миг? Конечно, ребенок с такими глазами встречается нам не часто. Такие глаза — это глаза существа, не успевшего отгородиться от мира, спрятать от него святыню, которая заключена в детском сердце и смотрит на нас из детских глаз. Глаза, которые еще не зашорены, а широко раскрыты. Один-единственный взгляд их заставляет нас пережить нечто такое, чего мы не можем забыть. Через этот взгляд мы проникаем в самую сущность человека, становление которого только началось: он только что приступил к построению своего организма. Это нечаянная встреча. Нежеланная встреча. Мы не можем как следует понять — и во всей полноте оценить, — что значит эта встреча для нас. Мы лишь пугаемся.

Поверхностный внешний взгляд, которым мы обычно смотрим на маленького ребенка, просто радуясь ему, не проникает в его глубины. Нас соединяет с маленьким человеком светлая радость его становления — радость, которой мы наслаждаемся, давая, однако, возможность насладиться и ребенку. Впрочем, это звучит так, словно мы хотим сказать: это есть проявление нашего эгоизма, эгоизма взрослых, во всей его безотчетности и полноте. Конечно, так оно и есть, и от этого никуда не уйдешь. Но это эгоизм в известных пределах здоровый и оправданный.

Однако первая встреча с маленьким ребенком может оказаться для взрослого человека событием, заставившим его впервые почувствовать глубину жизни. Интересно и поучительно бывает наблюдать, как вообще ведут себя люди, встречая детей. Одни хотят сразу же взять чужого ребенка на руки, посадить к себе на колени и при этом удивляются, даже обижаются, если малыш громко плачет и вырывается, защищаясь таким образом от эгоизма и пренебрежения взрослых. Другие — те, кто лучше знает детей, — обращают на них мало внимания, замечая их словно мимоходом, и при этом, как правило, очень быстро завоевывают детское доверие!

То, как присутствие ребенка влияет на нас и как своим присутствием влияет на маленького ребенка мы, часто оказывается прямой характеристикой нашей жизненной позиции; короткий бессловесный диалог глаз уже может обнаружить, на что мы способны в общении с ребенком, на что вообще способны люди и как они связаны друг с другом на фоне Вечности. Мы бессознательно улавливаем звучащую в нас тайну становления человека, тайну человеческой природы. Живут ли еще для нас в этих вопросах тайна и чудо, сохранилось ли в нас благоговение перед миром тайны и чуда — от этого зависит, насколько близко мы можем подойти к юному земному существу. Само собой разумеется, что не только внешние события имеются в виду; да и в любом случае они не были бы понятны без знания о невидимом, незримом настоящем чуде.

С давних времен существуют безобидные, простые по форме легенды и сказки об аисте, о большом пруде и тому подобных вещах. В них соединяются две стороны вопроса: они повествуют о зримом и одновременно о невидимом, чудесном. Эти рассказы знакомы нам с детства. Некоторое время их образы вполне оправдывают себя; они хороши тем, что ничего в ребенке не разрушают. Но в какой-то момент развития ребенка воспитатель, и особенно мать, должны быть готовы к тому, чтобы дополнить, развить, углубить эти образы, исходя из духовной реальности, или заменить их другими объяснениями. Маленький ребенок, которому подобные рассказы преподносятся в качестве

ответа на его общий вопрос «откуда?», еще не спрашивает о *внешнем* процессе становления человека. Он пытается проникнуть в *свое* прошлое: его «откуда?» в действительности означает: «Откуда я пришел?» Даже если вопрос звучит обобщенно: «Откуда берутся люди (маленькие дети)?» — этот вопрос, сначала совсем смутный, рано или поздно пробуждается во всех: и в девочках, и в мальчиках. В дальнейшем дети будут задавать его, как правило, очень по-разному. Но как важнейший, решающий, как вопрос о судьбе он задается в самом начале земного пути!

И вот современное нам естествознание с его убежденными приверженцами, нашими современниками. Они тщательно изучили все внешние процессы становления человека вплоть до тончайших микроскопических частных. Они не придают никакого значения образному объяснению процессов становления человека, а ведь только такое объяснение доступно маленькому ребенку. Но они и сами ничего не понимают в мире образов! Они гордо выставляют свое бессвязное знание как «объяснение» взамен «бабушкиных сказок», которые обзывают «лживыми», полагая, что обнаруживают этим тонкое воспитание и глубокую ученость. Они не чувствуют, что сами уже давным-давно утратили связь с той праосновой, из которой рождается детский вопрос «откуда?». Их отвлекли богатство и полнота внешнего мира, их внутреннее восприятие притупилось, и из-за этого они окончательно утратили способность правильно слышать возникающий в глубине души вопрос «откуда?» и тем более отвечать на него.

Однако эта трагическая ситуация, сложившаяся во всех западных странах, еще не осознана нашими современниками как трагическая. Массовое сознание пребывает в заблуждении; детям, не достигшим еще семи лет, в ответ на их глубокий детский вопрос сообщаются самые разнообразные сведения внешнего порядка, которые не только не проясняют непонятного, но и являются для ребенка преждевременными.

Внешние процессы становления, доступные развитому естественнонаучному наблюдению, выставляются как некий самоочевидный факт; этот факт предполагает *законо-*

мерное появление среди нас на физическом плане — во времени и в пространстве — молодых человеческих особей, обладающих плотью и кровью. Эти внешние процессы у человека в принципе те же, что и у животного. Но, в отличие от животного, человек, еще будучи маленьким ребенком, может задать вопрос о своих истоках, вопрос «откуда?». Ребенок, задающий этот вопрос без какой бы то ни было четкости и определенности, в своем подсознании смутно чувствует, что прикасается к *тайне*. Он хочет знать тайну! Однако объяснение внешних процессов не поможет ему приоткрыть завесу. И естествознание — как культура нашей эпохи — по-прежнему в долгу перед нами: оно не дает нам ответа на важнейший вопрос. Оно не в состоянии больше водить за нос молодежь, которая рано или поздно отомстит безудержным буйством и скандалами за то, что от нее скрыли ответ на столь важный вопрос.

Встречаются матери и хорошие педагоги, которые, руководствуясь чутьем и глубокой религиозностью в своей любви к ребенку и к человеку вообще, могут искусно, ненавязчиво перекинуть мостик через пропасть, возникшую между внешним знанием и внутренней, словами не передаваемой достоверностью. Им удастся объединить, художественно переплести одно с другим, данные внешнего порядка и невесомые, незримые факты духовной реальности, из которой выходит человеческое существо; они осуществляют это, не задев ребенка, не причинив ущерба его любящей доверчивой душе, никого не шокируя и ничего не опошляя. Там же, где действуют, опираясь *только* на абстрактное естествознание, — сплошное разрушение и пошлость.

Сегодня мы все разделяем общую судьбу, будучи детьми тех родителей, которые уже не знали, что отвечать нам на наши вопросы, не понимали, что значит наше «откуда?». Ведь каждый детский рот непременно когда-нибудь произносит этот вопрос — вопрос, который взрослые пропускают мимо ушей или разрушают, вынося ему смертный приговор. Маленькие дети в таких ситуациях гораздо чувствительнее и пугливее, нежели мы, взрослые, думаем. Ведь этот вопрос возникает скорее в подсознании, чем в сознании, и если не оценить всей его глубины и не ответить на

него должным образом, ребенок больше этого вопроса не задаст. Вопрос «откуда?» вернется назад в подсознание и канет в нем, причем у девочек это произойдет, вероятно, быстрее, чем у мальчиков. Дети обратятся к миру внешней достоверности: там найдется достаточно материала для жаждущей познания души ребенка.

У девочек с самого раннего возраста на первый план выступает — как главный интерес — кукла (увы, практически вытесненная сегодня чем-то другим), которой назначено играть важную роль уже задолго до вопроса «откуда?». Кукла — отблеск и символ нераскрытой тайны. Девочки задают свой вопрос *практически*, утверждают его, играя с куклой, и долгое время благодаря этому остаются близки тайне. В диалоге с куклой они также воспроизводят окружающий мир — тот самый мир, что скрывает от них тайну, что не дает ответа на вопрос, который метит в незримое. Играя в куклы, они, сами того не ведая, с годами предадут забвению свой вопрос. Лишь время от времени он снова вспыхивает, охватывая все существо, — и тогда куклы разбираются на части в поисках «сердцевины».

Эти внутренние и внешние процессы могут начаться у разных детей в различное время. Для хорошего, зоркого наблюдателя увидеть, как ребенок играет со своей куклой, — интереснейшее событие. Наблюдая за этой игрой, можно понять, каковы жизнь и нравы родителей ребенка и взаимоотношения в семье; как родители относятся друг к другу, как разговаривают с ребенком и родственниками, — все это проигрывается. И снова нам открывается то, что работает, формируя извне душу маленького ребенка. Здесь все отражается как в зеркале, повторяется, имитируется. Эта игра показывает нам, как ребенок проникает в душевные формы окружающего его мира и формирует себя, имитируя их. Очень хорошо видно, какие внутренние впечатления морального плана и какие внешние воздействия оказывают влияние на ребенка. Становится очевидным, окружен ли он любовью или же, напротив, беззащитный, уже вынужден прокладывать свой путь к зрелости в одиночестве, хотя и живет в семье. От того, каким был этот путь ребенка, со всей полнотой встретившихся на нем переживаний: радо-

стей и разочарований, ожиданий и свершений, зависит и то, как человек станет потом решать жизненно важные вопросы, какова будет его жизненная позиция.

Детям, которым с раннего возраста в силу каких-либо печальных обстоятельств пришлось расти в детских домах, в больницах, не хватает любящего, согревающего света семьи; они, как правило, не бывают окружены должной заботой, и духовный, сущностный зародыш в них не получает поддержки для правильного развития. Такие дети растут потом в телесной и душевной нищете; им остается лишь неопределенная надежда на то, что когда-нибудь разумная педагогика или хороший воспитатель помогут им наверстать упущенное и получить то, чего они были лишены.

За игрой в куклы, которая есть практическое преломление вопроса «откуда?», вскоре последует новая фаза все того же вопрошания: пробуждается непреодолимый интерес к живым младенцам. Не пропускается мимо ни одна коляска с младенцем без того, чтобы не заглянуть в нее; и если в это время в семье появляется новый ребенок, то душа маленькой девочки (с мальчиком дело обстоит несколько иначе) наполняется и живет только этим событием. Связанные с ним переживания окрашивают каждое действие ребенка, все его помыслы. Явлено зримое чудо: маленькая «кукла» самостоятельно двигается, она теплая, издает звуки, произносит слова, — это событие своей грандиозностью превосходит все, что было пережито до сих пор. Собственные куклы «оживляются» теперь с большей интенсивностью, чем прежде, и чем больше ребенок привыкает к пришельцу, тем более наполненной делается его игра с куклой. Наконец, наступает момент, когда ему позволено самому везти коляску с братом или сестричкой, — и он проделывает это с гордостью, — а также присматривать за младенцем дома, когда мать занята другими делами. У ребенка появляется масса мелких обязанностей и забот, что превращает игру в серьезное дело; при этом нередко случается, что мать перегружает ребенка своими заботами свыше всякой меры.

Это событие — появление младенца в семье, — пережитое непосредственно или же воспринятое через подругу,

прошедшую через подобное переживание, может заронить в девочку преждевременную мечту иметь ребенка (который видится ей, вероятно, как замена утраченной любимой игре в куклы). Ей представляется, конечно, только совсем маленький ребенок, которого возят в коляске. Позже, в годы девичества, в ее душе рождается мечта, словно озвученная многоголосием органа: иметь много детей — картина, которая потускнеет какое-то время спустя, чтобы уступить место более скромным желаниям, перенесенным в неопределенное будущее. Но это случится в то время, когда душу уже начнет волновать скрытое покровами неизвестности *будущее*, а до этого момента ей не давало покоя неразгаданное таинственное *прошедшее*.

По ходу развития на душевном плане постепенно происходит нечто новое; прежние переживания вытесняются почти без остатка, предаются забвению. Начинается кризисный этап развития, который часто протекает весьма бурно. Это время, когда девочки — признаются они в этом или нет — стремятся нравиться мальчикам, юношам. Этот этап постепенно «входит в силу», приобретает все большее значение по мере того, как процесс развития, миновав многочисленные кризисные моменты, достигает кульминации и относительно слабеет, отступает с приближением к своей конечной цели.

Тем временем жизнь души с ее внутренними преобразовательными процессами значительно укрепилась, обрела уверенность и силу, прочно войдя в физический организм, или же, наоборот, деформировалась, искривилась под пагубным воздействием всех тех многочисленных впечатлений, неиссякающим источником которых являются школа, дом, весь окружающий мир. Все, что мы черпаем из этого рога изобилия, соединяется наконец для достижения последней цели: обрести ту зрелость, которая знаменует готовность нашего «Я» с уверенностью и твердостью, неся моральную ответственность за свои деяния, приступить к развитию собственной воли, а также поставить себя в один ряд со всеми людьми, воспринимавшимися до сих пор как старшие, то есть со взрослыми. Рядом с ними мы начинаем свой самостоятельный путь «в жизнь» и посте-

пенно узнаем, если, конечно, это не случилось гораздо раньше, кое-что о судьбах некоторых людей. Мы оказываемся рядом с ними, чтобы проверить свое созревающее «Я» и повести его навстречу все новым и новым жизненным испытаниям, одним из которых оказывается также поиск ответа на вопрос «откуда?», задававшийся еще в детстве и не разрешенный до сих пор. Мы чувствуем, что наша судьба складывается в соответствии с тем, каково наше «Я»: ее формирование задается «Я» и руководимо им. Мы живем в том состоянии, когда прошедшее уже практически не имеет для нас значения, и все свои помыслы мы направляем навстречу будущему.

Приблизительно в этой точке своего жизненного пути мы находимся сейчас, когда обращаемся к данной книге: позади мы имеем представления прежних лет, уже зрелые, хотя сами мы в этот момент беднее, чем когда бы то ни было. Наша цель — как можно лучше понять и объяснить себе маленького ребенка. Идеалом в этом смысле видится нам умение так обращаться с маленькими детьми, чтобы они никогда не были вынуждены внутренне закрываться от нас и наконец смогли однажды задать нам свои вопросы не напрасно.

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

Мы впервые встречаем маленького ребенка в этом мире, который называем «нашим миром», лишь после того, как он уже родился. Однако мать ребенка еще до его рождения вступает с ним в глубоко интимные, чаще всего подсознательные отношения, и это ее общение с еще не родившимся ребенком может в большей или меньшей степени — в зависимости от ее общего настроения, иных обстоятельств — влиять на весь ее душевный склад и даже определять его. Если же мы спросим у женщин, имеющих детей, как проходило их общение с будущим ребенком, то услышим примерно следующее: до рождения ребенка никакого особого общения с ним как будто бы и не было, ничего, кроме движений, будущая мать, как правило, не воспринимала.

Причины подобного «неведения» — в самой глубине происходящего, в его скрытости от обычного дневного сознания. Мы ведь имеем обыкновение не обращать внимание на душевные и духовные процессы, не замечать их. А сознание будущей матери — скорее спящее, ночное сознание, нежели дневное, ясное. Именно в таком, слегка рассеянном состоянии души она ведет интимнейшее общение со своим развивающимся ребенком. Тайный, не регистрируемый рассудком диалог двух существ может незаметным для сознания, но весьма ощутимым образом повлиять на настроение матери еще до появления ребенка на свет! Окружающие же, напротив, очень чувствуют это влияние. Изменения во внешнем облике, осанке, манерах, склонностях — все это красноречиво свидетельствует, что в женщине происходят не только физиологические перемены.

С давних времен человек относился к этим душевным и телесным превращениям с глубочайшим благоговением, зная, что так, через мать, человеческое существо готовится войти в земную жизнь. Здесь коренится особое отношение к материнству. Глубокое почитание этих таинственных процессов, а также самой их духовной подоплеки, прежде присущее человеку, наиболее ярко отразилось и запечатлелось в культе Девы Марии. Как дар благоговения и любви ему посвящен величайший шедевр живописи — «Сикстинская Мадонна» Рафаэля, хранящаяся ныне в Дрездене. Рафаэль изобразил духовное существо ребенка, еще защищенного небесными, космическими силами и существами. Важнейший христианский праздник Рождество увековечивает эту Любовь и Почитание, придавая им форму, высветляя их содержание.

Не только окружающие люди, но и сама мать тоже живет в душевном состоянии благоговения, если человеческое осталось в ней неискаженным. Она живет не только чудом пробуждения через нее нового живого существа; она, помимо этого, живет еще одним чудом, много большим: чудом вхождения в эту новую жизнь человеческого «Я». Это человеческое «Я» не есть производное ни матери, ни отца, и вхождение его в жизнь не зависит от их желаний!

Как только ребенок родился, как только он начал дышать, окружающие его взрослые, с их необходимыми внешними заботами, как правило, сразу же забывают все, что до этого, вероятно, еще могло бы шевельнуться в них, оформившись в вопрос «откуда?» — вопрос о прежней жизни ребенка, о его истоках. И потом мы уже почти никогда не задумываемся о том, что если мы видим в новорожденном продукт природных сил и их продолжающееся действие, то остается никоим образом не объясненным, как в этих «природных процессах» живет душевное и духовное существо. Отныне с душевно-духовным в ребенке нас более или менее связывают лишь неосознанно живущие в нас любовь и ответственность за него. Если же таковые и вовсе отсутствуют, тогда маленькому земному существу предстоит тяжелый путь.

Первый вдох

Первый вдох есть то решительное действие пришельца, которое связывает его с землей и ее средой. Дыхание вообще делает его гражданином земли. При вдохе младенец вбирает в свои раскрывшиеся легкие воздух и вместе с воздухом кислород, отдавая его бегущей по сосудам крови. Кровь, в свою очередь, отдает образовавшуюся в организме углекислоту: при выдохе углекислота покидает тело, проходя через легкие и через верхние дыхательные пути. Этого «земного дыхания» младенец прежде, то есть находясь в материнской утробе, не знал. Мать давала ему, еще не родившемуся, все, в чем он нуждался для своего развития, в том числе и дыхание².

Дыхательные процессы, таким образом, включены в процессы обмена веществ, доставляющие организму необходимые вещества, накапливающие их и выводящие отработанные, ненужные вещества.

При правильном питании химические процессы, идущие в организме, при участии душевного начала обеспечивают его стабилизацию и рост. Весь организм при этом подчинен своему собственному *ритму*, поначалу очень быстрому, который лишь постепенно, с течением лет превращается в обычный ритм взрослого человека. Мы можем прислушаться к быстрому поверхностному дыханию ребенка, можем почувствовать учащенный ритм пульсирующей крови, положив ладонь на область сердца ребенка. А при внимательном изучении головы младенца в верхней части ее, на темени, обнаружится то, что в медицине называется «большим родничком», — место совершенно мягкое, мягче даже (хотя и напряженнее), чем кожа и мускулатура его маленьких рук и ног; со всей возможной осторожностью положив палец на указанное место, можно и здесь ощутить нежное ритмическое биение. Здесь голова ребенка открыта «вовне», не замкнута пока еще твердой костью, будучи защищена от внешнего мира одной только кожей. Лишь по прошествии первого года жизни постепенно смыкаются кости темени и лба, и большой родничок закрывается. С этого момента ребенок «замкнут» полностью.

Удивительные вещи можно наблюдать в процессах становления и роста ребенка! Обнаруживая в этих процессах все новые и новые тонкости, мы настолько оказываемся во власти общей грандиозной картины, что вопросы о предпосылках и причинах замирают и вытесняются, едва успев возникнуть. Внешние проявления многочисленны, разнообразны и сложны; трудно отследить их во всей полноте и взаимосвязи и понять их суть. Это можно сравнить с процессами роста и цветения растений в весеннюю пору, когда многообразие явлений и насыщенность их оттенками столь велики, что человек теряется в них, захлестнутый количеством впечатлений и фактов. Вот почему многие моменты, касающиеся рождения и жизни младенца, были замечены и поняты лишь относительно недавно. И хотя в настоящее время как наукой, так и практической медициной большинство явлений, связанных с рождением и становлением человека, зафиксировано и «изучено», при этом подчас забыто или упущено из виду оказывается самое главное: вопрос происхождения.

Голова младенца

Если мы внимательно посмотрим на новорожденного, то прежде всего нам бросится в глаза несоразмерность его головы всему остальному телу. Голова напоминает большой шар. Тело младенца — жалкий, незначительный, беспомощный довесок к ней. В первые дни своего существования ребенок, на самом деле, — это одна лишь голова. Туловище и конечности со своими неуверенными движениями еще только готовятся стать тем, чем они станут потом. Пока же они в основном лежат спеленутые и связанные в кроватке или в колыбели. Голова, как правило, некоторое время несет на себе все следы первого жизненного опыта, полученного ею при появлении ребенка на свет (в процессе родов)³. Такие следы могут настолько значительно деформировать головку, и без того сильно сдавленную, и исказить лицо, что новорожденный выглядит почти «нечеловекоподобным». Поэтому мы редко можем услышать восторженные рассказы отцов о своих только что родившихся детях.

Какими бы незначительными и нежизнеспособными ни казались туловище и конечности, однако же благодаря голове они заявляют о себе громкими звуками, требуя необходимого. Они пунктуальны, как часы, когда сообщают о времени кормления; они напоминают о том, что эти функции тела подчинены определенному ритму. Когда потребность оказывается удовлетворенной, головка некоторое время осматривается и прислушивается к тому, что ее окружает, и очень скоро снова погружается в сон.

Проходят недели и месяцы. Ребенок постепенно начинает спать меньше, чем это было вначале. Часто, не заявляя о себе вслух, он тихонько лежит в кроватке без сна, и глаза его блуждают по комнате, ни на чем не сосредоточиваясь. Уши становятся восприимчивее; звуки, издаваемые ребенком, становятся более громкими и сильными. Руки и ноги все чаще производят не упорядоченные еще движения; ребенок барахтается, размахивает ручонками, пытается схватить очень далекие предметы, словно они находятся в пределах досягаемости. Как только что появившийся на свет мотылек медленно расправляет крылышки в дрожащем, судорожном, трепетном движении, прежде чем они полностью раскроются, так и младенец «пробуждает» свои ручки и ножки на радость всем большим и маленьким членам семьи. Они при этом явно довольны, громко смеются. Чувствуется, что они живут желанием этого раскрытия, которое может достигнуть своей кульминации, когда будут наконец удалены пеленки и одеяла. Тогда барахтанье, уже ничем не сдерживаемое, не знает границ, — часто к прискорбию не поднатеревших в искусстве пеленания мамаш.

Если мы тайком понаблюдаем за детьми в этот период их развития, то можем оказаться свидетелями того, как они упражняют также и свои голосовые связки (и органы речи в целом). Нежные, тонкие звуки и сильные, повторяющиеся раз за разом, — они доносятся из детского рта, словно это какие-то таинственные силы пробуют органы речи ребенка. Так пробуют музыкальный инструмент. Некоторое время слышны одни звуки, затем пробуются другие. Потом кажется, что самые первые звуки совершенно оставлены и забыты. Появляются и пробуются новые гласные, согласные,

звуковые соединения. Кажется, что ребенок получает — тайно и поэтапно — уроки звуков, уроки преобразования речи, которым отдается радостно и с большим усердием.

Проходят недели! Головка уже давно стала настоящей, красивой человеческой головой. Здоровая, свежая, розовая кожа лица уже освободилась от всех следов проделанного ребенком при родах пути. Губы с их тонкими прозрачными сосательными бугорками⁴ свидетельствуют о правильно идущем обмене веществ. Смех проясняет лицо, плач заявляет о неудовлетворенных желаниях. Руки уже целеустремленнее: они хватают ближайшие предметы, находящиеся в пределах досягаемости, и все реже тянутся к далекому, недостижимому, таким, как луна, например.

Чтобы получить своего рода обзор всех явлений и состояний в становлении младенца, попробуем в общих чертах охарактеризовать этапы его развития.

Первый месяц

На первом месяце жизни движения рук и ног новорожденного неупорядочены, мало управляемы и потому беспорядочны. Как особые рефлекторные⁵ действия мы наблюдаем у него: зевоту, крик и сосание, а также выделение испражнений. Поначалу глаза чаще всего закрыты. Смотрит ребенок редко, при этом он воспринимает глазами свет. Постепенно он начинает чаще открывать глаза. На прикосновения и смену температуры новорожденный реагирует мало; это значит, что осязание, восприятие тепла у него еще не в полную меру активны. Ребенок уже слышит, но еще не фиксирует направление звука.

Второй месяц

На втором месяце наблюдается уже отчетливая мимика. Оба глаза двигаются одновременно, хотя косят: для младенца это нормально⁶. Руки теперь крепко держат предметы. Рот, органы речи издают звуки. И — о, радость для родите-

лей! — ребенок начинает поднимать голову, начинает воспринимать окружающий мир, вступает в отношения с ним.

Третий месяц

Третий месяц отмечен еще более выразительной мимикой лица. Взгляд младенца может задерживаться на определенных предметах. Слуховое восприятие также становится фиксированным: голова — насколько это возможно — поворачивается в направлении воспринимаемого звука. Ребенок узнает привычные лица, например, мать, няньку. Даже предметы, доставляющие ему радость, явно отмечаются и узнаются, например, бутылочка! Она не только сразу же узнается, но и радостно приветствуется движениями ручек и ножек.

Четвертый месяц

На четвертом месяце жизни происходит дальнейшее преобразование уже приобретенных способностей. Малыш свободнее реагирует на впечатления, которые достигают его глаз или ушей. Кроме того, упорядочиваются движения, так что он может схватить конкретный намеченный предмет. Постепенно развивается способность сообщать о приятном и неприятном.

Пятый месяц

К пяти месяцам у ребенка обозначаются попытки сесть. При этом он уже сам может держать голову. Ему не нужны подпорки и поддержка.

До этого момента надо оставить любые попытки посадить ребенка. Всякое «форсирование развития» мешает этому самому развитию с какой-то другой стороны, отнимая оттуда необходимую ему силу. Как это можно понять из медленно идущего развития целого, следует координировать все происходящее, то есть одно выводить из друго-

го, видя взаимосвязь. Так, в организме ребенка протекают определенные процессы, преимущественно связанные с волевым началом, которые должны завершиться прежде, чем ребенок начнет садиться: ибо дух прежде формирует тело, или органы тела, и лишь потом их использует.

Все преждевременно завершённые процессы развития приносят ребенку вред. За них приходится слишком дорого платить. Они надолго отнимают у ребенка силу роста и вообще подтачивают силы его молодого организма; он преждевременно стареет. Из-за этого впоследствии оказываются весьма ограниченными возможности душевного развития.

Нельзя отказаться от суетного тщеславия, которое подбивает родителей «развивать» ребенка. Это в высшей степени относится к модной нынче гимнастике новорожденных, чрезвычайно вредной для детского организма. Полезнее для здоровья и выгоднее для ребенка и его родителей, если последние будут лишь всматриваться и вслушиваться в те процессы, которые протекают в ребенке как необходимость и по своему собственному хотению!

Шестой месяц

К полугоду постепенно из активных звуковых упражнений у ребенка возникают подобию слов, игре с которыми он отдается с большой готовностью. Вживание в речь, в язык у ребенка очень зависит от того, как с ним говорят, как и какие слова произносят. Если ребенок слышит правильную речь и если с ним часто разговаривают, то он быстро начинает делать успехи. Девочки в этом усерднее, чем мальчики, и добиваются больших успехов. Плохо, если взрослые повторяют за ребенком его звуки или словечки. Ребенок учится говорить, как и многому другому, через подражание. Он хочет строить себя правильно, то есть подражая хорошему образцу. Как же он может развиваться, воспроизводя свой собственный беспомощный лепет?

При активной работе органов речи активнее и живее становится участие младенца во всем, что происходит во-

круг него. Свои собственные пальцы и руки он охотно рассматривает в полной тишине и играет ими: это его первые игрушки. Он упирается ножками в кроватку, толкает ими взрослых, когда его пеленают или берут на руки.

Седьмой — девятый месяцы

В семь, восемь, девять месяцев ребенок пытается сам подняться из лежачего положения. Вскоре он добивается этого без всякой посторонней помощи.

В это время нередко неоправданные попытки неразумных взрослых побудить ребенка встать на ножки. Хотя кажется, что ребенок проделывает это охотно, следует категорически отказаться от таких попыток по тем же причинам, которые уже приводились, когда мы предостерегали от преждевременного усаживания ребенка. Они не только вредно сказываются на развитии костей, впоследствии они отзываются также заболеваниями нервной системы.

Десятый — двенадцатый месяцы

В десять, одиннадцать, двенадцать месяцев в ребенке происходит нечто значительное! Он покидает горизонтальную плоскость и становится вертикально. Не каждый ребенок к этому моменту уже умеет прямо сидеть, но ползать, доползать до нужных предметов могут уже все дети. Теперь движения становятся еще более упорядоченными и уверенными, чем прежде. Наконец делаются первые шаги и попытки ходить, держась за решетку кроватки или за предметы, стоящие в комнате.

Речь оформляется в простые слоги и сочетания повторяющихся слогов. Ребенок говорит «мама», «папа», в определенных границах уже выказывает способность понять обращенные к нему слова.

К концу первого года он решается сделать первые шаги без поддержки. Его неловкие ножки при этом широко расставлены и спотыкаются.

Каждый может убедиться, что «нормальное» развитие не подчиняется никакой схеме; напротив, всегда наличию индивидуальных колебания, большие или меньшие отклонения от абстрактной нормы. Часто оказывается, что у того или иного ребенка речь развивается поздно. Если в этих случаях не имеют место глухота или какое-либо повреждение ушей, а также слабоумие — диагнозы, которые может поставить только врач, — то не надо создавать из этого преждевременной проблемы.

Некоторые движения ребенок иногда начинает делать раньше, чем указано здесь: например, раньше встает на ножки, раньше идет. Это особенно часто наблюдается в тех случаях, когда детям дают искусственные средства для затвердения костей (например, вигантол)⁷, или искусственно ускоряют развитие детей. Отставание отдельных процессов развития обычно скоро наверстывается и даже оказывается, что оно связано с ускоренным душевным развитием.

То, что мы наблюдаем на первом году жизни ребенка как раскрытие, развитие, — это, в основном, собственные достижения ребенка как существа душевно-духовного. Понимание и поддержка заботливой матери: правильное кормление и уход, а также создание и сохранение вокруг ребенка здоровой, спокойной атмосферы, благоприятствуют его достижениям, которые глубоко и разумно связаны с процессами развития, происходящими в природе и направляемыми на самого ребенка.

Физические процессы, протекающие сами по себе в созвучии с душевно-духовной сущностью ребенка или же под ее непосредственным влиянием, показывают нам, насколько все деятельно и организовано в детском организме; и тем не менее эта организованная деятельность не воспринимается большинством окружающих: она не проявляется вовне настолько, чтоб они ее могли видеть.

Процессы развития в физическом теле, которые преобразуют, видоизменяя и дополняя, унаследованные, высвободившиеся при рождении формы, требуют от нас пристального наблюдения и уважительного отношения к себе. Мы имеем дело не просто с вехами, которые легко прослеживаются и помогают нам определить, насколько хорошо

ребенок вживается в физическое тело; от нашего отношения, от нашей позиции во многом зависит, будем ли мы это развитие тормозить или же благоприятствовать ему. *Именно в интересах развития ребенка мы должны не вмешиваться и не мешать ему, а терпеливо ждать!*

Младенчество

Собственно младенчество — это период жизни, охватывающий приблизительно девять месяцев, то есть ровно столько же, сколько мать вынашивает ребенка до его появления на свет. В этот период ребенок кормится особым образом: так, как назначила ему сама природа. Свое специфическое питание младенец получает непосредственно из материнской груди. Материнская грудь выделяет молоко, которое впоследствии делает возможным и нормальным здоровый переход младенца к обычной земной пище. Организм матери, снабжавший в течение девяти месяцев через свою кровь детский организм всем необходимым, и в этот переходный период поставляет то питание, которое для ребенка является самым подходящим и самым здоровым. Грудное молоко соответствует младенческому организму; оно щадит как ничто другое жизненные силы его органов, что об искусственном питании, к сожалению, можно сказать в исключительно редких случаях.

Первые дни на Земле для ребенка отмечены знаком огромной перемены: произошла «смена климата», такая, какую пережить нам больше не придется никогда и нигде за всю нашу жизнь. Маленький человек прекратил свое плавающее «рыбье» существование в белковой жидкости — в так называемых околоплодных водах — внутри матки в защитной плодной оболочке. Если пребывание в теле матери означало существование при температуре 37,5–38°C в жидкой среде, то рождение означает высылку из этой среды в воздушную, значительно более холодную, в которой господствуют в основном сугубо земные закономерности. Эта «смена климата» дает мощный, однако предусмотренный природой шок с его негативным воздействием на ребенка,

которое должно смягчаться нашим разумным, понимающим поведением. Наше разумное поведение и наше понимание тем более необходимы там, где человек высоко развит: ведь чем более высоко развит человек, тем дальше он от природы, тем менее с нею связан и в нее вписан.

Природа дает ребенку как последнюю защиту, когда он рождается, особый защитный слой, покрывающий его кожу. Кожа сама выделила этот защитный слой. Его принято называть сыровидной смазкой. Тот, кто не наблюдал этого явления, может, пожалуй, составить представление о нем, если вспомнит, как пловцы, которым предстоит проплыть большое расстояние по морю или переплыть широкую реку, густо смазывают кожу жиром. Сыровидная смазка, которой покрыта кожа новорожденного, и состоит в основном из жира, клеток кожи и тончайших волосков, то есть из частичек детской кожи. Образуя эту оболочку, ребенок как следует изолирует себя, еще находясь в материнском теле, во второй половине беременности; он изолирует себя от той жидкой среды, в которой он плавает. Сыровидная смазка, плавящаяся при температуре 30–35°C, облегчает роды (ребенок «скользит») и защищает кожу и весь организм родившегося ребенка.

По поводу этой последней оболочки, которую новорожденный ребенок еще сохраняет, после того как он уже покинул плодную оболочку и свою главную «оболочку» — тело матери, велось много споров. Природный инстинкт простых людей и повитух не позволял прежде устранять этот жировой слой сразу после родов. Жир оставался на коже и через определенное время впитывался в нее и пропал. Пекущаяся о гигиене и эстетике абстрактная медицина пресловуто известной эпохи требовала устранения сыровидной смазки сразу после родов при помощи масла и горячей воды. Однако после того как «по необъяснимым причинам» такое явление как *желтуха* новорожденных стало прямо-таки бичом нашего времени, наметился отход от старых принципов, и требование непременно «очищать» новорожденного от его сыровидной смазки, то есть преступным образом преждевременно лишать его защитной оболочки, уже не соблюдается. Новорожденному оставляют его оболочку и тем самым избегают слишком большой

потери тепла: той потери, которую кровь ребенка не переносит, реагируя на нее очень сильным распадом красных кровяных телец. А в медицинских книгах минувшей эпохи (двадцатые годы XX века) мы находим смелое утверждение: младенческая желтуха, оказывается, «нормальное явление», сопровождающее появление ребенка на свет⁸.

Очень важно сразу после рождения ребенка как следует закутать его в согревающую и хорошо сохраняющую тепло ткань, а также согреть постель грелками, перед тем как положить в нее новорожденного. Это необходимо, чтобы, по возможности, уберечь ребенка от влияния резкого изменения температуры окружающей среды. Контроль за температурой, накопление и сохранение тепла — очень важный момент, о котором следует помнить постоянно. Этим, увы, часто пренебрегают; недостаток знаний и просто невнимательное отношение — причина того, что процессы затвердения идут в организме ребенка слишком интенсивно. Женщины, рожавшие в клинике (родильном доме), обычно не принимают во внимание тот факт, что температура воздуха там намного выше, чем дома, куда попадает ребенок после клиники. Они также забывают, что дома следует заботиться о поддержании тепла не только в комнате; надо принимать самые разнообразные меры для поддержания температуры тела новорожденного⁹.

Шок, который получает новорожденный при перемене среды, — разница температур, попадание из водной среды в воздушную («климатический» шок), — не единственное потрясение, переживаемое им. При рождении происходит отделение ребенка от матери, его организм, в частности, кровеносная система, отделяется от привычной, до этого питавшей его кровеносной системы матери. Пуповина перерезается. Ее незначительный остаток засыхает через несколько дней и отваливается. Пупочная ранка заживает, и как воспоминание остается рубец — пуп. Отделение от привычного источника питания и сопряженная с этим необходимая перестройка для получения питания извне чреватая для новорожденного некоторыми опасными осложнениями и могут привести впоследствии к более или менее тяжелым болезненным проявлениям.

В первые дни жизни (с третьего по восьмой) наблюдается потеря поворожденным веса. Эта потеря составляет примерно 5—10 % его первоначального веса. У здоровых грудных детей прежний вес восстанавливается в течение двух—четырех недель. Понятно, почему новорожденный теряет вес: он теряет много влаги, испытывает поначалу жажду, голод. Иногда при этом случается лихорадка из-за дефицита воды (температура тела повышается до 40°C). Надо позаботиться о том, чтобы младенец получал необходимое количество жидкости, тогда он сможет (благодаря испарению) регулировать температуру тела.

Радуюсь появлению желанного ребенка, родители не задумываются над тем, что пришлось ему преодолеть при рождении и как далась ему перемена среды: ведь он изнутри, из внутреннего мира тела, в которое был заключен, попал вовне — во внешний мир. Само собой разумеется, что здесь могут корениться причины всевозможных заболеваний. Никогда не следует забывать, насколько большую перестройку должны претерпеть внутренние органы: органы дыхания, кровообращения, кровь, сердце, органы пищеварения и выделения, терморегуляция и кожа!¹⁰ Над всем этим работает в ребенке существо, о происхождении и истоках которого («откуда?») мы не задаем себе вопросов. Духовно-духовная сущность новорожденного, которая с первым же глотком воздуха начинает овладевать телом, беря на себя «ответственность» за него, — то, чему мы при крещении даем имя, — участвует во всех этих естественных процессах.

