

**Никитина Л. А.
Соколова Ж. С.
Блудова Л. А.**

РОДИТЕЛЯМ XXI ВЕКА

(Как воспитать здорового ребёнка)

Памяти

*Ильи Аркадьевича Аршавского,
отдавшего жизнь науке во имя
спасения детей –
матерей и отцов будущего*

СОДЕРЖАНИЕ

Притча о рыбаке, рыбке и... очень голодном человеке	5
<i>Л. А. Никитина</i>	
ОТКУДА БЕРЁТСЯ СОВЕСТЬ	7
Разговор с И. А. Аршавским, 1993 г.	7
ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ	24
Энергетическое правило двигательной активности	25
В границах физиологического стресса	26
Процесс избыточного восстановления	28
Доминанта Ухтомского – определитель нашего поведения	30
Привычка – вторая натура	34
Какая мама нужна?	35
Доминанта растит таланты	36
«В МУДРОМ ОДИНОЧЕСТВЕ БОДРСТВУЙ...» (доминанты материнства)....	38
Две цели жизни у человека	39
Старость для... творчества	40
У кого творческий огонь не гаснет?	42
А. А. Ухтомский с любовью о доминанте любви	44
Четыре доминанты материнства + ещё одна	47
«Пора пришла, она влюбилась» (половая доминанта)	48
Мы ждем тебя, малыш! (доминанта беременности)	50
Чудо рождения, или Родовая доминанта.....	53
Сразу после рождения (лактационная доминанта)	57
<i>Ж. С. Соколова</i>	
ЗАСЛУЖИ ЗДОРОВЬЕ У ПРИРОДЫ.....	62
Мой путь к природе	62
Чтобы тело и душа были молоды	66
Без чего здоровья не бывает	66
П. К. Иванов, его «Детка» и моё к ней отношение	68
Кому природа помогает	71
Сначала немного о результатах.....	71

<i>Л. А. Никитина: «Трудно об этом говорить, но надо»</i>	73
Природа сохраняет здоровых	75
Сделав худо, не жди добра.....	77
Не бойтесь и не пугайте	78
Отвечаю на ваши письма и вопросы	79
На приёме в консультации	84
Лекарства и беременность	86
Кесарево сечение – благо?	87
Сколько детей иметь?.....	88
Планирование семьи.....	89
Вера в успех – главное?.....	92
Домашние роды.....	94
Первый визит педиатра на дом.....	96
Если молока «не хватает»	97
Разлучение матери с ребёнком	98
Холодная вода – с первых дней жизни.....	100
Болеют ли закалённые дети?	101
Эти хвалёные памперсы	102
Допустимо ли голодание для беременной	103
Деликатный вопрос о мальчиках и девочках.....	104
Массовые прививки – благо или вред?.....	106
И на ошибках учусь любви!.....	111
<i>Л. А. Никитина. К читателям</i>	112
<i>Л. А. Блудова</i>	
ДЕТСКИЙ САД: ЗА И ПРОТИВ	116
Обращение к дочери.....	116
Детский сад глазами ребёнка	120
Я – молодой воспитатель	126
Как я создавала авторскую программу	130
Результаты, которые радовали нас	133

Почему болеют дети?	137
Наш путь к здоровью.....	140
Почему не удалось сохранить «теремок»	151
Семья или детский сад?	154
<i>Л. А. Никитина.</i> Давайте обсуждать сообща.....	164
И всё-таки: удочка или рыбка? (Разговор с сыном – нашим первым читателем)	170

*Притча о рыбаке, рыбке и...
очень голодном человеке*

Притча эта то ли китайская, то ли английская, не знаю. Почему-то сейчас она стала (к чему бы это?) популярной у нас, россиян, я слышала её уже неоднократно и всё в разных вариантах. Расскажу её по-своему.

Лежит на берегу реки голодный-преголодный человек, ну прямо помирает с голоду, а в реке рыбы – пруд пруди.

«Эх, – думает голодный, – вот приплыла бы ко мне рыбка, спросила: «Чего тебе надобно, старче?» Уж я бы ей ответил...»

Идёт мимо рыбак с удочкой, несёт ведро, полное рыбы, – с утра пораньше наловил. Идёт себе, радуется: «Хороша уха будет!» Вдруг видит – человек на берегу лежит и стонет.

– Ой, как есть хочется, ох, живот подвело...

– Да вон же рыбы в реке сколько! – изумился рыбак.

– Ох, совсем сил нет, помираю...

Пожалел его рыбак:

– На тебе рыбку, только не умирай...

– Да как её, сырую-то...

– Вот тебе и спички, а хворосту полно кругом.

На следующее утро снова идёт тот рыбак и опять с уловом. Видит: на том же месте опять кто-то лежит, охает. Подошёл – ба! Да это вчерашний знакомец.

– Ты что не встаёшь-то, не захворал ли?

– Ой, твоя правда! – схватился тот за живот, а сам на ведро с рыбой косится.

Смекнул тут рыбак.

– Э-э, брат, тебе б сейчас ухи с хлебцем да ложку впридачу?

– Ложка-то у меня есть! – обрадовался «больной».

– Так и быть, – усмехнулся рыбак, – помогу, вылечу. На-ка твоей ложке помощницу, – и протянул ему удочку.

* * *

Сейчас на книжном родительском рынке много разных «рыбок», готовых к употреблению: в них методики и технологии, тесты и рекомендации доведены до такого компьютерного совершенства, что родителю и думать не надо – за него всё уже продумано, проверено и преподнесено так, что даже в голову не может прийти какое-то отклонение от предлагаемых правил. Ведь всё это *научные* разработки, как послушаться?

А мы, все трое авторов, осмелились пойти против многих принятых установок – и не прогадали. Мы шли разными путями и, когда встретились, удивились: так совпали наши взгляды на семью, ребёнка, его развитие. Случайно? Знакомство с трудами И. А. Аршавского и с ним самим поразило нас открытием: нет, не случайно, оказывается, мы не ослушались... Природы! У неё одно правило: «Кто живёт по моим Законам – тому помогу, а прочие пеняйте на себя и спасайте себя сами». Жизнь нас заставила прийти к ней на поклон, попросить помощи и поддержки. И она, наша суровая Матушка, и наказала, и поддержала, и спасла.

Как это было – мы и рассказываем в своей книге. Можно, конечно, каждому пройти путь методом проб и ошибок, да долго и накладно это, будто в мутной воде руками рыбку ловить.

Обратите внимание: Аршавский приветствует «естественное стремление многих родителей, в основном молодых, взять решение проблемы здоровья детей в свои собственные руки», но *предупреждает* о необходимости «дать широкой родительской общественности рекомендации по воспитанию детей здоровыми, и удобопонятные *научные обоснования* таких рекомендаций». В своих работах он это и делает, заставляя думать, решать, действовать не только самостоятельно, но и ответственно.

Мы сожалеем: эх, подарил бы нам вовремя свою «удочку» Илья Аркадьевич... Вам повезло больше: можете выбирать для себя «рыбку или удочку». Не ошибитесь!

Л. А. Никитина
ОТКУДА БЕРЁТСЯ СОВЕСТЬ

Начнёт нашу книгу разговор с И. А. Аршавским, который мне посчастливилось записать на плёнку. Было это в 1993 г., но мысли, которые были тогда высказаны Аршавским, приобрели ещё большую остроту и актуальность. Помню, в то время было очень неожиданно услышать от известного учёного-физиолога, основателя возрастной физиологии рассуждения о нравственности, совести, о связи их с физиологическими процессами, да ещё в младенческом возрасте. Многие казались странным и вызывало некоторые сомнения. Однако шло время, и сбывались тревожные предсказания Аршавского о лавинообразном распространении многих социальных и экологических бедствий, связанных с пренебрежением к проблемам раннего детства.

Рост заболеваемости и смертности детей в раннем возрасте, распространение врождённых уродств и патологий, невиданный рост детской безнравственности и преступности, даже подростковая наркомания и проституция – всё это уходит корнями в самую раннюю пору начинающейся жизни – ещё до рождения, – так утверждал Аршавский.. Он писал об этом в научных трудах, обращался в письмах к высокому начальству, к своим учёным коллегам, предупреждая о грозящей беде, – не достигался.

Вот хроника его неравной борьбы:

С 1935-го по 1978 год И. А. Аршавский руководил единственной в стране лабораторией возрастной физиологии и патологии НИИ общей патологии и патофизиологии АМН СССР. Эта работа в итоге и заставила Аршавского «бить во все колокола».

1968 год. «То, что происходит у нас в женских консультациях и родильных домах, граничит с преступлением и грозит вырождением нашему народу!» (выступление на научной конференции в Москве). Напомню, что это происходило за 15 лет до «эпохи гласности»!

Аршавский вспоминает, что коллеги «откликнулись» так:

1969 год. «Начиная с конца 60-х... президент АМН Н. И. Блохин и вице-президент А. М. Чернух, он же директор института, в системе которого находилась лаборатория, объявили, что разработка проблем возрастной физиологии и патологии должна быть прекращена, поскольку в этом нет

необходимости ни для страны, ни для здравоохранения» (письмо министру здравоохранения А. И. Воробьёву, 1988 г.).