Если духовно-духовная сущность не связана правильным образом с телесными процессами, которым надлежит соответственно развиваться в положенное время, или же если она не включается по ходу развития, как ей положено, в эти телесные процессы, возникают всякого рода отклонения: болезни или искривления в развитии. Искривления могут проявиться также, если наследственность создала неподходящие предпосылки развития, из-за которых сущность ребенка не может достаточно проникнуть в тело и включиться в его процессы.

В первые три месяца жизни самую большую опасность для новорожденного представляют сложности, связанные

с кормлением, которые могут оказаться особенно трудно преодолимыми при искусственном вскармливании. Ребенок необыкновенно чувствителен к чуждым ему питательным веществам¹¹. Перестройка организма, осуществляемая не сразу, а постепенно, поначалу ослабляет защитные силы организма и их реакцию на внешние влияния, даже такие, например, как инфекция; «защитные вещества», полученные от матери, постепенно иссякают. Ребенок, вскармливаемый грудью, в этой связи подвержен гораздо меньшей опасности.

Чем старше становится младенец, тем больше он приспосабливается к окружающей его среде. Он начинает справляться с чужеродной пищей. Растет сопротивляемость его организма, уменьшается восприимчивость к инфекциям. Он даже приобретает своего рода иммунитет против некоторых инфекций. Считается, что здоровый грудной ребенок обладает некоторым иммунитетом против кори, дифтерии и скарлатины. Иммунитета против коклюша, дизентерии, ветрянки у него нет. Продолжительность сохранения иммунитета у разных детей различна.

В этот период особенную опасность для костей ребенка представляет *рахит* с сопутствующими ему осложнениями. Эта болезнь является следствием нарушения обмена веществ. Она проявляется в неправильном формировании костей: кальциевый обмен идет совсем иначе, чем в здоровом организме, что связано с недостатком витамина D (см. примеч. 7). В хрящевых частях скелета недостает извести, из-за чего они могут чрезмерно разрастись, могут также забрать кальций из уже сформировавшихся костей. Сегодня пытаются предупредить рахит при помощи препаратов, содержащих витамин D, и по виду маленьких детей сразу же можно угадать, что они получали эти препараты: такие дети утрачивают гибкость, пластичность, выглядят старше, формы их приобретают жесткость и завершенность.

Забота о чистоте

О чем нужно помнить и каким практическим советам следовать, воспитывая ребенка на первом году жизни?

Прежде всего — и этому мы придаем первостепенное значение — необходимо соблюдать чистоту. Зачастую в сельской местности соблюдению чистоты особого значения не придают и, несмотря на это, кажется, что дети там нормально растут и развиваются; но в большом городе, при развитой цивилизации дело обстоит совсем иначе. Групповая общинная жизнь в деревне или у примитивных народов, безусловно, еще дает какую-то защиту в отличие от индивидуализированной обособленной жизни в городе. Горожане настолько отчуждены от природы, настолько утратили с нею всякую связь, что потеряли эту защиту. С другой стороны, в деревнях встречаются болезни, которых горожане не знают или которым подвержены в меньшей степени.

Само собой разумеется, что к младенцу следует прикасаться только чисто вымытыми руками; его белье, бутылочка, одежда должны содержаться в образцовой чистоте. При кормлении ребенка часто что-то проливается; случается, что он срыгивает пищу. Пища, попавшая на одежду, мгновенно начинает разлагаться; дурные запахи, испарения, сопутствующие разложению, болезненно раздражают кожу ребенка.

Мать должна быть столь же чистоплотной и по отношению к себе самой. Это требование особенно относится к кормящей матери. К груди прикасаться можно только тщательно вымытыми руками. За грудью нужно ухаживать. После кормления ребенка грудь следует вымыть. В противном случае неизбежны инфекции, приводящие к воспалению, к маститу.

Режим

Альфа и омега здорового развития ребенка — соблюдение режима! Упорядоченный, размеренный образ жизни — залог нормального роста и существования вообще. Если бы мы, взрослые, распространили это правило также и на себя самих, то избежали бы целого ряда болезней. При упорядоченном, подчиненном определенному режиму образе жизни ребенок чувствует себя в высшей степени хорошо и радуется тем самым мать, няньку, всю семью. В одно и то

же время, пунктуально, изо дня в день — кормление, в одно и то же время — сон! Это укрепляет в ребенке определенный ритм. Ритм — здоровый незримый остов, фундамент для вживания маленького существа в неупорядоченный, лишенный всякого ритма мир взрослых. И он, выработанный раз и навсегда, неумолим, пунктуальный, как будильник, в своем напоминании забывчивым мамаше и няньке: время пришло!

Все сенсационное, беспокойное, «новое», что сообщают находящиеся около ребенка взрослые, мешает ребенку, может привести к болезни, расстроить ритм его жизни. Современное упадочное развитие человечества заметно продвинулось в этом направлении. Убожество и без того слишком тесных, маленьких городских квартир усугубляется присутствием в них машин по производству шума: проигрывателей, радиоприемников, телевизоров, постоянно вторгающихся в развитие детей (маленьких и больших!), вызывающих у них шок. Ребенку этот шум особенно вреден, если такие аппараты бездумно включать на неопределенно долгое время. Вся эта аппаратура мешает развитию в ребенке органов чувств, подрывает его сон¹². Во взрослом человеке она также притупляет чувства, затормаживает работу органов чувств, его внутренний ритм постоянно ломается, смещается.

Шум вторгается в детский сон! Глупые взрослые, правда, успокаивают себя, занимаясь жалким самообманом: ребенок, дескать, не слышит. Расплата за такое обращение, совершенно не щадящее ребенка, для взрослых и для ребенка придет лишь много времени спустя и заявит о себе там, где ее никак не ожидали. Грубое вмешательство в развитие ребенка скажется потом на всей его духовной и нервной организации, проявит себя в нарушениях системы обмена веществ, определит, будет ли ребенок по своему складу социален или асоциален¹³.

В отличие от механических шумов, от машин, производящих звуки, живые человеческие голоса, разговаривающие или поющие, влияют на развитие ребенка самым положительным образом. Поэтому не надо создавать вокруг ребенка искусственную атмосферу тишины (исключе-

ние — ночь и то время днем, когда ребенок спит). Детское пение, игра, оживленная болтовня братьев и сестер — вот здоровая среда для развивающегося ребенка. Понаблюдайте, если сумеете, как ребенок, лежащий в кроватке с открытыми глазами, слушает звучащие вокруг него голоса. Он никого не зовет, он молчит. Он слушает!

Атмосфера радости, веселья, теплого общения людей друг с другом — для каждого маленького ребенка это то же самое, что для растения солнце. Как трудно достижимо это для нас, горожан, сегодня — известно всем. Мы все, отмеченные печатью материализма, несем в себе тяжесть и не можем сами из себя черпать радость и быть по-настоящему веселыми. Своей «животной серьезностью» мы давим на маленького ребенка. Мы занимаемся самообманом, пытаемся извлечь для себя бодрость и веселье из развлекательных машин, при этом все более опустошаясь внутренне, делая свою фантазию все беднее.

Наряду с регулярным приемом пищи в положенное время важнейшим источником здоровья для маленького ребенка является сон в определенное время. Изначальное благоговейное отношение к становлению ребенка должно постоянно обновляться и углубляться, причем очень важно выработать такое отношение именно ко сну ребенка. Детский сон в любом случае должен быть неприкосновенным и уважаемым. Сначала, в первые недели жизни, младенец спит — кроме моментов приема пищи — непрерывно, потом примерно двадцать часов в сутки. С шести месяцев (и до двенадцати) время бодрствования увеличивается до восьми часов в сутки, ребенок спит приблизительно двенадцать часов ночью и четыре часа днем.

Время приема пищи и время сна взаимно регулируются. Надо точно установить часы кормления младенца. Первое кормление удобнее всего проводить в шесть часов утра. При пятиразовом питании промежутки между кормлениями должны быть четырехчасовыми. Тогда ребенок получает пищу в 6, 10, 14, 18 и 22 часа. Если какие-либо обстоятельства требуют иного режима, то можно сдвинуть часы кормления. Но режим надо соблюдать строго! Рекомендуемый режим имеет то преимущество, что он относительно благо-

приятен как для ребенка, так и для матери. Совершенно очевидно, что матери нужен продолжительный ночной отдых. Младенцу же для поддержания правильного ритма жизнедеятельности, для пищеварения и удовлетворения потребности сна четырехчасовые промежутки между кормлениями и восьмичасовой ночной отдых необходимы безусловно.

Уход за кожей и телом

Ежедневные, входящие в привычку действия по уходу за младенцем, — действия, которые очень важны и должны приниматься всерьез теми, кто их осуществляет, — направлены в первую очередь на то, чтобы осуществлять уход за кожей, телом ребенка, подготавливать пеленки, одежду, постель.

Здоровому младенцу со здоровой кожей не нужны ни пудра, ни мази, ни крем. Даже смазывание маслом складок, образуемых кожей на сгибах, и мест соприкосновения кожных складок при здоровой коже излишне. От смазывания маслом кожа скорее размягчается, а не укрепляется. К коже ребенка следует относиться иначе, чем к коже взрослого: она обладает совсем другими свойствами. Хотя розовая, насыщенная окраска младенческой кожи¹⁴ свидетельствует о том, что она гораздо лучше снабжается кровью, чем у взрослого, а потому, соответственно, получает больше питания, доставляемого кровью, с другой стороны, за счет этого она больше отдает тепла вовне. Кожа взрослого человека из-за худшего снабжения кровью гораздо суше.

Если у ребенка очень чувствительная кожа, тогда после купания кожу надо припудривать (покрывать тончайшим слоем пудры): спину, попку, а также кожные складки. Злоупотребление пудрой приводит к тому, что она смешивается с потом, попадает в кожные складки, скатываясь там в твердые комки, что раздражает кожу.

Если ребенок в положении лежа или сидя испачкал кожу своими выделениями, ее следует вытереть сначала сухим ватным тампоном, а затем тампоном, пропитанным маслом. Слишком частое обмывание водой (кроме случаев

предусмотренного купания) не рекомендуется, особенно в самое первое время.

Первое купание новорожденного должно состояться ни в коем случае не раньше, чем окончательно заживет и засохнет пупочная ранка.

При ежедневном купании (автор считает ежедневное купание чрезмерностью, которая скорее ослабляет организм и провоцирует болезнь, а не укрепляет) ребенок должен находиться в воде не дольше трех минут (это максимум). Этого времени достаточно для того, чтобы вымыть ребенка. Удовольствие, получаемое при купании ребенком и матерью, имеет для ребенка свои неприятные стороны. Надо иметь в виду, что вода возбуждает, взбадривает. Купание сокращает сон, столь необходимый для правильного обмена веществ, и делает его неглубоким, поверхностным.

Мыло для мытья младенца должно быть мягким, не раздражающим кожу и, по возможности, не пахнуть духами.

Ни в коем случае нельзя ежедневно мыть голову; кроме того, не нужно всякий раз мыть голову с мылом. Лицо моют водой комнатной температуры. Разумеется, что при мытье головы с мылом необходимо беречь глаза от попадания в них мыльной пены; это легче всего достижимо, если левая рука, поддерживая головку ребенка, погруженного в ванну, проходит вдоль его спины и туловище покоится на руке. Мыть волосы и смывать с них мыльную пену следует по направлению к затылку. Если выполнять эти элементарные правила, то ни на лицо, ни в глаза мыло не попадет.

После купания надо прежде всего хорошо протереть кожные складки, чтобы на влажной коже не возникли опрелости. Нельзя забывать, что человеческая кожа отличается от кожи амфибий и приспособлена к жизни не в воде, а в сухой воздушной среде. Это подготавливается, как было сказано выше, уже во второй половине беременности, когда эмбрион отгораживается от жидкой среды, в которой он находится, выделяя сыровидную смазку. Вытирать младенца надо осторожно; не следует слишком сильно тереть его кожу, поскольку она еще очень нежная. Для этого используют мягкое, хорошо впитывающее влагу полотенце, которое достаточно

приложить к коже, чтобы промокнуть воду; в складках на ступах влагу следует лишь осторожно промокнуть.

Чтобы почистить младенцу уши или нос, надо предварительно подготовить из ваты круглые, не слишком толстые фитильки длиной примерно 2—3 см, которые хорошо входят в отверстия ушей и в ноздри. Очищая уши или нос, надо вводить такой фитилек в отверстие винтовым движением («вкручивая») и так же выводить («выкручивая»), ни на что не нажимать и не давить. Удобнее всего на время этой процедуры ребенка положить на спину. Обычный способ — с помощью ваты и спички — для младенца неприемлем, поскольку может привести к каким-либо повреждениям. В нос и в уши нельзя дважды вводить один и тот же фитилек, надо всякий раз брать новый!

Уход за ртом младенца абсолютно излишен, если младенец здоров. Только с появлением зубов он постепенно становится необходимым (см. разд. «Второй год жизни»).

Постель

Существуют разные мнения о том, какую постель должен иметь новорожденный. Корзина для белья, столь распространенная издавна в разных местностях, в первое время может быть использована как кроватка: она удобнее и теплее, чем большие по размерам кроватки, надежна тем, что он из нее не выпадет, и прекрасно предохраняет ребенка от столь нежеланных сквозняков. Сверху, над кроваткой, в которой спит ребенок, должен быть защищающий его полог, с чем вряд ли согласится современная педиатрия. Такое приспособление дает также возможность оказывать на ребенка успокаивающее действие при помощи однотонных тканей. Однако очень скоро эта первая кроватка окажется мала: уже через несколько недель необходимо будет переселить младенца в колыбель или в небольшую комнатную плетеную коляску, а позже — в детскую кроватку. И никогда, ни в коем случае нельзя длительное время вместо кроватки использовать детскую прогулочную коляску.

Какой должна быть *детская кроватка*? Предпочтительнее, конечно, кроватка на колесах, которую при необходимости можно легко перемещать. Кроватка с решеткой из гладких, по возможности круглых деревянных прутьев имеет свои преимущества. Ребенок, когда в нем пробудится интерес к внешнему миру, сможет смотреть через решетку на окружающие предметы. Позже он сможет легко обхватить ручонками круглые прутья и, держась за них, попытаться встать. Металлическая кровать хуже деревянной, потому что она холодная. Кровать должна иметь спинки с четырех сторон, достаточно высокие, чтобы ребенок никогда не падал с нее. Если пользоваться кроваткой с решеткой, то решетку сначала можно обтянуть тканью. Ткань защитит от сквозняка; кроме того, подбирая подходящую по качеству и цвету ткань, можно создавать прекрасное настроение у ребенка: ребенок оказывается погруженным в атмосферу гармонии, которая благоприятно влияет на химические процессы, идущие в его организме, и смягчает впечатления, получаемые из внешнего мира.

При использовании *колыбели* нельзя забывать, что укачивать младенца в темпе современной жизни большого города — и бессмысленно, и вредно. Если вам случится наблюдать, как укачивают новорожденного в деревне, — а там это еще иногда делают, — то вы убедитесь, что мать или бабушка качают колыбель медленно, сдержанно, в ровном спокойном ритме. Этот ритм созвучен ритму дыхания и кровообращения и потому оказывает такое сильное успокаивающее действие на беспокойных младенцев, облегчая им переход от бодрствования ко сну. Укачивание под колыбельную песню, безусловно, задает нужный, правильный ритм. Ребенок засыпает очень скоро, и тогда надо тихонько, ни в коем случае не резко прекратить баюканье. Укачивание не должно быть долгим. В чересчур долгом укачивании укачивающий изживает себя. Долгое укачивание ребенка провоцирует взрослого к тому, что он бессознательно, сам того не замечая, начинает качать уже для того, чтобы задавать ритм себе самому. Тем самым взрослый легко отступает от своей собственной сознательной жизни. Для ребенка укачивание имеет внутренний смысл до тех пор, пока он не принял вертикального поло-

жения, то есть не встал на ножки. Как только он начал вставать, укачивание следует прекратить навсегда.

Матрац для детской кроватки должен быть довольно жестким, но при этом эластичным и ровным. Лучше всего, чтобы он был набит конским волосом или морской травой. Советуем избегать слишком мягких подстилок, которые могут испортить любой матрац и привести к искривлению позвоночника. Следует всегда помнить, что детский позвоночник еще очень мягкий!

Не лишней окажется *клеенка*: ею стоит воспользоваться во избежание порчи матраца, поскольку ребенок может его промочить. Клеенкой можно обернуть матрац. Сверху следует положить льняную простыню. Поверх простыни — еще одну, маленькую клеенку, а поверх нее — широкую толстую фланелевую пеленку, которой тоже обернуть матрац. Фланель смягчает возникающее из-за клеенки неприятное впечатление холода. Постель надо немного согреть грелкой; это вовсе не изнеживает и не балует ребенка, как и пренебрежение этой мерой — не закаливает его!

Подушка не нужна. Если же позднее вы все-таки будете использовать подушку, то это должна быть подушка, набитая конским волосом или пшеном, потому что когда ребенок спит на такой подушке, его голова и затылок не потеют, ему не жарко, чего нельзя сказать о перовых подушках.

Укрывать ребенка следует шерстяным, а не хлопчатобумажным (байковым) одеялом! Поверх одеяла можно положить еще и пуховую перинку. Само собою разумеется, что все одеяла и подушки должны иметь пододеяльники и наволочки.

Через несколько месяцев, когда ребенок станет более подвижным, возникает необходимость фиксировать одеяло. Следует раз и навсегда усвоить для себя: *никогда* не использовать с этой целью булавок! Дети могут проглотить булавки с той же легкостью, с какой они глотают пуговицы от белья и одежды. Ни одна из наших «безопасных» булавок не может быть достаточно безопасной для них. По обеим сторонам одеяла можно пришить петли из тесьмы и продеть в них короткие круглые палки. Благодаря этому одеяло натягивается и уже не так легко сползет со спящего ребенка. (Голову и руки, конечно, не укрывать!) Для еще большей

надежности можно засунуть продетые в петли палки по бокам под матрац. Позднее можно при помощи тесьмы, пришитой к пододеяльнику, фиксировать одеяло, привязывая его снизу к матрацу. Однако ребенок порой все же ухитрится высовывать ножки там, где одеяло не закреплено. Для фиксирования беспокойных детей существуют специальные пояса, об использовании которых в каждом отдельном случае следует советоваться с врачом. Но с фиксирующими поясами надо быть очень осторожным! Ребенок может защемиться и задохнуться.

Для беспокойно спящего ребенка хороши такие приспособления, как конверт или спальный мешок. В конверте ребенок лишен возможности так же свободно барахтаться, как под одеялом, а значит не может раскрыться и замерзнуть. Впрочем, некоторые дети умудряются в зависимости от устройства конверта, по-своему обойти его «хитрости»: развязывают шнуровки, расстегивают пуговицы — и в результате оказываются раскрытыми.

В конечном итоге все вышесказанное сводится к одному: *никогда нельзя оставлять маленького ребенка без присмотра*. На это жалуются многие мамы, и в самом деле, первый год жизни ребенка в этом смысле — самый опасный и трудный. Но каждый следующий год приносит с собой новые задачи и новые заботы для нас!

Одежда младенца

Одежда младенца не должна сковывать движений его рук и ног. Она не должна иметь ни слишком узкий, ни слишком широкий ворот; должна быть достаточно длинной, чтобы у ребенка не проглядывало голое тело между рубашечкой и пеленкой (или, позже, штанишками). Основное же требование к одежде — сохранять тепло и согревать; при этом она должна впитывать пот. Шерстяная одежда — самая лучшая; хлопок и лен как более холодные ткани годятся только в жаркую погоду. Избегайте тканей из искусственных волокон. Они абсолютно неприемлемы, так как не соответствуют названным требованиям.

Нежелательно — хотя, удобства ради, к этому часто прибегают — надевать на ребенка непромокаемые штанишки или трусики. Если ребенка держать в таких штанишках, то выделяемая им моча попадает на нижнюю часть живота и бедра и за очень короткое время разъедает кожу. Кроме того, в них слишком жарко, и при смене пеленок ребенок сразу же сильно переохлаждается и может заболеть. Если моча разъедает нежную детскую кожу, то ребенок, страдая от совершенно ненужной боли, делается беспокойным и постоянно плачет.

Абсолютно неприемлемы во всякой детской одежде любые резинки, особенно резинки вокруг живота, которые наносят вред печени. Бретельки, завязывающиеся на плечах, — прекрасный, совершенно безвредный способ фиксировать сползающие штанишки.

Материнское молоко

Чтобы составить представление о питании младенца и маленького ребенка, следует начать с рассмотрения той пищи, которая дается ребенку природой, то есть материнского молока. Если младенец питается материнским молоком, то, как правило, не возникает никаких проблем с кормлением. Это молоко, которому предшествует другой переходный продукт — молозиво, выделяет для ребенка здоровый, сильный организм матери, пока ребенок еще не способен к перевариванию обычной земной пищи.

Как осуществляется постепенный переход младенца к земной пище?

Уже в самом начале беременности в ткани грудной железы происходят специфические превращения, затрагивающие как саму эту ткань, так и ее секрет, пока еще выделяемый очень незначительно. Секрет грудной железы постепенно накапливается в грудной ткани, так что со временем становится все легче выдавливать его из груди: это молозиво. После родов выделение молозива происходит в течение первых трех—пяти дней. Оно предваряет появление настоящего материнского молока, изо дня в день

обнаруживая изменения в своем химическом составе. В целом оно богаче белками и солями, чем материнское молоко, но содержит меньше сахара.

Начало выделения молока тесно связано с процессом родов и его гормональной структурой. После выхода плаценты, которая выступала своего рода тормозом, гормоны, препятствующие образованию молока, больше не образуются. (До этого они из плаценты поступали в кровь матери.) В гипофизе же образуется гормон, который приводит в движение процесс выделения молока, и наконец молоко «прорывается». Это происходит примерно через три—пять дней после родов. Действие этого гормона зависит, в свою очередь, от других гормонов, образующихся в яичниках. В это время мать обретает иное, чем прежде, отношение к своему собственному организму: понятно, что в нем параллельно всем внешним зримым процессам постоянно происходят незримые сущностные изменения.

Прикладывание младенца к груди

Когда младенца впервые прикладывают к груди?

Этот момент не определяется никакими твердыми правилами! Решающую роль тут играет состояние матери, время, которое ей необходимо для отдыха после родов. Если роды произошли вечером и мать хорошо выспалась ночью, на следующее утро она уже может кормить ребенка. Если же роды состоялись утром или днем, то надо подождать до вечера или до следующего дня, пока мать не почувствует, что усталость постепенно проходит. Практика показывает, что отдых, необходимый матери после родов, длится от восьми до двадцати четырех часов. Новорожденный все это время обычно не выказывает никаких признаков беспокойства и спит, так как он сам в процессе появления на свет должен был преодолеть некоторые трудности и нуждается теперь в отдыхе, а для начала своего путешествия во внешний мир он получил кое-какие резервы. Однако потеря влаги младенцем после родов может иногда сказаться в появлении у него жажды.

Это распознается по преждевременному беспокойству ребенка.

Есть педиатры, считающие, что ребенка надо приложить к груди сразу же после рождения, чтобы с самого начала стимулировать его сосательный рефлекс и одновременно способствовать процессу образования молока.

Прикладывание ребенка к груди — это, после его первого вдоха, второе важное событие в жизни новорожденного. Первое знаменует его пробуждение для внешнего мира, второе включает его обмен веществ в процессы этого внешнего мира.

Прикладывание к груди бывает очень различным. Его результат зависит и от того, какой сосок, и от степени пробужденности инстинкта у младенца. Некоторые дети сразу начинают сосать, другие ведут себя еще довольно «глупо». Но они очень быстро учатся: сосательные движения рта начинаются рефлексорно, и содержимое груди высасывается. Ребенок при сосании часто выказывает такую силу, что может даже причинить некоторые неприятности матери.

Предпосылкой для успешного сосания являются хорошо развитые соски. Если соски упруги, выступают вперед, если за ними достаточно ухаживали во время беременности, тогда сложностей не возникает — в том случае, конечно, если в молочных железах вообще есть молоко. Если же грудные соски втянуты, вместо того чтобы быть выпяченными, это может оказаться непреодолимым препятствием для младенца даже при наличии в груди молока.

Следует иметь в виду, что младенец должен взять в рот не только сосок, но и весь пигментированный околососковый кружок. При необходимости надо весь этот кружок затолкать ребенку в рот, после того как он взял сосок.

Что достигается таким образом? Успешное сосание зависит от того, насколько ребенок сумел захватить околососковый кружок, от этого зависит и безболезненность данного процесса для матери. Если сосущий рот захватывает челюстями и губами только сосок, то он сдавливает и закрывает каналы, по которым из груди поступает молоко. Младенец получает или очень мало молока, или совсем ничего, а мать при этом испытывает сильную боль.

Если у матери необъятно большая, мягкая грудь, надо следить за тем, чтобы при кормлении не закрывать ребенку ноздри: то есть надо постоянно слегка отодвигать пальцем грудь от детского носа!

Нерешительным детям можно выдавить одну каплю молока в рот. После этого они сразу же начнут сосать: аппетит приходит во время еды.

Из дня в день количество молока в молочных железах увеличивается. Это в значительной мере зависит от того, полностью ли опорожняется грудь во время кормления. Кроме того, кормления должны следовать друг за другом регулярно, чтобы войти в общий физиологический ритм материнского организма. Если этой необходимой регулярностью пренебречь, то возможны неприятности: образовавшееся молоко будет застаиваться, и в конце концов на убыль пойдет сам процесс молокообразования, не говоря уже о том, что при таком отношении возникает опасность воспаления молочных желез.

Сосание — это для ребенка работа, в которую включается и с которой соотносится ритм всего его организма. Оно дает импульс для деятельности других органов. Непосредственным продолжением сосания является глотание. Сосание сопровождается также работой челюстей — сильными жевательными движениями. От всего этого ребенок естественным образом устает, так что у маленьких детей сразу же после еды следует сон, который может наступить еще во время еды. Так усталость ребенка предотвращает его перекармливание (но это касается только грудного вскармливания).

Что получает ребенок из материнского молока?

При исследовании материнского молока на предмет обнаружения в нем тех составных частей, которые вообще бывают вычленимы при химических исследованиях, оказывается, что оно содержит в основном белок, жиры и сахар. Все эти вещества образуются в клетках молочной железы матери из плазмы крови; кровь постоянно поставляет все необходимое в грудную железу. Содержание сахара в молоке при этом не зависит от содержания его в принятой пище. Так что сахар есть собственный продукт материнского ор-

ганизма. Молозиво в тот короткий промежуток времени, пока оно еще не преобразовалось в молоко, благодаря высокому содержанию в нем белка и минеральных солей, дает новорожденному такие вещества, которые требуют от него наименьшей затраты сил, которые, шадя пищеварение, напрямую усваиваются организмом через слизистые оболочки пищеварительного тракта¹⁵.

Процентное соотношение веществ, входящих в состав молока, у разных женщин различно. Каково оно — это зависит от конституции, состояния здоровья и даже от возраста кормящей матери. Химик обнаружит в грудном молоке следующие минеральные составляющие: калий, натрий, кальций, магний, фосфор, серу и хлор.

Непременно следует знать, что многие вещества, являющиеся чужеродными для организма и в естественном его состоянии в нем отсутствующие, будучи приняты матерью, моментально попадают в грудное молоко. Это душистые растительные вещества, содержащиеся в анисе, чесноке, полыни, и многие другие. Большая часть медикаментов тоже проникает в молоко; то же относится к алкоголю, кофенну из кофе и чая, к никотину из табака. Так что ни в коем случае не безразлично, что ест и пьет кормящая мать. Ей надо быть очень осторожной со всякого рода возбуждающими средствами и особенно с болеутоляющими и анестезирующими медикаментами!

Кормление грудью

При кормлении грудью надо иметь в виду некоторые технические моменты.

1. Мать, кормящая ребенка *лежа*, кладет его около себя. Сама она немного поворачивается к ребенку, приподнимает его и полукладет на свою руку (подушка, служа опорой, поддерживает ее спину). Головка сосущего ребенка должна находиться на уровне всего тела (или немного выше). Это положение облегчает глотание и попадание молока в желудок. Если головка расположена ниже тела ребенка, то ребенок может подавиться и даже вдохнуть молоко в легкие.

2. Мать, кормящая ребенка *сидя*, должна поставить ноги на скамеечку. Благодаря этому бедра ее приподнимутся, и ребенок будет лежать на коленях, как в лоне. Одной рукой мать обхватывает младенца. При этом она легко может к нему наклониться. Если такое положение оказывается неудобным, можно подложить под ребенка подушку — так он будет поднесен поближе к груди. Не рекомендуется носить ребенка во время кормления на руке. Это перенапрягает и утомляет мышцы руки, и мать совершенно напрасно чрезмерно устает.

Частота кормлений зависит от состояния матери и ребенка. Если у матери достаточно молока, а ребенок здоровый и сильный, то его в течение дня прикладывают к груди пять раз: в 6, 10, 14, 18, 22 часа, то есть (как мы уже рекомендовали выше) с промежутками по четыре часа и с восьмичасовым ночным перерывом между кормлениями. Слабых детей кормят шесть раз в день: в 6, 9, 12, 15, 18, 21 час, то есть через каждые три часа с девятичасовым перерывом ночью. Как правило, больше всего молока ребенок высасывает после ночного сна, меньше всего — при втором кормлении. Сколько молока высосал младенец, определяется взвешиванием: ребенка взвешивают до и после кормления. Количество высосанного за день молока определяется сложением полученных в течение дня результатов взвешивания. Взвешивание необходимо лишь до тех пор, пока не станет ясно, что ребенок высасывает достаточное количество молока. Если младенец доволен, то с уверенностью можно сказать, что он наедается. Здоровые, хорошо функционирующие молочные железы справляются с удовлетворением постепенно растущих потребностей ребенка. Слишком частое взвешивание делает мать нервной!

Если это возможно, а молока достаточно, то при кормлении надо давать ребенку только одну грудь. Это, во-первых, дает возможность соскам отдыхать и шадит их, а во-вторых, если младенец сосет только из одной груди, он высасывает полностью все молоко. Обе груди в одно кормление ребенку дают в случае недостатка молока, а также сразу после родов, чтобы стимулировать процесс молокообразования.

Продолжительность одного кормления должна быть 15—20 минут, никогда не превышая получаса.

Иногда детей требуется кормить чаще, чем пять раз в сутки. Такое решение принимается во избежание недокармливания, о котором можно судить по количеству высасываемого молока, по прибавке в весе и общему состоянию ребенка. Явный, безусловный признак недокармливания — плоский или даже впалый животик после кормления. Он должен быть выпуклым, выпирающим относительно уровня грудной клетки. Другими признаками недокармливания являются впалая кожа над родничком, вообще неупругая кожа младенца; так называемый *кажущийся запор*, то есть редкий стул при незначительном количестве выделений, — также следствие недостаточного питания. Чтобы утвердиться в своих догадках, следует проверить, сколько молока высасывает младенец за день (см. выше). На всякий случай следует также посоветоваться с врачом. Плач ребенка и производимые им сосательные движения далеко не всегда оказываются признаком голода или недокармливания.

Если возникает необходимость в увеличении количества принимаемой ребенком пищи, то делается это прежде всего путем введения добавочных кормлений. Сохраняя большой — восьми- девятичасовой ночной промежуток, число кормлений в течение дня можно довести до шести—восьми. Как только тревожные признаки недокармливания исчезнут, можно вернуться к прежнему ритму питания, хотя в принципе при грудном вскармливании, осуществляемом в соответствии с установленным режимом, перекармливание никому не грозит.

Искусственное вскармливание

Искусственное вскармливание, вопрос о котором встает при недостатке материнского молока, выдвигает на первый план совершенно иные, новые задачи. Тут мы сталкиваемся с опытами и теориями самого разного рода, возникшими в прошлом и возникающими сейчас.

При ближайшем рассмотрении очевидно, что материнское молоко благодаря своей безусловной нацеленности на младенца, полному соответствию его потребностям, а также своей связи с материнскими жизненными силами, очень легко усваивается ребенком и абсолютно ничем не вредит его организму. Собственно говоря, тут имеет место органическая связь, почти единство, между матерью и ребенком. Молоко *кормилицы*, в отличие от искусственного питания, имеет то преимущество, что, питаясь им, маленький человек получает настоящее человеческое молоко. Питание остается, во всяком случае, естественным (в смысле соответствия его человеческой природе).

Всякое иное так называемое «детское» питание чуждо человеку и преждевременно привносит «чуждые влияния» в организм, который еще очень плохо приспособлен к тому, чтобы защищаться от них и противостоять им. Он будет вынужден перестраиваться и приспосабливаться. Это дается в основном ценой здоровья внутренних органов, за счет траты их жизненной силы. Хотя принимаются меры для того, чтобы свести ущерб, наносимый ребенку искусственным питанием, к минимуму, тем не менее нельзя избежать шока, который парализует жизненные силы детского организма, причем от этого особенно страдает печень. Факт шока не всегда можно констатировать сразу, но позже он обнаружит себя, как следствие, в дисфункции печени. Дисфункция печени проявляется уже в юном возрасте, поначалу заявляя о себе постоянной неумолимой жаждой. Функциональное же расстройство печени у взрослых, как известно, — одно из очень распространенных заболеваний.

Кормление из бутылочки

Если ребенка перестают прикладывать к груди и переводят на кормление из бутылочки, то надо иметь в виду, что «технически» эти два способа кормления в высшей степени различны. Получая молоко непосредственно из груди, ребенок его *жует и сосет!* Он выдавливает молоко из выводящих каналов грудной железы, которая тем самым постоян-

но побуждается к выделению молока и его образованию, если регулярно и как следует опорожняется. Кроме того, в процессе сосания осуществляется непрерывная ритмическая живая связь между младенцем и материнской грудью. При кормлении из бутылочки происходит только сосание! Младенец сосет из чего-то неживого, и это оказывает соответствующее влияние на становление челюстных костей и формирование зубов. Если к тому же в соске проделали слишком большое отверстие, то ребенок просто пьет из бутылочки без всякого напряжения. Это значит, что молоко само, под давлением своей тяжести льется ребенку в рот.

Таким образом, при грудном вскармливании ребенок нуждается испытывать столь важное для него, требуемое самой его природой напряжение, которое приводит к усталости, а также способствует формированию челюстей и зубов. Слабые дети хорошо засыпают, утомленные сосанием.

Дети, кормящиеся из бутылочки, во время еды затрачивают очень мало сил. Они моментально чувствуют, что пить из бутылочки легче, чем сосать грудь. Это заметит каждая мать, особенно если она по какой-либо причине вынуждена в промежутках между кормлениями грудью давать ребенку бутылочку. Ребенок чрезвычайно неохотно возвращается к сосанию груди. Эти трудности не возникают, если ребенка не приучать к более легкой технике кормления. При необходимости докармливания следует использовать не бутылочку с соской, а маленькую ложечку. Ложка не выдерживает конкуренции с материнской грудью, и ребенок охотно снова берет грудь. Кормить ребенка из ложечки, конечно, гораздо хлопотнее для матери. Но это надежный способ предотвратить преждевременное прекращение кормления грудью, что было бы крайне нежелательно для ребенка.

Лучше (и безопаснее для младенца) в первое время смириться с некоторой нехваткой материнского молока, чем слишком рано переходить к искусственному вскармливанию. Разумеется, недостаток жидкости при этом должен быть восполнен, например, слабым чаем из фенхеля.

Здесь мы вынуждены наконец затронуть причины, приводящие к тому, что ребенок получает искусственное пита-

ние. Речь идет о нежелании многих женщин кормить грудью своего ребенка. Какими мотивами они при этом руководствуются — не всегда и не вполне ясно. Преимущественно это соображения кокетства и личного удобства. Часто — довольно странные представления или просто предрассудки. Но главная причина — боязнь, что кормление испортит грудь, сделает ее «вялой» и бесформенной. Однако опыт свидетельствует, что при соответствующем уходе грудь у матерей ничуть не больше «обесформлена», чем у не-матерей. Грудь утрачивает хорошую форму, как правило, отнюдь не из-за кормления. Также и увеличение размера груди оказывается временным явлением: когда период кормления заканчивается, грудь снова уменьшается и соответствует фигуре женщины в целом, сообразно тем большим или меньшим изменениям, которые влечет за собой беременность. Зато все чаще и чаще поступают свидетельства специалистов о том, что женщины, кормившие грудью, гораздо реже болеют раком грудной железы, чем те, что не кормили.

Итак, причины, которыми руководствуются, отказываясь от кормления грудью, совершенно не обоснованы. Когда новорожденному отказывают в питании, предназначенном для него самой природой, это просто сознательное преступление!

Преждевременное прекращение кормления грудью женщины часто мотивируют также необходимостью работать, что, конечно же, влечет за собой торможение процесса молокообразования.

Неспособность кормить грудью и трудности, связанные с кормлением

Каковы же те действительно серьезные причины, что делают кормление грудью *невозможным*? В целом судить об этом и нести за это ответственность может только врач. Если кому-нибудь кажется, например, что мать слишком слаба, измучена, бледна, то это отнюдь не является убедительной причиной отказа от кормления. Все эти недомогания устранимы. Если же врач на основании большой потери

крови при родах констатирует тяжелую форму малокровия, или внушающее опасения нарушение обмена веществ, или тяжелый неизлечимый порок сердца, то это может оказаться непреодолимым препятствием для кормления грудью. Перечисленные болезни при кормлении грудью могут настолько прогрессировать, что здоровье и жизнь матери окажутся в опасности. Можно было бы указать и на некоторые инфекционные заболевания, что, однако, увело бы нас далеко за пределы нашего повествования. Скажем только, что при обычных острых инфекционных заболеваниях крайне редко противопоказано кормление грудью.

Женщины, страдающие эпилепсией, кормить не должны, или им следует делать это под присмотром, так как во время болезненного припадка они могут причинить ущерб ребенку.

Воспаление грудной железы, случающееся иногда в период кормления, *может* быть причиной прекращения кормления. Момент, когда кормление необходимо прекратить, опять-таки определяет врач.

Каковы же те трудности, которые существенным образом могут помешать кормлению? Все трудности предусмотреть заранее невозможно. Иногда они возникают непосредственно при попытке начать кормление грудью.

Полное отсутствие молока у матери встречается очень редко. Не часто встречается и абсолютная неспособность кормить грудью. Большинство женщин имеют достаточное количество молока для кормления. Большие, полные груди у женщины перед началом периода кормления отнюдь не признак того, что в них будет много молока, так же как и маленькие груди не свидетельствуют о противоположном. Можно довольно часто наблюдать, что у худых женщин гораздо больше молока, чем у полных, которым все обычно склонны приписывать в этом плане большие способности. Часто стройные женщины опасаются, что из-за кормления грудь у них станет слишком полной. Но это предрассудок. Обилие молока у матери зависит, главным образом, от младенца. Если младенец крепкий, если он хорошо сосет и его не отвлекает от сосания преждевременная возможность получить питание другим способом, то са-

мую «немолочную» грудь он может превратить в мощный источник питания. Тут, кстати, совершенно неважно, была ли бабушка матери «способна» или «неспособна» кормить грудью. В каждом поколении встречаются женщины, не желающие заниматься этим необходимым делом. Такое нежелание надо просто сознательно преодолеть.

Объективные трудности при кормлении могут возникнуть из-за втянутых сосков, из-за их повышенной чувствительности и болезненных трещин, появляющихся на сосках вследствие кормления и недостаточного ухода за ними. Трудности могут возникнуть также из-за слабости младенца или слабо выраженной у него способности сосать. Это бывает у младенцев недоношенных, хилых, с малым весом. Кроме того, надо иметь в виду, что встречаются дети, ленившиеся сосать или боящиеся груди. У ребенка может быть порок в области рта: например, заячья губа или волчья пасть. Волчья пасть чаще всего делает кормление грудью абсолютно невозможным, заячья губа в этом смысле редко бывает препятствием.

У младенца, сосущего грудь, есть еще одно страшное, далеко не сразу преодолеваемое препятствие. Это *насморк*! Если ребенка с насморком приложить к груди, то, начав сосать, он внезапно посинеет и сделается бездыханным. В испуге выпустив изо рта сосок, ребенок громко заплачет, и невозможно будет заставить его продолжить сосать. Такие происшествия часто оказываются поводом для полного прекращения грудного вскармливания и перехода к бутылочке. Поэтому необходимо заботиться о ребенке и следить за ним таким образом, чтобы предотвратить всякую возможность насморка. У младенца очень узкие носовые ходы, которые оказываются закрытыми даже при легком набухании слизистой оболочки носа. В результате ребенок вынужден дышать ртом. А так как при сосании совершенно невозможно вдыхать воздух ртом, у ребенка сразу начинается приступ удушья. В такой ситуации надо сцеживать грудное молоко и давать его (с ложечки!) младенцу. Если кормить грудным молоком из бутылочки, то возникнут новые трудности. Когда насморк прекратится, ребенок не захочет больше расставаться с бутылочкой и возвращаться к сосанию груди.

Какие нарушения влечет за собой искусственное вскармливание

Если естественные источники питания оказываются недостаточными, то искусственное вскармливание — единственный выход.

О *смешанном вскармливании* говорят, когда ребенок кормится материнским молоком и подкармливается каким-нибудь другим молоком. Как правило, это коровье молоко. Козье молоко при длительном употреблении вызывает малокровие (анемию). Из-за слишком высокого содержания белка и жира коровье молоко часто дают младенцу не в натуральном виде, а в разбавленном: в виде пахты, причем в нее что-нибудь добавляют, например, пшеничную муку или тростниковый сахар. Пахта, которой докармливают младенца, должна составлять не более 40% пищи, полученной им в течение дня, а доля материнского молока — не менее 60%, в противном случае он получит слишком мало жира.

Для перехода к смешанному вскармливанию сегодня существует множество всяких «смесей». Характеризовать тут каждую из них мы не беремся, однако же хотим предостеречь от некоторых препаратов, предназначенных для детского питания, которые изобретены в Америке и производятся теперь также и европейской промышленностью. Речь идет о смесях, составленных из питательных веществ, абсолютно не соответствующих ни природе ребенка, ни задачам его развития, то есть тех смесях, приготавливая которые руководствуются одними лишь абстрактными таблицами.

Искусственное вскармливание начинается в буквальном смысле слова уже при смешанном питании. Если это по какой-либо причине необходимо, то ребенок, собственно, уже попадает в болезненную ситуацию. Он вынужден все свои силы направлять на то, чтобы установить равновесие между своим организмом, еще совсем не приспособленным для перерабатывания и усвоения внешней и чуждой ему земной пищи, и новыми требованиями. Если же ему не удастся этого добиться, то, как следствие, могут развиться очень серьезные болезни. Это вполне понятно: при отсутствии нормального питания и необходимости усваи-

вать искусственное в обмене веществ ребенка должны принять участие совсем другие силы, которые, пробуждаясь в нем, полностью перестраивают всю структуру сил, действующих в детском организме.

Мы можем проиллюстрировать сказанное, сравнив разные способы приготовления одного и того же блюда: в зависимости от того, какие вещества, какие приправы в него добавляли в процессе приготовления, блюдо будет обладать особыми вкусовыми качествами и оказывать свое специфическое воздействие на организм. Если мы изменим пропорцию, — например, возьмем другое количество сахара, соли или молока, — то изменится блюдо в целом, иным будет и его действие. Если добавить слишком много соли, то, вкусив такое блюдо, мы будем испытывать жажду. Что это значит? Мы чувствуем себя, а точнее — наша душа благодаря соли чувствует себя более тесно связанной с телом и хочет устранить эту слишком сильную связь питьем. Этот пример, который мы можем наблюдать каждый день, наглядно представляет, как вещества внешнего мира воздействуют на наше душевное начало. Несоленый суп оставляет нас настолько равнодушными, что даже может пропасть аппетит!

Точно так же — хотя часто это не кажется столь очевидным — питательные вещества, отличные от естественных (грудного молока), могут вызывать в младенце изменения, которые помешают его нормальному развитию. Негативное воздействие чужеродных веществ, как правило, очень интимно, оно проявляется лишь в тончайших нюансах функционирования отдельных органов, и вызванные им изменения патологического характера, как уже было сказано выше, заявят о себе много позднее. Затрагивая тонкую невидимую ткань жизненной динамики, они гораздо сильнее и гораздо раньше, чем материнское молоко, заставляют духовное существо ребенка ассимилироваться с физическим телом. Оно вынуждено, в соответствии с измененным, искусственным питанием, которое получает младенец, пробуждать к деятельности совсем другие силы. Благодаря этому ребенок становится более сознательным, чем тот, который продолжает кормиться грудным молоком

и остается защищенным материнскими силами, если получает это молоко в достаточном количестве. Дети-искусственники, как доказывает опыт, гораздо раньше пробуждаются для восприятия внешнего мира, поэтому они более уязвимы для многих болезней и склонны к аномальному развитию.

Среди нарушений, которые могут возникнуть в обмене веществ младенца, на первом месте стоят нарушения, возникающие вследствие неправильного кормления. В наше время накоплено достаточно знаний о том, какое питание соответствует природе младенца, но несмотря на это, существует масса различных мнений по этому вопросу. Тем не менее не каждый младенец дает убедить себя учеными мнениями, он просто не соглашается принимать еду, составленную для него по схеме. А у другого ребенка, возможно, такое неправильное кормление не вызвало бы никаких отклонений в его нормальном здоровом состоянии.

Симптомы нарушений, возникших вследствие неправильного питания

Нарушения вследствие неправильного кормления обнаруживают себя, во-первых, в общем состоянии младенца, то есть в том, как он выглядит и как себя ведет; во-вторых, в расстройстве пищеварения, болезнях желудка, кишечника. Состояние кожи, подкожной жировой ткани, мышц, пищеварительных органов, а также температура тела — вот то, что указывает нам на первые признаки нарушения в обмене веществ, возникшего из-за неправильного кормления.

Ухудшение общего состояния ребенка мы сразу заметим по изменению его *кожи*. Она уже не такая упругая, не такая розовая, как прежде. Поначалу кожа теряет свою нежность, становясь более жесткой и вялой, затем делается бледной и сухой и наконец, когда исчезает подкожная жировая ткань, морщинистой. При очень тяжелом состоянии ребенка кожа становится настолько неупругой, что собира-

ется в складки, которые не разглаживаются, не пропадают сразу, а некоторое время остаются на коже. При нормальном, здоровом состоянии организма кожа такой никогда не бывает.

Мышцы также свидетельствуют о неполадках, возникающих во внутренних процессах обмена веществ. Они в своем напряжении могут быть либо судорожно сжатыми, либо наоборот очень вялыми. Это не что иное, как проявление тех изменений в организме, которые сместили соотношение солей, жиров и воды, то есть нарушили нормальный обмен веществ.

Температура тела у здоровых грудных детей постоянна: примерно 37°C (утром и вечером измеряется в прямой кишке); у детей, получающих искусственное питание, и у детей с нарушениями, связанными с питанием, температура тела не бывает стабильной. Она довольно легко и часто повышается, что может быть как признаком инфекции, так и просто следствием какого-либо смещения в питании. Во втором случае детский организм прилагает все усилия к тому, чтобы сохранить равновесие. Такое равновесие есть необходимая предпосылка для того, чтобы душевное существо, вживающееся в тело, могло участвовать во всех процессах развития, протекающих в организме.

Как известно, повышение температуры тела бывает также от недостатка жидкости, от избытка соли или сахара, даже от избытка белка в питании, которое получает ребенок. В целом тепловая организация ребенка еще в высшей степени неустойчива.

Вес и рост ребенка, меняющиеся в процессе его развития, также позволяют судить о том, насколько соответствует ребенку получаемое им питание и насколько это питание достигает своей цели. Следовательно, если ребенок не набирает веса и перестал расти, следует обратить на это самое пристальное внимание.

Но, конечно же, ничто не реагирует на нарушения в обмене веществ, связанные с неправильным питанием, в такой мере, как органы пищеварения. Если затронуты желудок и кишечник (это имеет место далеко не при каждом нарушении), то пропадает *аппетит*, возможны *рвота* и по-

нос. С другой стороны, могут, наоборот, наблюдаться запоры, *слизистый стул*. Стул грудного ребенка имеет нерезкий кислотовато-пряный запах, при искусственном питании запах, как правило, тухлый, неприятный. В первом случае стул обычно кашицеобразный, во втором — неровный по своей консистенции, комками. Если окраска стула такова, что возникают какие-либо сомнения в нормальности и правильности пищеварения, следует непременно обратиться за советом к врачу. Только надо помнить, что врач никогда не сумеет прийти к правильному выводу на основании осмотра засохших испачканных пеленок. Если выделения на пеленке засохли, они уже изменили свой первоначальный цвет.

Такое явление, как рвота, — не редкость у младенцев. Поэтому надо тщательно обдумать, что могло послужить причиной рвоты. Если ребенок слишком торопливо ест, это может привести к рвоте. Если ребенок съел сразу слишком много — результат может быть таким же. Рвота случается и у тех детей, которые наглотались воздуха и после еды так отрыгнули его, что вместе с воздухом срыгнули все только что съеденное. Покрасневшее горло всегда дает повод к рвоте, то же относится к насморку и кашлю.

Рвота, как нам кажется, — естественная функция всякого одушевленного организма, живущего на земле: при необходимости, исторжение через рот (изнутри — вовне) так же естественно, как и противоположное, то есть прием пищи (извне — вовнутрь). Чем взрослее становится человек, тем более ограничен он в этой возможности. Древняя медицина очень широко использовала рвоту как метод лечения почти при каждой болезни наряду с прослаблением. Но с развитием самосознания человека такой способ самоочищения и лечения становится для него все недоступнее. Если же, тем не менее, у него по какой-либо причине случается рвота, то в этот момент человек чувствует себя словно бы лишенным своего «Я». Маленький ребенок, в отличие от взрослого, прекрасно владеет этим способом и весьма успешно им пользуется. После рвоты ребенок — если, конечно, он не болен — обычно бывает бодр и весел. Но встречаются хронические болезни, постоянно вызывающие рвоту, напри-

мер, пилороспазм (спазм привратника) или стеноз привратника. Рвота — безусловно серьезное болезненное явление при любых расстройствах, связанных с нарушением питания, при желудочно-кишечных расстройствах всех видов вплоть до холеры (понос со рвотой), при тифлите (воспаление прямой кишки), пиелите (воспаление почечной лоханки), менингите, а также при обыкновенном приступе лихорадки, случившемся без видимой причины. При этих болезнях, а также в тех случаях, когда ребенок вообще нервозен и раздражителен, рвота воспринимается им не так легко и естественно.

Если рвота бывает слишком часто, то на всякий случай надо обратиться к врачу и очень точно описать ему все, что предшествует и сопутствует рвоте, как переносит ее ребенок.

Нервные и ритмические расстройства

В отличие от нарушений в обмене веществ, которые у маленького ребенка дают о себе знать очень быстро, расстройства *нервной системы* и *ритма* развиваются медленно и долго остаются скрытыми. Хотя случается, что болезни нервной системы тоже проявляются сразу и обращают на себя внимание: бывают «нервные» младенцы, у которых дергаются ручки, вздрагивает тело, которые спят беспокойно и неглубоко, просыпаются с плачем, пугаются включенного или выключенного света, звуков. Так называемая нервозность младенца проявляется, в частности, уже в том, как жадно он хватается грудь, а потом очень скоро устает и сосет вяло. Такой младенец вообще очень характерно выражает свое удовольствие и недовольство. У детей, которые во сне вертятся, разбрасывают ручки и у которых при этом выпираются волосы на затылке, в большинстве случаев имеются какие-либо нарушения, связанные с *обменом веществ*, а не с нервной системой. Этот симптом характерен для детей, склонных к запорам. То же относится и к детям, которые перед тем как заснуть и во сне вертят головой. Подобное явление, указывающее на нарушение кальциевого обмена,

может быть устранено путем введения ребенку небольшой дозы кальция по рекомендации врача.

Все эти различные виды жизнепроявления наглядно и выразительно показывают, как по-разному у детей душевная сущность осваивает тело и связывает себя с ним. Все зачатки темперамента у младенца уже проявлены. Младенец с повышенной чувствительностью может стать более уравновешенным и спокойным, если мать или няня будут очень добросовестно ухаживать за таким ребенком, в своих заботах проявляя необыкновенную тщательность и пунктуальность, оставаясь при этом *действительно* спокойными внутренне. И само собой разумеется, что такого ребенка категорически запрещается беспокоить резкими громкими звуками, а также следует как можно дольше не подпускать к нему шумных детей и любопытных эгоистичных родственников.

Нарушения в области нервной системы в первые месяцы жизни ребенка настолько тесно связаны с обменом веществ, что вполне исчерпывающе о них можно говорить, лишь показав их с двух сторон. О прямых заболеваниях непосредственно нервной системы, часто связанных с наследственностью, в каждом конкретном случае может судить только врач.

Ритмическая система ребенка, проявляющаяся в различных областях, но выразительнее всего — в кровообращении и сердечной деятельности, полностью оформляется и приобретает свой индивидуальный облик лишь постепенно, по ходу развития. Поэтому ее нарушения часто впервые обнаруживаются на более поздних этапах развития. Они могут возникать рано, но долгое время остаются скрытыми.

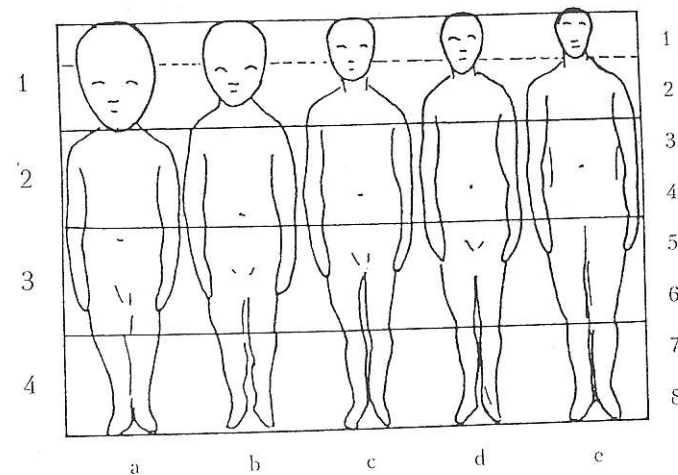
Ступени развития телесного и функционального

Окинув взором все то существенное, что совершается в развитии в первый год, мы обнаружим в нем повсюду зачатки будущего, полностью развившегося человеческого существа, предстающего перед нами как существо телесное, душевное и духовное. Мы видим, что новорожденный ребенок ни в коем случае не является взрослым в миниа-

туре. Организм его имеет определенную форму, которая с течением времени меняется в большей или меньшей степени, а не просто увеличивается в процессе роста.

Если сравнить внешние пропорции тела новорожденного и других возрастных ступеней, то совершенно очевидным оказывается, что тело с самого рождения ритмически пронизано *жизнью*, развивающейся в пространстве. Можно видеть, как это тело подвержено изменениям благодаря тому, что *душевное* начало — нечто совершенно не пространственное — входит в эту телесность с первым криком и вдохом и отныне должно постоянно иметь дело с живой телесностью и окружающим миром, должно справляться с ними.

Давайте рассмотрим под этим углом зрения поначалу только *телесность*. Прежде всего обращают на себя внимание *пропорции* разных частей тела относительно друг друга и в самих себе.



На рисунке схематично изображен человек разных возрастных ступеней: а) новорожденный, б) двухлетний, в) шестилетний, г) двенадцатилетний, д) взрослый примерно в 24 года.

На *голову* приходится четверть всей длины новорожденного, тогда как у взрослого она составляет лишь вось-

мую часть его длины тела. Величина головы относительно тела «убывает», в абсолютном измерении практически почти не меняясь. В пропорциях головы как таковой примечательно, что мозговая часть черепа преобладает над относительно малой лицевой его частью. *Живот* относительно велик по сравнению с грудной клеткой и конечностями. Таковы внешние формы и их соотношение в начале жизненного пути человека.

Но если обратиться к *функциям* органов, находящихся в этих частях тела, то обнаруживается, что *жизненная организация* (то есть функциональная сущность, природой которой является жизнь) пронизывает тело в разных его регионах с различной интенсивностью. Очевидна и различная степень задействованности в этом *душевного начала*. Там, где оно сильнее проявлено, жизненные силы отступают, и наоборот. Что конкретно имеется в виду, можно здесь лишь кратко обозначить.

Будучи проявлена в области головы, функциональная жизненная сущность обеспечивает наличие большой мозговой части черепа с головным мозгом и нервной субстанцией в качестве исходной точки и на этой базе все более увеличивает лицевую часть черепа. Лицевая часть черепа играет роль своего рода врат для чувственных восприятий и приема субстанции внешнего мира внутрь человека. «Врата» эти постоянно видоизменяются, и в течение жизни человек обретает индивидуальную физиономию, пластическим фоном которой является мозговая часть черепа.

Полнос, противоположный процессам роста и преобразования, связанным с головой, образуют в человеке процессы, связанные с животом. Живот также относительно велик по своим размерам. С момента рождения он должен выполнять огромную работу по перестройке организма в связи с переходом его от материнского молока к питанию, получаемому из внешнего мира. Печень, гигантский орган, расположенный в полости живота, на первых порах оказывается настолько большим, что его можно сравнить с мозговой частью черепа. Однако в отличие от головного мозга, который переживает с течением времени существенную качественную трансформацию и лишь незначительную количественную (то есть от-

носительно не намного увеличивается), печень с ростом организма становится пропорционально меньше. Вес печени новорожденного составляет двадцатую часть веса всего тела, тогда как у взрослого — примерно сороковую часть.

Грудная клетка с расположенными в ней органами, отвечающими за ритмы организма — сердцем и легкими, — по сравнению с головой и животом относительно невелика. Функциональная роль ее жизненного организма при этом весьма значительна. Телесная форма этих органов не дает полного понятия об этом, поскольку она не совпадает с их жизненным организмом. Работа, выполняемая ритмическим организмом, огромна и непрерывна — представим себе наглядно интенсивность детского дыхания, сердцебиения, пульса, — она постепенно преобразовывает грудную клетку и ее органы. Деятельность ритмического организма превращает органы, расположенные в области груди, в посредников между системой головы (нервной системой) и органами живота (системой обмена веществ).

Завершением этих тенденций развития является: *голова* взрослого человека — твердая, в структуре своей неподвижная, — заключающая в себе мало жизненных сил; *грудная клетка* — твердая и неподвижная лишь наполовину, она открывается внизу в *брюшную полость* и в этой области довольно подвижна, вверху же ее функциональные жизненные силы весьма ограничены. В ее нижней части собственные ее жизненные силы смешиваются с очень активными жизненными силами сферы живота; здесь жизненные силы не знают ограничения, ибо не должны расходиться на поддержание внешней формы.

Итоги первого года

Самый значительный итог первого года жизни — это то, что ребенок встал на ноги, то есть принял вертикальное положение. Что он должен был проделать, какие этапы пройти в своем развитии, чтобы наконец произошло это событие, являющееся важной вехой в становлении его как человека?

Когда ребенок родился, он беспомощно лежал на спине! Каждая новая ступень развития и освобождения от беспомощности завоевывалась им благодаря нашей *помощи*, которую мы ему оказывали с любовью и пониманием. Он постепенно учился двигать ручками и ножками, поворачиваться, слышать и видеть. Он научился ползать и садиться. Он научился всем тем неуклюжим движениям, которые доставляли такую радость и нам, и ему, когда он их осваивал. Они снова и снова возбуждали в нас любовь и желание помочь ему: При этом нам была предоставлена отличная возможность проследить, как маленький ребенок, развиваясь и становясь все подвижнее, понемногу преодолевал тяжесть, «силу притяжения» Земли. Подобно животному, и в то же время в высшей степени отлично от животного, маленький ребенок поначалу отдан во власть сил тяжести Земли. Благодаря унаследованным свойствам человеческой природы у него нет необходимости и даже возможности лежать на животе. Он с самого начала лежит на спине. Если мы станем размышлять и искать ответа, то нам откроется, что это означает в душевно-духовном плане. Беспомощнее, чем только что родившееся животное, делает ребенка эта врожденная потребность лежать на спине. Ибо его задача — *соответственно своей сущности занять вертикальное положение*. Если бы он лежал лицом к земле, если бы вынужден был лежать на животе, разве сумел бы он подняться, разве научился бы принимать вертикальное положение? И разве мы, люди, во всех наших устремлениях не вынуждены иметь в виду — то есть видеть перед собой — ту цель, которой хотим достигнуть? Положение лежа на спине позволяет малышу видеть вокруг себя прямостоящих и ходящих, то есть занимающих вертикальное положение людей. Тем самым он получает постоянное бессознательно воспринимаемое напоминание о цели своего развития и стремится подражать взрослым. Тут действуют силы *подражания* — главный двигатель и стимулятор развития ребенка в первые годы его жизни. В первом активном пространственном действии — вставании — бесспорно, участвует «Я» ребенка, которое хочет овладеть им полностью. Оно уже давно ведет в ребенке борьбу против сил

тяжести и подготавливает его к овладению уже развивающимся органом равновесия, к обретению правильного чувства равновесия и к пространственной ориентации при вертикальном положении тела.

Тот, кому когда-либо довелось быть свидетелем того, как ребенок впервые встал на ножки, не мог не заметить торжествующего блеска и ликования в детских глазах: впервые в жизни одержана победа над тяжестью! Если мы в это вдумаемся и попытаемся осознать, то, конечно же, поймем, насколько огромно это событие для ребенка — первое собственно-человеческое событие в его жизни. Отныне ребенок будет упорно отстаивать однажды завоеванное. Становится понятно, почему детей бывает так трудно уложить, почему они так неохотно отправляются спать, почти всегда при этом плачут и противятся. Понятно также, почему маленькие дети, которых побуждают преждевременно встать на ножки (мы обсуждали это выше), радостно встречают наши попытки помочь им, смеются. Как счастье воспринимают они возможность стоять, словно большие, то счастье, которое они получают позже от собственного «Я».

Ребенок встал на ножки; в нем развилось чувство равновесия: то есть, прежде всего, он чувствует и различает верхнее и нижнее, переднее и заднее, левое и правое. Это — самое большое достижение первого года жизни. Достижение, которое подготавливалось постепенно, ступень за ступенью, шаг за шагом. Но многое уже указывает на то, чему надлежит произойти на втором году жизни ребенка.

ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД

Ребенок стоит!

Что это значит? Что изменилось в ребенке с тех пор, как он встал на ножки? Мы еще хорошо помним, как, будучи младенцем, он едва мог двигать своими ручками и ножками, как постепенно этому учился, как его ручки и ножки становились все подвижнее, а сами движения — осмысленнее.

Представим себе снова эти движения как можно более отчетливо. Ребенок лежит на спине. Как двигает он своими ножками, особенно когда они высвобождены из пеленок? Он сгибает и выпрямляет их, разбрасывая во все стороны. При этом начало, исходная точка движения — суставы, как некий центр вращения. Если мы проследим глазами за этими движениями, начиная от исходного пункта, то обнаружим, что они описывают круг — вверх, вперед и в разные стороны. Круг, очерчиваемый движениями ног младенца, который словно ощупывает своими нежными ступнями некую невидимую границу и получает таким образом все новые импульсы для своих неутомимых движений.

Эти круговые, *сферические* движения ног (движения рук всего лишь дополняют их) происходят молниеносно, толчками. Поэтому они могут показаться нам несконцентрированными. В медицине их называют «некоординированные», «атактические» движения, что, собственно, означает неупорядоченные, неразвитые, неоформленные. Но в них живет нечто такое, чего животному не дано! Животное

производит готовые, точные, более или менее упорядоченные движения. Очень редко можно наблюдать нечто отдаленно напоминающее движения младенца: собака, катающаяся по траве. Но собака барахтается, дрыгает лапами, потому что хочет потереться шкурой о траву. Ребенок же лежит на спине, устремляя вверх не только глаза, но и движения своих ножек. Движения его маленьких ног и рук становятся активнее, энергичнее, радостнее, стоит только снять с него пеленки. В этих круговых движениях рук и ног малыша выражает себя воля, еще нетребовательная и не направленная.

А что происходит, когда ребенок пытается стоять, когда уже стоит? Ребенок как бы собирает в пучок и связывает свои двигательные и волевые потенции и задает им единое направление; отныне его движения не будут описывать круг, их направленность связана с землей. Когда это наконец удастся, — победа, имеющая столь же важное значение, как первый крик при появлении на свет, — глаза ребенка светятся счастьем; теперь он уже ни за что не уступит завоеванного. Это событие знаменует собой нечто очень существенное. Неупорядоченные, хаотичные движения постепенно упорядочиваются, ребенок овладевает ими, концентрируя в одной точке, и в какой-то момент руководство ими начинает осуществляться из центра, из «Я». И вот тело ребенка, до этого момента занимавшее горизонтальное положение, уже в значительной мере освобождается от силы тяжести, приковывающей его к земле. Сила тяжести воздействует теперь на тело только через ступни его ног, непосредственно соприкасающиеся с землей. В целом же «Я» отныне владеет телом ребенка и, противодействуя силе тяжести, задерживает его в вертикальном положении. Все движения, совершаемые при ходьбе, определяются теперь самим «Я», которое все больше осваивает тело, концентрируясь в нем.

В этих фактах сокрыто нечто такое, что пока еще не может быть выявлено нами. Мы просто будем принимать это к сведению до той поры, пока к нам не придет знание. Наблюдая за ребенком, мы наивно полагаем, что все должно происходить само собой, что обо всем позаботилась «при-

рода»; нам и в голову не приходит, что ни одно существо, кроме человека, «природа» почему-то не может поставить в вертикальное положение. Ибо совершить это может только само существо. Природа же только создает предпосылки, необходимые и достаточные условия, которыми существо может воспользоваться. Развивающееся физическое тело ребенка все больше подчиняется, несмотря на то, что это происходит медленно, собственно существу ребенка, приходя в соответствие с ним.

В этом месте нашего изложения хотелось бы, вернувшись назад, коснуться следующего вопроса. Существует точка зрения, утверждающая, что не следует пеленать младенца, чтобы не сковывать свободу его движений, тех самых движений ножек и ручек, о которых мы писали выше. Но эта точка зрения не учитывает, что для детей, которых не пеленают, путь к концентрации воли становится в этой связи еще труднее, чем это бывает обычно, и что впоследствии такие дети становятся нервными и непоседливыми. Народы, известные своей сильной, непреклонной волей, туго пеленают своих младенцев. Ребенка, родившегося и растущего в Европе, следует пеленать не туго и не слабо, зная меру, но помня главное: пеленать необходимо.

Равновесие

На первом году ребенок учится, как правило, не только стоять, но и делает свои первые шаги. Ребенок вступает в свой второй год еще довольно неуверенно и радуется своим движениям, которыми он осваивает пространство.

Более или менее часто падая и снова поднимаясь, ребенок учится ориентироваться в пространстве и удерживать равновесие между той тяжестью, что тянет его к земле, и потребностью ее преодолевать. Орган равновесия во внутреннем ухе подключается к пробудившейся деятельности конечностей.

Как следствие этого мы можем наблюдать, что примерно к пятнадцати месяцам ребенок уже свободно ходит. К полутора годам он один может бродить по комнатам, не забывая

перешагнуть через встретившийся ему порог. Спустя еще три месяца он гордо взбирается на стул (с незначительной помощью). Еще через некоторое время он сам с легкостью залезает на любой стул и достает любой предмет, оказывающийся в пределах досягаемости. К двум годам ребенок сам поднимается и спускается по лестнице. Однако нельзя сказать, что ребенок сохраняет равновесие с абсолютной уверенностью, что движения его подстрахованы окончательно установившейся связью с органом равновесия. Он запросто может упасть с лестницы. Как бы то ни было, ходить и бегать на втором году жизни он начинает гораздо увереннее. При этом он не испытывает никакого страха, конечно, если здоров и достаточно крепок. Если понаблюдать за тем, как ребенок бежит, то покажется, что он достаточно уверен в своих движениях и свободен от всякой тяжести.

Речь. Ребенок говорит

Но этот год приносит еще кое-что новое, причем весьма значительное. Ребенок еще на один шаг ближе подходит к своей истинной человеческой природе. Волевой импульс «Я», начав с рук и ног, распространяется выше.

Что это значит? Понаблюдаем как следует!

Как только движения конечностей стали относительно осознанными и контролируемыми волей, воля, после того как ее первая главная цель достигнута, поменяла свое направление, обратившись к другим органам и их связям. Она «берется» за органы речи, легкие, дыхание, за ритмику ребенка вообще, и вот наконец новое достижение — речь. Ребенок учится говорить.

Опять-таки можно проследить предысторию этого явления. Первый вдох и первый крик были самым началом, за ними следовали ступени, о которых уже не раз здесь говорилось. Ребенок поначалу производил неупорядоченные движения руками и ногами, и столь же неупорядоченными были его первые бессвязные речевые упражнения, лепет, который тем не менее уже являет гораздо более высокий уровень звуковой организации, чем простой крик. Как

часто тайком слушали мы тихие, слабые или громкие, сильные, а также нежные звуки, производимые ребенком! Мы радовались и удивлялись высоте этих звуков. В череде этих упражнений сначала можно было выделить повторяющиеся единичные или двойные звуки, сочетания гласного с согласным, потом — первые слоги слов. Наконец — на одиннадцатом или на двенадцатом месяце — зазвучали первые слова: «мама», «папа» и другие аналогичные, составленные из повторяющихся слогов. Вслушиваясь в них и вместе с ребенком радуясь им, мы можем проследить, как его душевное начало пытается проявиться и уже живет в этих оформленных звуках, как оно стремится к пробуждению. Но случаются периоды, когда ребенок снова замолкает, пробудившаяся было речь отступает, и снова слышатся более глубинные, самые первые, скорее животные, чем человеческие, звуки, вернувшиеся из самого раннего младенчества: вскрикивания, кваканье, стоны. Это случается всякий раз, когда телесное (то есть процессы, связанные с физическим телом) выступает на первый план, вытесняя все прочее. Например, такое бывает, когда начинают прорезаться зубы. В это время мы напрасно ждем новых звуков. Звуков нет, ребенок снова нем. От тотчас же продолжит свои звуковые упражнения, как только прорежется зуб. Даже ходить в такие периоды ребенок начинает хуже! Но снова вернувшись к речевым упражнениям, он произносит совсем другие звуки, а прежние достижения кажутся забытыми¹⁶.

Таким образом, ребенок, готовясь встать на ножки и сделать свои первые шаги, концентрируя и упорядочивая движения конечностей, одновременно занимается подготовкой органов речи к столь же ответственному моменту. Заговорит он на втором году, и это будет самым главным событием второго года. К двум годам он уже говорит предложениями, состоящими только из главных членов, без второстепенных. О себе самом он говорит в третьем лице, называя себя по имени. Он говорит о себе так же, как о других внешних предметах и явлениях, как бы со стороны, извне воспринимая себя.

Ребенок учится самостоятельно подниматься, затем стоять, ходить, удерживая равновесие и ориентируясь в про-

странстве, — это важные вехи его развития, ступени, по которым он поднимается все выше, и этот подъем сопровождается постоянными речевыми упражнениями, которые являются необходимой предпосылкой нормального, здорового развития речи. Все это подготавливает последний важнейший шаг — то, что случится на третьем году жизни.

Как в этот период протекает развитие ребенка в чисто физическом плане?

Зубы

К началу второго года головной мозг ребенка увеличивает свой вес по сравнению с первоначальным вдвое, значительно изменяется его вид. Продолжают появляться молочные зубы: между двенадцатым и двадцать шестым месяцем прорезаются коренные зубы, что может сопровождаться более или менее обильным слюноотделением и недомоганием. Между прочим, в это время можно наблюдать, что ребенок глотает слюну, и она уже не течет, как это бывало прежде, из уголков рта по подбородку, хотя время от времени он засовывает в рот пальцы, трогая место тупой зубной боли. Прорезывание зубов может сопровождаться изменением общего самочувствия и поведения ребенка, утратой аппетита, капризами. Возможны повышение температуры, понос, спазматические явления. Как правило, все это непродолжительно. В это время ребенок подвержен простудам, у него может появиться насморк, покраснеть горло, возможны даже воспаления.

Дыхание

Решающим моментом развития в этот период оказывается изменение дыхания ребенка. Изначально он дышал животом. Когда он принял вертикальное положение, то есть поднялся на ножки, брюшное дыхание превратилось в грудное. Это превращение мгновенно сказалось в начавшемся росте грудной клетки. Оно также есть проявление на физи-

ческом плане импульса развития речи, связанного преимущественно с грудной клеткой.

Постепенно (часто это продолжается вплоть до трех лет) ребенок приучается сам ходить на горшок, к радости матери прекращает пачкать штанишки, забот становится меньше. Необходимыми условиями такого «достижения» являются соблюдение режима, правильный ритм. Если ребенок привык к регулярности, то он регулярно и вовремя просится на горшок. Упущения, случившиеся тут по вине матери, ментально сказываются на ребенке. Но ни в коем случае нельзя приучать ребенка к регулярности и опрятности, наказывая его за промахи. Матери, которые быют своих детей за то, что те пачкают штаны, добиваются результата, противоположного желаемому. Душевный организм ребенка еще не настолько глубоко вошел в его физическое тело, чтобы тело могло всецело подчиняться воле.

Слушание

Для нормального течения описанных выше процессов, ведущих к развитию речи, — процессов, локализованных преимущественно в верхней части детского организма, — очень важно правильное поведение матери (или няньки). Как известно, способность говорить у ребенка развивается только в том случае, если с ним разговаривают, то есть если он *слышит* речь. Этот факт покажется нам бесспорным, если мы вспомним, что все развитие ребенка в первые годы осуществляется только за счет подражания. Силы подражания воздействуют также на душевные преобразовательные силы.

Понаблюдаем за ребенком. В этот год он не только смотрит, рассматривает все вокруг, глазами вбирая в себя окружающий мир, порой он всецело отдается слушанию, слушает интенсивно и глубоко. Потом, через какое-то время, он начинает повторять новые, воспринятые им звуки (в том числе технические), слова, словосочетания, преобразуя их и сокращая часто до неузнаваемости — в соответствии со своими возможностями. Возникшие таким обра-

зом «собственные» слова часто получают несколько значений, ими называются разные явления или предметы. Видно, как новые слова преобразуют весь языковой организм, который, в свою очередь, преобразует и преобразает эти новые слова. Речь и язык в этой деятельности сходятся, граница между ними пропадает.

Насколько сильно зависит развитие способности говорить от слушания, от возможности слышать речь, более семи столетий назад было доказано злополучно известными опытами императора Фридриха II. Этот чрезвычайно любознательный немецкий император запретил нянькам, воспитывавшим маленьких детей в Апулии, разговаривать с ними, предписав строжайшее молчание. Все дети умерли. Это был, вероятно, первый эксперимент над людьми, поставленный в духе современного естествознания.