Условия для работы лаборатории были созданы невыносимые, сотрудники вынуждены были уйти. И тогда Аршавский согласился дать интервью для газеты.

1977 год. «...Решение ряда проблем откладывается на завтрашний день, тогда как сделать можно ещё сегодня... Надо признать честно: наука не была в полной мере готова к решению проблемы, о которой идёт речь... К сожалению, этой проблемой занимается только наша небольшая лаборатория. Настало время резко *расширить* фронт работ» (интервью с И. А. Аршавским – «Московский комсомолец», 11.02.77 г.).

Илья Аркадьевич всё ещё надеялся на порядочность и научную заинтересованность своих коллег, однако у тех были иные интересы и расчёты.

1978 год. «В 1977 году лаборатория была передана в Институт физиологии, где в 1978 году директор института Судаков ликвидировал её» (письмо министру здравоохранения А. И. Воробьёву, 1988).

Аршавский остался без лаборатории, но своей работы не оставил даже после того, как нанесли большой ущерб его архиву.

Наконец пришла «перестройка, гласность, плюрализм» и новые надежды... теперь на министра.

1988 год. «...Если не принять уже в ближайшее время неких срочных мер, связанных с решением проблем детства, страна, лишается будущего» (письмо министру здравоохранения А. И. Воробьёву, 1988).

Результатов нет. И тогда Аршавский обращается к самым заинтересованным лицам – к *родителям*.

1990 год. «Недостаточный ещё уровень научной обоснованности многих разделов педиатрии породил труднейшие проблемы как в области детского здравоохранения, так и в педагогике – не только школьной, но и дошкольной» (Ваш малыш может не болеть! – М., 1990).

1992 год. «Без знания физиологических закономерностей индивидуального развития все актуальные проблемы, стоящие перед детским здравоохранением нашей страны, никогда не будут разрешены» (Ваш ребёнок. У истоков здоровья – М., 1992).

1993 год. И. А. Аршавскому исполняется 90 лет. Несколько десятков поздравлений и благодарностей, в том числе и от министра и

высокопоставленных коллег. И – ни одного предложения издать его труды и продолжить его работу.

1994 – 1996 годы. Он сам продолжает её до последних дней жизни...

Поклонимся ему низко. Он сделал для нас и наших детей всё, что мог. А мы? Мы можем успеть ещё многое сделать, многое предотвратить. И это *подтверждается* в реальной жизни людьми, которые не захотели сидеть сложа руки. Надо, чтобы таких людей становилось больше.

Поэтому наша книга и начинается Словом И. А. Аршавского, оно должно прозвучать для всех, чтобы разбудить, чью-то ещё дремлющую совесть и пробудить желание не только думать, но и *начать действовать*.

Конечно, за каждым из наших читателей остаётся право сомневаться, не соглашаться – не беда! Давайте обсуждать, слушать и слышать друг друга. Один из наших друзей убеждён, например, что сложнейшую проблему воспитания нравственности нельзя сводить лишь к её физиологическим корням, как это прозвучало у Аршавского.

Упрощение многоплановой проблемы, считает он, может привести к слишком простому её решению, а это всегда чревато опасными и непредсказуемыми последствиями.

Я согласилась с ним, но и возразила: нельзя объять необъятное, у каждого есть право рассматривать проблему с той стороны, где он наиболее сведущ, но это вовсе не значит, что он пренебрегает всеми другими сторонами этой проблемы. Мне самой услышанное от Аршавского добавило много пищи для ума и сердца и нисколько не сузило моё представление о воспитании нравственности, наоборот – расширило его.

Сама я поначалу тоже засомневалась, например, в фатальной зависимости всей будущей жизни младенца от *первых* минут его общения с матерью, тем не менее категоричность высказывания Аршавского заставила меня гораздо серьёзнее и ответственнее взглянуть на этот процесс, важность которого подтверждают и новейшие научные исследования.

Именно контакт матери и ребёнка и стал темой нашего разговора в январе 1993 года. Поводом для него послужила моя брошюра «Мама и детский сад» (М., Просвещение, 1990), в которой я попыталась изложить свои взгляды на материнство, отцовство, на роль семьи в становлении человека. Илья Аркадьевич поддержал меня тогда. Его СЛОВО к родителям поддержит и вас – тех, кто захочет его услышать.

Надо заметить, Аршавский знал, что наша беседа должна быть опубликована во втором издании моей брошюры, и, по-моему, говорил не

столько со мной, сколько со всеми будущими её читателями, надеясь передать *всем* нам и свои знания, и свою тревогу, и свою надежду на спасение детей, считая, что оно во многом зависит от родителей. Он прочитал расшифровку нашей беседы и дал добро на её публикацию в том самом виде, какой сейчас перед вами.

Л.А.: Илья Аркадьевич! Я очень признательна вам за то, что вы нашли время прочесть мою книжечку о материнстве. Признаюсь, меня не только обрадовал, но и удивил ваш интерес к ней: ведь мой материнский и человеческий опыт так далек от научных исследований...

И.А.: Но вы через опыт, на интуитивном уровне выходите на решение проблем, которыми занимается наука. Вот, например, вы ставите в книге проблему потрясающей важности: как через коммуникацию матери и младенца может быть воспитана совесть, воспитана нравственность?

Вы пишете в своей книге: «Ребёнок приобретает свои нравственные критерии тогда, когда ещё ничего *не понимает*, но воспринимает всё на эмоциональном уровне – как бы впитывает с молоком матери её нравственные оценки». Когда я прочёл об этом, буквально вскочил. Это кардинальнейшая проблема воспитания: как вырастить каждого нравственным человеком? Кто может сделать младенца обладателем совести? И вы отвечаете на этот вопрос совершенно однозначно: мать, только мать. И достигается это через *коммуникацию*, через постоянный контакт матери и ребёнка.

Надо сказать, что в естественных условиях нравственность свойственна всем живым существам. Там своя необыкновенная мораль, и человек в этом смысле может позавидовать животным. Там совесть удивительная, потому что в естественных условиях не может быть того, что не соответствует запросам вида.

А человек может себе позволить действовать вопреки природе, то есть поступать безнравственно.

Л.А.: Значит, можно сказать, что нравственные критерии исходят из закономерностей природы, как бы имеют естественные корни?

И.А.: Конечно! Именно поэтому они и общи для всех людей. Поэтому совесть и является врождённым состоянием организма. Это свойство самой природы.

Но тут возникает вопрос: почему же далеко не всегда реализуется врожденное свойство, почему человек позволяет себе не считаться с требованиями природы?

Всё дело в том, что живое существо *изменяемо* под воздействием внешних и внутренних причин. И если в естественных условиях все организмы развиваются по предназначениям природы, то человек в своей деятельности часто ставит цели, удовлетворяющие его прихоти, не только не соответствующие природе, но прямо вредящие ей. Так, стремясь к комфорту, он изнеживает себя и становится беззащитным перед болезнями, а стараясь избежать любых напряжений, он *мешает* своему нормальному развитию! Это особенно касается детского возраста, и не просто детского – младенческого!

Л.А.: Но, Илья Аркадьевич, какие же *прихоти* у младенца? Уж они-то подчиняются природе...

И.А.: Если бы только природе! Они подчиняются *взрослым*: врачу, матери, бабушке, а те распоряжаются ребёнком, как им заблагорассудится, часто совершенно не считаясь с нуждами младенца, то есть с его природой!

Я скажу вам сейчас то, о чём твержу всюду, но меня не слышат, не хотят слышать или не могут поверить в то, что для меня совершенно очевидно:

НАШЕ ГОСУДАРСТВО НЕ БУДЕТ ИМЕТЬ НИКАКОГО БУДУЩЕГО, ЕСЛИ НЕ БУДЕТ РЕШЕНА ПРОБЛЕМА ДЕТСТВА, ПРОБЛЕМА НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДО РОЖДЕНИЯ И В ПЕРИОД МЛАДЕНЧЕСТВА. Эта проблема не решалась у нас много лет, не решается и сейчас. Условия жизни и работы женщин крайне неблагоприятны; зачатие, беременность и роды протекают в условиях, столь далёких от естественных, что их можно назвать *преступлением* перед природой. Именно преступлением, недаром катастрофически растёт число физиологически незрелых новорождённых: 35 лет назад их было 18–20%, а сейчас их количество достигает 90% и выше! Это грозит физическим и нравственным вырождением.

Л.А.: И нравственным?

И.А.: Да-да! Не удивляйтесь, пожалуйста. Именно физиологическая незрелость является поставщиком не только разных заболеваний, но и психической неуравновешенности, духовной инфантильности подростков и связанных с нею комплексов неполноценности.