Ритм, благоприятствующий развитию речи

Зная о взаимосвязи между слуховым восприятием, ритмом и речью, мы можем благоприятствовать развитию способности говорить. Если мы зададимся конкретной целью помочь в этом ребенку, то едва ли сможем найти что-либо лучшее, чем старинные короткие рифмовки, считалки, простые песенки: они обращены непосредственно к ритмическому, душевно-подвижному в ребенке. Прежде мамы, няньки, бабушки, руководствуясь здоровым инстинктом, всегда разговаривали с ребенком особым тоном, принося в этот тон и в саму речь ритмический элемент. Современные люди уже в основном утратили эту способность или пользуются ею весьма неуверенно, поскольку живут вне того здорового ритма, в котором жили наши предки. И сегодня мы вынуждены там, где не срабатывает наш инстинкт, руководствоваться знанием взаимосвязей и сознательно приходить к тем же песенкам и рифмовкам, которые еще и в наше время можно найти в хороших детских книжках. Эти рифмовки, короткие стишки сначала не должны нести в себе особого смысла, они должны быть только ритмичными и благозвучными. Постепенно надо

переходить к благозвучным осмысленным рифмованным песенкам. Этот переход совершается, когда мы поем ребенку колыбельные песни, потом — короткие песенки со звуковыми повторами, аллитерациями. Эти песни благоприятно воздействуют на ритмические процессы, идущие в детском организме. Позже, в два—три года, ребенок уже воспринимает смысл песен и стишков. К этому времени он развивает свою способность *говорить* до такой степени, что приходит к пониманию истинного значения слов. Очень полезны в этот период игры между матерью и ребенком, в которых руки, ноги, пальцы, ладони, щеки и так далее получают свои имена с приложенными к ним эпитетами.

К концу второго года навыки речи у ребенка уже таковы, что он начинает говорить предложениями, которые, однако, столь просты, что являют собой набор соединенных друг с другом слов-имен. «Все есть имя: действие, так же, как и предмет; событие, так же, как и впечатление от этого события», — пишет Карл Кёниг об этом периоде развития*.

И только к трем годам способность говорить у ребенка развивается настолько, что можно наконец сказать: *он говорит*. Он уже может воспроизвести целые куплеты песен, которые часто слышит, запоминает и рассказывает стишки. Придумывает свои слова и сочиняет очень своеобразные предложения. Он бессознательно начинает — если уже достаточно пробужден для этого — свою живую игру с языком, со словом.

Память и воображение

Это две способности детской души, которые развиваются параллельно способности говорить и наконец заявляют о себе во всеуслышание. Мы снова и снова наблюдаем, как формирующая сила, действующая в процессах, протекающих в теле, также и в душевной сфере, при обретении навыков речи, действует через подражание, которое и тут ока-

* Карл Кёниг. Ребенок до трех лет. Штутгарт, 1957.

зывается основным принципом. Зарождающаяся память дает неисчерпаемый материал для наблюдений. Слова и части слов, пойманные на лету, случайные обрывки речи иногда во время игры всплывают, полубессознательно повторяются, чтобы потом, будучи «отшлифованными», превращенными в бессмысленные структуры из незавершенных предложений, войти в какой-нибудь рассказ! Уже в первый год нам случалось замечать в ребенке нечто такое, что походило на память: громкое напоминание о еде. Конечно, легко склониться к тому, чтобы принять это за память, «воспоминание» о ритмике или, скорее, о режиме. Но это проявления душевного порядка, эмоции, связанные с периодичностью приемов пищи, которые никак нельзя назвать памятью; они тесно связаны с функциями младенческого организма. У младенца реакции рефлексорные, инстинктивные. Память же проявляется лишь там, где возможна произвольная, незаданная реакция на происходящее, реакция, которая в данный момент не была обусловлена ни внешней пространственной, ни внутренней психологической причиной.

К явлениям, связанным с развитием памяти и фантазии, относятся и некоторые «странности», которые поначалу совершенно непонятны. Ребенок рассказывает о чем-то, что он «видит», описывает это. В описании мы узнаем то, что ребенок мог видеть на самом деле, но в рассказ вставляются «картины», которые явно не вписываются в реальность. Очень часто в такой ситуации взрослый выносит короткий приговор: «Ребенок лжет!» Вот, к примеру, очень возбужденный ребенок тащит мать к окну, показывает на него и говорит: «Смотри, там жираф!» Конечно же, за окном совершенно пустая улица и никакого жирафа там нет. И конечно же, такие рассказы, такие «видения» — не ложь. Но что же это?

Подобное происшествие указывает на то, что ребенок не может отделить свои представления, которые у него возникают при восприятии окружающих предметов, от представлений, живущих только в его воспоминании. Картины двух родов, которые по существу пока и нет необходимости различать как разнородные, в ребенке живут еще на одном и том же уровне, рядом друг с другом. Лишь со временем

они будут разделены, и произойдет это постепенно, по мере развития памяти, способности запоминать. Развитие памяти совершается у большинства детей на протяжении нескольких лет, вплоть до школьного возраста. И лишь после того как этот процесс завершится, учитель или кто бы то ни было может без ущерба для ребенка предлагать ему упражнения, рассчитанные на его память.

Если бы можно было проникнуть в образный мир ребенка до начала формирования у него памяти, то мы увидели бы, конечно же, не отдельные образы, а творческие силы и целые движущиеся миры образов, направленные в своей непрерывной деятельности на построение организма и проявляющиеся в его функциях. Если же проследить воздействие этих сил на детский организм в дальнейшем, то окажется, что с приближением конца того периода развития, который связан только со становлением физической организации, то есть примерно к семи годам, когда начинается смена зубов, силы, направленные на становление памяти, обособляются, отделяются от сил роста.

В то же время и в такой же мере развивается и воображение как свойство души, противоположное памяти.

Ребенок учится думать

Все достижения первых трех лет сводятся к главному: к процессам отдаления, выделения себя, наконец, самоизоляции, процессам, которые достигают своей цели, когда ребенок, существо обособившееся, начинает осознавать себя как «Я», узнает себя как «Я», говорит сам о себе: «Я». В этот момент в его сознание входит сущность, об истоках которой незадолго до этого вопрошало его «откуда?». В дальнейшем, в ходе развития «Я» не только вживается в сознание, оно начинает постижение себя самого в мышлении.

В это время забавно бывает наблюдать заминки ребенка, когда, например, он хочет что-то рассказать и начинает так: «Нана игра... я играю!» Он действительно пребывает в сомнении и должен сделать выбор, и он очень скоро делает его, конечно, в пользу «Я».

Этапы развития

Первые три года дают нам информацию о внешних и внутренних взаимосвязях дальнейшего развития. С рождением ребенок как существо *физическое* освобождается от тела матери, но и после этого его тело получает все новые и новые импульсы для дальнейшего развития. Встав на ножки и сделав первые шаги, ребенок тем самым начинает освобождаться от все еще державших его *жизненных сил* матери. Учась говорить, наконец, заговорив, он постепенно освобождается от *душевного* начала матери, становясь *душевно* самостоятельным и независимым. Начав *думать*, он осознает себя и в *духовном* как самостоятельное «Я»!

Таким образом, первые три года кладут начало тому развитию, которое реализуется, приближаясь к достижению цели, на протяжении трех больших этапов: от рождения до семи лет, от семи до четырнадцати лет, от четырнадцати лет до двадцати одного года. То, что намечает первый год, завершается на первом этапе к семи годам (приблизительно соответствует началу смены зубов). То, что раскрывается на втором году жизни, созревает на втором этапе к четырнадцати годам: физическое тело обретает половую зрелость, душевное высвобождается, обретает подвижность. Третий этап приводит к завершению тот процесс, который начался на третьем году жизни, когда в ребенке стала развиваться способность разумно рассуждать и действовать, то есть способность думать.

Проследим ступени детского развития во внешних их признаках. Оказывается, первая ступень довольно легко поддается внешней характеристике: движения ножек и ручек, ребенок встает, делает первые шаги и пр. Следующую ступень, связанную с приобретением навыков речи, уже несколько труднее охарактеризовать при помощи внешних признаков, потому что все происходящее теперь связано с внутренними изменениями, которые, впрочем, также имеют внешние проявления. Ребенок в этот период жизни соответственно требованиям своего развития вынужден искать контакта с людьми, общаться с ними.

Третий импульс, третий этап развития — мышление — осуществляется исключительно внутри ребенка. Весь этот процесс сосредоточен в голове и органах тела. Как протекает этот процесс, окружающие наблюдать не могут: он скрыт от них, но о нем можно судить по некоторым внешним проявлениям. Ребенка в эту пору нередко можно видеть в задумчивости, в характерной позе, с характерными жестами. Нередко он бывает замкнут в себе, молчалив. Это уже начало *собственного*, индивидуального пути! Вызванная его обращением к себе отчужденность, которая в это время весьма ощутимо начинает проявляться как упрямство, может быть преодолена только пониманием и любовным отношением матери и воспитателей.

Упрямство

В конце третьего года — на пороге года четвертого — стоит упрямство! Тень его падает на ребенка и на все вокруг. Оно, однако, есть не что иное, как проявление только что родившегося в ребенке «Я», так же, как и только что приобретенные способности ходить, говорить, думать. Упрямство внезапно возникает в жизни ребенка, подобно некоему «стражу». Родители вне себя от горя и не знают, как себя вести и что случилось с их любимцем. И кому придет в голову, что упрямство — действительно страж, хотя и незванный гость для родителей? Но этого стража надо узнать и принять подобающим образом! Упрямство защищает совсем еще слабое «Я» от постоянного неотвратимо-методичного влияния других душ и других «Я», живущих рядом. Однажды мы уже наблюдали, как ребенок поднялся на ноги и завоевал вертикальное положение, освободив тем самым свое тело от державших его сил Земли; аналогичное явление мы наблюдаем и сейчас, в конце третьего года жизни ребенка, но события разворачиваются уже не на физическом плане, как прежде, а на душевном. Упрямство и *своеволие* он противопоставляет окружающему миру, в том числе близким, родителям. Так он защищает и одновременно пробует свое «Я».

И вот приходят мамы, сетуют и жалуются на то, что их дети вдруг «испортились», и успокаиваются только тогда, когда опытный воспитатель с улыбкой обещает им, что через несколько недель период упрямства пройдет. Он действительно проходит — впрочем, после того, как уже пролито немало слез, — и ребенок снова кажется таким же, как прежде.

Действительно ли ребенок остался таким, как прежде? *Нет!* В нем произошли небольшие, совсем незаметные перемены, он стал чуть более твердым, чуть более зрелым. Постепенно ребенок все больше выходит из-под опекающего внимания матери и близких. Он стремится к самому себе, к своему «Я». Упрямство, хотя уже в измененном виде, снова возвращается и снова пропадает, и возвращается опять через более или менее короткие промежутки времени; последний раз оно приходит в так называемом «переходном возрасте», возрасте подростка. Такие периоды упрямства надо замечать и в этот момент обращаться с ребенком надлежащим образом. Если же не придавать им должного значения, то упрямство вернется вновь тогда, когда ребенок уже станет взрослым. И это будет не просто упрямство, это будет то, о чем порой в шутку говорят: «Характер!»

Упрямство имеет свою предысторию: ребенок вдруг начинает себя кем-то воображать; как правило, это бывает кто-то из знакомых, к кому он питает пристрастие, или животное, или даже какой-нибудь предмет; случается, что он воображает себя очень маленьким и придумывает себе новое имя. Так ребенок играет, идентифицируя себя с воображаемым лицом или предметом, словно маленький актер, и эта игра есть то, что предвещает период упрямства, который уже явно не за горами, а потому к ней следует отнестись в высшей степени внимательно. Эта игра — может быть, это один из вариантов игры в прятки? — еще не окончена, когда во всем своем великолепии является наконец упрямство.

Правильно ли в такой ситуации ведут себя родители и все взрослые — это зависит от их взглядов, от того, что они знают о сущности ребенка и о природе человека вообще. Если бы мы хоть отчасти, хоть приблизительно могли представить себе, что вопрос малыша «откуда?» имеет более глубокий смысл, чем мы, родители, думаем, и что мы

помогаем духовному существу, «Я» ребенка освоиться, адаптироваться в окружающем мире, тогда в критических ситуациях нам было бы не слишком трудно правильно вести себя по отношению к ребенку. Надо оглядываться и всматриваться в то, что пройдено, а также пристально смотреть вперед, в будущее ребенка, чтобы наконец осознать свою ответственность перед ним. «Я» ребенка, человеческое «Я», которое с полным доверием и любовью пришло к нам, просит, чтобы мы ему помогли, руководили им и защищали его, пока оно не научится самостоятельно жить рядом с нашим «Я». Это созревание, этот рост проходит свои стадии, как и всякий рост; чтобы созреть, надо учиться, упражняться. Такой подход дает возможность действовать единственно правильным образом. И пусть порой мы чувствуем себя беспомощными перед детским упрямством, всякая попытка пересилить его значила бы тяжело ранить и даже сломить только что пробудившееся «Я» на всю предстоящую ему земную жизнь.

Первое упрямство, может быть, еще не столь значительно, однако последнее, — случающееся в переходном возрасте, — напротив, очень важно и может иметь серьезнейшие последствия, если принять его неподобающе. Но первое и последнее тесно связаны друг с другом. Когда мы окажемся один на один с упрямством подростка, обнаружится, были ли мы в свое время достаточно сдержаны и терпеливы, проявили ли должное внимание и заботу о детском «Я» в момент его пробуждения.

Любовь, терпение — наша реакция на упрямство

Наверное, лишь очень немногие родители сомневаются в том, что любят своих детей, хотя часто оказывается, что за любовь к ребенку они принимают свое собственное тщеславие. Любить ребенка — значит дать ему возможность развиваться так, как того требует его собственная природа. Если мы вдумаемся в это, то поймем, что нам остается умалиться и быть предельно скромными; безусловно, мы придем к выводу, что ни наше тщеславие, ни пристрастие к своим увле-

чениям тут не при чем. Любить доверенного нам ребенка, правильно понимая, к чему это обязывает нас, — значит интуитивно чувствовать и постигать его судьбу, цель его жизни. Эта задача, действительно невероятно сложная, требует от родителей постоянной работы над собой и непрерывного движения по пути самопознания. Ребенок наверняка будет стремиться к чему-то совершенно иному, чем то, что представляют себе родители, руководствующиеся личными пристрастиями. «Мой» ребенок, «мой» сын, «моя» дочь — такого не существует, даже если в юридическом смысле данный способ выражения будет сколь угодно оправдан. Тот, кто считает, что обладает правом собственника по отношению к своим детям, пусть даже и бессознательно, не отдавая себе в этом отчета, — действует недопустимо! Мы живем отнюдь не в доброе патриархальное время, мы далеки от него сегодня как никогда. К сожалению, об этом часто забывают, как только дело касается ребенка.

Терпение, совершенно необходимое, когда имеешь дело с детьми, — и маленькими, и большими, — есть та способность души, которую надо развивать, которой надо учиться. Кто не занимался этим прежде, увидит, как он портит ребенка, как ребенок портится прямо у него на глазах, причем портится в самой глубине своего существа вплоть до расстройства функций внутренних органов. Детский организм реагирует на нетерпимость, проявляемую окружающими, судорогами отдельных органов. Следствием этого могут быть нарушения в системе обмена веществ и неправильный ход процессов развития.

Представим себе мать, кормящую ребенка. При этом, внутренне беспокоясь и торопясь, она думает о тех многочисленных делах, которые ей надлежит срочно выполнить после кормления. Ребенок сразу же прекращает сосать грудь. То же самое произойдет, если ребенок пьет из бутылочки: он оторвется от бутылочки, перестанет пить. Такая реакция младенца есть молчаливое требование к матери контролировать свое душевное состояние во время кормления. Если же в ответ на описанную реакцию ребенка мать не успокоится, а станет нервничать еще больше и даже рассердится — она многому повредит! Полный внутренний покой,

полная внутренняя концентрация на ребенке и процессе кормления — вот необходимые условия для того, чтобы ребенок нормально, не отвлекаясь и не нервничая, мог принять пищу. Известно, например, что в родильных домах младенцы, которых из-за недостатка грудного молока приходится докармливать из ложечки, тотчас же срыгивают все съеденное, если кормившая их медсестра не была внутренне спокойной и терпеливой. Плохие едоки *только* благодаря спокойствию и терпению матери или няньки могут постепенно войти в норму. Это относится как к самым первым неделям и месяцам, так и распространяется на последующие месяцы и годы. Всякое беспокойство и нервозность вызывают в ребенке защитную реакцию, он отвечает на них непослушанием и плачем. Это также отражается и на его сне.

Другой пример. Вот ребенок, который каждый вечер без малейшего беспокойства, без каких бы то ни было помех или затруднений укладывается в постель и хорошо спит всю ночь. Такой ребенок становится беспокойным, капризным, не засыпает, плачет, если мать вознамерилась сходить в театр, кино или куда бы то ни было после того, как уложит его спать. Ребенок моментально улавливает — если, конечно, он не флегматик — ее внутреннее беспокойство и нетерпение, и это лишает покоя его самого, нарушает его ритм. Если ребенок привык к тому, что им занимается не только мать, а кто-нибудь еще, время от времени ее замещающий, то можно избежать подобных неприятностей.

В любом случае необходимо научиться терпению. Что такое терпение? Что оно дает?

Мы знаем, что при рождении ребенка с первым его криком в его тело входит душа, она берет тело в свои руки, заставляет двигаться, одушевляет его радостью или болью, пронизывает волей. Душа привносит движение в организм и его члены. Мы знаем и любим детей в их подвижности, за жизнь их души, приводящую в движение их тела. Мы радуемся даже настоящему «сорванцу». Его душевная жизнь еще свободна, ничем не скована. Терпение ему, конечно, чуждо. *Нетерпение* есть свойство его необузданной, устремляющейся сразу во все стороны душевной жизни. Потребность движения, бодрости, беспокойства затухает, успокаив-

вается при засыпании, в болезненном состоянии или при флегматическом темпераменте. Тут душевное не может как следует и полностью подчинить себе телесное.

Во всех этих случаях мы не встречаем терпения. Терпение не дается природой. Конечно, бывают разные типы детей и людей, у которых душевное начало по той или иной причине слабее, чем обычно, проявлено в своей природной непоседливости. Их относительное спокойствие, читай: телесная неподвижность, — это еще далеко не терпение.

Терпение приобретается «Я»; ему надо учиться. Оно не есть заданная, врожденная способность души. Оно не просто пассивно, как это кажется со стороны. Это активнейшая пассивность, какую только можно себе представить. Терпение есть самообуздание воли. Это как бы обратный ход воли. Воля обращается вовнутрь против себя самой. *Терпение есть самовоспитание воли для восприятия.* Благодаря способности воспринимать мы вслушиваемся в другую душу. Именно эта способность позволяет в известной мере предугадать жизненный путь и судьбу доверенного нам ребенка, почувствовав их в нем самом (то свойство, о необходимости которого для родителей говорилось выше). Терпение на зрелой ступени, в своей высшей точке становится «ясночувствованием».

Говорить здесь что-либо о необходимости познания человека нам представляется излишним. Все наше изложение от начала и до конца имеет в виду прежде всего это. Ведь очевидно, что необходимо знать что-нибудь о том, с чем имеешь дело. Если утрачен инстинкт и вместе с ним инстинктивное умение, то нужно учиться. Познание взаимосвязей в становлении человека есть предпосылка, необходимое условие нашего совместного пребывания с детьми, равно как и со взрослыми людьми, это также предпосылка нашего самопознания.

На пороге четвертого года

Позади третий год. Выстраданный год, год, который прожит трудно. За прошедшее с момента рождения время ребенок приобрел все те свойства, что отличают его от

представителей животного, растительного, минерального царств. Можно сказать, что самые важные и самые трудные годы его жизни, первые годы учения миновали, хотя прожиты они были в относительно бессознательном состоянии. Это время, несмотря на обилие радостных событий, было отнюдь не легким для родителей, особенно для матери, если, конечно, в ней жило чувство ответственности. Чем самоотверженной были родители, тем меньше «рубцов» осталось в душевной жизни ребенка, тем меньше, соответственно, приобретено им задатков для неправильного развития и всякого рода нарушений.

Чего же достиг ребенок за эти три года? Во-первых, тело его приняло *вертикальное положение* и он научился ходить, что дало ему возможность обособиться от того водоворота событий, в который он был брошен и с которым был неразрывен. Родившись, ребенок сумел из него вырваться, но при этом связал себя сознательно. Во-вторых, он научился *говорить*, что сделало для него возможным, после того как он обособился от внешнего мира, не только и не просто называть предметы, но и по желанию входить в контакт с другими существами, с людьми. В-третьих, он приобрел способность *думать*. Благодаря этой способности человек в течение всей жизни получает откровение Духа в природе и в человеке, и прежде всего в себе самом. Благодаря мышлению он всегда в своем сознании может перебросить мост через ту пропасть обособленности, которая существует между ним и природой, между ним и миром.

Познание самого себя, начавшееся по зову пробуждающегося «Я», ставит ребенка рядом с другими «Я» окружающего его мира; и отныне в течение всей дальнейшей жизни он своими намерениями, целями и поступками влияет на собственную судьбу, во многом определяя ее ход. Не все его намерения возникли из обычной повседневной жизни внешнего мира; источник многих из его целей — тот самый неведомый доселе мир, о котором спрашивал ребенок на третьем году жизни, задавая свой вопрос «откуда?». Этот мир есть та загадочная страна, в которую отправляется герой волшебной сказки; это то, что будет привлекать его к себе в последующие годы и обогащать на пути познания человека.

ОБ ИГРЕ

Антропология и медицина пытаются понять, что же собственно происходит с ребенком в процессе его развития. Они тщатся вывести и четко сформулировать «законы» этого развития, руководствуясь своими наблюдениями. Нигде не найти «закона» в том понимании, в каком это приложимо разве что к механике, статике, технике. Лишь там, в мертвом, с четко очерченными границами мире действуют законы, позволяющие заранее исчислить и определить, что с необходимостью должно произойти. Совсем иначе обстоит дело с живым, органическим миром. В нем нет ничего заданного, законченно-данного, и потому ничто заранее не исчислимо.

Безусловно, говоря о развитии ребенка, мы выделяем в этом развитии определенные ритмы, определенные этапы, причем характерные для ребенка вообще, а не только для конкретного индивида. Мы можем констатировать, что некоторые этапы развития у такого-то ребенка имеют выраженное определенное начало. Однако часто случается так, что это начало не выражено, четкие признаки его отсутствуют. Случаются также интервалы, периоды «покоя», когда кажется, что ничего не происходит. Вроде бы уже намечалось что-то новое, но первые смутные проявления тотчас исчезли в неопределенных глубинах, словно невидимый художник оставил намеченный мотив, не желая его развивать. Однако, некоторое время спустя, этот мотив подхватывается, видоизменяется, звучит уже по-новому; крепнущий, нарастающий, он оказывается основным мотивом пьесы,

ее смыслом, — так бывает в музыкальном произведении, так происходит и в живом организме, когда намеченное, но затаившееся, ушедшее в глубины вдруг выходит наружу, разрешается образованием органа, обретением какой-либо новой способности, проявлением доселе скрытых взаимосвязей.

Развитие ребенка осуществляется в соответствии с определенными правилами, которые нам более или менее известны из опыта и которые мы снова и снова пытаемся объяснить себе. Мы не можем назвать их законами. У растений одного семейства, рода или вида «характерные», «типичные» по форме листья, и тем не менее ни один листочек не представляет собой точного подобия другого, даже на одном и том же растении. Нет ни одного листка, абсолютно повторяющего другой. Тут формой ведают живые силы, они творят ее *играя*. Надо постигнуть игру таких живых сил в органических и душевных процессах, чтобы приблизиться к пониманию сущности ребенка. Это тот действительно значимый объективный опыт, который мы можем вынести из наших наблюдений за детским развитием, а не пустые упражнения рассудка, склонного к констатации «законов» и неспособного увидеть живые творческие силы детского организма. Сам собой напрашивается вывод: законы охватывают только свершившееся, ставшее, тогда как все свершающееся, становящееся от них ускользает, в них не вмещается. Становящееся проявляется в *игре*, которая имеет свои правила (ведется по «правилам игры»), их ритм есть выражение тех еще не постигнутых нами сущностных духовных сфер, которые дают импульс развитию.

То, чему подчинено душевное развитие ребенка, есть *игра*. Необходимо развивать в себе правильное понимание этой игры, источник которой кроется отнюдь не в рассудке, всегда черпающем информацию из внешней жизни; только в этом случае мы сможем правильно понять игру самого ребенка.

Ребенок начинает играть от избытка в нем пластических формирующих сил. В той мере, в какой эти живые силы работают над ним, формируя, преображая его, в нем пробуждает-

ся потребность делать то же самое, подражая этим силам. Он «играет» со своими пальчиками, потом с ножками: когда он просто двигает ими, это уже игра. Потом он начинает играть с окружающими предметами: с пеленкой, одеяльцем и так далее. Слабый, вялый ребенок играть не станет!

Во всякой игре мы ощущаем присутствие свободного, деятельного духа, который таким образом проявляет себя. В игре младенца иногда можно различить те или иные игровые действия, которые еще полностью вплетены в процессы, протекающие в его организме. Случается, что мать в своей любви к ребенку проникается совершающимся и включает-ся в «игру»; это очень хорошо стимулирует развитие ребенка. Движения младенца, поощряемые и поддерживаемые движениями матери, — одновременно и игра, и процесс построения органов ребенка. Но очень многие совсем незаметные движения ускользают от нашего внимания.

Что мы очень четко фиксируем и обычно хорошо помним, так это наши попытки поиграть с младенцем. Однако мы, взрослые, в подобных попытках представляем опасность для ребенка: наше вмешательство может оказаться грубым, своим неправильным поведением мы можем мешать детской игре, нарушить ее ритм. В такие моменты мы ведем себя словно посетители зоопарка, которые подсовывают обезьянам и медведям всевозможные предметы и ждут, как на это отреагируют звери, что они будут делать с этими предметами. С начинающим играть младенцем взрослые часто ведут себя именно так! Они, как правило, не имеют ни малейшего представления о сущности детской игры и ее значении для ребенка. Собственно, они хотели бы только, чтобы ребенок взял игрушку и поддержал их неуклюжие попытки. Из эгоизма, о котором мы уже говорили выше, того самого эгоизма, который обычно принимают за любовь к ребенку, малышу слишком рано, порой просто недопустимо рано подсовывают предметы, которые не имеют и не должны иметь никакого отношения к ребенку и тем силам, которые в нем действуют. Это не просто неразумный поступок взрослого человека, это — недопустимое вмешательство в развитие ребенка. Можно пояснить, что имеется в виду, напомнив об аналогичной ситуации, когда вместо

натурального материнского молока ребенок вдруг начинает получать искусственное питание, и обо всех вытекающих отсюда пагубных последствиях. И если эта, вторая ситуация — история того, как возникают нарушения в обмене веществ, то первая — рассказ о том, как вмешиваются в развитие *первой системы* ребенка. Душевную жизнь вынуждают преждевременно развиваться в том направлении, которое должно быть для нее еще закрыто, так же как искусственное питание, в отличие от грудного молока, ведет к тому, что организм преждевременно отвердевает. В обеих ситуациях последствия вредного вмешательства проявляются не сразу: вредные влияния сначала проникают в самые глубины органических процессов и долго действуют там, прежде чем выйти наружу.

Вернемся к внешним фактам, по которым мы отмечаем вехи становления человека. Рождается физическое тело; самая приметная его часть — круглая, имеющая форму почти правильного шара, очень совершенная голова. Она напоминает нам земной шар — и резко контрастирует с совсем еще не развитым телом. Может быть поэтому нам покажется понятным, почему шар, *мяч* всегда был одной из самых главных (и самых первых) игрушек ребенка. Конечно, это ни в коем случае не должен быть твердый мяч из резины или целлулоида. И еще долгое время игрушка должна соответствовать развивающемуся чувству осязания и мягкости костей, суставов и связок. Пусть она будет достаточно мягкой, податливой под нежными пальцами ребенка, чтобы детская рука, прикасаясь к игрушке, не наталкивалась на твердую форму, а могла сама как бы немного формировать, надавливая, сжимая. Если не принять это во внимание, то можно помешать развитию способности восприятия и сил воображения.

То же относится и к первой *кукле* ребенка. В качестве таковой часто выступает пеленка. Платок, или кусочек ткани, который дают малышу, он сначала норовит использовать как покрывало или как накидку: закрывает им голову и лицо. Он прячется под «покрывалом», и в первую очередь прячет нос, словно хочет отгородить себя, свое лицо от внешнего мира с его холодом. Постепенно платок пере-

стает быть всего лишь покрывом; малыш начинает играть с ним как с предметом, обладающим формой, кладет его себе на руку, как несколько месяцев спустя будет класть куклу. Наблюдая за детьми, которые «нянчат» такое покрывало, можно заметить, как один и тот же предмет изменяется сущностно, углубляясь в своей духовности. Оболочка, скорлупка превращается в «ядро»! В том, что они делают, дети часто бессознательно воспроизводят становление своего физического тела. Оно ведь начиналось с оболочки (с плодной оболочки, оставленной в момент рождения), затем происходило формирование, возникали четкие формы, и наконец процесс становления ушел вовнутрь, в глубины, к центру. Можно наблюдать, как покрывало оживает в руках ребенка, как через некоторое время с ним даже начинают разговаривать, словно это кукла.

Кто хочет быть последовательным и делать выводы из своих наблюдений, тому, вероятно, не покажется чуждым отвлеченной та мысль, что *стремление оболочки (обрамляющей сферу) выделять внутри себя некий центр*, некое ядро есть всеобщее свойство. Таково свойство Космоса в его влиянии на Землю и человека.

Первую модель куклы искусная и понятливая мать изготовит из простого куска ткани, наметив только одну круглую голову. Пластические силы, действующие в детском организме, через мягкие нежные руки ребенка и его пробуждающееся воображение будут направлены и на эту матерчатую куклу.

Первый мячик тоже лучше сделать самым из кусочков синей, красной, зеленой шерсти. Его можно связать на спицах или крючком из цветных шерстяных ниток. Туго набить ватой (лучше шерстью). Чтобы мячик радовал ребенка, можно вышить на нем солнце с лучами или сияющую звезду. При этом нельзя забыть, что *материал*, из которого делается мячик, шерстяные нитки, из которых он вяжется, должны быть окрашены натуральными красителями, ведь ребенок, конечно, будет брать мячик в рот. От игрушки ни в коем случае не должны отделяться нитки. Вы увидите, что ребенок будет любить такой мячик долго, в отличие от твердых мячей, на которые он сначала и вовсе не обратит вни-

мания. С твердыми мячами пусть играют взрослые. А мягкий матерчатый мяч хорош еще и тем, что никогда не укатится далеко от маленького ребенка, весьма ограниченного в своих движениях, до него легко доползти и дотянуться.

Если мы представим себе, как силы, участвующие в процессах развития ребенка, постоянно претерпевают превращения и как вследствие этого постоянно меняет свое «лицо» все то, на что они воздействуют, тогда и сам факт этих превращений станет для нас столь очевиден, что мы сумеем различить и не оставим без внимания все их проявления в ребенке. Понять развитие ребенка — значит, наконец, постигнуть, что одна и та же сущность постоянно обнаруживает свои разные лица, и каждое новое лицо есть типичное, принадлежащее этой сущности как одно из ее проявлений. Игра как таковая и различные игры, как ее отдельные проявления, относятся к таким превращениям и требуют соответствующего внимания.

Вероятно, читателям уже ясно, что *материал*, из которого изготавливается игрушка, не безразличен. Более того, материал по мере развития и взросления ребенка тоже должен постепенно меняться. Им могут служить пряжа, ткань, лыко, дерево, рог, кожа, металл, бумага — то есть почти все те материалы, которые люди с давних пор использовали для изготовления нужных им предметов. На значение тканых материалов для изготовления матерчатых мячей и кукол мы уже указывали. Ткани из искусственных волокон для этого безусловно не пригодны. Их теплопроводность не соответствует требованиям, предъявляемым к материалам, которые трогает ребенок своими нежными руками.

Очень хорош материал, поставляемый миром растений. Прежде всего это дерево всех видов. Металлические игрушки допускаются только с 5—6 лет. Однако нельзя забывать, что самые важные игрушки — всевозможные, большие и маленькие, дары природы, которые ребенок находит сам и приносит домой для приумножения своих сокровищ. С самого начала очень важен песок, позже — камни, желуди, каштаны, кора, ветки старых деревьев, а также мох и лишайник.

Если мы сумели понять ход детского развития в первые три года: развитие физического организма и его духовную

подоплеку, тогда мы сможем понять и параллельно развивающиеся потребности ребенка в игре. Наблюдая самые первые попытки играть, мы видим, как начинается пробуждение детского сознания для внешнего мира, как обнаруживают свою деятельность подвижные пластические силы, как вообще проявляет себя волея к движению. Позже мы замечаем, как в том, что мы наблюдали, проявляется еще один, совсем новый момент: зачатки художественного ритма. Дети, начиная свои «речевые упражнения», хотят слышать *звуки*! Они хотят, чтобы мир звучал, хотят слышать ответ на всякое свое действие: они, например, снова и снова бросают на пол ложку, проделывая это с невероятным усердием и всем своим видом выражая полное удовлетворение. Можно наблюдать, как они упорно пытаются оттянуть мягкую подстилку в своем манеже, чтобы предметы, которые они бросают, с грохотом падали на твердую поверхность. В этом они на удивление изобретательны. Любые твердые предметы, оказывающиеся под рукой, становятся объектами, при помощи которых можно заставить звучать мир твердого и неподвижного. Некоторое время дети весьма настойчивы в своих попытках, потом эта игра внезапно прекращается. Конечно же, не имеет смысла конструировать для детей специальные приспособления по производству шума.

Тут мы хотели бы особо отметить следующее. Побуждение к игре, исходящее от взрослого человека, непременно должно соответствовать тому, что диктуется самими потребностями детского развития и легко в них прочитывается, из них следует. Нельзя бездумно и «просто так» подсовывать ребенку игрушку только потому, что хочется что-то подарить ему, или потому, что игрушка нравится нам самим. Как часто случается, что взрослые, собираясь навестить друзей, у которых есть дети, покупают по дороге любую случайную игрушку — «гостинец». Тут родители должны проявить стойкость, ввести «игрушечный карантин», потому что они не имеют морального права свою ответственность за ребенка принести в жертву ничему не значащей вежливости. Только тогда начнет развиваться культура игрушки, когда мы научимся проникать в суть того, что же такое игра и какова ее роль в становлении ребенка.

Представим себе, как ребенок играет. Пусть перед нашим мысленным взором пройдут все те картины, которые связаны с ребенком играющим. Представим себе последовательность детского развития в первые три года и параллельное изменение характера детской игры в этот период, являющийся, пожалуй, самым важным и определяющим для всего дальнейшего развития. В результате мы придем к следующим обобщениям.

На первом году жизни сильнее всего проявлена игра (как уже говорилось) органов и различных частей тела — игра, из наблюдения за которой становится понятно, как ребенок, используя творческие силы, работающие над его физическим телом, пытается слиться воедино с не до конца еще сформированным организмом, когда поднимает его, приводит в движение. Это игра развития, игра формирующая; к ней надо относиться скорее как к проявлению «инстинкта игры». Она по существу противоположна позднейшим, уже осмысленным играм ребенка. Потребностям начального развития более всего соответствует игра с конечностями — ручками и ножками. К ней близка игра с органами речи, упражнения, связанные с развитием говорения: крик, лепет, проба различных звуков и их сочетаний вплоть до последующих более сложных речевых упражнений.

Руководствуясь естественным инстинктом, раньше ребенку в качестве первой игрушки в его маленькие ручки давали мягкий матерчатый *мячик*. В этом подобии космической сферы, являющейся также прообразом головы человека, ребенок имеет перед собой наглядную, пластически воплощенную картину формирования собственных органов (головы). Формирование головы становится, таким образом, в каком-то смысле зримым; подсознательно, своей душой ребенок воспринимает собственные органические процессы. Он свободно играет с таким мячиком, на свой лад повторяя игру творческих сил внутри своего организма.

Следующая за мячиком игрушка — имитирующая *целого человека* (а не одну лишь его голову, как мяч) *кукла*: сначала просто платок, потом платок (салфетка, кусок ткани), на котором как можно более примитивным способом (сложить складками и завязать узелки или в некоторых

местах сшить) уже четко выделены голова и туловище с конечностями. Получая в руки такую куклу, ребенок получает нечто весьма значительное, нечто такое, что через чувственное восприятие при помощи творческих жизненных сил, действующих в детском организме, достигает доселе дремавшего воображения, побуждает его преобразить до неузнаваемости эту простенькую куклу, придать ей конкретные черты какого-нибудь человека, хорошо знакомого и близкого. Разумеется, что все эти процессы бессознательные. Это творчество внутри себя и для себя: не включающее в дифференцирование внешнего мира, не повторяющее его. Потому бессмысленно подчеркивать у таких кукол пол или расовую принадлежность: это было бы уже дифференцированием, ненужной конкретизацией.

Есть два способа помешать деятельности внутренних творческих сил. Первый способ — дать ребенку куклу, изготовленную из твердого материала, статичную, с застывшим выражением очень определенного лица; куклу, которая являет собой реалистичное изображение большого ребенка или взрослого (наподобие тех, что выставлены в музее восковых фигур). Второй способ — весьма распространенные фигурки животных из резины, пластмассы и других искусственных материалов. «Совершенные» куклы не дают творческим силам ребенка возможности работать, пресекают их подвижность, умертвляют, причем это происходит как на уровне душевных процессов, так и на уровне органики, на уровне взаимосвязей всей жизненной организации. Ведь что остается делать творческим силам ребенка, если есть такая кукла, в которой им нечего досоздавать и нечего воспроизводить? Воображение с его пластическими потенциями не находит себе применения и не развивается. Фигурки зверей, сделанные правдоподобно, но без всякой сущностной, внутренней соотнесенности, побуждают ребенка к внутренним подражательным движениям; при этом происходит подражание животным формам, тогда как детское воображение прежде должно сосредоточиться на человеческом. Дать ребенку в качестве игрушки матерчатую обезьяну — просто безобразие. Кроме всего прочего, игрушечные звери никак не соотносятся

с жизнью животного мира, с ее душевным началом: ведь она реализует себя не во внешних формах, а в движении.

К концу первого года игра ребенка становится более совершенной. Малыш начинает ползать, затем делает первые шаги. Завоевав для своего тела вертикальное положение, он несет голову свободно, независимо над горизонтальной плоскостью, которую он преодолел, откуда поднялся. Он также освободил свои руки от деятельности, связанной с передвижением тела. С достижением вертикального положения он уже учится — совершенно бессознательно — быть господином мира горизонтального, к которому принадлежат, между прочим, животные. При ходьбе и при движении рук продолжает развиваться и оформляться головной мозг и особенно центр речи в нем. В это время мать, играя с ребенком, должна обратиться к играм звуковым, ритмическим; вспомнить рифмовки, короткие стишки, считалочки. Через органически формирующие процессы это достигает душевного и оказывает на него влияние. Короткие стишки, звучащие в играх, действуют побуждающе, подбадривают, веселят, успокаивают, смягчают огорчения и боль. Такие игры хороши и после года. Конечно же, они должны быть разнообразными, их надо варьировать.

Второму году ходом развития диктуются уже совсем другие определяющие влияния. Ребенок становится свободным в своих движениях. Поднимаясь над животным в том, что для животного существенно и сущностно — движение само по себе, он тем самым частично освобождает себя от мира животных, отделяясь от него физически, при этом он поглощен душевной жизнью этого мира, наблюдает ее. Он живо интересуется всем, что ему встречается из этого мира, будь то собака, птица, муравей или муха. Он охотно идентифицирует себя с каким-нибудь животным и пытается ему подражать. В этот период хороши подвижные игрушки, особенно те, которые воспроизводят движения животных и их общую манеру.

Если проследить пристрастия ребенка от одного до двух лет, связанные с игрой и игрушками, то наряду с тем, что преобладало до сих пор (движения рук и ног, общая подвижность), обращает на себя внимание нечто явно но-

вое. Сознание воспринимающее и наблюдающее — вот что пробуждается в ребенке. Благодаря этому на передний план выступают в большей мере, чем прежде, голова и органы восприятия. Ребенка все больше начинают интересовать картинки и книжки с картинками, которые он рассматривает очень внимательно, целиком отдаваясь созерцанию. Ему абсолютно неважно, что картинки подчас оказываются перевернутыми вверх ногами. Он совершенно ими очарован и громко выражает свой восторг. Сначала внимание ребенка могут привлекать, доставляя ему радость, одни лишь цвета. К формам он привыкнет и начнет их узнавать постепенно, шаг за шагом.

Излюбленная с давних времен игрушка в этот период — марионетка, кукла с подвижными конечностями, прыгающими ногами и руками. Очень хороши также книги с картинками, страницы которых особенно оживляются и одушевляются, если картинки подвижные: если двигаются (по принципу марионетки) ноги, руки, головы изображенных на них фигурок.

Наряду с этим часто проявляется то, что на первый взгляд ничего общего не имеет со всеми описанными процессами детского развития и его этапами: ребенок испытывает радость от шума, который сам же и производит! Эта радость свидетельствует о потребности в шуме. Если все, что делает ребенок, сводится к подражанию, то едва ли кто-нибудь из взрослых согласится признать, что производил когда-либо подобный шум и тем самым подал ребенку пример для подражания. Ребенок вдруг начинает стучать своей игрушкой, оглушительно грохотать, ритмично ударять по столу деревянными предметами; при этом бывает он очень доволен. Если ему удастся стащить крышку от кастрюли, он будет бросать ее об пол с дребезжанием и звоном или нещадно колотить ею по столу. Изобретательность и звуковая фантазия ребенка поистине неисчерпаемы, и слабонервный взрослый стоит в полном смятении перед сияющим довольным ребенком, черпающим свое счастье в шумах, способных вызвать у взрослого лишь мучительное раздражение, гнев и нетерпимость. Почему дети, играя, так охотно производят шум?

У детей, растущих в одиночестве, эта склонность обычно проявляется чаще, чем у тех, кто имеет брата или сестру. В этом факте уже содержится ответ на наш вопрос. Мы, взрослые, с нашими размеренными, всегда одинаковыми движениями, с нашими привычками, с нашей бесцветной, трезвой, холодной душевной жизнью бесконечно скучны ребенку. Любой шум приносит движение в атмосферу душевного застоя, в которую вынужден вживаться ребенок. Душевные движения необходимы ребенку, который должен полностью инкарнировать в земную жизнь, то есть в унаследованное им физическое тело; да ведь и движения тела без движений душевных невозможны. Тем не менее мы не считаем, что эту склонность следует поощрять игрушечными барабанами, литаврами и трубами. Такие игрушки совершенно не годятся для ребенка. Все, что ему требуется для создания шума, он сам себе найдет и придумает с необыкновенной изобретательностью. Этим «звуковым голодом» можно руководить, например, подарив ребенку сначала погремушку с колокольчиками, потом пентатонный металлофон, позже — диатонический металлофон. Так утоляется неизбежная потребность в шуме и одновременно прививается вкус к гармоничным звуковым сочетаниям, имеющим определенное отношение к самой человеческой сущности.

Феномен шума имеет еще один аспект. Это, несомненно, возвешение и предчувствие «Я», готовящегося войти в душевную жизнь; в той же мере это реакция душевной жизни, ее подготовка к столь мощному для нее событию. Вспомните подростков с их склонностью ко всякого рода шуму, даже буйству, что может показаться необъяснимым, но становится понятным при подобном подходе, ибо вхождение «Я» событие не единичное: это долгий, медленный процесс, совершающийся годами. Шум — это то прикрытие, та завеса, сквозь которую попеременно смотрят друг на друга «Я» и детская (юношеская) душа. Даже взрослые люди, как известно, бывают весьма шумными, когда пытаются навязать другим свое «Я».

ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО СЕМИ

Четвертый — пятый год

Четвертый год — это середина первого периода развития ребенка, первого этапа долгой человеческой жизни. В этот год ребенок усваивает и перерабатывает все то, что было приобретено им в первые три года. Целью и результатом всего первого семилетия является смена зубов.

Четвертый год жизни — это период, когда дети, особенно девочки, плачут из-за всякой мелочи и легко обижаются.

Если в первые три года относительно спокойно, без помех и каких бы то ни было нарушений в формировании организма и общем развитии ребенок сумел осуществить то, что ему суждено было осуществить, то теперь он все больше освобождается от своей замкнутости и открывается для окружающего мира. Неся в себе три дара первых трех лет, которые он принял и освоил в соответствии со своей индивидуальностью, теперь он по-своему воспринимает влияния внешнего мира и других людей: влияния, которые прежде почти не достигали его внутреннего мира. И в этой новой фазе своего развития он кажется таким же, как и прежде: периоды развития не укладываются в точные временные рамки и моменты перехода точно не фиксируются. Так, некоторые проявления, характерные для третьего года, иногда возникают на четвертом году или же, наоборот, раньше, до третьего года. В конечном счете все зависит от того, насколько продвинулось в своей работе над детским организмом «Я», насколько робко или интенсивно

оно входит в процессы формирования, протекающие в жизненном и душевном теле, усиливая и ускоряя их. В общем можно, пожалуй, сказать, что в наше время скорее наличествует тенденция ускоренного, а не замедленного развития, больше свойственного прежним поколениям. Но при ускоренном развитии многое остается нераскрытым или слаборазвитым.

В своих лекциях по педагогике Рудольф Штайнер указывает на изменения, происходящие в эти годы в ребенке, изменения, которые мы чувственно, поверхностно не воспринимаем, а замечаем только их внешние проявления, если, конечно, не обладаем прямой способностью воспринимать в человеке сверхчувственное. С момента рождения и до середины третьего года сосредоточенные в области головы жизненные силы постепенно освобождаются от работы, связанной с формированием органов. Благодаря этому мышление делается все более самостоятельным и свободным. Аналогичный процесс совершается в области грудной клетки, где формируется ритмическая система. Это происходит с середины третьего года и вплоть до пяти лет. И тут жизненные силы освобождаются от деятельности, связанной с формированием органов дыхания и кровообращения, для душевной работы. Эти факты воспринимаются нами в их конкретных проявлениях: развитие речи, связь речи с мышлением.

Одновременно в эти же годы развиваются память и воображение ребенка. И как раньше следовало сдерживать влияние воли взрослых на ребенка, чтобы не повредить формированию его физического тела и дать ему возможность реализовать свой собственный импульс воли в развитии органов тела, так и теперь нельзя мешать своим влиянием развитию памяти, а с детским воображением надо обращаться соответственно детскому сознанию, понимая его особенности. В этом возрасте нельзя давать ребенку никаких заданий, связанных с тренировкой памяти! Ошибки, допущенные тут, по данным духовной науки, в более позднем возрасте приводят к определенным болезням.

Воображение развивается у ребенка главным образом в процессе игры. Именно в том, как он реализует свою по-

требность в игре, ребенок обнаруживает силы, которые прежде были заняты работой по формированию органов, расположенных в области головы и грудной клетки. Склонности, проявляемые им в игре, указывают на его характер и склад души. Поэтому игрушки должны быть как можно менее изощренными, как можно менее «совершенными». Все застывшие формы, готовые куклы, конструкторы и тому подобные технизированные игрушки вредны, потому что они притупляют силу детского воображения, обескровливают фантазию. Для ребенка этого возраста гораздо более ценна любая самодельная игрушка. Но самые лучшие игрушки — те, что ребенок взял у самой природы и доделал своими руками. «Совершенные» игрушки мешают детям играть с другими детьми: они тормозят воображение, и игра исчерпывается.

Шестой — седьмой год

К пяти годам в ребенке появляется новая черта, существенная для всего его дальнейшего развития. Душевно-духовные силы, которые были заняты в работе над ритмической системой, — они сосредоточены в основном в области грудной клетки — наконец полностью высвобождаются. Это делает ребенка доступным для наставлений и поучений. В его жизни начинает приобретать значение то, что мы называем словом «авторитет». Все предшествующее развитие шло под знаком и влиянием *только* чистого бессознательного *подражания*, а пример взрослых и всей окружающей среды давал пищу для подражания. Ребенок был абсолютно недоступен для наставлений. У него полностью отсутствовало чувство, что он *должен* что-то делать. Конечно, подражать он будет еще довольно долгое время, даже после того как ему исполнится семь лет. Но постепенно новая черта возобладает. Обратите внимание, как действительной порой силы подражания во многих взрослых людях, хотя это уже совершенно себя не оправдывает.

Примерно к пяти годам в организме ребенка происходят такие изменения, что понятие «должен» делается до-

ступным для детского восприятия. И тут особое значение приобретает та стихия, та область духовной жизни человека, которая отныне будет не только помогать ребенку в постепенном высвобождении его памяти и воображения от чистого подражания, но также будет способствовать развитию в нем морального чувства и веры в авторитет; причем вера в авторитет и моральное чувство будут играть важнейшую роль в дальнейшем развитии ребенка (после смены зубов). Эта стихия есть мир сказки. Ведь Красная Шапочка находится именно в этом возрасте, и она получает серьезные наставления, собираясь в дорогу. Красная Шапочка — это детская душа, а шапочка красного цвета символизирует достижение этой душой определенной зрелости, когда в ней освобождаются те силы, что помогут девочке проделать тот путь, на котором возможна встреча с Волком. В своем развитии Красная Шапочка уже прошла второй этап, и вот ей встречается прожорливый Волк, знаменующий собой начало третьего этапа развития — этапа, приходящегося на шестой и седьмой годы жизни.

Мы стали свидетелями того, как душевно-духовные и жизненные силы в области головы высвободились для развития мышления, а такие же силы, действовавшие в области грудной клетки, были направлены на развитие способности говорить. Очевидна и взаимосвязь обеих душевных способностей. Теперь совершается последнее освобождение: определенные творческие силы, до сих пор связанные с системой обмена веществ, выходят из этой связи, чтобы отныне переориентироваться на построение системы воли. Эти силы, меняя направление своей деятельности, провоцируют «выталкивание» первых зубов: зубы меняются! С другой стороны, в это время уже заметно действие душевно-духовных сил, которые по-настоящему деятельными станут лишь после семи лет. И не случайно Рудольф Штайнер настойчиво обращает наше внимание на важность процесса смены зубов, идущего не только в физическом организме. Смена зубов — это мощная метаморфоза, которую переживает человек во всем своем существе.

О смене зубов и о зубах

Смена зубов знаменует собой коренное изменение в развитии детского организма. Мы можем наблюдать, что значит это событие для ребенка: вдруг выпавший зуб, который он держит в руке. Первые зубы, целиком и полностью плод работы наследственных сил, то, что ребенок получил от родителей; те зубы, которые прорезались более или менее болезненно, приходят в полное несоответствие детскому организму вследствие происходящих в нем преобразовательных процессов, о которых говорилось выше. Они отторгаются, выталкиваются, чтобы их заменили другие зубы, построенные самим детским организмом в соответствии с теми переменами, что произошли в обмене веществ. Так что речь идет о значительном превращении сил и веществ, происходящем в детском организме к семи годам, в результате чего ребенок начинает ощущать себя в мире совершенно иначе, чем это было раньше.

Внешние изменения обусловлены преобразованиями самой сущностной структуры. Самое главное, прерывается существовавшая до сих пор связь с жизненными силами матери. Изменения, обычно происходящие на последнем этапе первого семилетия, затрагивают, кроме зубов, также систему обмена веществ и конечности.

Понятно, что из гигиенических соображений образованию и сохранению зубов должно уделяться особое внимание. (Смена зубов как таковая, разумеется, совершенно не зависит ни от того, какие продукты получает ребенок, ни от их качества.) Легко прийти к мысли, что углеводы, такие как сахар и прочие сласти, играют не последнюю роль в катастрофическом процессе разрушения зубов — бедствии нашей цивилизации. Причем разрушению подвержены как первые, молочные зубы, так и вторые, «вечные». Однако стоит воздержаться от вынесения приговора углеводам. Категоричные суждения при отсутствии глубокого обоснования, как правило, грешат односторонностью. Говоря о решающем влиянии углеводов на процесс разрушения зубов, забывают, что кариес может иметь совсем иные причины, не обязательно коренящиеся только в нарушении

нии обмена веществ. Болезнь, обусловленная конкретной эпохой человеческой цивилизации, связана с условиями и особенностями этой эпохи; в данном случае нельзя игнорировать определенные моменты развития сознания.

Матери можно посоветовать только одно: всегда думать о том, что организм, и прежде всего человеческое «Я», заинтересован вырабатывать для себя собственный сахар. Это происходит при переработке углеводов в ходе обмена веществ, например, при употреблении в пищу зерна и блюд из зерна в любых вариациях: начиная с каши и заканчивая хлебом. Здоровье человека коренится в деятельности, в активности. Лакомства никогда не приведут к здоровому, нормальному развитию «Я» в человеке. Далее следует иметь в виду, что все денатурированные сласти, приготовленные из сахара, и прежде всего сам белый сахар, обременительны для организма и его жизненных сил, тогда как фрукты и мед не только не мешают нормальному развитию, но и благоприятствуют ему.

Уход за зубами, как за молочными, так и за постоянными, есть та необходимость, о которой никогда не следует забывать. Многие полагают, что нет необходимости тщательно следить за молочными зубами, поскольку они все равно скоро выпадут. Это, конечно же, заблуждение. Как уже не раз отмечалось в нашем повествовании, возникающее новое почти всегда либо идет рука об руку с еще функционирующим старым, вбирая в себя его принцип, либо же становление совершается путем преобразования старого. Молочные зубы совершают очень важную подготовительную работу, без которой не состоялись бы здоровые вторые зубы. Например, они «держат место» для зубов, которые их затем вытеснят. Если молочные зубы преждевременно портятся и выпадают, то вторые зубы, начиная расти, становятся слишком плотно друг к другу, буквально лезут один на другой; те же из них, что появляются позже, растут кривыми, выпячиваются вперед, назад или вбок, потому что у них нет определенного места. Даже челюстная кость может деформироваться: разрастись или, наоборот, сжаться, если молочные зубы слишком рано испортятся или выпадут и вторые зубы не успеют

вовремя занять их место. Если испортились, например, нижние зубы, то это не значит, что пострадает только нижняя челюсть. Новые зубы, которые вырастут напротив них вверх, тоже будут испорчены. Если в зубном ряду вследствие выпадения зубов появляются пустые места, то новые зубы, которые вырастут напротив этих пустых мест, окажутся слишком длинными; потом эти слишком длинные зубы могут выпятиться вперед (иначе они мешают кусать) или возникнут другие неприятности. Следовательно, во всяком сомнительном случае следует немедленно обращаться к зубному врачу!

Необходимо помнить, что процессы, связанные с формированием челюстей, в дальнейшем могут оказаться нарушенными вследствие плохого ухода за молочными зубами. Так, одна из челюстей может выдаваться вперед относительно другой, что вызовет деформацию черепа в целом, испортится форма головы. Исправить уже возникший в области челюсти порок, если это вообще возможно, очень трудно. Это потребует много времени, сопряжено с неприятными ощущениями и стоит весьма дорого.

Что касается профилактики кариеса, то по этому поводу следует сказать, что материнское молоко гарантирует сохранение молочных зубов целыми и невредимыми вплоть до появления новых зубов. Витамин D в форме вигантола (капли на масле или на спирту), напротив, ничего не гарантирует и абсолютно не предохраняет зубы от распада. А вот старейший добрый рыбий жир тут может кое-чем помочь. Столь же благотворное действие может оказать и костяная мука, содержащаяся в некоторых препаратах. Здоровая натуральная пища, к которой, по возможности, добавлено очень немного сахара, также предохраняет зубы от кариеса, во всяком случае не провоцирует его. Но вы будете разочарованы, если захотите разрешить эту проблему одним лишь питанием. Вопреки всем мерам предосторожности нет никакой гарантии, что зубы не подвергнутся распаду. Ведь очень многие в детстве поглощали огромное количество сластей и тем не менее имеют прекрасные здоровые зубы, и точно так же многие делали все возможное, чтобы сберечь зубы, а кариеса все-таки не избежали.

У кого же в наше время самые лучшие зубы? Опыт показывает, что у тех, кто в наименьшей степени соприкасается с интеллектуальной жизнью нашей эпохи. Хотя еще никогда специалисты не связывали проблему кариеса с вопросом развития интеллекта, и, соответственно, специальной статистики тут не существует. Впрочем, существует интересное суждение Рудольфа Штайнера о том, что преждевременный распад зубов есть защитная мера внутренних сил человеческого организма против слишком сильного воздействия сил интеллекта. И мы можем снова, с другой стороны вернуться к вопросу о влиянии сахара на организм. Сахар своим воздействием заставляет очень сильно активизироваться силы «Я», а ведь именно эти силы вынуждены изживать себя в интеллекте. В конечном счете вкушение сластей и наслаждение ими — это погружение в эгоизм, доходящий до крайней степени, до наслаждения самим собой.

Надо иметь в виду также, что слишком быстрый преждевременный рост, то есть так называемая акселерация, имеет своей причиной, в частности, и чрезмерное употребление сахара и изделий из него. Это проблема того же ряда, что и чрезмерное влияние интеллекта на организм.

СКАЗОЧНЫЕ ОБРАЗЫ — ПИЩА ДЛЯ ДУШИ

Мир сказки — это причудливый мир реальности души. В этом мире беспомощным оказывается наш критический, разлагающий на составные части рассудок. Сказки, исполненные мудрости и смысла, — это тот, чаще всего не узнаваемый, проводник, которого мы встречаем на жизненном пути и который может ответить нам на вопрос «откуда?». Но наш рассудок, направленный исключительно на внешнее, не воспринимает этого ответа. И только подсознание долго несет по жизни воспринятый им из сказок ответ, пока мы сами не вернемся назад и не пойдем снова путем сказки, чтобы научиться воспринимать его своим сознанием.

Как нерелигиозный человек не может быть посредником в религиозных вопросах, так и мы не сможем ввести ребенка в мир сказки, если прежде сами не научимся жить со сказкой и в сказке. И религии, и сказке можно научиться, и тем, и другим можно жить. И то, и другое — пути в духовное, и именно на этих путях нам предстоит искать ответ на вопрос «откуда?». Во всяком случае, путь сказки — это путь, который должен быть открыт для каждого ребенка. Мать или близкие ребенка должны научиться углубляться в сказки, чтобы потом умело рассказывать их ребенку. При этом важно соблюдать одно правило: сказки надо рассказывать всегда одинаково. Никогда нельзя упускать определенные характерные обороты, иначе ребенок начнет протестовать: ведь он, впервые услышав сказку, настолько вообрал в себя мир ее образов, что сделал его своим

миром, и теперь при каждом повторном рассказе он ждет, что основные мотивы и обороты снова прозвучат так же, как он услышал их в первый раз, и совпадут с тем, что уже живет в нем. Он ждет подтверждения. Образный мир сказки видится нам как нечто само собой разумеющееся, как видятся нам наши сны. И когда мы имеем дело с этим миром, когда мы рассказываем сказку, он должен быть для нас таким же самоочевидным, чтобы наш критический интеллект не вздумал разрушить этот мир. Только выполняя это требование, мы действительно можем стать посредниками между ребенком и образным миром сказки.

Для нашего рассудка, этого неутомимого критика внутри нас, тоже найдется работа, ибо, как известно, художественные образы сказки несут в себе не только творческую силу сказочного мира; они имеют также символический смысл, указывающий на действенное духовное начало, живущее в них. Поэтому тот, кто хочет иметь дело со сказкой, должен познакомиться также с фактами духовной реальности и обосновать в себе связь между образами сказки и той реальностью, о которой они свидетельствуют. Конечно же, требуется принять эту реальность как таковую, а не уклоняться от нее всякими «но» и «если». Говоря об этом, мы наконец подошли к вопросу *толкования* сказки — опасной области для нашего рассудка, потому что толкование включает в себе соблазн разложения, анализа, а это лишает сказку ее действенной глубины, «раздевает» ее. Поэзия утрачивается, если мы полностью не проникли в самую сущность сказки. Примерно то же случилось бы, если бы мы, рассматривая картину, вздумали не обращать внимания на нее как на единое целое, а стали бы принимать за главное, существенное ее частности. Конечно, никогда не следует толковать сказку ребенку. Высвободившиеся для душевной деятельности творческие силы, о которых речь шла выше, дают ему возможность непосредственно принимать в себя образы сказки. Маленькому ребенку для восприятия сказки не нужно проделывать обходного пути, а потому интеллектуальное толкование излишне. Надо усвоить простую истину: сказка, которую истолковали, умерла. Потому все попытки такого рода имеют некоторый смысл лишь в том

единственном случае, когда толкователю удастся приблизиться к живой образной стихии сказки и, поняв, какая *мудрость* обнаруживает себя в ней, передать это в своем толковании. Сказки — это не только внешнее действие, не только цепь внешних событий. Это одновременно преподнесенные в имажинативной форме истины развития живого физического тела человека и его душевно-духовных связей с Макрокосмосом и космическими духовными сущностями. Знание этих фактов, а также понимание некоторых возвращающихся мотивов сказки в их глубоко внутреннем значении, с их бесконечными вариациями и взаимопереплетениями вселяют определенную уверенность в читателя на его пути в этот яркий, пестрый мир образов. Но следуя по этому пути, никогда нельзя забывать, что сказка — это художественное произведение, к которому надо относиться как к единому целому. Ведь художественное произведение оказывает воздействие даже тогда, когда его не понимают!

Для взрослых с их сознательной жизнью, конечно, существуют и другие пути, ведущие к тем же фактам духовной реальности и ее истинам, которые образно передаются в сказках. Эти пути, как правило, становятся доступны ребенку только тогда, когда он уже закончил школу, приобрел некоторый жизненный опыт и, возможно, не забыл, что за всеми внешними явлениями стоит духовное, в них живут духовные существа, родственные нам.

Если тот, кто рассказывает сказки, захочет проникнуть в их духовную подоплеку и попытается постигнуть их медитативно, то ему откроется больше, чем он сумеет выразить словами. И это «больше», скрытое в сказке и заставляющее любить ее, соединит ребенка и рассказчика в некое «высшее единство», а то, что вынесет из этого ребенок, никогда не утратит своего этического значения.

Имея в виду сказанное, обратимся снова к сказке про Красную Шапочку. Сказка повествует нам о трех персонажах — представителях трех поколений: о матери, о ее дочери — Красной Шапочке, и о бабушке. Эти три действующих лица символически изображают становление человеческого существа во времени. Бабушка представляет прошлое, мать — настоящее, дочь — становящееся и будущее.

Мать как настоящее стоит посредине между бабушкой и девочкой; она дает «вино и хлеб» (пирог), то есть плоды неба и земли, а также наставления и добрые советы, то есть делится опытом, который есть плод ее земной жизни. Бабушка слаба и больна. Ей необходимо подкрепиться вином и хлебом. Уходящее, стареющее всегда прихварывает, настоящее должно печься о нем и лелеять его, подобно тому как печется о нашей нервной системе кровь.

Чтобы попасть к бабушке, девочка должна сначала пройти лесом, потом через луг. Мир со всеми его искушениями и прелестями встречает ее на этом пути. Иначе не бывает! Но Красная Шапочка не должна соблазниться мимолетной прелестью внешнего мира и сбиться с пути, потому что ей может повстречаться злой Волк, который ее съест. Также и в бабушкином доме ей не следует заглядывать во все углы!

Три персонажа сказки выступают как представители трех поколений и символизируют прошлое, настоящее и будущее в человеке; они также являют собой образ человеческого тела в его трехчленности. Самая «старая» часть тела — голова. Где живет бабушка? В доме, перед которым растут грецкие орехи. О связи грецкого ореха с головным мозгом знали уже в древности. Сравните ядро грецкого ореха с головным мозгом: сколь велико внешнее сходство!

Бабушка подарила девочке красную шапочку, потому что та была умницей. Почему красная шапочка? Пронизанная кровеносными сосудами сосудистая оболочка как бы окутывает наш мозг, а от кровоснабжения зависит развитие головного мозга.

Когда наступает определенный этап детского развития, связанный с началом мышления, ребенок начинает воспринимать наставления: он их понимает и соглашается с ними. Так и в «Красной Шапочке». Это значит, что в ней описывается последний период первого семилетия. Теперь ребенок уже подготовлен к восприятию внешнего мира посредством своих органов чувств. Злой Волк в сказке образно представляет силу, скрытую в обмене веществ человека и в его членах, где живет воля. Если эта сила выступает как Волк, то она становится могущественной и грозной. Это случается

всегда, когда человек не владеет своими чувственными переживаниями и они влекут за собой многочисленные желания. Об этом и предупреждает мать! Но Красная Шапочка еще не знает Волка, так как не имела опыта столкновений с ним. Появившись, он легко побеждает своего противника — голову, нервную систему, самую «старую» часть человека: Волк проглатывает бабушку! Что теперь ждет Красную Шапочку в доме, прежде надежно закрытом, а теперь распахнутом настежь? Волк — алчность обмена веществ — взял верх над бабушкой, он лежит в ее постели, скрытый под ее одеялами. Каким видится Красной Шапочке это существо? Со слишком большими глазами, слишком большими руками и слишком большой пастью! И алчность уже не собирается скрывать своих намерений: она пожирает Красную Шапочку!

Тут мы встречаемся с новым образом, о котором до сих пор в сказке не упоминалось. Это охотник. Он следит за порядком в округе, наблюдает за всем происходящим, вынося свое суждение. Он постоянно наблюдал и за домом бабушки. Теперь же голова (бабушкин дом) оказалась побеждена обменом веществ (алчным Волком), и тем самым нарушен обычный порядок: дом стоит открытый. Охотник вынужден вмешаться!

Как же действует охотник, который, конечно, есть не что иное, как «Я» человека? Алчность, одурманенная и пресытившаяся, не замечает, что охотник, взяв длинный нож, извлекает обе жертвы из ее желудка, который набивает камнями. После этого алчность — Волк препровождается в то место (или в то состояние), где ей и надлежит пребывать: в царство земного, минерального, которое она должна одолеть и переварить; это поле деятельности Волка, и тут он может развернуться. На то же, что в известном смысле стоит «выше», Волк не должен замахиваться.

Таково наше толкование этой сказки, хотя мы, конечно, не рассмотрели всех ее мотивов.

Все старые сказки в большей или меньшей степени связаны друг с другом и взаимно дополняются. В «Красной Шапочке» тоже содержатся мотивы, которые можно понять только из других сказок. Она связана, например, с прекрас-

ной сказкой о госпоже Метелице, на которой мы теперь остановимся.

О чем рассказывает нам эта сказка, столь любимая детьми?

Если в «Красной Шапочке» речь идет о короткой эпохе человеческой жизни на Земле, то в сказке о госпоже Метелице повествуется о событиях, выходящих за рамки единичной земной жизни. Сказка рассказывает нам о двух человеческих душах — двух девочках, которые живут со своей матерью-вдовой. Эти девочки очень разные. Одна — прилежная и красивая, другая — некрасивая и ленивая. Но судьбе было угодно распорядиться так, что ленивая девочка оказывается родной дочерью вдовы, а прилежная — ее падчерицей. В жилах ленивицы течет кровь матери, и поэтому та любит ее больше, чем красивую и прилежную падчерицу, которая обязана выполнять всю работу, даже самую тяжелую. Каждый день она прялет, сидя у колодца, и постоянно ранит себе пальцы. Однажды она так сильно укололась веретеном, что из раны полилась кровь. Девочка испугалась и выронила веретено из рук прямо в колодец. Кровь — носитель ее жизни и ее «Я» — окрасила воду в красный цвет. Девочка в панике бросилась искать прялку и упала в колодец.

Далее мы узнаем, как она, придя в себя, попадает на цветущий луг, то есть в мир яркой цветущей жизни, где сияет солнце, все освещая и согревая. В этом мире она встречает на своем пути три странных явления, три существа, которые высказывают ей свои желания: печь, которая хочет, чтобы ее освободили от испеченного хлеба; яблоню, которая стоит под бременем спелых плодов и просит их собрать; и наконец старую женщину — саму госпожу Метелицу, для которой она должна взбивать перины. Девочка охотно выполняет эти просьбы, делая все дружелюбно и аккуратно. Ведь живя на Земле, она ко всему была внимательной и открытой и добросовестно выполняла свои обязанности. Поэтому «на небе» ей совсем не сложно помнить о том, что надо делать. К тому же, ей хорошо живется у госпожи Метелицы: у нее всего в избытке и с девочкой всегда обращаются наилучшим образом.

Но вот однажды в девочке проснулась тоска по Земле, или, как она говорит, по «своим». Это радует госпожу Метелицу: девочка не соблазнилась «хорошей жизнью» и снова хочет назад на Землю, то есть стремится к новому воплощению на земле. Она стремится к Матери Земле, которая, однако, является всего лишь мачехой для человеческой души. Ее настоящая духовная родина — не Земля. На Земле она всегда будет оставаться только падчерицей!

Госпожа Метелица провожает прилежную девочку до границы неба и выпускает ее через ворота. Как дар за свою скромность девочка получает золотые одежды — благословение солнца, и в придачу ей вернули прялку, которая прялет нить ее жизни. В этот миг кричит петух! Он сообщает земле: «Кукареку! Наша золотая девочка снова тут!»

В новую земную жизнь душа вступает с теми способностями, которые она с большими трудностями приобрела в предыдущей жизни. Они сияют, как золото, их излучает «золотая девочка», и все, кто ее встречает, не нарадуются на благословенное дитя.

Перед нами сказка, изображающая повторяющиеся земные жизни со всей возможной простотой; мы черпаем из нее ответ на детский вопрос «откуда?». Поэтому дети так любят эту сказку. Медленно пробуждающееся земное «Я» в ребенке, задающее вопрос «откуда?», чувствует, что ответ содержится в нем самом, в основании его жизни. Но сейчас оно хочет услышать ответ «снаружи», ибо старое знание им утрачено. Оно воспринимает этот ответ из образов, которые хотя и не понятны зарождающемуся рассудку, зато жадно впитываются бессознательной душой. Эти образы продолжают жить в ней. Полностью раскрывшемуся «Я» необходимо будет научиться отвечать на этот вопрос на другом уровне, потому и идти к этому ответу «Я» будет другими путями.

РИТМИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕБЕНКА

О сне

Если серьезно задуматься над тем, что такое сон, можно глубже понять сущность растущего человека. Обращает на себя внимание то, что земной путь ребенка начинается со сна, причем сна очень продолжительного. У животных такого нет. Новорожденный ребенок продолжает в известной степени пребывать в том «бессознательном состоянии», в каком пребывает эмбрион в лоне матери. Подобно растению, детский организм не воспринимает никаких сознательных душевных волнений и порывов и таким образом развивает свои органы, в то время как животное появляется на свет уже законченным, сформировавшимся организмом. Мы знаем, что ребенок болен, если процесс его развития протекает иначе.

Несмотря на то, что душа ребенка проникает в организм при первом вздохе, он не способен на такие же развитые проявления чувств, как взрослый, ибо его отдельные органы еще не готовы к этому и должны развиваться дальше. Нервная система, мозг и их взаимосвязи развиваются очень медленно в течение недель, месяцев и лет. Очень медленно происходит действительное пробуждение; поначалу оно бывает вызвано только необходимостью приема пищи или выполнения гигиенических процедур. Еще долгое время состояние сна, в котором пребывает ребенок, является главным фактором для развития упомя-

нутых органов физического тела, необходимого для того, чтобы жизнь души обрела сознательные формы. Данный этап развития оказывает решающее влияние на состояние здоровья в дальнейшей жизни. Поэтому для окружающих этот сон являет собой нечто священное и драгоценное, и ничто не должно ему мешать. И каждый чувствует это! И дети, и взрослые в это время ведут себя намного тише и осмотрительнее, чем обычно.

Разумеется, следует приложить все силы к тому, чтобы избежать расстройств сна у ребенка. Это грубость и безобразие, рожденные самым низким эгоизмом, если родители, вернувшись ночью домой, например, после какого-нибудь увеселительного мероприятия, как будто бы из самых трогательных побуждений бросаются к спящему ребенку, берут его на руки, ласкают. Тут не может служить оправданием даже то, что отец возвращается с работы поздно, когда ребенок спит. Сон ребенка должен оставаться неприкосновенным.

Временное соотношение сна и промежутков бодрствования понемногу меняется; еще долгие годы ночной сон должен длиться не менее 12 часов. Дополнительный дневной сон в первой и во второй половине дня — по 2 часа каждый — должен стать мудрым правилом.

Логично предположить, что как только ребенок сможет удерживать себя в вертикальном положении, должны наступить изменения в отношении сна. Ребенок противится сну, связанному с горизонтальным положением, но в его борьбе за бодрствование и вертикальное положение всегда побеждает организм, требующий сна.

Когда ребенок заснул, в первые полчаса поблизости от него и даже с ним самим можно делать все что угодно. Он не проснется. Можно менять повязку на ране (что порой бывает трудно сделать, когда ребенок бодрствует); поменять пеленки, переодеть его — он не проснется. Но часто уже через полчаса все становится иначе. Хотя ребенок и не просыпается при каждом шорохе, он непременно реагирует на него: изменяет положение тела, сбрасывает одеяло, совершает какие-либо рефлекторные движения. Правда, его сознание не воспринимает происходящего. Даже если он про-

снулся, сознание обычно не успевает включиться, во всяком случае, на следующее утро он все забудет. Эти реакции демонстрируют нам, что жизнь души ребенка в это время ближе земному миру, чем в первые полчаса сна.

Сон в начале жизни очень сильно отличается от сна более позднего возраста. В начале земного пути сну не предшествует какая бы то ни было усталость, не противостоит ему в качестве необходимого ритмического полюса и состояние бодрствования. В более поздние периоды жизни сон всегда предполагает предшествующую ему усталость, возникающую вследствие продолжительного бодрствования. Сон и бодрствование — два противоположных состояния в жизни человеческой души. В одном из этих состояний душа полностью обращена к земному, внешнему миру. Она пробуждается ото сна навстречу земному и воспринимает окружающий мир с помощью органов чувств. В другом состоянии она полностью оторвана от земного. Органы чувств ни на что не реагируют, нервная система не отображает внешних впечатлений. Душа словно пребывает вне своего дома — физического организма; кажется, что она находится в совершенно ином измерении. Она целиком принадлежит душевно-духовной сфере, откуда получает импульсы для построения организма.

Тайна сна и бодрствования напоминает нам о необходимости беречь сон ребенка любого возраста, ибо это драгоценный дар, полученный им как помощь на пути развития.