А как возникает духовная инфантильность? В результате неспособности физиологически незрелых детей к любым физическим, а затем и волевым усилиям, трудовым напряжениям для достижения каких-либо целей. Это усугубляется неразумным обращением с детьми с младенческого возраста. Я вам уже говорил, что природа человека *делаема*. Мы к этому вернёмся чуть позже, а сейчас я продолжу о подростках. Для них непереносимо ощущение своей неполноценности, и они ищут способы избавиться от «комплексов» через

негативное (так легче!) самоутверждение. Отсюда наркомания, алкоголизм, детская преступность, проституция... Это всё будет лавинообразно нарастать, и страна никаких проблем не решит.

Конечно, решать экономические проблемы важно, но ещё важнее решить проблему нравственного возрождения. А это – дело *воспитания*. Когда же оно должно начинаться? Со школы? С детского садика? Нет! С мамы!

Л.А.: С воспитания самой мамы... и папы.

И.А.: Совершенно верно! И это тоже – с младенчества, ибо теперь уже известно, что материнский «инстинкт» приобретает девочками в ОБЩЕНИИ со своими матерями с первых дней жизни. Или не приобретает – вот в чём беда.

Теперь рассмотрим, как это происходит.

Л.А.: Илья Аркадьевич! В нашем разговоре ещё ни разу не прозвучало, кажется, слово *любовь*. Или любовь как духовное понятие не имеет отношения к физиологии?

И.А.: Напротив, любовь в её полноте одухотворяет естественный биологический инстинкт, подавляет эгоцентрические чувства, ведёт к щажению и надёжной защите женщины, к нормальному протеканию беременности и благополучным родам. У животных после зачатия влечение надёжно блокируется, и плод развивается без угрозы сильнейшего антигистационного стресса – половых контактов. У человека эта естественная защита отсутствует благодаря всё той же разнузданности и удовлетворению своих прихотей. И спасает положение только подлинно человеческая любовь. Она побуждает поступаться эгоистическими желаниями ради благополучия и здоровья зародившейся жизни.

Поэтому у любящих родителей рождение физиологически незрелого ребёнка является крайне редким явлением. Следовательно, взаимная ЛЮБОВЬ РОДИТЕЛЕЙ и их любовь к будущему ребёнку – это первое условие развития нормальной здоровой психики ребёнка и начало его крепкой связи с матерью и отцом.

Л.А.: Но ведь многим, очень многим всё то, о чём вы говорите, просто неизвестно. А иные авторы популярных книг (одна француженка, например) утверждают, что беременность стимулирует половую активность и не является препятствием для выполнения супружеских «обязанностей».

И.А.: Не согласен! Главная обязанность у супругов в это время – обеспечить их ребёнку самое здоровое начало жизни. В этом и проявляется их *человеческая* любовь – забота не о себе, а о нём!

Сегодня мы больше не будем говорить о том, как обеспечить нормальное протекание беременности и родов, – это особый разговор.

Но вот ребёнок родился.

Что делают в родильных домах? Его тотчас отнимают от матери и не дают ей сутки, двое, трое – это преступление! В первые 15–20 минут младенцу крайне необходим ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ с матерью («кожа к коже») и первое прикладывание к груди. Вы уже знаете, какое огромное значение для ребёнка имеет молозивное молоко матери, заменить которое полноценно просто невозможно.

Но первый контакт с младенцем крайне важен и для матери. Когда мать прикладывает к груди младенца, совершается чудо: она испытывает такое чувство наслаждения, с которым ничто сравниться не может. В такие мгновения даже нежеланный ребёнок может стать любимым и родным. У матери при этом возникают особые «добрые» гормоны, которые через молоко поступают в кровь младенца. Вы улыбаетесь – вам не верится?

Л.А.: Нет, что вы, Илья Аркадьевич, я же сама чудо это испытывала, я просто вспомнила об одном эксперименте во Франции: матерям, которые решили отказаться от своих младенцев, сразу после родов приложили малышек к груди. И матери уже *не могли* с ними расстаться.

И.А.: Вот-вот, но сейчас я о другом. Вы, матери, своим необыкновенным добрым чувством вливаете доброту в кровь своих младенцев, закладываете его доброе отношение к миру и людям. И так каждое *кормление*.

А если мать пришла домой с работы в раздражении, ткнула младенцу сосок, а сама думает, как бы не опоздать с перерыва на работу, или во время кормления пререкается с мужем (да мало ли поводов для возникновения недобрых чувств!), то какие гормоны она может влить в это время в ребёнка? Ну, конечно, недобрые.

Л.А.: А если это бутылка со смесью, да ещё в коляске или в кроватке, когда и мамы-то рядом нет, – тогда и вовсе никаких чувств не возникает, кроме аппетита? Контакт с бутылкой...

И.А.: Да-да-да! Это не только экологическая, но и психологическая катастрофа! Если уж приходится кормить из бутылки даже специальным молоком, всё равно надо держать младенца у *материнской* груди, а мать должна проявлять в эти минуты всю ласку и любовь, на какую способна. Это чрезвычайно важно.

Л.А.: Значит, озлобленная, раздраженная мать, кормя младенца, как бы отравляет его недобротой?

И.А.: Совершенно верно. При этом угнетается психика ребёнка, в неё закладываются страх, недоверие, озлобленность, даже агрессивность. Это проверено в эксперименте: собаку во время кормления щенков часто раздражали, и щенки выросли необычайно агрессивными.

Л.А.: Я помню, как однажды дочка запротестовала, когда я во время кормления отвлеклась от неё и стала читать книгу. Дочка даже отказалась есть, требуя внимания к себе. Это для меня стало уроком на всю жизнь.

И.А.: Хорошо, что вы это поняли: ребёнок чутко реагирует на настроение матери, а от её невнимания чувствует себя обделённым, несчастным.

Л.А.: Беда в том, что не все матери ощущают и понимают это... И таких матерей много. Это ужасно!

И.А.: У них не выработан материнский инстинкт. Такая мать не вырастит доброго человека. Но можно ли в этом обвинять мать? Нет, она не виновата. Уже несколько поколений женщин живут в противоестественных условиях, в которых разрушаются их природные потребности и свойства, а главное, не вырабатывается интуиция, позволяющая тонко понимать своего ребёнка. Тут важно понять, что, если будет выработан нравственный инстинкт, он будет *передан* следующему поколению буквально с молоком матери.

Кстати, это важно не только для девочек, но и для мальчиков, их будущего отцовства, и не только в психическом, но и в физиологическом смысле: позднее прикладывание к груди и отсутствие контакта с матерью грозят снижением и даже исчезновением половой потенции у их сыновей. В этом отношении особенно страшно *полное* отлучение от груди матери. Не знавшая материнской груди девочка не сможет быть полноценной матерью, а мальчик – полноценным отцом. В них изначально закладываются неконтактность, а подчас и будущая бесплодность. Недаром увеличивается количество бесплодных браков, «отказных» детей в родильных домах.

Искусственное вскармливание – следствие не только экологического неблагополучия (на это часто ссылаются), но и экологической безграмотности: мать не знает, чем грозит её ребёнку отлучение от груди, и не требует, чтобы ребёнка не уносили от неё.

Итак, своевременное прикладывание к груди (через 15–20 минут после рождения) и грудное вскармливание – это не только полноценное питание, не только иммунобиологическая защита, но и важнейший *коммуникационный* фактор, обеспечивающий в будущем нормальный детородный период взрослого человека.

Л.А.: Но ведь мать не только кормит, она и пеленает, и купает, и ласкает, и... песенки поет. Это ведь тоже способы общения, т.е. коммуникации?

И.А.: Ну, конечно. Вначале младенец воспринимает мать именно через физический контакт, прикосновения, запах, тепло её тела – всё это крайне важно для его самочувствия. Ребёнок без ласки матери – не ребёнок. И он добивается близости матери КРИКОМ. Это тоже способ коммуникации. Крик привлекает мать к младенцу. А младенец усваивает: раз мать появляется на крик – значит, надо маму привлечь или удержать криком.

Л.А.: Но, Илья Аркадьевич, ведь не обязательно дожидаться, пока закричит. Если наблюдать – можно понять, что ему надо, и обойтись без крика, а значит, без отрицательных эмоций и у матери, и у младенца, да, кстати, и у окружающих – ведь никто не может спокойно выдержать орущего младенца. А раздражение всех малышу и маме тоже во вред идёт.

И.А.: Да, да, это несомненно. Матери надо внимательно наблюдать и в своих действиях исходить не из чьих-то советов и инструкций, а из состояния и настроения своего ребёнка. Так и вырабатывается важнейшее качество матери – интуиция.

Л.А.: Можно ли в таком случае сказать, что если мать надолго разлучается с ребёнком или очень мало с ним бывает, то она как бы обрывает саму возможность развить в себе интуицию?

И.А.: Да, и тогда она никогда не сможет научиться тонко чувствовать и понимать ни маленького, ни – тем более! – своего подросткового ребёнка.

Л.А.: Для меня эта мысль очень важна. Получается, что *интуицию можно развить*, но для этого надо *поработать*. Мне говорят, иногда: «Вам хорошо, у вас материнский талант», а я обычно отвечаю: «Да не талант, а опыт, потрудитесь – и у вас будет».

И.А.: Совершенно верно, но главное – КАК потрудиться? Матери обязательно надо знать, что такое полноценный контакт, когда и как он осуществляется; знать, «что не всякий контакт на пользу идёт. Об этом мы сейчас и продолжим разговор.

Итак, примерно до 2,5 месяцев младенец, кроме крика, никаких звуков не издаёт. А затем возникает то, что носит название ГУЛЕНИЕ. Мать должна вступить в диалог, отвечать на гуление похожими звуками, с радостной доброй интонацией, с улыбкой. И у ребёнка возникает ответная улыбка. А с 4–5 месяцев начинается ГУКАНЬЕ – пока ещё не речевое, но уже подражательное звуковое общение, обогащённое мимикой, жестиком. Многие зависят от того, как мать разговаривает с младенцем, с каким настроением смотрит на

него. Ребёнок потрясающе чуток! Добрую улыбку матери он встречает улыбкой, хмурое лицо тревожит, пугает его. Такая направленная эмоциональная реакция очень важна, и если мать не вызывает у малыша улыбки, – это обречённый ребёнок. Он растёт без любви.

Л.А.: Но может быть, это всё-таки слишком – *обречённый*?

И.А.: Нет, не слишком, уверяю вас! Он действительно обречён на многие неприятности, особенно если следующий этап коммуникации не компенсирует это неблагоприятное начало, а усугубит его. Это тоже зависит от матери, от её внимания, старания, любви. В 8–11 месяцев возникает *лепет*, а в 12–14 месяцев – *слоговое* общение. До него ещё нет речи – каждый ребёнок сам проходит все этапы доречевого общения. Это международный детский язык, свойственный всем детям, а со слогового общения начинается освоение речи, присущей данной нации, причём ребёнок воспринимает речь фразами, интегрально, т.е. целостным смыслом сказанного. Если не будет речевого общения с младенцем – речь у него никогда не возникнет. Вы это хорошо показали в своих работах в связи с проблемой НУВЭРСа*.

Речевое общение чрезвычайно обогащает коммуникацию с ребёнком, который в это время путём *подражания* усваивает не только язык, но и принятые формы поведения, т.е. возникают очень устойчивые поведенческие доминанты**, во многом определяющие поступки человека в дальнейшей жизни. Именно в это время в ребёнке закладывается или послушный «винтик», или деятельная творческая личность, либо совестливый человек, либо лживый жестокий преступник.

Л.А.: А вот страшная иллюстрация к вашим словам из недавней газетной статьи. Проанализировали жизнь многих осуждённых за изнасилование, и оказалось, что более 70% из них воспитывались жестокими злобными матерями. Их сыновья на всю жизнь сохранили ненависть к женщине, мстительное желание доставить ей боль, унижение, страх – то самое, что испытывали сами в детстве.

И.А.: Это чудовищно! Но и закономерно – об этом мы с вами и говорим. Однако преступника может породить и вседозволенность, *потакание* любым прихотям ребёнка, начиная с избыточного питания (особенно сладостями) и кончая избыточными увеселениями, не требующими никаких усилий со стороны

* НУВЭРС – необратимое угасание возможностей эффективного развития способностей (*Никитин Б. П.* Гипотеза возникновения и развития творческих способностей // В кн.: Мы, наши дети и внуки. – М.: Мол. гв., 1989).

** См. главу «Знать, чтобы не навредить».

интеллектуальное развитие. И всё это начинается очень рано – с первых дней после рождения.

Мы уже упоминали об этом, когда говорили о физиологически незрелых *новорождённых*. Но ведь и совершенно нормального младенца можно сделать физиологически незрелым. Если ребёнок получает *удовольствие от собственной* активной деятельности, когда он САМ ищет и находит сосок и т.д., то в нём постепенно вырабатывается *потребность* в трудовой, творческой деятельности. А если ему всё САМО «валится в рот», зачем ему и стараться? И вот вам, пожалуйста, – лень, безволие, апатия, паразитическая психология, вплоть до отвращения к любому трудовому усилию.

Всё это имеет свои глубокие физиологические корни, о которых сейчас, к сожалению, нет возможности говорить.

Л.А.: Ну хотя бы вкратце, Илья Аркадьевич! Ведь знание этих закономерностей крайне нужно всем, кто имеет дело с детьми. Вы пишете о них в своих научных статьях в специальных сборниках, которые практически недоступны рядовым родителям.

И.А.: Это уведёт нас от главной темы разговора: от проблемы воспитания нравственности. Но пожалуй, на одном вопросе придётся всё-таки остановиться, поскольку мы затронули важнейшую сторону воспитания активного творческого человека – его самостоятельную *деятельность*. Здесь очень важно избегать давления на ребёнка, того дидактического принуждения, когда ребёнок вынужден что-то делать либо буквально из-под палки, либо из-за конфетки, обещанной за труды, либо из-за желания кого-то обогнать. В таких условиях весьма легко выйти за пределы физиологического стресса. Развитие же происходит только при напряжении в *границах физиологического стресса*, сугубо индивидуальных в разные периоды жизни; определить их может только сам ребёнок по положительным эмоциям, которые он испытывает. Даже большие физические и умственные нагрузки не принесут вреда и будут способствовать развитию, если они идут *на грани удовольствия*.

В системе Никитиных* меня тревожило стремление к максимуму: обязательно «через потолок», через рекорд. Это я не принимал. Ведь чем страшен спорт? Тренировки опираются на преодоление утомления, на выносливость за границами физиологического стресса. В результате к 30-летнему возрасту (и даже раньше) спортсмены выходят из строя и часто на всю жизнь становятся инвалидами.

* *Никитины Л. А. и Б. П.* Мы, наши дети и внуки. Любое издание.

Л.А.: Но, Илья Аркадьевич, у нас в семье всё-таки главным критерием было желание ребят, их удовольствие, а не рекорды.

И.А.: Вот именно: на грани удовольствия! Как только вышли за эти пределы – будет отрицательная реакция, а позже, возможно, попросту инвалидизация или – если это касается психических нагрузок – ранняя невротизация и болезни.

Теперь вернёмся к нашей теме – к совести и нравственности. Итак, можно сказать, что совестью будет обладать тот, кому с самого начала дают возможность проявить себя в деятельности, но ни в коем случае не потакают, кому дают понять, что хорошо, а что плохо, кому очень рано знакомы чувства вины и стыда.

Л.А.: Которые не заменишь никакими наказаниями...

И.А.: Напротив! Наказанием вы можете вызвать лишь озлобленность, страх, а потом неизбежно и обман. У нас в семье мы с детьми жили очень дружно, но мы... наказывали. Если бы мы знали тогда то, что знаю я сейчас! Но мы не знали и, например, у Наташи искореняли неправду тем, что её наказывали. А наказания – самая недопустимая вещь. Ведь главное, чтобы у провинившегося возникло чувство раскаяния из-за того, что ты причинил близким страдание.

Л.А.: Вот тогда-то и мучает совесть... А какой физиологический, механизм стоит за этим?

И.А.: Нет, это не чисто физиологический механизм! Не физиология определяет становление младенца как человека, а *психофизиология*. И у животных и у человека не существует чистой физиологии без психического компонента. На значение нравственного аспекта по отношению к человеку и к животным обращал внимание ещё П. А. Кропоткин.

Вопреки принятым представлениям, согласно которым внутривидовые отношения между особями опираются на принцип борьбы за существование, П. А. Кропоткин подчеркивал ведущую роль принципа *взаимопомощи*. Если в мире животных наряду с законом взаимопомощи одновременно работает и закон борьбы за существование, то в системе вида *Homo sapiens наиболее эффективной формой борьбы за существование следует считать обязательные отношения взаимопомощи*. Вспомните, как великолепно сказано у Достоевского: «Всегда человечество в целом стремилось строиться непременно всемирно», т.е. объединиться, наладить отношения со всем миром.

Л.А.: Значит, и у животных и у человека нравственно то, что способствует прежде всего выживанию *вида*?

И.А.: Да, но животное никогда не нарушает законов природы, поэтому не может испытывать какого-либо дискомфорта от несоблюдения этих законов. А у человека иначе: благодаря возникновению сознания у него появилась возможность *выбора* и... ошибки, а значит, и мук совести, т.е. мучительного переживания по этому поводу, если, конечно, он осознает ошибку или пострадает из-за неё. Так и возникает чувство ответственности, без которого ни совесть, ни нравственность просто немыслимы.

Л.А.: И всё-таки непонятно, почему Достоевский говорит, что человечество «всегда стремилось устроиться всемирно». Что же это за «устроение» такое, если всю историю сплошь войны, войны, войны, и чем дальше, тем они страшнее, опаснее теперь уже для существования всего человечества?

И.А.: Лена Алексеевна! Но ведь это и есть результат безответственности, а значит, бессовестности очень многих политиков и военных. Человек отделился от животного мира, когда сорвал плод с дерева познания добра и зла, и с тех пор постоянно стоит перед выбором. Но к сожалению, зло изобретательнее и наглее, чем добро, его соблазны неистощимы и разнообразны...

Л.А.: Так успеем ли мы «всемирно устроиться»? Или...