О бодрствовании

Бодрствование в земной жизни человека являет собой полюс, противоположный сну. Что происходит во время бодрствования? Чего должен постепенно достичь ребенок, «учась бодрствованию»? Мы бодрствуем, но при этом мы без всякого понимания взираем на окружающий мир, если наши чувства еще не научились правильно воспринимать и наше сознание не научилось правильно мыслить, то есть выражаясь языком философских категорий, формулировать понятия, адекватные воспринимаемым объектам. Это

то, чему должен учиться и учится каждый ребенок, каждый человек, если он хочет правильно ориентироваться в своей жизни на Земле. Первые чувства, которые пробуждаются в организме ребенка, — это осознание и восприимчивость к теплу и холоду. За ними очень скоро последуют и другие чувства. Высшей ступенью бодрствования является, однако, мышление, и именно к нему направлено развитие ребенка. Этот путь, конечно, проходит через различные этапы, и по мере их прохождения возрастает достигнутая степень пробуждения. Существенное значение имеет то бесконечно многое, что проникает в душу ребенка через его еще недостаточно проснувшиеся органы чувств, что ускользает обычно от нашего сознания и не может анализироваться им. При этом огромная ответственность лежит на окружении ребенка. Родители и все те, кто живет рядом с ребенком, должны осознавать свою ответственность за все, о чем они думают, что говорят и делают в присутствии ребенка. Все, особенно чувства, окрашивающие их действия, оказывает влияние на ребенка и может повредить как развитию эмоциональной жизни, так и формированию воли.

Каждый взрослый по опыту знает, что мысли его становятся яснее, если он хорошо выспался, то есть если он вовремя отошел ко сну и вовремя встал. Качество сна и бодрствования до определенной степени обуславливают друг друга. Это относится не только к смене дня и ночи, но и к развитию человека на ранних этапах, когда время сна преобладает над временем бодрствования, которое начинает постепенно увеличиваться позже. Каждый учитель тотчас же скажет родителям, какой ребенок правильно спит, вовремя ложится и вовремя встает. К сожалению, современные родители не слушают советов. По большей части дети очень поздно ложатся спать, потому что они — особенно при стесненных квартирных условиях — вынуждены участвовать в жизни взрослых, потом — *хотя* в ней участвовать и, наконец, вообще получают возможность самостоятельно решать, когда нужно отправляться в постель. Матери невнимательны или перегружены работой, а отцы по вечерам с удовольствием занимаются со своей игрушкой — ребенком. В результате в этот важный период развития от-

сутствует правильный ритм в распорядке дня, который должен стать основой жизни ребенка.

Кроме того, неправильно направляются и напрасно расходуются силы ребенка, которых может оказаться недостаточно на других этапах развития. Пренебрежение к ритму в вопросах питания, сна и так далее (все это на совести взрослых!) закладывает основы тех расстройств, которые проявят себя впоследствии: перебоев и нарушений в ритме кровообращения и работе сердца. Это нередко оказывается также истинной причиной сплошь и рядом встречающихся у детей отсутствия аппетита и вялости кишечника. Пренебрежение к ритму в отдельных случаях может вызвать у ребенка различные нарушения уже на самых ранних этапах, в других они проявятся значительно позже.

К обстоятельствам, которые серьезно нарушают жизнь ребенка в процессе бодрствования, а также отрицательно влияют на его сон, относятся современные средства развлечения, такие как кино, телевидение, пластинки и радио*. Развитие ребенка предполагает активность. Эти же изобретения принуждают детей к пассивности. Они видят — при своей преобладающей в течение долгого времени склонности к подражанию, — как их мать и отец ежедневно оглушают себя при помощи всей этой грохочущей техники. Дети начинают делать то же самое. Их собственная фантазия теряет свою активность, что проявляется и в том, как ребенок играет, и в том, как и что он чувствует. Воля постоянно парализуется. Картины, слишком быстро сменяющие одна другую, натянутые лживые переходы и взаимосвязи рано и преждевременно порождают в ребенке представления, которые не соответствуют потребностям детского развития. Ребенок познает даже те вещи, которые вообще находятся за рамками нормального развития человека. И при сегодняшней душевной лени многих родителей эти факты не находят в них понимания. Автор встречал мате-

* Сегодня все это вытеснено куда большим злом — компьютером, к которому у очень многих детей благодаря полной безответственности взрослых имеется практически бесконтрольный доступ, включая даже доступ к интернету. (Прим. переводчика).

рей, которые кормят грудью младенца и одновременно смотрят ужасные телевизионные фильмы. А что дальше? Учителя жалуются на то, что дети ничего не учат и не запоминают, что они беспокойны и шумны. О дальнейших последствиях свидетельствуют ежедневные сообщения о росте преступности несовершеннолетних. Тот, кто хочет открыть своим детям путь в пропасть, пусть остается равнодушным! Все остальные должны задуматься над тем, как полезные изобретения могут стать причиной зла, если с ними преждевременно встречается незрелый человек. Если родители будут периодически отказываться от подобных развлечений в кругу семьи, это пойдет во благо ребенку.

Человек, в течение длительного времени воспринимающий впечатления посредством органов чувств, оказывается не в состоянии полностью и трезво осмыслить их. Ребенок совершенно не способен к этому. В его душе постоянно раздается грохот нашей цивилизации, прибавьте к этому еще и шум наших улиц. Если ребенок воспринимает все это во второй половине дня или вечером, то и во сне он не может достигнуть той сферы, откуда он черпает свои душевные и жизненные силы. Когда-то покой был целительной паузой перед сном. Сказочные образы, песни и домашнее музицирование способствуют тому, что еще в процессе бодрствования подготавливается переход в созидательную имажинативную стихию мира сна и мечты. Увы, где такое можно встретить сегодня? В то время, когда надо ложиться спать, по телевизору показывают «вестерны». И их непременно нужно посмотреть!

Люди даже не пытаются представить себе, каким постоянным влиянием цивилизации подвержен современный ребенок в течение всего своего детства; только одно их воздействие на жизнь ребенка в процессе бодрствования наносит значительный вред его развитию.

Ритм и забота о его формировании

Тайне ритма посвящены приведенные ниже рассуждения — ритма, который пронизывает весь мир; только мы разучились его слышать. Лишь в самое последнее время

естествознание стало уделять достаточное внимание всему, что связано с ритмом.

Еще много лет тому назад Рудольф Штайнер указал на сущность того ритма, который мы не можем не замечать, наблюдая за ребенком. Кому не случалось видеть, как ребенок без усталости бежит туда-сюда по выбранному им самим участку: от одного дерева к другому, в длинном коридоре квартиры. На любом пустом пространстве ритм заставляет ребенка двигаться и таким образом «изживает себя».

Ритмические силы лежат в основе многих уже описанных выше процессов жизни ребенка и многих других, еще не упомянутых. Для того чтобы составить представление об этих силах и их сущности, необходимо обнаружить их в жизни взрослого человека и окружающего его мира. Тогда мы будем внимательнее искать встречи с ними в процессе развития ребенка, сможем лучше направлять и заботиться о них, ибо в ребенке ритмические силы не проявляются еще так явно, как у взрослых. Они лишь постепенно вживаются в него, и от того, насколько серьезно к ним относятся, зависит здоровье ребенка, а впоследствии и взрослого.

Попробуем как-нибудь понаблюдать за собой, отвлекаясь от суеты и торопливости нашей будничной жизни, прислушаемся к себе в полной тишине, и мы ощутим свои собственные вдохи и выдохи. Мы услышим наше дыхание, почувствуем его регулярный ход. Мы увидим, как поднимается и опускается грудная клетка, и все тело тоже участвует в регулярных дыхательных движениях. Бесспорно, мы знаем об этом, но всегда воспринимали как нечто само собой разумеющееся. Теперь проверим пульс повыше запястья, там, где оно соединяется с лучевой костью: через определенные промежутки времени кончики пальцев воспринимают удары пульса. Мы можем заметить еще нечто важное: оказывается, что в определенный промежуток времени оба явления выражаются постоянным числом. Однако если изменить частоту пульса в состоянии покоя мы не можем, с дыханием все обстоит иначе: его можно сдерживать, можно ускорять его ритм.

Рассматривая пульс и дыхание, мы встречаемся с двумя проявлениями ритма. Если проверить их у разных людей,

то обнаружится определенное соотношение. Разумеется, оно распространяется и на нас самих, но на себе установить это несколько сложнее. И как раз потому, что мы слишком легко изменяем ритм дыхания, если начинаем обращать на него внимание. Раздумье, радость, удивление, испуг и тому подобное изменяют ритм дыхания. Оно замирает или учащается. Но в состоянии покоя, когда ничто не влияет на ритм, существует определенное числовое соотношение между частотой дыхания и ударами пульса, которые ощущает кончик нашего пальца. Когда человек бежит, поднимается по лестнице, несет тяжести, взволнован, изменяется число как вдохов и выдохов, так и ударов пульса. И соотношение между ними становится другим.

Обращаясь к тем же явлениям у ребенка, мы обнаруживаем совершенно иные числовые значения частоты дыхания и пульса, отличающиеся от тех, которые характерны для здорового взрослого человека. Есть над чем задуматься.¹⁷

Можно сделать и другие открытия. Если понаблюдать за дыханием в процессе бодрствования и сна, легко установить, что здесь существует большое различие. Часто матери приходят на консультацию в крайне озабоченном состоянии и со страхом сообщают, что они едва слышат дыхание своего спящего ребенка: нет ли здесь какой-то патологии? Это тихое дыхание совершенно нормально. Длительность вдоха и его отношение к выдоху изменяется в течение дня — с утра до вечера, и в течение всей жизни — с юности до старости. Пожилой человек выдыхает дольше, чем вдыхает. Без излишних рассуждений понятно и то, что эти пропорции изменяются, когда человек заболевает.

Производя эти наблюдения, мы сознательно вступаем в сферу ритма, который управляет нами даже тогда, когда мы нашим сознанием не отмечаем этого. Библейская история творения повествует, что на определенном этапе развития мироздания Иегова вдохнул в человека свое дыхание, и с этим дыханием, в его волнах и ритмах человек живет в своей земной жизни.

Однажды обратив на это внимание, мы легко сможем установить, что описанные выше ритмические процессы — не единственные из тех, что встречаются нам в повседнев-

ной жизни. Бодрствуем мы или спим, днем и ночью в нас действуют более значительные и всеобъемлющие ритмы, нежели отдельные удары пульса или вдохи и выдохи. В течение дня нам также открываются ритмические фазы, которые мы называем утро, полдень, вечер. Мы видим, как ночь приходит на смену дню, как достигает она своей глубины к полуночи, как около 3 часов начинает брезжить утро. Тот, кто много бодрствует, интенсивнее воспринимает ритмы ночи. Так мы ощущаем ритмы, действующие в течение 24 часов, называя их сутками, днями. Дни следуют друг за другом. Определенное их количество составляет неделю, месяц, наконец 365 дней — 12 месяцев или один год. Все это — известные факты. Но и год в свою очередь пронизан своим ритмом. Каждый его знает: весна, лето, осень и зима. Наша жизнь постоянно подчинена определенным ритмам, и тот, кто знаком с составленным Рудольфом Штайнером Календарем души, может интенсивно и глубоко лично вжиться в сущность этих ритмов года и открыть для себя процессы, протекающие в нас и вокруг нас, процессы, которые мы обычно в большей или меньшей степени умудряемся «проспать».

Мы можем глубже проникнуть в суть ритмических явлений. Средство, помогающее познать их, нам дано — это счет. Если мы сосчитаем число вдохов и выдохов у здорового взрослого человека, то у нас получится в среднем 18 в минуту. Среднее число ударов пульса за это же время — в среднем 72. Это означает, что на 18 вдохов и выдохов приходится 72 удара пульса. Соотношение дыхания и пульса составляет, таким образом, 1:4. Это в общем нормальное соотношение пульса и дыхания у здорового взрослого человека среднего возраста. То, что встречаются индивидуальные отклонения, ничего не меняет в этом факте. Здесь мы не будем подробнее останавливаться на причинах таких отклонений. Если отклонения большие, значит, налицо болезнь.

Восемнадцать вдохов и выдохов в минуту составят 1080 в час или 25 920 в сутки. Число 25 920 известно с древнейших времен и встречалось в культурах древнейших народов. Вавилоняне и халдеи — народы, занимав-

шиеся астрологией, — высчитали это число как число лет, за которые точка весеннего равноденствия проходит полный круг по всем зодиакальным созвездиям. Это так называемый Платонов год. Если сейчас точка весеннего равноденствия находится в созвездии Рыб, то и 25 920 лет тому назад она располагалась в том же месте этого созвездия. Таким образом, в Космосе мы находим ритм, заданный Солнцем, который соответствует ритму жизни человека — ритму дыхания. Благодаря этому человек может жить созвучно космическому ритму. Конечно, было бы ошибкой думать, что микроритмы человека прямо зависят от космических макроритмов.

Только представьте себе, какие должны были бы наступить изменения, если бы Солнце могло так же менять свой ритм, как мы по собственному желанию можем сдерживать дыхание! На деле все обстоит иначе. Солнце и человек по-разному следуют одному и тому же ритму. И человек, достигший указанного в Библии возраста 72 лет, прожил именно 25 920 дней.

Это соответствие ритмов Космоса и человека имеет особое значение, потому что воля человека, как и божественная воля, *свободна*. Человек отражает в своей сущности космические ритмы. Но на фоне созвучия космических ритмов и ритмов человеческих особь приобретает для нашего сегодняшнего сознания библейский стих о Творении: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его».

Выявляя присущие человеку ритмы, мы достигаем более высокого уровня понимания человека, нежели тот уровень, который доступен нам при изучении одних только физических его проявлений. Возможность во всей полноте понять структуру физического тела человека дается нам только с его физической смертью. Собственно внешние физические методы не позволяют узнать до конца сугубо физическое в человеке, пока он жив. Пока в нем действуют ритмы, человек не подвержен смерти и воздействию чисто физических сил. Только там, где влияние ритма делалось слабым или прекратилось (например, в шелушащейся коже, в обрезанных ногтях), мы имеем дело с мерт-

вым и чисто физическим. То, что ученые преподносят нам как учение о человеке, есть по большей части учение о мертвом теле. Но ритм, действующий в жизненном теле человека, поддерживает в нем жизнь, так что оно не подчиняется чисто физическим закономерностям.

Если понаблюдать за развитием ребенка с момента рождения и вплоть до наступления зрелости, окажется, что приведенные выше характерные ритмы у него отсутствуют. У новорожденного ребенка, беспомощного в своей телесности, мы не найдем ритмического соотношения дыхания и пульса 1:4 (или 18:72). Так, например, акушерка иногда должна шлепком по попке помочь новорожденному, чтобы он, радостно вдохнув воздух, положил начало соотношению дыхания и пульса. Этим глубоким вдохом начинается его жизнь на Земле, и только теперь мы сможем наблюдать за тем, как начинает оформляться и постепенно — в течение 14 и более лет — устанавливается и формируется человеческое отражение космического солнечного ритма. Но в течение всего этого времени, пока происходит становление ритмов и их соотношений в организме ребенка, изменяются также и взаимоотношения различных состояний его сознания. Состояния бодрствования, погружения в сон, сна и глубокого сна изменяют свою продолжительность и наполненность. Влияние ритмов на ребенка можно установить и в связи с иными обстоятельствами. Так, его жизненный ритм в отношении приема пищи, пробуждения, засыпания, игры и многого другого существует как нечто само собою разумеющееся, если только его не нарушают неразумные взрослые с их «цивилизованными» наклонностями.

Однако мы можем установить, что проявляющиеся во всем ритмы не являются обусловленными исключительно природой. Мы в состоянии навязать или привить детскому организму определенные ритмы, например, давая ребенку еду в строго определенное время. Мы нарушаем их потом, не соблюдая этот временной режим, поскольку ритм уже установился в соответствии с режимом. Мы называем его поверхностно — «привычка». То же самое относится, наряду с прочим, к пробуждению маленьких детей.

Автор имел возможность, — проживая в квартире с плохой звукоизоляцией, — наблюдать, как маленький ребенок, живущий этажом выше, однажды с плачем проснулся, разбуженный шумом взрослых, сидящих перед телевизором. Тогда родители взяли из кровати испуганного ребенка и позволили ему вместе с ними смотреть телевизор. С этого момента ребенок постоянно стал с плачем просыпаться в одно и то же время, и его приносили к включенному телевизору, у которого он, как казалось, успокаивался, а через некоторое время снова засыпал. В этом и подобных ему случаях формируется ритм, не соответствующий физиологическим потребностям ребенка и не имеющий ничего общего с его нормальным развитием, — ритм, который, однако, позже повлечет за собой тяжелые последствия (независимые от влияния самого телевидения), и избавиться от них ребенку в его дальнейшей жизни будет очень сложно.

Таким образом, мать, нянька, воспитатель несут ответственность за то, чтобы в жизни ребенка учитывались его ритмы. Взрослые, имеющие некоторый жизненный опыт, должны были убедиться: упорядоченный образ жизни действительно экономит силы и делает возможным то, что не удастся, если совсем не следовать никакому режиму и не учитывать присущих человеку ритмов.

Ребенок живет, подчиняясь двум типам ритмов: природным (таким, как чередование дня и ночи, голода, жажды и насыщения) и привитым ему (то, что мы называем режимом питания, сна и пр.). Но в наше время можно наблюдать, что уже очень маленький ребенок противится определенным ритмам: например, он очень рано отказывается от регулярного дневного сна. Он вообще более живой и смелый по сравнению с детьми его возраста, жившими в давние времена. Подобные явления — одно из следствий современной цивилизации, которая обуславливает преждевременное пробуждение самосознания в маленьких детях; они, между прочим, слишком рано начинают говорить о себе «я».

Маленький человек громко и настойчиво противится ритмам, которым он подчинен. В этой борьбе ему помогает

современная цивилизация с ее шумом. Если бы некоторые ритмы не были так глубоко заложены в человеке и не действовали совсем незаметно, то, может быть, были бы нарушены и они. Это и так уже весьма часто имеет место: нерегулярный прием пищи, сбитый режим сна — почти привычные явления в наше время. Пусть некоторые ритмы очень устойчивы, а некоторые очень чувствительны и нестабильны: беда в том, что вмешательство в отдельные ритмические процессы постепенно лишает резервов ритмический организм в целом. Из-за этого человек теряет свою жизненную силу, стойкость, уверенность и, соответственно, здоровье. Кроме того, достижения цивилизации, базирующиеся отнюдь не на познании сущности человека, закладывают в подсознание причины различных расстройств. Взрослые часто совсем не замечают отсутствия ритма в своей жизни или замечают только тогда, когда больны и обессилены. Но своим примером они побуждают детей подражать себе, а ведь дети растут и воспитываются подражая, и взрослые прививают им во всей полноте свои склонности к неупорядоченному образу жизни. Таким образом, рано или поздно распахиваются двери навстречу болезням и внутренним расстройствам.

Нельзя забывать также, что человеческая жизнь подчинена семилетним ритмам: с рождения и до 7 лет, с 7 до 14, с 14 до 21 и так далее. Проходят целые эпохи, знаменующиеся определенными процессами становления физического и духовного. Это этапы развития, на которые, конечно, следует обратить внимание. Прежде всего следовало бы знать и серьезно относиться к следующему: то, что произойдет в первые 7 лет, даст о себе знать гораздо позже — между 56 и 63 годами. Аналогичные взаимосвязи характерны и для других этапов. Это может объяснить и некоторые болезни и нарушения здоровья в более поздние периоды. Поэтому никогда нельзя успокаивать себя: «Ах, ребенок этого не замечает». Ребенок замечает все, что происходит вокруг него. Вопрос только в том, какими жизненными и душевными силами своего существа он подсознательно или полусознательно регистрирует воспринимаемое. Все нарушения, приводимые здесь в качестве примеров, обуславливают

последующие отклонения в развитии, которые впоследствии могут привести к болезням и нежизнеспособности.

Перед лицом подобных обстоятельств, в реальности которых мы постоянно убеждаемся на опыте, встает вопрос о заботливом отношении к жизненному ритму как к основе здоровья.

Каждая мать может убедиться в том, что силы ритма в маленьком ребенке не являются еще очевидными и строго фиксированными. Они только вживаются в организм ребенка. В первое время никакие внешние факторы не могут принудить его следовать определенному ритму. Но так как в ребенке действует мощная сила, которую слишком часто не учитывают в процессе воспитания, — сила подражания, то через нее можно способствовать (или мешать) возникновению правильных ритмов. В основе всех мероприятий, касающихся еды, гигиены и так далее, лежит ритм, приносящий ребенку пользу; матери следует последовательно придерживаться этого ритма. Но это только внешнее отношение к ритму. Для воздействия на тонкую воспринимающую способность ребенка, которая лежит в основе его стремления к подражанию, необходимо создать определенный ритм во всем, что окружает ребенка. Это звучит сложнее, чем есть на самом деле. Мать должна не только привыкнуть к соблюдению дневного распорядка в том, что касается, например, регулярного, в одно и то же время приема пищи, но и вживаться во внутренний ритм, который как бы несет в себе внешний ритм с его нарушениями. Распорядок дня она должна подчинить своим *собственным* внутренним ритмам, которые поддерживаются ее внутренними силами. Утром, в середине дня, вечером она должна на некоторое время отрешаться от внешних жизненных обстоятельств и сосредоточивать свое внимание на истинных духовных ценностях (молитвы, медитация, концентрация сознания — короткие, но внутренне интенсивные упражнения). Благодаря такой внутренней ритмике можно преобразить весь внешний ритм жизни, сделав его более осмысленным.¹⁸

У самых маленьких детей ритм выражается в регулярных приемах пищи и отправлении простейших жизненных

потребностей. У детей постарше ритмические процессы надо поддерживать регулярным пением и рассказами; разумеется, по времени они должны точно вписываться в режим дня. Стихи и песни, благодаря своей ритмичности, легко и естественно входят в организм ребенка и преобразуют его; они также укрепляют и обогащают общее чувство ритма как у матери, так и у ребенка. Вы многое сделаете для здоровья ребенка и своего собственного здоровья, если умело организуете праздники, связанные со сменой времен года, и вообще все праздники, повторяющиеся из года в год. Все эти меры в любом случае возымеют действие, но смысл их станет несравненно глубже, если взрослый дойдет до понимания того, что человек, заключенный в доступное внешнему созерцанию физическое тело, есть существо душевно-духовное и весь окружающий его мир — большой и малый — одухотворен, ибо происходит из того же духовного источника, что и человек.

ТЕПЛОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕБЕНКА

Тепло

В наше время с пренебрежением относятся к тепловому режиму человеческого тела. Ни с чем мы не обходимся столь неподобающим образом, как с теплом, и особенно с нашим собственным теплом. Когда становится слишком жарко, мы открываем окна и сбрасываем лишнюю одежду. Мы действуем, руководствуясь спонтанными ощущениями, да и то в большинстве случаев неправильно.

Но что же значит тепло для организма?

По опыту мы знаем, что нельзя пренебрегать теплом, если речь идет о новорожденном, иначе нам придется иметь дело с самыми неприятными заболеваниями, начиная с насморка и заканчивая различными видами воспалений. Маленькие дети лишь в течение нескольких лет развивают в себе способность к самостоятельной терморегуляции. Этот процесс не механический и не может протекать быстро. После рождения ребенка мы заботимся о том, чтобы он получал достаточно тепла извне: только что родившийся организм нуждается в нем для осуществления своих функций и нормального обмена веществ. Очень много тепла нужно печени. Печень — самый теплый орган нашего тела.

Кроватку, одежду и пеленки следует предварительно подогревать, чтобы ребенок не отдавал вовне свое тепло, которого ему и без того не хватает, и не замерзал в результате. Наш ребенок — не лягушка, не ящерица, не змея. Как известно, эти животные устроены таким образом, что их

тело всегда принимает температуру окружающего мира, и это не создает опасности для их жизни. Поэтому мы называем их холоднокровными животными. Если не защитить ребенка, то он тоже примет температуру окружающей среды. Но этого нельзя допускать, иначе мы нанесем ему огромный вред, ибо организм ребенка создан для иного. Никогда нельзя допускать изменения его температуры. Температура тела всегда должна быть около 37°C (измеряется в прямой кишке). Почему это так? Дело в том, что духовное сущностное ядро человека, его «Я», живущее в его крови, может сохранить способность к здоровым чувствам, мыслям и желаниям только при такой температуре. Поэтому мы так заботливо охраняем ребенка, хотя о его «Я» знаем еще совсем мало. «Я» лишь постепенно вживается в детский организм. Впервые сказав «Я», ребенок сообщает нам, что его «Я» на пути к тому, чтобы самостоятельно управлять своим организмом, о котором до сих пор заботились мы. Но до этого еще очень далеко! А потому в течение долгого времени нам предстоит постоянно думать о том, что вмешиваясь своими неправильными действиями в развивающийся тепловой организм или не уделяя ему достаточного внимания, полагаясь на самого ребенка, неразумного, не знающего, еще не способного нести за себя ответственность, мы наверняка предоставим этому «Я» поврежденный, больной тепловой организм. Если мы сможем передать его в безупречном состоянии, то «Я» ребенка, как только оно прочно соединится с его физическим организмом, само начнет правильно регулировать тепловой режим посредством различных органов и мозговых центров. С этого времени «Я» играет тепловым режимом, как музыкант на своем инструменте.

Настоящий стабильный тепловой режим складывается, как правило, лишь к моменту достижения половой зрелости. В это время молодые люди наиболее склонны подвергать себя самым высоким нагрузкам, потому что обладают избытком энергии. Часто по своему неразумию они поступают легкомысленно: мокрые ноги, промокшая или очень легкая одежда, благодаря чему не только познается окружающий мир, но и нарушается тепловой режим. Их «Я»

сразу же, хотя и неосознанно, находит противодействие: повышается температура!

Несмотря на то, что мы как бы многое знаем, мы относимся к теплу в организме недостаточно серьезно. Мы забываем, что забота о тепловом режиме является одновременно и заботой об интеллекте и о духовных силах человека. Когда дети бегают с мокрыми ногами, их тепло постоянно расходуется вовне, чтобы защитить тело от холода, вместо того чтобы служить источником творческой силы человеческого «Я» внутри его тела. А это отражается на развитии мозга и интеллекта, которые зависят именно от этого тепла, а не от каких-либо сил, действующих извне. Здоровое движение в разумно подобранной для ребенка одежде и при здоровом питании гарантирует нормальное развитие его «Я», если ребенок при этом окружен любовью. Также и аппендицит в детском и юношеском возрасте часто объясняется именно переохлаждением ног.

Нельзя согласиться с часто встречающимся отрицательным отношением к потению. Потение стимулирует работу почек, а это защищает организм от болезней почек и почечного склероза в пожилом возрасте.

Тот, кто любит своего ребенка, будет заботиться о нем и о его тепловом режиме, не заставляя страдать из-за капризов и глупостей моды. Если тепловой режим организован должным образом, он правильно реагирует на все случайности, которые могут встретиться ребенку в жизни, и стойко выдерживает все кризисы детского развития.

О температуре

Отношение к повышенной температуре в последние десятилетия принципиально изменилось и отличается сейчас от того, которое господствовало тысячи лет. Повышенная температура в наше время вызывает панику, ее боятся. Как только температура поднимается, все теряют голову в поисках бактерий, бацилл и вирусов, которые считаются причинами высокой температуры. Конечным выводом всей современной науки является необходимость введения

различного рода антибиотиков. Раньше умели ценить температуру как особое благословение. Да и сегодня точно известно, что, например, у грудного ребенка, укрытого слишком теплым одеялом, температура быстро поднимается, причем без вмешательства каких бы то ни было бактерий и вирусов. Но стоит только убрать одеяло, как температура понизится до нормальной.

Современное поверхностное мышление вообще неправильно оценивает температуру, ибо рассматривает организм человека как механизм. Прежде врачи видели в повышении температуры источник здоровья и боролись с этим очень редко, например, в тех случаях, когда высокая температура держалась очень долго. Повышение температуры вызывает человеческое «Я», воздействуя на тепловую организацию всякий раз, когда ему грозит опасность: когда оно не может как следует войти в организм (это особенно часто бывает в детстве) или же вследствие каких-либо телесных или душевных процессов выталкивается из физического тела (такое случается в юности и позднее). «Я» обороняется, часто очень ожесточенно, и кажется, что оно готово все объять пламенем. Вспомните о воспалении легких или скарлатине, о других болезнях.

Повышение температуры — это, конечно, в определенном смысле сигнал тревоги для организма, но отнестись к нему надо очень спокойно. Высокая температура ни в коем случае не означает смертельного исхода, а наоборот, в большинстве случаев это подъем, всплеск жизненных сил, ибо посредством человеческого «Я» в организм пытается проникнуть нечто новое. Конечно, вместе с тем активизируются и процессы распада. Если все это уяснить для себя, то не останется места для паники, и вместо того чтобы сразу бросаться за пенициллином, вы попытаетесь помочь ребенку иным способом, благодаря которому его «Я» сумеет достичь своей цели, преодолев кризис (а таковым для «Я» является всякая болезнь ребенка), и будет по-прежнему участвовать в становлении молодого организма. Когда высокая температура выполнила свое предназначение, она спадает, тепловая организация нормализуется. Организм остается ослабленным, но зато переживает ниспосланное

ему счастье выздоровления. Оправившийся после болезни ребенок кажется более зрелым, даже более сознательным, чем он был до болезни. Напротив, организм, вылеченный при помощи антибиотиков, обычно не обнаруживает этих отрадных фактов развития.

В тех случаях, когда «Я» в человеке неактивно, сонно, оно слабо участвует в кризисах развития тела, и температура повышается редко. Это зачастую очень неприятно для человека. Молодой организм ведет себя так, как должен вести себя только в старости. Пожилой возраст не знает высоких температур: все болезни в этом возрасте протекают, как правило, без повышения температуры тела. Пытаясь бороться с высокой температурой, которая является только симптомом болезни, мы всегда должны помнить, что таким образом мы стимулируем (и напрасно!) старческие болезни. Современной тенденции, заключающейся в необходимости борьбы с высокой температурой, сопутствует тенденция к увеличению числа молодых людей, страдающих старческими болезнями.

Конечно, при высокой температуре бывают критические ситуации. Опытный врач сумеет их оценить и устранить. И несмотря на это, он будет считать высокую температуру положительным моментом в течении болезни.

Пассивное, сонное состояние тепловой организации, при котором отсутствует правильная температурная реакция на болезнь, должно не просто озаботить нас, его следует лечить при помощи самых различных средств, иначе ребенок будет отставать в развитии.

Основой для преодоления любого кризисного состояния является сохранение спокойствия и самообладания окружающими, даже если появляющиеся симптомы болезни создают впечатление тяжелого кризиса. Ведь существуют, в конце концов, еще и такие пути и средства, которые нельзя найти в аптеке и которых не пропишет врач: они даются только как плод правильного душевного настроя и внутренней позиции родителей, врача и других людей, окружающих больного. Без этого ни один внешний целитель не сможет пробудить целителя внутреннего.

Об одежде

Тепловая организация ребенка стабилизируется очень медленно, лишь постепенно устанавливается в организме постоянный тепловой режим. Ребенок нуждается в защите от холода, переохлаждения, от возможной простуды. Он умеет защищать свое собственное тепло хуже, чем взрослый, но при этом субъективно гораздо менее чувствителен к переохлаждению, потому что его «Я» (а именно «Я» нуждается в тепле и живет в нем) действует еще не в полную силу. Следует учитывать, что недостаток тепла может ощущаться только при наличии установившегося и безупречно функционирующего теплового режима и при достаточной пробужденности связанного с ним человеческого «Я». Это обстоятельство указывает нам на то, что высказывания детей и подростков типа: «Мне не холодно!» — не могут быть критерием при определении степени охлаждения или опасности простуды. Взрослые, родители должны составить свои собственные представления об этом, если они хотят дать формирующемуся тепловому режиму ребенка ту защиту, в которой он нуждается. К ненадежности высказываний наших детей о холоде и тепле следует добавить еще и то, что сегодня среди детей, особенно в школе, очень часто бывает распространен настоящий террор в вопросах одежды.

Одежда детей разного возраста, безусловно, должна принципиально различаться. Прежде всего следует сказать о материале, из которого шьется одежда: шерсть и шелк создают явно выраженное ощущение тепла, они пригодны для теплой одежды, в то время как хлопок и лен освежают, холодят, из них шьют легкую одежду. О современных искусственных волокнах здесь следует упомянуть лишь в той связи, что они подходят для грудных и маленьких детей *гораздо* меньше, чем натуральные волокна. На начальных этапах становления ребенок успешнее преодолевает рифы неустойчивого теплового режима и связанных с этим частых, нередко хронических простудных заболеваний, если он привык носить легкую шерстяную рубашечку. Вечерний кашель бесследно исчезает во сне, если

надеть такую шерстяную рубашечку на тело ребенка под более холодную спальную одежду. Мы говорили уже о том, что одежду для грудных детей надо предварительно прогревать, чтобы избежать потерь тепла при переодевании. С маленького ребенка по вечерам можно и вовсе не снимать нижнюю рубашку, особенно если мы имеем дело с ребенком, очень чувствительным к таким переодеваниям. Пусть он носит рубашку, если она чистая, несколько дней.

Забота о тепле оказывает благоприятное воздействие не только на формирование теплового режима ребенка, но и на всю его жизненную организацию. Потеря тепла в детском возрасте — яд для ребенка! Само собой разумеется, что следует учитывать сезонные особенности. Перегрев летом также вреден для грудного и маленького ребенка. Дети реагируют на него поносами, которые могут случиться и при переохлаждении.

Угрозой для ребенка является не только холодный воздух, сквозняк, но и, в равной мере, холодный пол. Следует всегда помнить о том, что ползая по полу, учась ходить, позже при ходьбе ребенок соприкасается с холодным полом, весьма опасным для него. Нужно защитить от холодного пола ноги и тело ребенка, надев на него шерстяные штанишки, шерстяные колготки, длинные шерстяные носки, брюки от тренировочного костюма (в зависимости от возраста). Признаком недооценки взрослыми этой серьезной проблемы является то, что весной или поздней осенью, чуть только выглянет солнце, дети начинают бегать в коротких носочках. Точно так же вселяет опасения столь распространенная «мода» на короткие штанишки и платица, только до половины прикрывающие бедра, и трусики, подобные фиговому листку. Поразмыслив, мы поймем, к каким результатам это приводит: из-за недостаточной защищенности бедер одеждой мерзнет все тело, переохлаждаются почки, мочевой пузырь, слепая кишка, нарушаются процессы обмена веществ, возникают самые разные болезни. Всех этих болезней можно и нужно избегать, тем более что они оказывают влияние на состояние здоровья в последующие годы. Зимой дети должны постоянно носить

шерстяную кофточку или безрукавку, а в течение первых трех лет жизни — даже летом носить рубашку из тонкой шерсти или шелка.

Дети подрастают, теперь уже разрешение проблемы одежды зависит не только от благоразумия родителей. Эта проблема становится объектом борьбы между старым и молодым поколениями, ибо мнение школьного коллектива, класса часто играет большую роль, а мнение это не подчиняется ни здравому смыслу, ни природному инстинкту.

В принципе, любого возраста касается следующее. Шерсть и шелк или их сочетание — больше всего пригодны для нижней одежды. Если есть возможность предпочесть эти материалы всем другим и в верхней одежде, тем лучше для ребенка и его теплового режима. Эти материалы обеспечивают циркуляцию воздуха вокруг тела гораздо лучше, чем искусственные волокна, которые накапливают тепло и влагу или пропускают холод непосредственно к телу. Нужно постоянно помнить: от того, насколько серьезна наша забота о тепловой организации ребенка, самым прямым образом зависят его успехи в духовном развитии.

О закаливании

Когда мы слышим слово «закаливание», то непременно вспоминаем о древних спартанцах и их образе жизни, ведь они вошли в школьную историю прежде всего в связи с этим. Но наряду с ними — и в противовес им — жили афиняне, которые своим искусством и своей духовной жизнью повлияли на мировой культурный процесс, причем их влияние на культуру продолжается и в наше время. Афиняне не признавали закаливания. Из истории известно: закаливание дискредитировало себя там, где им начинали увлекаться, оно всегда плохо сказывалось на дальнейшем развитии. Для нас очевидно одно: закаливание ребенка, особенно чрезмерное, очень вредит его духовному развитию.

Закаливание, в соответствии со своим общим принципом, ведет к затвердению, то есть к старению и умиранию. Ради сугубо внешних телесных эффектов оно ограничивает возможность душевных сил человека, тормозит душевное развитие. Совсем иначе обстоит дело у взрослого человека, когда он вдруг приходит к пониманию того, что хочет или должен закаляться. Он добровольно начинает закалять себя и, главным образом, свою волю; возможно, это необходимо ему для дальнейшего плодотворного духовного развития. Он сумеет, руководствуясь сознанием и чувством, соблюсти в себе равновесие между духовным и волей.

Закаливанию, затвердению противостоит размягчение и изнеживание. Они также неблагоприятны для детского развития, также мешают развиваться в ребенке тому, что является его внутренним намерением, проще говоря, мешают ребенку естественным образом вступить на путь своей судьбы. Изнеживание как метод воспитания ребенка делает его беспомощным в жизни, недисциплинированным и асоциальным. Оно консервирует в человеке наклонность к незрелому, детскому. Мы, во всяком случае, должны отдавать себе отчет в том, что развитие нашей цивилизации, которая во многом есть порождение нашего одностороннего интеллектуализма, ведет к изнеживанию, потому что жизнь воли, как и духовная культура, остается в пренебрежении, а ответственность за всякое движение, действие перекладывается на механизмы и машины. Человеческой сущности остается все меньше пространства. Впрочем, существует тенденция втискивать человека в узкий мир механизмов.

Если, воспитывая ребенка, не думать о человеческой сущности, не стремиться познать ее, попросту не знать ее, то в ребенке не будет развиваться здоровая жизненная сила, так нужная ему. Закаливание делает крепким, но оно направлено главным образом вовне, а поэтому делает ребенка внутренне невосприимчивым. Закаливание приносит в человека определенную односторонность и отбирает у него способность быть разносторонним, ту способность, которая, в большей или меньшей степени проявленная,

свойственна всем людям и есть сущностное свойство человека. Жить сообразно с природой и духом — значит держаться золотой середины между двумя крайностями, не давая выйти на первый план как чрезмерному радению о телесном, так и пренебрежению им во имя духовной и душевной жизни; последнее бывает, например, при односторонней интеллектуальной деятельности.

Безответственны и неразумны все попытки закаливания младенцев и совсем маленьких детей: такие, скажем, как приучение их к холоду или физические упражнения с ними (так называемая младенческая гимнастика). В этом возрасте все попытки подобного рода не только обречены на неудачу, но вдобавок и закаливание отбирает у маленького ребенка жизненную силу, столь необходимую ему для формирования головного мозга и нервной системы.

Необходимым условием нормального физического развития является прежде всего здоровое питание. Если кормить ребенка преимущественно зерном, крупами, а не блюдами из картофеля, которые сделались у нас едва ли не главными в дневном рационе, то не потребуется ломать себе голову над проблемой закаливания, потому что, например, ячмень или рожь делают человека выносливым, повышают сопротивляемость организма. Можно было бы дать ряд указаний относительно технической стороны детского питания, направленных на поддержание здорового физического развития.

Правильная забота о внутреннем физическом и душевном развитии ребенка скажется и на его внешнем виде. Внешнее здоровье — это прежде всего кожа. Кожа — один из главных органов человека, своим состоянием свидетельствующий о жизненной крепости, о силе организма в целом. Кожа своей наружной поверхностью живет в воздушной среде, внутренней — в среде жидкой, во внутренней среде человеческого организма. Кожа выводит из организма яды. Она также выполняет терморегулирующую функцию на периферии теплового организма. Если кожа не в порядке и не справляется со своими функциями, она не может правильно реагировать на тепло и холод и правильно выделять продукты обмена. Поэтому

забота о коже — чрезвычайно важный момент ухода за ребенком.

К системе закаливания обычно относят также водные процедуры, такие, как обтирания холодной водой, обливания, холодные ванны и холодный душ. Такие процедуры часто делают детей нервными и раздражительными. Порою таким образом им наносится невосполнимый ущерб, потому что у детей могут возникнуть нервные расстройства, которые очень редко полностью устранимы и тормозят духовное развитие.

Итак, не слишком много доводов можно привести в пользу сознательного закаливания в детском возрасте. Главный принцип здорового развития: жить в соответствии с природой и духом, не форсировать развитие и не стремиться односторонне к преждевременным плодам, чтобы не наступило преждевременное увядание.

ЕДА И ПИТЬЕ

Аппетит ребенка

Когда мы говорим об аппетите, то имеем в виду определенную душевную деятельность человека в его физическом теле. Эта душевная деятельность состоит в стремлении принимать в себя вещества внешнего мира, которые необходимы для поддержания внешнего, физического тела. Ответственность за поддержание физического тела несет душевный организм. Вещества же, необходимые физическому телу, очень различны.

Потребность душевного организма ассимилировать вещества, взятые извне, проявляет себя через отдельные органы физического тела и модифицируется ими. Хотя аппетит связан преимущественно со вкусом и его органами и проводится прежде всего нервами, расположенными в области рта, тем не менее эта потребность, или этот порыв, исходящий из душевного организма, проникает гораздо глубже, в другие органы, и прежде всего в печень.

Случается, что говорят об аппетите души или о душевном голоде, душевной жажде, имея в виду потребность в душевных переживаниях, связанных со сферой искусства, со сферой духа. Для этого состояния также характерны состояния неудовольствия, дисгармонии, внутреннего неудобства, из которых сама душа непременно стремится выйти.

Интенсивность таких порывов души зависит от того, каким образом и насколько прочно связана душа (или «Я»)

с органами тела и с физическим организмом в целом. Сознательная деятельность души, связанная с физическим телом, приводит организм в упадок. Но благодаря этому в душевном организме и в органах тела возникает новая мощная потребность строить, вести созидательную деятельность во всем живом организме, который, между прочим, получает жизненный импульс именно из организма душевного. Если упадок оказывается сильным и глубоким, тогда возникает не просто аппетит, появляются очень сильный голод и жажда. Для утоления этих потребностей души обычно принимают пищу, из которой живой организм может сформировать свои субстанции. Неиспорченный, совсем маленький ребенок всегда очень хорошо знает меру в еде и никогда не возьмет больше, чем ему необходимо, а если попытаются навязывать лишнее, он будет активно защищаться. Но в наше время даже в маленьких детях все чаще встречается либо полное отсутствие инстинкта, либо очень слабо выраженный инстинкт. Ребенок ест больше, чем в действительности требует его организм, потому что взрослые подают ему плохой пример и более или менее успешно навязывают ему лишнее.

Хорошее самочувствие ребенка есть следствие здорового чередования аппетита и сытости, построения и упадка при строжайшем соблюдении режима питания и сна. Внимательной и заботливой матери, которая сдержанна и умеренна также и в своей собственной душевной жизни, не трудно заметить, что аппетит ее ребенка — если, конечно, ребенок здоров — имеет определенные границы. Если же это вдруг меняется, она начинает волноваться, чувствуя, что что-то не в порядке. Возникает предположение, что ребенок заболевает или пережил что-то такое, что произвело чрезвычайное впечатление на его душевную жизнь, лишив его аппетита. (Тут главную роль обычно играют школьные впечатления.) Это значит, что душевная жизнь, душевный организм изменили свое обычное, так называемое «нормальное» отношение к физическому телу, между душой и телом нарушилась связь. К сожалению, обычная прививка против оспы может оказать на ребенка такое влияние.

При острых детских заболеваниях первый же вопрос испуганной матери свидетельствует о сделанном ею наблюдении: ребенок потерял аппетит. Как правило, это беспокойство не оправдывает себя. Отсутствие аппетита хотя и свидетельствует, особенно при повышенной температуре, об ослаблении связи душевного с телесным, одновременно это свидетельство того, что организм защищается, концентрируясь на внутренних болезненных процессах, и потому проявляет очень слабый интерес к внешним пищеварительным процессам. Как долго это может продолжаться, оставаясь в пределах нормы, определяет врач.

Опыт показывает, что хотя еда — никакая, ни одно из любимых блюд — в таких ситуациях может не приниматься, напитки поглощаются: больной ребенок пьет значительно больше, чем обычно. Возникающая жажда требует утоления. У жизненного тела, которое может быть деятельным только в жидкой среде, очень много работы: оно должно противопоставить постоянному разрушению, связанному с болезнью, созидание, а для этого ему необходима его стихия — вода. Высокая температура, пот, усиленные реакции обмена, другие связанные с болезнью процессы — все это требует постоянного снабжения организма жидкостью. И эту потребность надо утолять соответствующими напитками. В напитки можно добавлять вещества, требующие наименьших затрат пищеварения, но при этом способные принять участие в созидательной работе организма: например, мед, лимонный сок и так далее. В этом случае нет необходимости давать современные искусственные заменители типа витаминов, поливитаминов. Воздержание от еды на некоторое время или употребление пищи в очень незначительном количестве целительно для ребенка так же, как и для взрослого! А современными синтетическими продуктами мы можем нарушить структуру детского организма; эти продукты отнимают у него способность полностью развернуть силы, которые придут потом, с началом выздоровления. Давая ребенку эти вещества, мы можем наблюдать, что по выздоровлении он хотя и кажется исцеленным, то есть болезнь, которой он страдал, по видимости преодолена, тем не менее исцеление не принесло

ни света, ни благословения для дальнейшей жизни и повлекло за собой, как обнаружится позже, торможение в ребенке определенных процессов, а то и вовсе прекращение их развития.

Если ребенок страдает хроническим заболеванием и отсутствие аппетита возникает как следствие явных или скрытых нарушений развития ребенка, причем может статься, что аппетит утрачен не кратковременно, а надолго, — тут налицо уже совсем другая ситуация. Здесь необходимо вспомнить о том, что для построения организма, который должен существовать и существует на Земле, в физическом мире, важна заинтересованность души, душевного организма в физическом теле, а также — через физическое тело — в окружающем физическом мире. Эта заинтересованность, эта взаимосвязь нарушается при хроническом отсутствии аппетита. Ибо когда мы едим и пьем, мы принимаем в себя Землю, преобразуем ее и строим в ходе этих преобразований и превращений нашу собственную субстанцию.

Между прочим, надо принять к сведению, что отсутствие аппетита может быть обусловлено тем, что ребенок однажды очень сильно объелся, — ведь, к сожалению, слишком часто люди исходят из принципа «чем больше, тем лучше», распространяя его и на еду. Это, конечно же, еще одно проявление материализма нашего времени, хотя такая констатация сама по себе еще не дает возможности проникнуть в тайну процессов, связанных с обменом веществ.

Причиной отсутствия аппетита может оказаться также вскармливание из бутылочки, затянувшееся слишком надолго. Что нарушается в организме из-за этой ошибки, допущенной матерью?

Процесс пищеварения начинается в полости рта; это — предпосылка дальнейшего нормального переваривания пищи. Если ребенок получает жидкое питание из бутылочки, то первый этап пищеварения остается нереализованным. В результате оказывается неактивированным весь пищеварительный процесс: ни в желудке, ни в кишечнике пища надлежащим образом не перерабатывается.

С того момента, когда ребенок начинает самостоятельно ходить, надо кормить его, отделяя еду от питья: так, чтобы хлеб и всю твердую пищу он жевал во рту, хорошо смачивая ее слюной, а жидкость — молоко или соки пил из чашки или стакана, как это делают взрослые. Какое значение эти процессы имеют для микрофлоры полости рта и для флоры желудка и кишечника (что у здоровых людей должно быть хорошо развито), мы не можем объяснить пространно в наших кратких заметках. Существуют не только бактерии, вызывающие болезни (так называемые болезнетворные бактерии), имеется огромное множество бактерий, помогающих нам в процессах обмена веществ, в пищеварении, а также в защите нашего организма от болезней. Пенициллин и другие антибиотики наносят этим бактериям большой вред. Поэтому надо усвоить для себя строжайшее правило: никогда не давать ребенку антибиотиков на свой страх и риск, даже если дома почему-либо их оказалось много, а ребенок болен. Сегодня научно доказано и повсеместно известно, что эти средства причиняют огромный вред здоровью. Следует предоставить врачу право прописывать их в экстремальных ситуациях, когда он сочтет, что обойтись без антибиотиков невозможно. Антибиотики могут вызвать очень длительное отсутствие аппетита.

Ошибки, допущенные при кормлении ребенка, использование современных медикаментов — все это приводит к тому, что душевный организм ребенка, который постепенно входит в физическое тело, выталкивается из него, вследствие чего связь душевного с физическим делается слабой. Как мы можем это почувствовать?

Ребенок становится бледным, невеселым, часто — без видимой причины — беспокойным и раздражительным. Он не прибавляет в весе или вовсе худеет. Кроме того, вес таких детей непропорционален росту. На занятиях, в школе ребенок невнимателен, он не может нормально учиться. Обратите внимание на обычный в таких случаях симптом: боли в животе и запор — на это часто жалуются дети, страдающие отсутствием аппетита. Родители не зря беспокоятся, хотя они чаще всего даже не подозревают, что ребенок

пришел в такое состояние не без их участия. И только тогда, когда снова приходит в норму флора желудка и кишечника, когда вновь налаживается их секреторная деятельность, пропадают и болезненные симптомы. На помощь тут должен прийти лечащий врач: он, используя приемлемые с биологической точки зрения средства, приведет в порядок то, что испортили незнание и отсутствие опыта (или же просто соображения удобства). Не стоит забывать, что причиной недуга могут быть и глисты.

Отсутствие аппетита может быть вызвано душевными факторами, значения которых не следует недооценивать. Неспоконная обстановка в семье, ссоры родителей, недостаточное понимание ребенка учителем или неправильное, раздражительное поведение педагога или родителей действуют порой катастрофически: пищеварительная система ребенка отказывается работать, ничего не принимая в себя и ничего не выделяя. Такие же явления может вызвать детское одиночество в тех случаях, когда ребенок, растущий в семье один, не может подружиться с другими детьми.

В наше время с его бешеным жизненным темпом, когда вокруг нас постоянно что-то шумит, когда из-за каждого угла слышны грохот и ляг, а наша нервная система и душевный организм болезненно раздражаются, как никогда уместны мысли о гигиене, о здоровом образе жизни, если, конечно, мы хотим и дальше продолжать свое существование в человеческом качестве. Дети страдают от цивилизации нашей эпохи больше, чем кто бы то ни было. Причиной отсутствия аппетита могут быть нарушения в нервной системе, возникшие в раннем детстве как следствие того, что ребенок не имел покоя, не был защищен от шума, жил в том ритме, который никоим образом не соответствовал ему. Нам абсолютно необходимо задуматься о гигиене своего питания, продумать и тщательно соблюдать и свой, и детский режим, хорошо осознавая тот факт, что наши дети бессознательно, а потом и сознательно перенимают все у своего окружения и прежде всего — у нас: как мы живем, что делаем, что думаем и чувствуем. Перенятое у нас — это тот фундамент, на котором строится личность ребенка.

К режиму и гигиене питания надо отнестись с такой же строгостью, с какой мы обычно относимся к режиму сна. Нельзя утруждать никакой спешки, никакой суеты, когда ребенок ест. Его не следует торопить. Это было для матери чем-то вполне очевидным в ту пору, когда она кормила младенца грудью, и позже, когда ребенок приучался самостоятельно есть. Об этом надо помнить и теперь, когда за столом собираются дети, или взрослые садятся есть вместе с детьми. Взрослые должны научиться владеть собой и быть особенно спокойными и собранными. Они должны научиться выключать на время общей трапезы свои повседневные мысли и забывать про неотложные дела, они должны *присутствовать* за столом, быть вместе с детьми. Не стоит забывать и о молитве перед едой. Во время еды не должны вестись разговоры, недоступные пониманию ребенка. Ребенок должен участвовать во всех разговорах. Совсем плохо, конечно, если ребенок вынужден есть один. Это никогда не способствует появлению аппетита. Понаблюдайте когда-нибудь, как хорошо, с удовольствием ест ребенок, если с ним разделяет трапезу его друг. Если учитывать такие моменты, то можно заставить ребенка захотеть есть, пробудить его аппетит. Специальным лечением и другими мерами, такими, как подвижные игры на свежем воздухе, пение и игра на музыкальных инструментах в течение дня, можно добиться постепенного вхождения душевного организма в физическое тело. Как только душевное будет наконец должным образом связано с физическим телом, снова появится аппетит, пропадут боли в животе, наладится пищеварение.

В этот период, когда у ребенка снова появляется аппетит, надо давать ему есть понемногу, несколько раз в день. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка, страдающего отсутствием аппетита, есть определенное количество пищи. Бессмысленно также считать, что ребенок может любить те же блюда, что и взрослые. Постоянным ребенок обычно бывает в своих антипатиях. Ведь нельзя ожидать от ребенка с пониженной кислотностью желудка, что ему захочется молока или каких-нибудь других продуктов, для

усвоения которых требуется именно достаточное количество кислоты в желудке. Надо составлять меню для ребенка с учетом его особенностей, вкусовых пристрастий, физиологических моментов. Пагубными оказываются для пробуждающегося аппетита любые лакомства, кроме, конечно же, фруктов. Лакомства хотя и действуют возбуждающе на полость рта и небо, вызывают у детей с нарушенной кислотностью желудочного сока дополнительные неприятности, обременяя печень.

Если ребенок пробуждается по утрам, как следует не войдя в физическое тело, то есть если его душевный организм оказывается недостаточно связанным с телом, то утром у него отсутствует аппетит.

Здесь не место давать рекомендации по составлению меню для детей, страдающих отсутствием аппетита. Да и вообще часто это бывает довольно трудно сделать, поскольку необходимо учитывать все индивидуальные особенности ребенка и условия его жизни. Но следует учесть, что в такого рода меню важную роль должны играть кислые продукты. Не молоко, но простокваша, кефир, любые кисломолочные продукты могут способствовать появлению чувства голода. Хороши также овощи, фрукты, фруктовые соки. Только без оглядки на столь распространенные, спорные с научной точки зрения таблицы, исчисляющие, сколько калорий, витаминов и прочего содержит тот или иной продукт! Мать должна учиться следовать своему здоровому инстинкту, должна развивать в себе этот инстинкт.

Можно заставить ребенка с плохим аппетитом поголодать. Возможно, случится чудо! Он неожиданно попросит хлеба, обыкновенного сухого хлеба, молока и чего-нибудь еще. Когда детская душа снова почувствует интерес к пище, тело очень быстро начнет слушаться. Бесконечно важно, чтобы мать, даже если это стоит ей огромного труда, преодолела свое отрицательное отношение к определенным продуктам.

В том случае, если все усилия оказываются безрезультатными, особенно для невротических детей, следует пригласить опытного врача. Это непременно должен быть

врач, который имеет время заниматься проблемами такого ребенка и его родителей.

Говоря о питании ребенка, нельзя не упомянуть вот о чем. До достижения трехлетнего возраста дети не должны есть яиц, а от трех до семи лет, то есть до смены зубов, получать яйца лишь в очень ограниченном количестве. Естественный инстинкт ребенка, блюдуший меру в еде, знающий, когда «хватит», портится, если ребенок начинает есть яйца и рыбу.

В те времена года, когда очень мало фруктов, мы вынуждены давать детям апельсины и лимоны. Но всегда следует помнить, что во всех импортных фруктах содержатся сильнодействующие химические вещества — консерванты. Эти химикаты могут вызвать аллергию, всевозможные неприятные явления на коже и, вероятно, другие нарушения, которые проявятся позже. Покупая отечественные фрукты, надо стараться избегать отравленных.

О питье

Пьют, когда испытывают жажду. Что — или кто — испытывает жажду в ребенке? *Печень*, и вместе с печенью хочет пить весь организм. Задумаемся над тем фактом, что печень — самый большой орган, расположенный в брюшной полости, — у новорожденного просто огромна по сравнению со всеми другими органами. Печень — орган, который в организме имеет дело прежде всего с жидкой средой, с жидкостями. Она связана со всей системой жидкого, текучего в организме, являясь ее частью; внутри этой системы отправляет свои функции жизненный организм человека, его эфирное тело. Первая пища, которую получает ребенок, — материнское молоко — жидкая; позже его кормят жидкими кашами и коровьим молоком. И довольно много времени проходит, прежде чем ему начинают, в соответствии с разумными предписаниями, давать вместо жидкой и кашеобразной протертой пищи твердую. Это становится возможным с момента появления первых зубов. Но еще долго надо будет давать ребенку относительно большое ко-

личество жидкости, и пить он требует гораздо чаще, чем есть. Это происходит не по «старой привычке», не потому, что прежде еда была жидкой, так что еда и питье совпадали; ребенок требует жидкости, потому что она необходима его печени и всей его жизненной организации.

Тот факт, что такой большой орган постепенно уменьшается не только по сравнению с другими растущими органами, но также и в абсолютном размере, заставляет нас задуматься. Ребенок, появляющийся на свет из жидкой среды и нуждающийся довольно долгое время в жидком питании, постепенно готовится к твердости. Кости, все органы и части его организма, такие, например, как кожа, мускулы, мозг, нервы становятся тверже и обретают большую оформленность, четкость. В этом процессе отвердения также принимает участие и печень. Она учится перерабатывать не только специальную, близкую ей пищу (материнское молоко). Она учится справляться с веществами внешнего мира, которые ей теперь доставляются, и вследствие этих перемен консистенция печени делается более твердой, плотной, чем была сразу после рождения. Печень как бы стягивается, сжимается, концентрируется и тем самым приобретает способность выполнять всю ту работу, которую необходимо проделывать, чтобы пропускать через себя расщепленные питательные вещества, ведь без этого у организма не было бы возможности продолжать свою созидательную деятельность, освободиться от ядов и пр. В этот период перестройки печени мать несет огромную ответственность за своего ребенка! Если она будет давать ему грудное молоко, то можно быть уверенным: начинающийся процесс затвердения приведет к тому, что у ребенка будет здоровая печень, конечно, при условии, что мать сама не снижает ценность своего молока, употребляя с пищей вредные для ребенка вещества. Если мать вообще не будет давать ребенку грудного молока, она заложит в нем фундамент для болезней печени, которые проявятся впоследствии. Такое заболевание, как уплотнение печени, цирроз, возникает чаще из-за того, что организм человека в младенчестве не получал материнского молока, чем из-за злоупотребления алкоголем. Если же в зрелом возрасте

одно добавляется к другому, если и без того предрасположенный к болезни печени человек начинает принимать алкоголь, то процессы уплотнения печени, ведущие к циррозу, протекают в нем очень быстро и завершаются, увы, очень скоро. Здесь вновь следует сказать: будьте осторожны, давая ребенку препараты типа витамина D₂! Такие препараты принимают участие в процессах преждевременного отвердения в ребенке!

У ребенка жажда. Он пришел из школы, с прогулки, после игры; и вот он бежит к водопроводному крану и жадно пьет холодную воду. Как надо вести себя в таких случаях? Может быть, питье надо пресечь? Запретить? *Нет!*

Усталость, изнуренность жизненного организма ребенка, конечно, устраняется быстрее всего при помощи жидкости. Надо только научиться управлять этой жаждой, направлять ее в должное русло, чтобы питье не приводило к каким-нибудь неприятностям: важно, *чем* утоляется жажда. Если у ребенка жажда, ему надо дать пить! Природа ребенка такова, что ему хочется пить чаще и больше, чем взрослому. Бросается в глаза, что ребенок всегда хочет пить, придя из школы или выполнив школьные задания, то есть после напряженной умственной работы. В чем дело? При подобного рода нагрузках — а ребенок к умственной деятельности еще не готов — в детском организме образуется много солей. Организму требуется эти соли растворить и вывести. Значит, жажда имеет физиологическую причину и с ней надо считаться. Интересно, что разные темпераменты требуют разного количества жидкости. Меланхолику жидкости нужно больше, чем флегматику.

Но как бы там ни было, следует обращать внимание на то, что ребенок пьет. Холодная вода из-под крана едва ли в этом смысле идеальный напиток. Опять-таки, она плохо действует на печень. Печень — самый теплый орган нашего тела. Холодное питье всегда шокирует печень. Важно, чтобы ребенок пил мягкие напитки умеренной температуры, не контрастирующие с температурой внутренних органов. Так как водопроводная вода содержит вредные вещества

(хлор и другие), то пить ее не стоит; лучше пить минеральную воду, фруктовые соки домашнего приготовления, молоко, легкие травяные чаи. Если такое питье вошло в привычку, ребенку для полного удовлетворения бывает достаточно нескольких глотков.

Все, что было сказано выше о питье холодной воды, в высшей степени касается и такого лакомства, как мороженое.

Следует также помнить, что чрезмерная жажда всегда подозрительна тем, что может оказаться признаком развивающейся сахарной болезни (сахарного диабета). Надо спросить совета у врача.

Известно, что жажда возникает и при поглощении большого количества сладостей.

На всякий случай остерегайтесь давать ребенку напитки, в которых содержится слишком много фосфора. Фосфор пагубно влияет на нервную систему, на головной мозг. Дети становятся беспокойными и нервными настолько, что это бросается в глаза. Постепенно разрушается здоровый сон ребенка, возможны нарушения духовного развития в будущем.

О питании

Как мы уже не раз отмечали, материнское молоко — естественное и здоровое питание, которое ребенку дала сама природа, снаряжая его в нелегкий путь. Неоднократно подчеркивалось, как важна роль этого ничем не заменимого продукта питания. Развитие человечества привело к тому, что с некоторых пор матери стали выказывать нежелание кормить своих детей грудью, а порою действительно не могут кормить. Этот факт глубоко трагичен для ребенка. Ведь здоровое питание, а в младенчестве таковым является грудное молоко, могло бы предохранить его от многих болезней на всю жизнь; цирроз печени, рахит, многие детские болезни, многие инфекционные болезни — всего этого можно избежать при вскармливании ребенка материнским молоком. При условии, конечно, что мать даст

младенцу здоровое, безупречное грудное молоко. К сожалению, это условие в наше время выполняется далеко не всегда. «Цивилизованная» жизнь, лекарства, наркотики, даже род занятий матери — все это может так повлиять на молоко, что оно изменит свой состав или не образуется вовсе. Но чаще не это является причиной отказа матери кормить ребенка грудью. Следовало бы постоянно напоминать матери, доводить до ее сознания, какой вред причиняет она своему ребенку, когда отказывает ему в грудном молоке! Младенец самой своей природой соответствует этому молоку. Оно способствует укреплению всех тканей его тела, вплоть до костей, в той степени, которая соответствует его возрасту, данному этапу его развития, которая согласуется с постепенным вживанием души в физический организм. Химические процессы, идущие в организме, гармонизируются благодаря грудному молоку: вещества, вступающие в реакции друг с другом, комбинируются таким образом, что это способствует наиболее благоприятному росту и развитию всех органов; не существует ни одного химика, ни одной химической лаборатории или фабрики по производству пищевых продуктов, способных придумать и получить столь же благоприятные комбинации. И никакая самая изощренная реклама не должна вводить нас в заблуждение на этот счет. Реклама может лишь вселить в нас неоправданные иллюзии, которые вскоре будут развенчаны.

Издавна было принято по окончании грудного периода постепенно переводить ребенка с материнского молока на искусственное вскармливание, при отсутствии или недостатке молока у матери это могло произойти и раньше. Ребенку в такой переходной период давали коровье молоко с добавками в виде крупяных отваров и слизистых процеженных крупяных отваров, затем осуществляли опять-таки постепенный переход к кашам — сначала жидким, потом густым, и таким образом детское питание все более начинало уподобляться обычной пище взрослых.

Современная пищевая промышленность с ее успехами, все новые и новые наименования «продуктов», предназна-

ченных для искусственного вскармливания детей, вынуждают нас вновь остановиться на теме питания и критически рассмотреть вопрос о химических продуктах. Раньше здоровый инстинкт подсказывал, что к коровьему молоку надо добавить густой крупяной отвар, чтобы «искусственно» дать ребенку то, что до сих пор давало ему материнское молоко. Мы уже говорили о том, что материнское молоко принимается детским организмом непосредственно, без особой переработки пищеварительными органами. Искусственное, чуждое ребенку питание требует от его организма преждевременного напряжения, потому что для усвоения такой пищи организм младенца должен обеспечить полную переработку чуждых веществ в пищеварительном тракте и образовать свой собственный белок. Как уже подчеркивалось нами, организованный подобным образом обмен веществ вызывает в ребенке преждевременное пробуждение сознания, что совершенно не соответствует требованиям нормального развития.

Что же гонится для ребенка, которого с грудного молока переводят на искусственное вскармливание? Приготовить настоящее здоровое питание можно только из безупречных продуктов, и надо ли говорить, что в наше время во многих местах это практически недостижимо. Мы знаем, что все употребляемое в пищу зерно, в том числе и рис, отнюдь не лучшего качества, не гарантируется даже полная безвредность его для здоровья. С большим трудом, используя искусственные удобрения и инсектициды, удается сохранить его качества на той «высоте», которая кажется еще относительно приемлемой, позволяющей употреблять его в пищу. Несмотря на это, процент содержащегося в зерне белка низок и постоянно падает, как, впрочем, и качество этого белка, так что специалисты пугают нас своими мрачными прогнозами на будущее. Кроме всего прочего, такие продукты, выращенные на химических удобрениях и обработанные инсектицидами, содержат в себе ядовитые вещества. Организм, постепенно накапливая эти вещества, не сразу их почувствует; но они накапливаются и впоследствии могут привести к катастрофе.

Именно сейчас, как нам кажется, самое время напомнить, что биодинамический метод обработки почвы, предложенный Рудольфом Штайнером, дает возможность разрешить эту проблему. Биодинамический метод исключает использование любых искусственных удобрений, не допускает применения химических средств по борьбе с насекомыми-вредителями и сорняками. Этот метод позволяет получить здоровые и полноценные продукты. Зерно, овощи и фрукты, выращенные на почвах, которые обработаны этим методом, содержат белок высокого качества и все необходимые микроэлементы. Если из такого зерна приготовить кашу, хлеб или густой питательный отвар, то можно быть уверенным, что ребенок получит здоровую и сытную пищу. При таком питании исключается сама возможность перекормить ребенка, потому что он не получает лишних веществ, не принимающих участия в построении организма, от которых дети становятся толстыми, одутловатыми, как это весьма часто случается при искусственном вскармливании.

Разумеется, и это питание, если к нему прибегнуть преждевременно, вместо материнского молока, обеспечит слишком раннее пробуждение сознания у ребенка, как это отмечалось выше. Но, во всяком случае, употребляя продукты, полученные посредством биодинамического метода возделывания почвы, мы можем быть уверены, что никакого рода «добавки» не вводятся в детский организм и его процессы. Благодаря этому процесс затвердения костей будет соответствовать нормальному ритму развития ребенка. Все прочие продукты обуславливают слишком раннее и чрезмерное затвердение тканей, что, в свою очередь, ведет к тому, что преждевременно закрываются роднички и появляются затвердения в области кровеносных сосудов, то есть развивается ранний склероз. Подобное явление особенно часто наблюдается у тех детей, которым давали искусственный витамин D¹⁹.

Что касается напитков, то каждому должно быть очевидно: напитки для взрослых, такие, как пиво, вино, кока-кола, кофе, черный чай, в этом возрасте абсолютно неприемлемы, употребление их чревато болезненными расстройствами.

Конечно, в книге, стремящейся дать лишь общий обзор проблем развития ребенка в течение семи лет, невозможно подробно рассмотреть каждую частность. Важно научиться осмысленному, вдумчивому отношению к каждой встающей перед нами проблеме и не проходить равнодушно мимо. Тогда можно, самостоятельно углубившись в нее, прийти к здоровому, правильному решению. Безусловно, удобнее просто придерживаться точки зрения авторитетов, но как часто авторитеты не оправдывают себя!

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

В дополнение ко всему сказанному мы хотим привести некоторые практические советы, многие из которых принадлежат Рудольфу Штайнеру.

Однако прежде, чем воспользоваться любыми советами, каждая мать должна принять их внутренне, должна почувствовать, что они соответствуют ее собственному опыту. Одна мать может решить, применимы ли эти советы в ее конкретной ситуации или нет. Как ребенок ожидает понимания от своей матери, воспитывающей его для свободы, так и мать должна действовать разумно и свободно и не чувствовать себя связанной какой-либо догмой. Она должна уметь отдавать себе отчет в том, почему она делает одно и не принимает другого.

После родов целительно действует на всю кровеносную систему матери арника горная (Arnica D₆, 5 капель в ложке воды через каждые 3 часа, препарат фирмы «Belega»). При этом все возникшие при родах нарушения ограничиваются или снимаются совсем. Барбарис (Berberis c. fructicus D₂, 3 раза в день по 5 капель в ложке воды, тоже «Belega») стимулирует восстановление матки после родов.

Очевидно, что грудные железы, которым с рождением ребенка предстоит выполнять особую функцию, нуждаются в специальном уходе как до, так и после родов. Если этим пренебречь, то придется расплачиваться соответствующими осложнениями.

Грудь, сильно выдающаяся вперед и отвисающие, надо поддерживать, поднимая их выше, хорошо сидящим бюст-

гальтером. Соски также следует подготавливать к кормлению. Их надо ежедневно мыть, очищая от возможно образовавшихся вокруг них тонких корочек. Если соски недостаточно выступают над уровнем околососкового кружка, что часто встречается при первых родах, их следует «упражнять» утром и вечером при умывании: брать тремя пальцами и слегка вытягивать вперед. При совсем плоских (втянутых) сосках может помочь отсасывающая банка (или молокоотсос). Таким же способом можно в последние месяцы беременности укрепить слабо развитую грудную ткань. (Но прежде следует посоветоваться с врачом.)

В период кормления следует во всем соблюдать стерильную *чистоту*. Кормящая мать должна браться за грудь только чисто вымытыми руками. Ногти должны быть вычищены. Что бы ни делала мать — меняла ли она ребенку пеленки, причесывалась ли, сморкалась ли, — после этого непременно следует вымыть руки с мылом, если она собирается прикасаться к груди. Иначе не избежать инфекции, постоянно угрожающей грудному соску. Блондинки обычно имеют более чувствительный сосок, чем брюнетки.

Поскольку существует связь между строением верхних конечностей и всего тела, при кормлении ребенка надо иметь это в виду. Эта связь следующего рода. Кисть руки соответствует голове, плечо — нижней части туловища, предплечье — груди, а локоть — грудной железе. Отсюда наш совет: в период кормления ребенка носить платье только с длинными рукавами!

Грудь надо всегда закрывать теплым платком.

Советы, касающиеся *образования молока*. Цветная капуста стимулирует образование молока. Миндальное молоко также благоприятствует этому процессу и вообще укрепляет. Приготавливается миндальное молоко из плодов миндаля (миндаль — растение семейства розоцветных). Способ приготовления следующий. (Ни в коем случае не перепутать с горьким миндалем!) Взять 15 плодов сладкого миндаля, проварить в 200 г воды, затем воду слить. Миндаль размолоть, залить крутым кипятком, хорошенько размять, накрыть и дать настояться. Перед употреблением отвар процедить через тряпочку. Кормящая мать должна

принимать его по $\frac{1}{4}$ столовой ложки *после* каждого кормления. Следует иметь в виду, что это молоко легко закишает. Также способствуют образованию молока овсяная каша, мюсли, морковный сок или сырая тертая морковь, вообще сырая растительная пища, молоко, кисломолочные продукты, сухие ржаные хлебцы; кроме того, надо употреблять как можно больше сахара и только в виде меда.

Противоположным образом (препятствуя образованию молока) действуют лимон и всякая кислая еда, а также петрушка (вспомните о ее влиянии на почки). Может показаться несколько неожиданным, что при наружном применении лимон совсем не вредит ни молоку, ни молочной железе, а как раз наоборот: грудной сосок после каждого кормления следует смачивать несколькими каплями лимонного сока и прикрывать марлей. Этот сок восстанавливает и укрепляет усталую натертую кожу, а образовавшиеся трещины быстро заживает.

Кормление грудью должно длиться по возможности пять месяцев. На шестом месяце надо его прекратить, иначе силы наследственности, как уже говорилось выше, оказывают слишком сильное влияние на ребенка. Но в наше время у большинства женщин не хватает молока на пятимесячный период, и в таком случае ребенок должен получить за первые семь недель грудного вскармливания все то, что он вообще вправе ожидать от материнского молока для своего дальнейшего развития. Ослиное молоко по всем своим показателям наиболее близко к человеческому молоку. Это указание дается на тот случай, если мать абсолютно неспособна кормить ребенка грудью, — тогда ослиное молоко могло бы заменить материнское.

Прекращая кормить ребенка грудью, надо переводить его на новое питание. Это должны быть смеси, приготовленные из густых крупяных отваров. Отвары следует делать из овса, ячменя, риса, пшеницы. Крупы с вечера замачиваются, настаиваются в течение ночи, а утром варятся; варить следует до тех пор, пока крупа не разварится и не станет мягкой. Для подслащивания можно применять молочный или тростниковый сахар. Постепенно увеличивают объем добавляемого к отвару молока, отвары варят

все более густыми, таким образом подготавливая переход к кормлению уже не из бутылочки, а из мисочки. Лишь на втором году жизни можно давать цельное коровье молоко. Крупяными отварами или кашами можно регулировать деятельность кишечника: рис действует закрепляюще, пшеница способствует сохранению равновесия между двумя полюсами, овес улучшает пищеварение. На взрослого человека овес, особенно сладкий, может оказать противоположное действие.

При *вскармливании из бутылочки* можно с шестого — седьмого месяца ввести в рацион ребенка (добавлять к крупяным отварам) хорошо толченные или протертые овощи, прежде всего морковь и шпинат. Вопреки распространенным сегодня односторонним материалистическим представлениям о витаминах, следует избегать бобовых, картофеля, капусты и помидоров. Фруктовые соки можно давать, начиная с пятого — шестого месяца; малинового или апельсинового сока достаточно одной чайной ложки в день. Количество потребляемого младенцем сока следует увеличивать очень медленно и осторожно: начав с 5 капель, довести до 49 капель. Если давать лимонный сок с молоком, то такую смесь надо хорошо взбалтывать, чтобы молоко не свернулось.

Чистые овощные соки начинают давать младенцу с шестого или седьмого месяца. Давая тертое яблоко, следует начать с одной чайной ложки, очень медленно увеличивая дозу.

Мед здоровому младенцу давать не стоит, поскольку от него впоследствии могут быть камни на зубах. Мед показан только при рахите, и в этом случае его дают растворенным в молоке.

Иногда дети страдают от скопления газов в кишечнике, от боли в области живота, от зубной боли. В таких случаях может совершиться чудо чай из фенхеля. Свежее молоко от коровы, которая паслась на лугу, также следует разбавлять чаем из фенхеля.

О *детской постели* мы кое-что уже говорили выше. Более всего для ребенка подходит матрац, набитый сухой травой, и подушка, набитая пшеном. В подушке делают углубление, чтобы голова ребенка не лежала «плоско». Первое

время удобнее всего держать младенца в конверте. Поверх клеенки следует непременно стелить фланелевую пеленку или байковое одеяло! Детская кроватка должна быть со всех сторон занавешена; используемая для этого ткань должна пропускать свет, лучше всего — прозрачно-голубой шелк. Если инстинкт подсказывает матери какой-либо другой, собственный цвет, стоит прислушаться и предпочесть именно его. Необходимость такого цветового окружения и занавесей вокруг кроватки диктуется тем, что у младенца еще открыты роднички, головка еще не защищена. Кроме того, всякий цвет вызывает образование в организме противоположного цвета, что имеет свое значение для детского развития.