И.А.: Надо решать коренные проблемы, и безотлагательно. Я повторю, что никакие проблемы мы не решим, если не будет решена проблема детства. И роль родителей, матери здесь незаменима. Они должны понимать, насколько ответственным является каждый их шаг в поведении, в общении с ребёнком, чтобы не заронить в нём недостойное поведение. Они должны знать, что можно воспитать автомат с рабской психологией, а можно воспитать человека настолько совершенного, что он по своей нравственности будет стоять очень высоко.

Ложь не в генах. И лень не в генах. Если вы ребёнка *изначально* не сделаете рыцарем Правды и не сделаете для него главным удовольствием Труд и Творчество, он будет обречён на подневольный труд и ложь как норму жизни – в сущности, на духовное и физическое рабство.

Л.А.: Ох, Илья Аркадьевич, можно ли только на родителей возлагать эту ношу ответственности за нравственное становление человека? А государство с его общественным воспитанием? А жизнь с её нынешней неразберихой?

И.А.: В том-то и дело, что от родителей, семьи зависит самое важное – НАЧАЛО, жизнь ребёнка до трёх-четырёх лет, т.е. *время становления его пожизненных доминант*.

А дело государства – позаботиться о семье, защитить её от экономических и прочих потрясений. Оно сейчас совершенно не выполняет своих обязанностей перед семьей и уже расплачивается за это ростом преступности и детского одичания. Этот процесс будет нарастать и заставит принимать кардинальные меры. Но сколько жизней до этого будет буквально загублено – вот что ужасает! И воспротивиться этому может только сама семья – нормальная семья, разумеется.

Вот вы же справились с этой задачей, хотя никаких особых условий и средств у вас не было.

Л.А.: Трудно сказать, справились ли, не нам судить, но я очень хорошо помню, как вы, Илья Аркадьевич, лет 20 назад, выступая в МГУ, сказали неожиданную, поразившую меня фразу: «Вот у Никитиных не будет проблем подросткового возраста». А в это время наши старшие сыновья как раз в этом возрасте и находились. Помню, удивилась, а ведь и правда – никаких подростковых ужасов, о которых пишут в газетах и «воспитательных» книгах, у нас не было. Конечно, тиши и глади у нас отродясь не бывало и послушными наши дети никогда не росли. Зато самостоятельности и инициативы – хоть отбавляй. Тут больше папиной заслуги...

И.А.: Да-да, о роли отца я хотел ещё сказать. Это очень важно. Вы говорили, что у матери не хватает времени и сил. Это совершенно очевидно, особенно если на ней и работа, и хозяйство. И вот отцу надо взять на себя значительную долю воспитания младенца, причём не только разгрузить жену в её бытовых заботах, но и разделить с матерью труд *нравственного* пестования ребёнка, налаживая в семье нежные, любовные отношения. Надо давать матери возможность отдохнуть и заняться собой – это благотворно скажется и на малыше, и на взаимоотношениях супругов, и на духовном росте самого отца.

Л.А.: Я помню, одна мать так напутствовала своего сына перед женитьбой: «Не давай, сынок, жене уставать».

И.А.: Очень мудрое пожелание, оно совершенно согласуется с требованиями природы. Мы уже упоминали об этом, когда говорили о границах физиологического стресса. Мужчина должен оградить жену от запредельных физических и психических нагрузок. Сама мать это сделать часто не в состоянии. Хотя (смеётся), по правде говоря, бывают *разные* жены.

Л.А.: Что вы имеете в виду?

И.А.: Вы же знаете, Лена Алексеевна, что есть женщины, которые своим материнством как бы загораживаются от всех дел, а на самом деле сваливают все

свои обязанности и работы на близких: мне, дескать, некогда, я занята ребёнком. Очень грустная и даже опасная ситуация: бездельная мать ничего путного ребёнку не даст, хотя может «заниматься» с ним весь день: он быстро привыкает использовать мать как прислугу так же, как она сама использует близких. Ей это скоро может надоест, тогда пожалуйста – ясли и детский сад.

Кстати, несколько слов о детском садике и школе. Тут у меня, конечно, очень много претензий. Главная из них та, что эти учреждения совершенно не считаются с индивидуальными особенностям физического и интеллектуального развития детей, не учитывают особых возрастных закономерностей процесса усвоения знаний. Отсюда переутомление, неврозы, апатия, лень и нежелание учиться – и всё это в массовом проявлении*.

В детском саду стремление стричь всех под одну гребёнку особенно пагубно, поскольку так очень рано буквально перекрываются возможности успешного развития детей, их обрекают на пассивное выполнение руководящих указаний. Конечно, для выращивания «винтиков» это удобно, но давайте подумаем, кому это нужно?

То, что сейчас идут поиски новых путей в области воспитания, прекрасно. Но надо обязательно использовать те знания, которые уже добыты наукой, в частности нашей лабораторией, в области возрастной физиологии, и избежать метода проб и ошибок там, где это возможно, – это дорого обходится детям.

Л.А.: Илья Аркадьевич, а вы можете эти знания передать тем, кто ищет новые пути в образовании и воспитании?

И.А.: Знания передать невозможно, их можно только самому добыть или усвоить. Все мои работы – к услугам тех, кто захочет это сделать. Правда, статьи трудно найти, только в специальных библиотеках. Но я надеюсь, что их всё-таки напечатают, и они будут более доступны для желающих. Я готов сделать для этого всё, что в моих силах.

* *Аршавский И. А.* Принцип доминанты в обосновании системы воспитания и обучения детей дошкольного и школьного возраста // Физиология человека. – Т. 17/5, 1991.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

25 января 1993 года И. А. Аршавскому исполнилось 90 лет. Масса телеграмм, писем, адресов с поздравлениями легла на стол Илье Аркадьевичу и почти везде: «Спасибо, дорогой учитель!.. Вы столько сделали в области возрастной физиологии... Ваш вклад в науку и практику огромен...» и т.д. и т.п. И все слова трогательны, торжественны и кажутся такими искренними, но... Я спросила Илью Аркадьевича:

– Неужели вам никто не предложил что-нибудь издать к юбилею?

Илья Аркадьевич вздохнул: «Ну, что вы, Лена Алексеевна... Им не до меня сейчас...»

И я поневоле вспомнила наш недавний разговор о совести...

И всё-таки не хочется кончать эту главу на грустной ноте. Незадолго до юбилея к И. А. Аршавскому домой (это случилось при мне) пришёл скромный молодой человек и, сияя, вручил ему несколько пачек зелёных брошюр с улыбающейся мамой на обложке: И. А. АРШАВСКИЙ. «ВАШ РЕБЁНОК. У ИСТОКОВ ЗДОРОВЬЯ». Значит, издали! Кто же? Когда?

Смотрю выходные данные: Москва, 1992 г., издательства нет, что-то непонятное: «Набрано и отпечатано в АПН ЦИТП. Тираж 10 000 экз.» Что бы это значило?

– А это значит, – улыбается Илья Аркадьевич, – что издал эту книжечку, пожалуйста, – за свой счёт! – папа вот этого чудесного ребёнка.

Бойкая хорошенькая девочка лет трёх крутилась тут же, нисколько не робея в обществе взрослых, зато папа явно смущался:

– Вы не знаете, ведь Илья Аркадьевич спас нашу дочку, она после рождения была так плоха, что мы уж теряли всякую надежду... Как и благодарить его, не знаем.

– Ну, будет, будет, главная благодарность, пожалуйста, вот она – ваша попрыгунья. А за книжки *огромное* вам спасибо. Я ведь тоже потерял было всякую надежду на эту публикацию.

Домой я уезжала с драгоценной зелёной книжечкой в сумке. В тот же вечер взялась за чтение и... застопорилась – читать было трудно: незнакомые термины, сложные умозаключения – наука даже в популярном изложении мне оказалась поначалу «не по зубам». Я по два-три раза читала чуть не каждую

фразу, и постепенно – ура! – становилось ясно то, что казалось совсем непонятным. Подумалось: а может быть, и правильно, что не разжёвано, не упрощено, что надо *потрудиться*, чтобы понять? Но в то же время нет-нет, а возникала некая досада: вот тут можно было бы сказать совсем по-человечески, а не по научному, и вот здесь... Причём без ущерба для смысла, но зато яснее для понимания «непосвященных». Ведь именно для нас, таких, предназначена книга. Не ожидала я, что эта моя «крамольная» мысль будет иметь серьёзное продолжение.

– А помните, Илья Аркадьевич, – спросила я его во время одной из наших после юбилейных встреч, – вы когда-то отказывались от выступлений перед родителями и не хотели писать популярно, считая, что популяризация грешит упрощенчеством и искажением сути? Сейчас вы изменили своё мнение?

– Нет, не изменил. Я и сейчас так считаю. Но ситуация с детством в нашей стране так остра, я бы сказал, трагична, что заниматься только наукой не позволяет совесть. К тому же лаборатории у меня уже давно нет, она была ликвидирована в 1978 году. И знаете почему? Потому что (почти цитирую приказ) разработка проблем возрастной физиологии и патологии должна быть прекращена, поскольку в этом нет *необходимости* ни для страны, ни здравоохранения... педиатрия сама справится с интересующими её проблемами. Как она справляется, мы с вами уже знаем. А ведь прошло 14 лет!