При уходе за младенцем надо помнить, что ребенок медленно вживается в земной мир, вырастает в него, развиваясь. Существо ребенка, и мы попытались это показать, это духовное существо, и как таковое для своего развития оно нуждается в *тепле*. Только тепло может обеспечить свободное раскрытие. Недостаток тепла ведет к тому, что в организме начинается преждевременное отвердение, которое позже распространится и на душевную организацию. Тепловая организация маленького ребенка еще не сформирована, над ее становлением работают определенные силы детского организма. Собственного тепла у ребенка очень мало, отсюда требование: держать детей в тепле, им надо *очень много* тепла. Температура воздуха в детской комнате должна быть не ниже 21°C. Одежда должна быть соответствующей. На младенца следует надевать нежную, мягкую шерстяную рубашечку — прямо на голое тело, поверх нее — шерстяную кофточку, а если ребенка выносят на улицу, то следует одеть его еще и в шерстяную курточку. Естественно, необходимы шерстяные носки (позже — ползунки). Кроватку следует согревать грелкой. Пеленки, приготовленные для следующего пеленания, кладут на грелку, чтобы избежать потери тепла при перепеленании и детского испуга вследствие резкого охлаждения. Чистое белье, в которое переодевают младенца, прежде должно некоторое время полежать в его постели.

По поводу *пеленания* достаточно нескольких коротких замечаний. Четырехугольную марлевую пеленку склады-

вают треугольником так, чтобы у нее было два длинных конца и один короткий. Длинную сторону треугольника укладывают под спинкой младенца немного выше уровня пупка. Короткий конец пеленка находится между его ножками. Этот короткий конец загибается вверх на живот; двумя длинными узкими концами — сначала одним, потом другим — оборачивают нижнюю часть туловища и закрепляют их (подтыкают). То же самое проделывается и с четырехугольной *фланелевой* пеленкой. Наконец, в большую *фланелевую* пеленку-платок, а затем в шерстяное одеяло, заворачивают нижнюю часть туловища ребенка.

От резиновых штанишек и резиновых вкладышей (под пеленки, чтобы сохранить их сухими) следует отказаться, так как применение этих водонепроницаемых материалов приводит к тому, что ребенок лежит мокрый, а выделения им вещества через кожу вновь проникают внутрь организма.

До какого возраста следует пеленать ребенка? Примерно до шести месяцев днем и ночью, а до десятого месяца — только ночью. Дети не должны слишком рано начинать дрыгать руками и ногами, поскольку впоследствии это может привести к рассеянности и поверхностности. Однако если детей пеленать слишком туго, то впоследствии они будут скованными в движениях и речи. Шерстяная рубашечка должна оставаться на ребенке постоянно днем и ночью, пока ее не поменяют на другую, чистую.

Купать ребенка следует в воде, имеющей температуру 37°C, не чаще одного раза в неделю, летом — не чаще двух раз в неделю, потому что вода забирает силы. И конечно же, полотенце, которым вытирают ребенка, следует согреть, чтобы он не испугался.

Врачам постоянно задают вопрос: когда новорожденному можно будет покидать помещение, с какого момента можно выносить его на *прогулку*? По возможности, младенца надо в течение нескольких месяцев держать дома, прежде чем подвергнуть воздействию сил внешнего мира. Сегодня такое предписание не соблюдается, и ребенка в коляске слишком рано выставляют на всеобщее обозрение. Но совет наш, возможно, покажется понятным, если мы на-

помним, что быть человеком, развиваться, становясь человеком, — это то, что совершается вопреки силам внешнего мира и природы, то, что противостоит им. Сначала ребенка стоит поддержать в течение пяти минут перед открытым окном. При этом надо позаботиться о том, чтобы его кроватка, колыбель или коляска были хорошо защищены и чтобы он был достаточно тепло укрыт. Если ребенка выносят из дома, то надо нести его в конверте на руках, и идти при этом медленно. Ритм, задаваемый такой ходьбой, приблизительно соответствует ритму, который передала ребенку мать, когда вынашивала его. Можно также поставить коляску с ребенком в какое-нибудь укромное место, накинув на ее открытую часть покрывало, чтобы ребенок был таким образом защищен. Мать при этом должна находиться поблизости; ребенка ни в коем случае нельзя оставлять одного, тем самым подвергая его воздействию элементарных сил. Связь, существующая между жизненным организмом матери и ребенка, защищает младенца. До достижения восьмимесячного возраста ребенка нельзя возить гулять в коляске. Его головной мозг в этот период еще не приспособлен к подобным прогулкам; следовательно, такая ситуация является для него экстремальной. Солнечные ванны абсолютно недопустимы!

Многое из того, что мы сейчас рекомендуем, делается в наше время совершенно иначе, часто прямо противоположным образом. Общее мнение полагает, что тончайшим, незримым можно пренебречь. Надо отдавать себе отчет, что все эти мелкие, порой едва уловимые детали, которые кажутся нам настолько незначительными, неважными, что часто мы их не воспринимаем, очень важны для младенца и маленького ребенка. Пренебрежение ими создает определенные предпосылки многочисленных нарушений и заболеваний в зрелом возрасте. В конечном счете мы заботимся об организме, который должен стать носителем духа. Он должен стать инструментом духовного существа, желающего жить свободно и обрести истинное человеческое достоинство. Это те непреложные факты, те требования, соотносясь с которыми, надо делать выбор, если нас начинают одолевать сомнения.

Гимнастика для новорожденных должна быть категорически исключена. Она действует на ребенка так же, как действуют препараты типа вигантола: уже в раннем возрасте развивается склероз.

Об обращении с младенцем. Младенца следует укладывать таким образом в постель, чтобы он спокойно лежал (разумеется, не испытывая никаких неудобств, то есть сухой и сытый), этого требует его природа, это необходимо для его нежного, тихого развития. Даже можно позволить ему немного спокойно поплакать. С другой стороны, младенец не должен все время лежать один, даже в том случае, если он совершенно спокоен и не плачет. Дети, которых в младенчестве содержали в полной тишине, впоследствии становятся нервными; чаще всего это бывает в семьях с одним ребенком. Если в семье несколько детей, то вокруг младенца создается естественная благоприятная для него атмосфера движения, жизни.

От *сосания пальца* (этим занимаются далеко не все дети) ко второму году ребенка надо отучить. Это плохо влияет на чувственность. Еще хуже в этом смысле, конечно, соска. Безответственно со стороны матери засовывать в рот ребенку соску ради собственного покоя. Однако если ребенок берет пальцы в рот в пору прорезывания зубов, то это нельзя расценивать как сосание пальцев. Прорезывание зубов часто бывает очень болезненным. Тут может помочь янтарное ожерелье либо «фиалковый корень» — издавна известный как смягчающее зубную боль средство, которое надо жевать. Однако фармацевты не без оснований высказываются против этого средства. *Корень касатика* (*Fris germanica*) содержит сок с очень резким вкусом, который, правда, пропадает после сушки, остается лишь запах, напоминающий запах фиалки, — отсюда и название «фиалковый корень». Причина этого запаха — эфирное масло, содержащее небольшое количество ирона*. Собственно ирон и сообщает фиалковый запах всему корню. Употребление этого корня может привести к изменениям, в частности, в слизистой оболочке рта.

* Ирон — натуральное ароматическое средство, содержащееся в цветках фиалки.

Крещение ребенка должно состояться как можно раньше, чтобы ребенок как можно раньше был принят в христианскую общину. Чем раньше совершается обряд, тем более сильное действие он оказывает.

Если ребенок до смены зубов окружен *заботой* и *любовью*, то это благоприятно сказывается на развитии всего его организма. Но наша любовь к ребенку не должна становиться для него обузой, нельзя обременять его своими заботами! Это, между прочим, может помешать нормальному развитию почек.

В наше время, когда так много всевозможных машин, облегчающих любое передвижение, надо особо оговорить и предостеречь: *не следует перевозить ребенка до трех лет на новое место*, нельзя пускаться с ним в путешествие, вообще нельзя менять привычную ему обстановку.

Когда ребенок начинает свои *первые речевые упражнения*, остерегайтесь подражать ему и в общении с ним воспроизводить его же собственный лепет. Ребенок сам живет силой подражания; он хочет хорошо подражать нашей правильной речи. Если же взрослый недостойным образом начинает воспроизводить звуки и словечки ребенка, его лепет, то тем самым ребенок получает «ненастоящий» материал, лжематериал для подражания. Впоследствии это может привести к нарушению пищеварения (Рудольф Штайнер).

Слишком раннее *послушание* (то, что оправдано и своевременно после смены зубов) делает детей лицемерами и пронырами (Рудольф Штайнер). В первые семь лет путь, которым идет ребенок, — это только подражание. Поэтому дома следует позволять ему то же, что делаем мы сами, или находить ему занятие, похожее на то, чем в данный момент занимаемся мы. Слова, призывающие к послушанию, подобны пустому звуку, по сути, они не воспринимаются, и это соответствует данной ступени развития ребенка.

Какие *сказки* выбирать для ребенка? Рудольф Штайнер рекомендует сборники народных сказок, сохранивших в себе традицию, содержащих то знание, которое человечество приобрело на пути своего становления.

Дети до смены зубов не должны слышать никакой иной речи, кроме своей родной; их нельзя обучать *чужим языкам*.

Что *петь* ребенку? Надо выбирать для него песни, мелодия которых строится из пяти тонов — d, c, a, g, h. В качестве инструментального сопровождения можно использовать лиру или металлофон. Игру на фортепиано ребенку слушать не стоит.

К тому, что уже было сказано об *игрушках*, мы хотим добавить следующее. Мягких (матерчатых) игрушек, изображающих животных, ребенку не следует давать до тех пор, пока он сам не научится твердо стоять на ногах и ходить. Так как ребенок учится всему через подражание, то понятно, что он будет подражать и животным (в данном случае — игрушечным), которые ходят на четырех ногах, неся свой позвоночник параллельно земле. Это, конечно же, затормозит развитие в ребенке сил, побуждающих его принять вертикальное положение. Мы уже говорили о конструкторах и кубиках, игрушках, имеющих мертвые геометрические очертания: они для ребенка не годятся. С такими игрушками детская фантазия не развивается и затухает, мозг притупляется, утрачивается общая подвижность и намечается тенденция к статичности.

Мальчика до пяти—шести лет (по меньшей мере) надо сажать на *горшок*, чтобы он не стоя, а сидя отправлял свои потребности. Тогда он довольно долго будет делать это бессознательно, автоматически. Соответственно, штаны у мальчика до пяти—шести лет не должны иметь прорехи.

Дети никогда не должны носить *гольфы*. Голые коленки отдают очень много тепла, что впоследствии может привести к воспалению слепой кишки и болезни почек. Поэтому длинные штанишки (или колготки) — единственно подходящая одежда для ног. Короткие носочки, доходящие до щиколоток, лучше, чем гольфы. Вообще же летом лучше всего ходить *босиком*. В тех местностях, где почва содержит известь, детям ходить босиком нельзя.

При выборе *цвета одежды* для младенца принято учитывать его пол: мальчика обычно стремятся одеть в голубое, девочку — в розовое. Однако следует иметь в виду, что цвета определенным образом влияют на ребенка, так же, как влияют на него настроения, чувства и мысли окружающих. Цвет оказывает на ребенка действие химическое.

Это легко понять, если вспомнить о том, как обильно снабжена кровью детская кожа, а ведь именно она воспринимает цвет. Мы знаем, каково влияние на кожу ультрафиолетовых лучей, синего света.

Если над детской кроватью повесить светло-красную или розовую ткань, это вызовет развитие в организме ребенка контрастного цвета: то есть в нем образуется голубой цвет. Если же одновременно повесить две занавески — розовую и небесно-голубую, то это уже будет нечто совсем иное. Лучше всего взять для этой цели прозрачный шелк. Итак, розовая и голубая занавески — одна над другой. Свет, проходящий через такой балдахин, рождает тот цвет, какой имеет цветок персика, и этот цвет влияет на организм ребенка, на его обмен веществ и нервную систему. Балдахин цвета персикового цветка оказывает на процессы развития воздействие не только успокоительное, но и общегармонизирующее. Для устройства балдахина не стоит выбирать ткани ярких цветов.

Цвет одежды ребенка более старшего возраста, а также цвет стен, мебели и всего, что его окружает в комнате, надо подбирать в соответствии с потребностями ребенка, и прежде всего — с его темпераментом. Так, сангвиника или холерика надо окружать красными и оранжевыми тонами, флегматика необходимы синие и сине-зеленые тона. Цвет вызывает в ребенке образование контрастного цвета, а это может оказать на него гармонизирующее действие.

И еще одно напоминание: «Привычки матери становятся свойствами ребенка, из которых складывается его характер» (Рудольф Штайнер).

Строгость — безразлично, чем вызванная и как именно проявляемая, — абсолютно недопустима в обращении с младенцами и маленькими детьми. Это очевидно для всякого, кто уяснил, что в этом возрасте ребенок способен только подражать. Если же этого не учитывать, следует быть готовым к тому, что очень скоро придется иметь дело с болезненными нарушениями, в которых в большей или меньшей степени повинны мы сами. Строгость к себе самим и последовательность в соблюдении режима ребенка, принятие во внимание особенностей ритма детского развития — вот что

требуется от взрослых, от родителей. Следствием «строгости» могут быть нарушения в развитии речи (например, заикание) и другие нарушения, свидетельствующие о неправильном отношении к окружающему, — то, что сегодня принято называть словом «неврозы». В основе таких неврозов лежит тот факт, что душевный организм, вживаясь в детское тело, оказался неправильно связанным и с физическим, и с эфирным (жизненным) телом. Все, что только достижимо в этом нежном возрасте в соответствии с его потенциями, ребенок должен иметь возможность воспринять от матери, подражая ей. Все воспринятое оседает глубоко в подсознании. Ребенок, подражая действиям, вбирает в себя также моральную подоплеку этих действий. Строгость в том возрасте, когда ребенок еще не может понять, что значит «должен», противоречит логике поэтапного развития ребенка. Все, чего вы добьетесь, — это обеспечите ребенку впоследствии, дополнительно ко всему прочему, трудности в общении с людьми, неконтактность.

Личный пример, терпение и любовь — вот необходимые условия гармоничного развития ребенка в первые семь лет. «Учить» чему-либо ребенка этого возраста — значит не иметь ни малейшего представления о сущности ребенка и его развитии. Это может привести к катастрофическим последствиям — не сразу, но годы спустя. И когда сегодня в детских садах практикуют «интеллектуальное развитие», то есть преждевременно навязывают душевной жизни ребенка то, что само должно войти в нее позже, во втором семилетии (с 7 до 14 лет), надо ожидать, что следствием такого вмешательства окажутся позднейшие душевные расстройства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если мы захотим мысленно нарисовать картину развития ребенка, то прежде всего должны представить себе, что доминирующей формой эмбрионального периода является космическая шаровидная форма. К ней присоединяется то, что можно назвать намеком на туловище и конечности. Рождаясь, ребенок покидает плодный пузырь, имеющий шаровидную форму; сразу после рождения младенец имеет большую шаровидную голову. Далее в ходе развития, если оно протекает нормально, космическая шаровидная форма головы более или менее сохраняется, а весь остальной организм — грудь, туловище, конечности — вытягивается и растет навстречу земле с действующими в ней силами. Развитие проходит определенные этапы, как это уже было описано выше.

Параллельно этому развитию — рост физического тела, вытягивание его в длину и уменьшение головы относительно всего тела — идет развитие сознания. Сознание постепенно пробуждается, выходя из состояния глубокого сна, оно очень медленно раскрывается на фоне пробуждающегося чувственного восприятия внешнего мира и наконец перестает быть далеким, отсутствующим, превращаясь в бодрствующее земное сознание.

Тут надо, однако же, обратить внимание на следующий момент. Если младенца перекармливать, это будет благоприятствовать сохранению им на длительное время шаровидной формы. Это значит, что обмен веществ может болезненным образом способствовать тому, что тело ребенка

будет удерживать форму шара, подобающую при нормальном положении вещей только голове. Это замедлит и приостановит процесс вставания организма в сферу сил земли. При рахите хотя и не бывает, как правило, такого сохранения шаровидной формы всего тела (кроме разве что некоторых симптомов, указывающих именно на то, о чем мы говорили) и имеет место нечто совсем иное, здесь выражается та же тенденция возврата к прежнему состоянию. При этом не только разбухает череп (гидроцефал), но и кости черепа становятся мягкими — почти такими же, какими они были в эмбриональный период; то же касается и трубчатых костей.

Эти картины, взятые из внешней действительности, свидетельствуют не только о том, что человек испытывает на себе воздействие сил космоса (закругление, превращение в шар) и земли (выпрямление, вытягивание в длину), но также и о том, что эти полярные силы в организме действуют одна на другую, причем одна сила может преобладать над другой. Мы, конечно, отдаем себе отчет в том, что такой обобщенный динамический подход, являющийся подходом духовнонаучным, имеет мало общего с распространенными представлениями современного материалистического естествознания. Но при желании можно убедиться, сосредоточив свою мысль на только что изложенном, что нарушения в развитии ребенка, подобные тем, о которых велась речь, имеют своей причиной перевес одной из двух противостоящих друг другу сил. Такой перевес возникает при нецелесообразном и несвоевременном вмешательстве в органические процессы и влечет за собой нарушение гармоничного развития организма в целом.

Возможно — и в наше время часто встречается — такое нарушение: вследствие резкого вмешательства в процессы обмена веществ начинается аномальный безудержный рост тела, особенно конечностей, — то, что в современной науке называется словом «акселерация» и представляет неразрешимую проблему. В этих явлениях обнаруживается действие сил земли, их перевес в организме.

Между двумя полюсами, космическим и земным, живет, выравнивая их влияния, здоровый ритмический орга-

низм со своими органами — кровью, сердцем, легкими. Конечно, на него могут оказывать влияние тенденции аномального развития, обусловленного перевесом одной из полярных сил. Вспомним, например, маленькое капельное сердце долговязого астеника. Подобные нарушения являются следствием неправильного педагогического метода, неправильного обращения окружающих с ребенком.

Итак, в первые семь лет жизни ребенок строит свой организм, упорядочивает и соразмеряет идущие в нем процессы. Эта деятельность основывается на том, что три существенных звена духовного организма человека — жизненное тело, душевный организм и «Я» — входят непосредственно во все органические процессы, стимулируя их. Позже эти силы становятся основой деятельности сознания. Со сменой зубов они завершают свою работу над физическим телом, постепенно освобождаясь для деятельности душевно-духовной. Этот процесс длится вплоть до наступления половой зрелости и создает основной фон развития в период от 7 до 14 лет.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ *Отношение матери к своему организму.*

Отношение нашего душевно-духовного существа к нашему физическому телу постоянно меняется. Вспомним о состояниях бодрствования, усталости, сна. При этом также меняются химические процессы, идущие в организме, на что указывают, например, изменения соотношений углекислоты и кислорода в крови, выделений различных желез. Из приведенных примеров можно заключить, что в организме, вероятно, происходят и другие изменения и превращения, особенно в организме женщины. Параллельно этим превращениям происходят изменения в ее самочувствии, в ее отношении к жизни, в сознании. Очень значительные изменения в женщине вызываются беременностью. Душевно-духовное существо женщины приобретает в этот период совершенно иное, по сравнению с прежним, отношение к физическому телу. Совершается глубокая перестройка желез. Материнский организм предоставляет себя развивающемуся в нем ребенку. Происходят также перемены на уровне сознания. Женщина пребывает в особом состоянии: душевно-духовное существо словно приподнимается над физическим телом, чувствует себя как бы вышедшим из него. Женщина в это время пребывает в состоянии мечтательном и легком; некоторые женщины впоследствии вспоминают это свое состояние и утверждают, что так хорошо, как в это время, никогда себя не чувствовали.

Когда период ожидания заканчивается и появляется на свет ребенок, душевно-духовное существо интенсивно, в течение нескольких недель заново утверждает себя в физическом теле матери. «Я» снова поселяется в своем доме. Съехавший жилец вернул ему его права.

2 Первый глоток воздуха.

Эмбрион не дышит легкими; необходимый ему кислород он получает от матери через плаценту и таким же образом выводит углекислый газ. Плацента для не родившегося еще ребенка есть орган дыхания; через нее также осуществляются питание, терморегуляция, выделение отработанных веществ. К концу внутриутробного развития, перед самым рождением в головном мозге ребенка начинает функционировать дыхательный центр. Первый вдох новорожденного осуществляется благодаря возбуждению дыхательного центра, которое возникает под воздействием содержащейся в крови кислоты. Эта кислота, возбуждающая дыхательный центр, — углекислота. Углекислота и вмешательство душевного существа (первый крик) как бы взаимно обусловлены в своем воздействии на новорожденного. С первым глотком воздуха происходит раскрытие легких, вздуваются легочные альвеолы. Легкие заполняют собой всю полость грудной клетки.

3 Следы рождения на детской головке.

Проходя через родовые пути, детская головка сильно сдавливается. Вследствие этого на ней появляются следы застоя крови и лимфы, подкожных кровотечений; кости черепа смещаются. Все это через некоторое время пропадает, головка приобретает нормальный вид.

4 Сосательные бугорки на губах новорожденного.

На губах младенца, перед самой ротовой полостью, имеются сосательные бугорки, благодаря чему губы ребенка хорошо приспособлены к сосанию. Примерно к концу первого года бугорки постепенно исчезают (или же раньше, если ребенок перестал сосать).

5 Рефлекторные действия.

Это действия, которые совершаются автоматически, без участия сознания и сознательной воли. Подсознательное душевное начало человека (и животного тоже) воздействует на рефлекторные центры, расположенные в спинном мозге и в продолговатом мозге.

6 Физиологическое косоглазие у новорожденных.

Первое время оба глаза новорожденного двигаются независимо друг от друга. Из-за этого возникают наружное и сходящееся косоглазие; ребенок косит глазами до тех пор, пока

не научится их фиксировать. Фиксация глаз на предметах окружающего мира, делающая возможным пространственное видение, означает, что сознание направлено на земное. Рафаэль изобразил младенца Иисуса («Сикстинская Мадонна») с глазами, косящими наружу. Тем самым он обозначил, что изображенный младенец обладает неземным сознанием.

7 Укрепляющие средства.

Имеются в виду вещества, которые могут оказывать стимулирующее воздействие на процессы отвердения, естественным образом идущие в организме, то есть провоцировать их преждевременное начало, ускорять их течение. Это, например, препараты, содержащие искусственный витамин D (как упомянутый вигантол), назначение которых — предупреждение рахита. Их получают облучением эргостерина ультрафиолетовыми лучами. Натуральный витамин D содержится в очень большом количестве в рыбьем жире, а также в яичном желтке, в сливочном масле, совсем немного его в коровьем молоке и других продуктах. Количество витамина D, вырабатываемого организмом, зависит от дозы полученного им солнечного облучения.

8 Младенческая желтуха.

Кровь новорожденного по сравнению с кровью взрослого человека содержит слишком большое количество красных кровяных телец. Как только ребенок рождается, количество эритроцитов в его крови начинает постепенно уменьшаться, и примерно на четырнадцатый день этот процесс завершается. Это означает, что красные кровяные тельца разрушаются, при этом выделяется их красящее вещество, из-за чего кожа в первые дни приобретает желтый цвет. Желтизна держится примерно три дня (или дольше). Однако распад лишних красных кровяных телец может и не вызвать желтухи. Во всяком случае, эта желтуха никак не связана ни с застоем желчи, ни с попаданием желчи в кровь. В тяжелых случаях младенческая желтуха сопровождается сонливостью, отсутствием аппетита и потерей веса. Тепловая оболочка — сыровидная смазка — препятствует интенсивному и слишком быстрому распаду красных кровяных телец, который начинается из-за большой потери тепла организмом.

⁹ **Тепло.**

Ребенок рождается с температурой тела 36,6°C (в прямой кишке). Затем эта температура понижается на 1,5–2°C. Если правильно позаботиться о ребенке, то, согревая его (теплые пеленки, одеяла, грелки), можно возместить утрату тепла через 8–12 часов. Тепло ребенок теряет в процессе родов (покидая теплую, защищавшую его до сих пор материнскую оболочку, он пребывает без всяких покровов вплоть до перерезки пуповины и пеленания). Следует всегда иметь наготове теплые пеленки и одеяла, чтобы как можно быстрее согреть новорожденного. Собственной терморегуляции ребенка еще только предстоит налаживаться.

¹⁰ **Перестройка системы кровообращения.**

До рождения ребенок через плаценту и пупочные сосуды включен в систему кровообращения матери; с рождением его собственная система кровообращения обретает гораздо большую самостоятельность. В сердце закрывается существовавшее до сих пор отверстие между правым и левым предсердиями. С началом внешнего дыхания (то есть дыхания, осуществляемого при помощи легких) начинается и перестройка кровообращения. То, что принято называть «большим» и «малым кругом кровообращения», образуется только после того, как состоялся первый вдох, хотя подготовлено это было, конечно же, раньше.

¹¹ **Чужеродные вещества.**

Чужеродные вещества — это такие вещества, которые существуют сами по себе вне живого человеческого организма и его обмена веществ. Все, что человек принимает вовнутрь, чужеродно ему. Принимая пищу, он вынужден разложить и уничтожить в процессе пищеварения то, что существует вне его организации, то есть он должен чужеродное лишить его признаков, свойств, закономерностей и усвоить его, сделать своим. Из полученных продуктов разложения он создает новые, уже свои собственные вещества. Новорожденный, чтобы справиться с этой задачей, должен прежде всего учиться! Ему вредно любое искусственное питание. Ему полностью соответствует материнское молоко.

¹² **Вред, причиняемый ребенку шумом.**

Всякий шум заставляет ребенка вздрагивать; младенец и маленький ребенок пугаются шума, нередко получают шок

от шума. Духовно-душевное начало в ребенке бывает потрясено шумом, причем потрясение это оказывается столь сильным и глубоким, что затрагивает всю жизненную организацию ребенка вплоть до физического тела: могут случиться судороги во всем теле, спазмы сосудов, спазмы легких, почек, других органов. Это причиняет вред всей жизнедеятельности организма, направленной на формирование и развитие органов физического тела: она тормозится и ослабевает. Ведь ребенок защищен от такого рода потрясений в гораздо меньшей степени, чем взрослый; длительное шумовое воздействие может оказаться разрушительным для детского организма. Взрослый человек, как известно, от шума страдает весьма определенным образом: прежде всего страдают уши, возможно повреждение внутреннего уха. Маленький ребенок восприимчив в целом, все его существо в высшей степени чувствительно к любому внешнему явлению, и шум может нанести этому существу непоправимый ущерб, хотя далеко не все его последствия будут заметны сразу, некоторые обнаружатся гораздо позже; однако определенная нервозность, повышенная возбудимость — это то, что почти сразу проявится в ребенке.

¹³ **Асоциальное поведение.**

Новорожденный по своей природе «асоциален», потому что он вынужден ради себя самого все концентрировать на себе, и без этого развитие его невозможно. «Социальное» поведение вообще, община — это одна из целей человечества, достижимая прежде всего через осознание ее необходимости. Имеет смысл задуматься над тем, что всякое вызванное в ребенке нарушение процесса развития вплоть до нарушений формирования внутренних органов хотя и случается тогда, когда сознание ребенка еще не пробудилось, тем не менее предопределяет его будущую «ненормальность». Ведь нарушение процесса развития в целом затрудняет здоровое развитие воли, эмоциональной жизни, мышления, поскольку они связаны с органикой. Если установка на социальность не может правильно оформиться, то тем самым закрывается будущая возможность полной социальной сопричастности.

¹⁴ **Снабжение кожи младенца кровью.**

Кожа новорожденного и кожа младенца вообще очень хорошо снабжается кровью, она пронизана многочисленными кровеносными сосудами. При этом чувствительность

восприимчивость ее весьма слабая. Более всего кожа младенца связана с системой обмена веществ, являясь частью этой системы, потому она легко воспаляется. Такое состояние кожи объясняется той ролью, которую она играла в эмбриональный период развития ребенка. Через кожу, благодаря тому, что она очень активно снабжается кровью, осуществляется прямой контакт организма с окружающей средой; такая густая сеть кровеносных сосудов в коже является также причиной слишком большой потери тепла при родах. Лишь постепенно тончайшие кровеносные сосуды кожи «стягиваются» и количество их уменьшается. Чем взрослее организм, тем «обескровленной» и бледней кожа (самая «бескровная» кожа у курящих). С развитием ребенка все интенсивнее развивается восприимчивость, чувствительность кожи, организм все более изолируется от окружающей среды.

По тому, что было сказано о снабжении кожи кровью, можно представить себе, какие возможны нарушения функций кожи. Эти нарушения могут быть выражением общих процессов, происходящих в организме; о них следует проконсультироваться у врача или почитать специальную литературу. Существуют конституциональные кожные заболевания, свойственные лишь определенному детскому возрасту, которые, однако, могут стать хроническими. Также встречаются кожные заболевания внешнего происхождения; они возможны из-за еще очень слабой сопротивляемости кожи. К первым относятся, например, себорей, псориаз, к последним — всевозможные нарушения, возникающие вследствие ранений, а также чесотка, грибковые заболевания и т. д. Кроме того, существуют кожные заболевания аллергического характера, такие, как, например, младенческая экзема (млечный струп), крапивница и др.

15 **Материнское молоко.**

Материнское молоко имеет такой состав и такие свойства, что оно полностью удовлетворяет потребность младенца в питательных веществах.

Если совершенно абстрактно, не учитывая сущностных взаимосвязей как основы основ, сравнить молоко с молоком, то химический анализ обозначит следующую разницу между молоком человека и молоком различных животных:

Молоко	Белок (%)	Известь (%)	Фосфор (%)
Человека	1,3	0,0328	0,0473
Лошади	2,0	0,124	0,131
Коровы	3,5	0,160	0,197
Козы	3,67	0,1974	0,2840
Овцы	4,88	0,2453	0,2928
Свиньи	5,21	0,2489	0,3078
Кошки	7,0	—	—
Собаки	7,44	0,4545	0,5978
Крольчихи	10,38	0,8914	0,9967

Сравнивая эти числа, мы видим, что наименьшее содержание белка — в человеческом материнском молоке. Человеческое молоко, по сравнению с молоком животных, содержит так сравнительно малое количество извести и фосфора. Вероятно, некоторым читателям будет интересно узнать результаты лабораторного исследования материнского молока. Исследуется молоко на разных стадиях своей зрелости.

Стадия молока	Белок (%)	Жир (%)	Лактоза (%)
Незрелое молозиво	5,8	4,1	4,1
Зрелое молозиво	3,2	3,9	5,5
Переходное молоко	2,0	2,9	5,8
Раннее молоко	1,5	2,8	6,8
Молоко	1,1	2,7	7,3
Позднее молоко	0,9	3,4	7,3

Материнское молоко в своем развитии проходит раз стадии: от стадии молока животного (раннее молозиво) до стадии зрелого молока (позднее молоко). Раннее молозиво содержит 5,8% белка, то есть больше, чем молоко свиньи на стадии молока человеческого.

16 **Явления отставания в ходе общего развития.**

Часто можно наблюдать, что развитие определенных основ или способностей влечет за собой параллельное затормаживание или ослабление других, ранее приобретенных способностей. В период прорезывания зубов ребенок, уже начинавший ходить, полностью утрачивает эту свою способность.

то же происходит и с приобретенными речевыми навыками. Если ребенку, уже умеющему неплохо ходить, случается перенести серьезную болезнь, то он после болезни полностью теряет способность самостоятельно передвигаться, так что приходится учить его этому заново.

17 Ритм дыхания и кровообращения.

Число вдохов и выдохов новорожденного в минуту колеблется между 27 и 48, то есть в среднем составляет 36. К году это число уже иное — 25–35, к пяти годам — 20, у взрослого человека — 16–18. Значительные изменения происходят в дыхании, когда ребенок принимает вертикальное положение и когда увеличивается объем его грудной клетки. Пульс новорожденного насчитывает от 120 до 140 ударов в минуту, к концу первого года — примерно 110–120, к восьми годам — 90. У взрослого человека при нормальном давлении частота пульса — 68–72 удара в минуту.

Для сравнения приведем данные о частоте пульса некоторых животных: слон — 30, корова — 50, овца и свинья — 75, кошка — 11–130, обезьяна — 140, кролик (в состоянии покоя) — 200, мышь — 520–675, птицы — до 900, лягушка — 40–50, крокодил — менее 10 ударов в минуту. Все это лабораторные данные, то есть в них содержатся определенные погрешности, для уточнения которых требуется принять во внимание еще и душевную возбудимость обследованных животных.

18 Настроение окружающих.

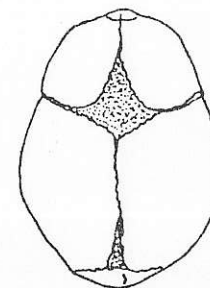
Мысли и чувства, возникающие у тех, кто находится рядом с маленьким ребенком, воспринимаются творческими силами ребенка и тотчас же воспроизводятся ими; попросту говоря, ребенок, будучи очень восприимчивым существом, подражает не только поступкам, но также мыслям и чувствам. Поэтому совсем не безразлично, что думают и чувствуют окружающие ребенка люди, как они настроены: веселы или подавлены. Очень важно, думают ли они о чем-то низком или, напротив, о возвышенном, и каково их отношение к тому, о чем они думают.

19 Роднички.

Отдельные кости черепа у ребенка перед рождением еще не плотно сращены друг с другом. Между ними имеются открытые «швы», или отверстия, которые называются «родничками». Это слабое соединение отдельных костей чере-

па, связанных друг с другом только посредством мягкой соединительной ткани, делает их относительно подвижными за счет чего голова может сжиматься, становиться меньше в диаметре, что и происходит при родах.

Самые значительные роднички: длинный шов между двумя теменными костями — так называемый стреловидный шов, звездчатый шов — между лобными костями, венечный шов — с обеих сторон между лобными и теменными костями. В том месте, где эти три шва сходятся, расположено четырехугольное отверстие — большой родничок, также называемый лобным родничком. Малые и боковые роднички менее значительны.



При здоровом развитии ребенка в прежние времена большой родничок закрывался между 18 и 24 месяцами. В наше время это происходит в среднем уже к 12 месяцам.

Патологически рано закрываются роднички при нарушениях роста: при микроцефалии (патологически маленькая голова). Рост костей и развитие нервной субстанции (мозга) взаимосвязаны. Если недостаточен (замедлен) рост головного мозга, окостенение его опережает, причем сам процесс укрепления и сращения костей идет быстрее, чем это должно быть при здоровом развитии.

Мы полагаем, что все современные средства, предупреждающие рахит, препараты, содержащие витамин D, — то есть то, что младенцы получают, в частности, в большинстве смесей, выпускаемых промышленностью, — обуславливают преждевременное закрытие родничков. Данные научных исследований показывают, что эти средства на самом деле не предупреждают рахит, зато наверняка обеспечивают новые болезни.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
СУДЬБА ОДНОГО ВОПРОСА	6
ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ	14
Первый вдох	16
Голова младенца	17
Первый месяц	19
Второй месяц	19
Третий месяц	20
Четвертый месяц	20
Пятый месяц	20
Шестой месяц	21
Седьмой — девятый месяцы	22
Десятый — двенадцатый месяцы	22
Младенчество	24
Забота о чистоте	28
Режим	29
Уход за кожей и телом	32
Постель	34
Одежда младенца	37
Материнское молоко	38
Прикладывание младенца к груди	39
Кормление грудью	42
Искусственное вскармливание	44
Кормление из бутылочки	45
Неспособность кормить грудью и трудности, связанные с кормлением	47
Какие нарушения влечет за собой искусственное вскармливание	50
Симптомы нарушений, возникших вследствие неправильного питания	52

Нервные и ритмические расстройства	55
Степени развития телесного и функционального	56
Итоги первого года	59
ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД	62
Ребенок стоит!	62
Равновесие	64
Речь. Ребенок говорит	65
Зубы	67
Дыхание	67
Слушание	68
Ритм, благоприятствующий развитию речи	69
Память и воображение	70
Ребенок учится думать	72
Этапы развития	73
Упрямство	74
Любовь, терпение — наша реакция на упрямство	76
На пороге четвертого года	79
ОБ ИГРЕ	81
ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО СЕМИ	93
Четвертый—пятый год	93
Шестой—седьмой год	95
О смене зубов и о зубах	97
СКАЗОЧНЫЕ ОБРАЗЫ — ПИЩА ДЛЯ ДУШИ	101
РИТМИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕБЕНКА	108
О сне	108
О бодрствовании	110
Ритм и забота о его формировании	113
ТЕПЛОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕБЕНКА	123
Тепло	123
О температуре	125
Об одежде	128
О закаливании	130
ЕДА И ПИТЬЕ	134
Аппетит ребенка	134
О питье	142
О питании	145
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ	150
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	162
ПРИМЕЧАНИЯ	165

Вернер Кристиан Симонис
РЕБЁНОК ДО СЕМИ ЛЕТ

«Деметра»
190068, Санкт-Петербург,
наб. реки Фонтанки, д. 121, лит. А, пом. 20-Н
ИД № 03468 от 08.12.2000 г.

Переводчик Е.В.Козловская
Редактор Т.Е.Хлыновская
Оформление Н.В.Послуева
Вёрстка С.И.Романович

Подписано в печать 07.05.2002
Формат 84x108 $\frac{1}{32}$
Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл.печ.л. 5,5. Тираж 2000 экз. Заказ № 3328.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Академической типографии «Наука» РАН
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12