Волей-неволей пришлось обратиться напрямую к заинтересованным лицам, т.е. родителям. Должен признаться: популярно писать очень трудно, ведь для понимания необходимы определённые и немалые знания.

– Да, Илья Аркадьевич, со стыдом признаюсь: одолела вашу книжечку с трудом. Понимаю, что всё в ней очень важно для нас, простых смертных, но это важное как будто прячется за множеством научных терминов, за громоздким строем фраз. Я, грешным делом, много раз думала: эх, вот бы перевести всё это с *научного* на *обычный* язык, чтобы дошло до многих, а не только до избранных.

– Как-как, Лена Алексеевна, «с научного на обычный?» – оживился Аршавский, – это хорошая идея. Вот вы за это и возьмитесь. Пожалуйста, почему бы нет?

– Хочется, – призналась я, – но не справлюсь. Если только с вашей помощью попробовать? Может быть, и вам будет интересно: как вас понимают и излагают «непосвященные». Получится что-то вроде обратной связи, да?

– Да-да, вы правы, может получиться польза не только для нас с вами.

Он добродушно рассмеялся и, прощаясь, сказал уже серьёзно, словно уже принял твёрдое решение: «Давайте поработаем. НАДО».

И отступить мне было уже некуда...

Осуществить это намерение не удалось – не успели. Страшно браться за эту работу без помощи Ильи Аркадьевича, без его советов, объяснений, критики. Но его «НАДО!» не даёт мне покоя... И я решилась на первую попытку в этой книге.

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ

То, что вы прочитаете в этой главе, конечно, ещё не «перевод с научного на обычный» и даже не его попытка, а просто мой рассказ о том, что я поняла из научных и популярных трудов И. А. Аршавского и как это помогло мне разобраться во многих моих материнских проблемах. Сразу скажу: мой рассказ рассчитан на тех, кто почти забыл, что проходили в школе по естествознанию.

Нас таких – большинство, поэтому прошу специалистов простить мне примитивное изложение очень сложных научных истин. Я постаралась обойтись без специальных научных терминов и точных (очень трудно понимаемых) цитат, зато тщательно следила за тем, чтобы не исказить смысл тех или иных научных формулировок. Ведь даже детям можно объяснить очень сложные вещи, но на их детском языке. Вот такой «детско-научный» язык я и попыталась изобрести.

Передо мной стояли две задачи. Во-первых, дать сведения, без которых наше родительское дело превращается в метод «авось да как-нибудь», или «как все», или «сами с усами», мол, обойдемся без ваших указаний – всё это в жизни с детьми не годится – можно и им и себе сильно навредить. А во-вторых, у меня теплится надежда поймать вас на крючок – заинтересовать этими, казалось бы, сугубо научными проблемами, чтобы вы потянулись к книгам, написанным уже не детским языком. Ведь они о законах Природы, по которым, хотим мы или не хотим, но обязаны жить.

Вспомним, как говорил Илья Аркадьевич: весь живой мир существует, подчиняясь законам Природы, не имея ни возможности, ни желания их нарушить. Только мы, люди, получили право выбора в своём поведении и часто пользуемся этим правом себе во вред. Мы не хотим ждать милостей от Природы и норювим её же законы так приспособить, чтобы поудобнее устроиться: повкуснее есть, помягче спать, больше наслаждаться, меньше напрягаться. Но Природу не обманешь и не задобришь, она с нами не церемонится и время от

времени напоминает нам о возмездии за наше безрассудство то гриппом, то СПИДом, то землетрясением, то потопом, как бы говоря:

– Если вам разум дан, так ведайте, что творите, знайте, к чему ваши действия приведут.

Я часто вспоминаю одну давнишнюю телевизионную передачу с участием Т. С. Мальцева. Это было ещё до перестройки, когда беседы в прямом эфире были чрезвычайно редки. Как обычно, на экране мы видели запись, смонтированную так, чтобы никакого криминала не просочилось. И вдруг вопрос «в лоб»:

– Терентий Семенович, а что вы думаете о положении в сельском хозяйстве?

Помню, я замерла: что же он скажет? Это человек, органически не терпящий показухи и лжи, но правду-то уж обязательно бы вырезали! А Мальцев улыбнулся и говорит:

– Что ж, сельское хозяйство! Я вам лучше расскажу, как я учился на велосипеде ездить. Мне уж лет сорок было, когда велосипед первый в своей жизни купил. Стал пробовать – не получается: еду и падаю, еду и падаю, замучился прямо. А тут парнишка мимо бежал и крикнул мне: «Дядя, дядя Терентий, ты не под колесо смотри, а метров на 15 вперед!» Я стал подальше смотреть и – перестал падать!.. – Он снова улыбнулся и, вздохнув, добавил:

– Ну вот, а вы говорите, как с сельским хозяйством... Согласитесь, что мы чаще всего под колесо смотрим, а вперед заглянуть не догадываемся. И падаем раньше, чем куда-нибудь доедем.

Давайте попробуем посмотреть хотя бы на четыре метра вперед – понять для начала четыре «правила» Природы. Мне это помогло кое-какие ухабы и ямы миновать. Надеюсь, поможет и вам.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПРАВИЛО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (или энергетическое правило скелетных мышц)

Если двигаюсь – расту, пока двигаюсь – живу

Как же происходит это чудо: как из зародыша вырастает сначала детский, а потом взрослый организм? Что движет этим процессом?

Долгое время наука считала, что в каждом организме изначально – с яйцеклетки – заложен некий определённый запас энергии, данный на всю жизнь. Израсходуешь этот запас – прощайся с жизнью. Получалось, что, чем больше сэкономишь свои силы, тем дольше проживешь.

Кажется, верно: медлительный слон живёт куда дольше юркой, подвижной мыши. Конечно, здесь играют роль и их размеры, недаром теория М. Рубнера, провозгласившего «энергетическое правило поверхности», долгое время определяла каждому из нас «энергетический фонд» жизни.

В лаборатории Аршавского усомнились в этой теории, когда заметили, что одинаковые по размерам животные (например, кролик и заяц или белка и крыса) живут не одинаково долго: заяц дольше кролика в 2–3 раза, а белка – дольше крысы в 5–6 раз! А ведь зайцу и белке двигаться приходится куда больше и интенсивнее, чем кролику или крысе. Казалось бы, они должны быстро исчерпать свой запас энергии, а получалось наоборот: тратя силы, они удлинляли жизнь! Что за парадокс?

Начались многолетние исследования, приведшие к важнейшему открытию, а затем и к теории **ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПРАВИЛА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**. Схематически его можно изложить так: **жизнь организма, его рост, развитие, состояние всех внутренних органов и тканей (вплоть до клеточного уровня) зависят от двигательной активности скелетных мышц.**

Обездвиженный организм даже при полноценном питании нормально существовать не может, он способен только заплывть жиром, как рождественский гусь, подвешенный в мешке к потолку. У детей, мало двигающихся, может задержаться рост, будут слабыми или болезненными все внутренние органы, их развитие часто идёт как бы вразнобой: одно опережает, другое отстает, что также чревато разными неприятностями, особенно в отроческом и подростковом возрасте. «Природа очень дорожит законом активности и жестоко наказывает за его нарушения» (И. А. Аршавский).

Постараемся понять: если не хватит времени на движение, его не хватит и на жизнь. Однако значит ли это, что надо жить «белкой в колесе» или каждому стать рекордсменом по бегу, плаванию или другому интенсивному виду спорта? Нет! Помните, что говорил Аршавский о том, что многие спортсмены рано становятся инвалидами. **ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ**. Но как её определить?

В ГРАНИЦАХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Изо всех сил, но на грани удовольствия

Оказывается, в любой деятельности – и физической, и умственной – можно и «недоборщить», и «переборщить». Не дотянешь – не будет роста, развития; перестараться – можешь надорваться. Природа и здесь строга и

непреклонна: и лени не простит, и излишняя прыть ей не нужна. А что нужно? Золотая середина, т.е. оптимальные нагрузки и напряжения. Что это значит?

Слово СТРЕСС теперь всем знакомо и привычно. То и дело слышишь: «Стрессовая ситуация», «На работе стрессы, дома стрессы – ужас!» «От этих стрессов голова кругом идёт» и т.п. И всегда это слово означает некие негативные воздействия на нашу нервную систему. «Стресс – источник отрицательных переживаний, а значит, и болезней, следовательно, стрессовых ситуаций надо всячески избегать» – таково расхожее мнение. Между тем СТРЕСС по-русски означает всего-навсего НАПРЯЖЕНИЕ. Но напряжение напряжению рознь: есть патологические стрессы, действительно вызывающие истощение организма, а есть совершенно необходимые для нормальной жизнедеятельности физиологические стрессы, без которых мы оказались бы просто неприспособленными к жизни.

Живое от неживого и отличается прежде всего тем, что может меняться в зависимости от обстоятельств – адаптироваться, т.е. приспособливаться, к ним. Но и сама способность к адаптации тоже меняется, она может быть тренированной, а может сойти на нет, если её не упражнять.

На нас действуют многие внешние и внутренние раздражители: тепло, холод, химические вещества, вирусные возбудители, мышечные и психические нагрузки. Организм отвечает на них физиологически однотипно, выделяя соответствующие вещества и гормоны. Конечно, на это приходится тратить энергию, подчас немалую, но «игра стоит свеч» – так поддерживаются и укрепляются наши адаптивные (приспособительные) «механизмы», в том числе главный страж нашего здоровья – иммунитет. Следовательно, без адаптивных стрессовых реакций организм будет слаб и незащищен: лёжа на печи да жуя калачи, только Илье Муромцу удалось богатырем стать после 33 лет сидения. В сказке и не такое возможно, а в жизни из лежебок только Илюши Обломовы получают. За них раньше всё Захарки делали, а теперь сердобольные мамы, бабушки и даже папы, сами выросшие без твёрдого мужского руководства, напряжений и трудностей.

Итак, стрессы в жизни необходимы, но созидающие – физиологические, а не патологические, разрушающие нас. Как же отличить их друг от друга? Как не облениться и не надорваться? Это одна из важнейших задач воспитания и самовоспитания, поскольку границы физиологического стресса сугубо индивидуальны. Есть один надёжный способ определить их: если во время какой-либо напряжённой деятельности (физической, умственной, душевной) человек испытывает удовольствие, эмоциональный подъем, значит, всё идёт нормально. Тогда и большие нагрузки на пользу пойдут.

Недаром И. А. Аршавский часто напоминает (особенно это касается детей), что любые значительные воздействия на организм должны быть на грани удовольствия, приносить положительные эмоции. Никакого насилия, в том числе и манипулирования, соблазна, подначки. Это чрезвычайно важно, и вот почему.

Человек, в том числе и ребёнок, САМ определяет уровень нагрузки, предел напряжения, т.е. осуществляет индивидуальный самоконтроль. Так развивается необходимое качество здорового организма – саморегуляция, не заменяемая никакой дозировкой извне. Это качество позволяет без нервных срывов и перенапряжений не только поддерживать все органы нашего тела в нормальном здоровом состоянии, но и постепенно улучшать и укреплять их, испытывая от процесса и результатов деятельности удовлетворение, радость и желание трудиться дальше и больше. Недаром говорится: охота пуще неволи.

ПРОЦЕСС ИЗБЫТОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ (избыточного анаболизма)

Тратя запасы – увеличиваем их

Пока для нас остаётся неясным, почему трата энергии и её восстановление в процессе питания вызывают не просто поддержание организма в определённом стабильном состоянии, но и укрепляют, развивают его, т.е. делают более сильным, более ловким, более смыслённым наконец? И за счёт чего происходит рост ребёнка? Выше уже было сказано, что одним питанием тут не обойтись, нужны энергичные тренировки, активный, подвижный образ жизни, разнообразные физиологические стрессы. Но ведь это всё траты энергии, расходование сил, а получается увеличение массы тела (у ребёнка) или повышение мощностей мышц, работоспособности внутренних органов, даже мозга. Почему движения, усилия не истощают, а укрепляют нас? Как это происходит? Ответ на этот вопрос впервые был дан в лаборатории Аршавского. Раньше наука считала так: «Восстановительные процессы характеризуются восполнением затраченного лишь до изначального исходного состояния». Проще говоря, сколько потратишь, столько и должен организму вернуть. Но как же без прибавки расти? Это даже в экономике известно: нет прибыли – нет и развития производства. Лаборатория подтвердила этот, по-видимому, общий закон развития, открыв явление ИЗБЫТОЧНОГО АНАБОЛИЗМА.

Оказалось, что, активно действуя (напомним, в границах физиологического стресса!), организм, естественно, затрачивает энергию, но после каждой очередной активности восстанавливает затраченное с избытком,

как бы возвращает долг с «процентами»! Это и называется ИЗБЫТОЧНЫМ АНАБОЛИЗМОМ, или ИЗБЫТОЧНЫМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ. Оно характерно для всего живого мира, без него невозможно было бы индивидуальное развитие всех живых систем.

Важно, что эта закономерность действует и в целом организме, и в отдельном органе, и даже в каждой клетке. За счёт полученной «прибыли» и происходит увеличение не только живой массы, но и энергетических ресурсов. Вот почему возможны рост и развитие ребёнка, нормальное протекание восстановительных процессов в организме взрослого и даже увеличение творческих возможностей каждого из нас, поскольку этот удивительный процесс касается и клеток головного мозга, без которого не обходится жизнедеятельность любого человека. Благодаря ему происходит обновление всех тканей нашего тела, т.е. его постоянное омоложение.

Итак, наша деятельная активная жизнь побуждает восстановительные процессы работать с задёлом на будущее, с расчётом на развёртывание деятельности всех структур организма, «...человек как бы сам заводит часы своей жизни, обеспечивая себе физиологически полноценное развитие» (И. А. Аршавский).

Комфортное существование делает прямо противоположное: ведёт нас к болезням, быстрому старению и творческому бессилию. Недаром одно интервью с Аршавским было названо «Коварство комфорта». Сам Илья Аркадьевич, прожив долгую (93 года) трудную жизнь, почти до конца своих дней сохранял ясность ума, творческую активность и способность радоваться жизни во всех её проявлениях. Сравните его благородную старость с таким потрясающим фактом, услышанным мной недавно по радио «Свобода».

Сначала я подумала, что ослышалась, и до сих пор цифра мне кажется невероятной. Вот она: четыре миллиона стариков Америки страдают старческим слабоумием! Дай Бог, чтобы я ошиблась в числе, но миллионы-то были названы дважды... Может быть, в этом отчасти виноват и комфорт обеспеченной старости – без внуков, без работы, без хлопот и забот, без творческих и физических усилий и напряжений. Поневоле подумаешь: «Минуй нас пуще всех печалей» такое вот цивилизованное доживание никому не нужной жизни. Однако цивилизация подобную жизнь навязывает людям с младенчества, закладывая стойкие поведенческие доминанты на всю жизнь. Вот об этом я и продолжу свой рассказ.

ДОМИНАНТА УХТОМСКОГО – ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ НАШЕГО ПОВЕДЕНИЯ

На этот всеобъемлющий закон работы мозга я хочу обратить ваше особое внимание. Он показался мне самым трудным для изложения и понимания. Но его не миновать, если хотим разобраться во многих процессах нашей жизни. Поэтому *сосредоточимся* и начнём.

Каждому знакомо неуютное состояние досады и неудовольствия, когда прерывают какое-то дело или занятие на самом интересном месте. Только собрался с мыслями – бац, кто-то «влез» со своими проблемами или даже с пустяковым вопросом, и в голове уже что-то застопорилось, мысли разбежались – начинай всё сначала.

Или, например, знакомая всем картина: вы зовете сына обедать, а он и ухом не ведёт – сидит в своём уголке, сосредоточенно сооружая что-то из кубиков. Вы повышаете голос – ноль внимания. Наконец идёте и грозно нависаете над ним.

– Ты слышишь или нет?! – Он смотрит на вас отсутствующим взглядом и... отворачивается к своим кубикам. Ах, так! Надо его проучить, сколько же можно?!

– Ну, хорошо, больше звать не буду, но к столу не приходи!

А сын, словно не слыша ваших слов, продолжает что-то перестраивать в своём сооружении. Минут через десять прибегает сияющий:

– Мама, мама! Посмотри, какую крышу я сделал. Я думал-думал и сам при...

А у вас одно в голове (надо его наказать!) и вы обрываете его на полуслове:

– Почему ты не пришёл обедать?

– А ты звала? – Смотрит с недоумением.

– Как?! – Взрывается вы. Ну и так далее, дальнейшее дорисуйте сами.

Теперь попробуем другой вариант: вы подошли к его сооружению, молча оценили построенное, присели рядом на корточки и озабоченно заметили:

– Мне кажется, балкон плохо держится, может, его вот здесь укрепить?

– Давай, – *мгновенно* отозвался малыш, – может, вот сюда столбик подставить или два?

– Прекрасно! Это будут колонны... Вот так. Хорошо, правда? Послушай, а у строителей бывает перерыв на обед?

– Я ещё крышу недопридумал... Ну ладно, я после обеда, есть так хочется!

Ел он торопливо, о чём-то думал. Видимо, «допридумывал» крышу. Вдруг обрадовался: «Придумал!» – и умчался к своему недостроенному «дому», второпях задев чашку и пролив молоко на стол. Повремените возвращать его, чтобы он сначала вытер лужу. Попробуем разобраться в физиологических процессах, которые руководят вашим и его поведением в этой и любой подобной ситуации.

Теперь давайте познакомимся с доминантой, которую несколько раз упоминал И. А. Аршавский в нашем разговоре о совести.

Я спросила у нескольких взрослых образованных людей, что они знают о доминанте Ухтомского*.

Ответы были невразумительны:

– По-моему, это преобладающее настроение в данный момент. В общем, доминирующее...

– Это какой-то очаг то ли возбуждения, то ли торможения, не помню.

– Да нет, это просто концентрация внимания на чём-то одном, когда другое просто не замечаешь.

Если бы я не читала статей Аршавского, я и сама бы толковее не ответила, хотя когда-то изучала психологию в институте. Теперь испытываю досаду; как нелепо получается: знания и жизнь шли своим чередом – не состыкуясь и не взаимодействуя. Почему же я раньше не понимала, насколько было важно применять эти знания в жизни, даже на бытовом уровне, не говоря уж об учебной, производственной, научной деятельности. Скажем, я всю жизнь страдала из-за постоянного одновременного наплыва самых разных дел и забот. Хватаешься то за одно, то за другое, пытаешься везде сразу успеть, а в результате дела недоделаны, и сама валишься с ног с бессонницей и головной болью. То раздражаешься на каждом шагу, то находишь какое-то отупение, сонливость и равнодушие: пропади всё пропадом, ничего не хочу делать, никого не хочу видеть. Многим эти состояния знакомы, при этом мы виним обстоятельства и окружающих, в том числе своих собственных детей: ах, сколько хлопот и забот они доставляют нам, вечно занятым взрослым. Итак разрываешься на части, а тут они ещё со своими пустяками лезут...

А ведь в нашем «растерзании» виноваты чаще всего мы сами – мы то и дело мешаем главному организатору работы нашего мозга – Доминанте. Это она

* Алексей Алексеевич Ухтомский (1875-1945) – физиолог, создатель учения о доминанте как основном механизме деятельности мозга.

старается упорядочить мысли и направить все наши действия к определённой цели, а мы вновь и вновь разрушаем все её усилия и устраиваем хаос в собственной голове. Как же это происходит и к чему ведёт?

Сначала представим себе, как идёт любая толковая работа.

Прежде всего мы ставим перед собой определённую ЦЕЛЬ, затем соображаем, как и что для достижения этой цели надо сделать, потом делаем, что наметили, и получаем заслуженный РЕЗУЛЬТАТ. Что в это время происходит в мозгу? Работает доминанта! Она включает в себя несколько процессов, обязательных для её нормального осуществления. Сначала приходит в состояние возбуждения (т.е. активное рабочее состояние) та совокупность нервных центров, которая необходима для данной работы. Это главный очаг возбуждения, как бы рабочая артель специалистов по управлению именно этой конкретной деятельностью. В остальных отделах мозга одновременно (сопряжённо) возникает торможение, т.е. они перестают реагировать на раздражения, которые не относятся к заданному делу. Именно этим обеспечивается упорядоченность, целенаправленность наших действий. Больше того, по ходу реализации задуманного мозг «сортирует» раздражения, поступающие извне и изнутри: большую часть из них он блокирует торможением, не допуская в активно действующий центр, а некоторых пропускает и даже включает в дело, как бы приглашая «подходящих работников» на помощь. И получается: работающей «артели», с одной стороны, никто не мешает, а с другой стороны, есть, кто может подсобить в авральной ситуации.

Но вот запрограммированный результат достигнут, работа сделана, и усталая «артель», т.е. клетки главного очага возбуждения, переходит в состояние торможения – глубокого отдыха, во время которого происходит восстановление их «рабочих сил» с избытком (помните избыточный анаболизм?). Но это только в том случае, если доминанта завершена.

А если нет, если дело оказалось трудным – за один раз не осилить? Тогда «артели» всё равно нужен отдых: либо крепкий сон, восстанавливающий силы для следующего целенаправленного напряжения, т.е. продолжения доминанты, либо активный отдых (движение!), вызывающий всё тот же уже знакомый нам избыточный анаболизм. А затем – с новыми силами за работу и не бросать её, пока не достигнем желаемого результата. Здесь необходимо волевое усилие: надо обязательно завершить, т.е. РЕАЛИЗОВАТЬ, НАЧАТУЮ ДОМИНАНТУ, не вытеснять, не прерывать её другой, т.е. ... не хвататься за пять дел разом, а иначе...

Что бывает иначе, мы знаем, например, по школьной жизни, когда уроки сменяют друг друга, не считаясь с индивидуальными возможностями детей, с их физическим и психическим состоянием. Эти противоестественные условия, когда доминанты, не завершаясь, следуют одна за другой, буквально ломают нервную систему школьников: возникают либо неврозы – бич современной школы, либо отупляющее сонное состояние, затем переходящее в лень, нежелание учиться*. То же происходит и в детских садах, копирующих школьные уроки по расписанию, и в семьях, где пытаются «подготовить» детей к школе, таща их на «уроки» к специалистам.

Есть ли возможность предотвратить эти состояния школьников, ведущие к хроническим болезням и стойкому отвращению к учёбе и труду? Есть!

Ещё в прошлом веке фабричные инспектора Великобритании отмечали несомненный и удивительный факт: дети, которые работали на фабриках и учились в вечерних школах (несли, казалось бы, двойную нагрузку), были гораздо здоровее, чем их сверстники, только работающие или только учащиеся, т.е. занятые либо физическим, либо умственным трудом. Люди давно заметили, что чередование занятий, перемена деятельности не утомляет, а наоборот, прибавляет сил, ЕСЛИ соблюдается определённая последовательность дел. Учение о доминанте объяснило это явление и помогает осознанно организовать естественную очерёдность разных занятий, что крайне нужно в первую очередь в детских коллективах. Впрочем, в семьях тоже.

Главное, надо позаботиться, чтобы сочетание дел и последовательность их возбуждали разные отделы мозга, чтобы образовавшаяся новая доминанта не мешала предыдущей, а давала ей отдых, за время которого накапливаются дополнительные энергетические резервы для её завершения. При этом (помните границы физиологического стресса?) трудовые, физические и учебные нагрузки не должны быть запредельными и изнурительными. Напряжения могут достигать потолка индивидуальных возможностей, но только на грани удовольствия, т.е. сочетания с положительными эмоциями от успешного конечного результата. Это главное условие накопления ресурсов и возникновения потребности в труде и учении, потому что успех приносит каждому желание повторить его и ощутить уверенность в своих силах и способностях.

Слово КАЖДОМУ обязывает напомнить, что протекание доминанты – сугубо индивидуальный процесс, который нельзя осуществить по расписанию,

* Аршавский И. А. Роль принципа доминанты при психофизиологическом обосновании творческого процесса в системе обучения. К профилактике неврозов у детей школьного возраста // В сб.: Валеология. – М.: 1993. – С. 183.

по приказу, коллективно и одновременно. Это во-первых.

А во-вторых, это процесс, который требует волевых усилий – не палки, не розги, не пряника и не конфетки, а собственных усилий для преодоления каких-либо препятствий на пути к достижению цели. Не страх, а воля закаляет характер и добавляет нам сил и жизненной энергии. Вспомним, по Ухтомскому, «психика человека делается», а значит, от нас зависит, каков результат.

Если мы бережём сосредоточенность и самостоятельность ребёнка в его занятиях и играх, если требуем от него (и помогаем!) доводить дело до конца, мы защищаем и укрепляем его нервную систему, пестуем культуру его доминант, в том числе и пожизненных.

А если мы стремимся загружать его мозг сверх всякой меры и против его желания, если способны в любой момент бесцеремонно прервать его занятия и размышления, мы разрушаем естественную работу его мозга и буквально выращиваем рассеянность, лень или неуправляемость и неврозы.

Вот теперь, после всего прочитанного, как поступили бы вы с тем мальчиком, который оставил после себя пролитое молоко? Казалось бы, пустяковая задача, а попробуйте решить её, не разрушив его сосредоточенности и не оставив без последствий его небрежность (или невнимательность?) за столом. Из подобных задач соткана вся наша жизнь, и от того, как мы решаем задачки пустяковые, зависят решения и более сложных жизненных проблем. Доминанта и здесь играет незаменимую роль.

Привычка – вторая натура

Кто-то из великих сказал: «Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь жизнь». Я когда-то была этим афоризмом очень недовольна, меня возмущала зависимость важного (характер, жизнь) от совсем незначительного (какие-то там привычки!). Я считала, что человеку стыдно быть рабом привычек, он должен контролировать свои действия даже в мелочах. Представляю, как распухла бы моя бедная голова, если бы мой юношеский максимализм победил и мне пришлось бы делать каждый шаг (буквально!), предварительно обдумав, как «ставить ногу на носок, а потом на пятку».

Нет, природа и тут пришла нам на помощь, создавая для повторяющихся доминант стойкие проторенные пути – специальные участки мозга, которые действуют в привычной ситуации автоматически и освобождают остальной мозг для новых доминант – для активной творческой работы.

Но когда доминанта только начинает свой труд, как трудно сделать первый шаг, как тяжело, после многократных повторений, даётся любой навык.

И как важны здесь собственные усилия и преодоления, чтобы доминанта не сошла на нет, не заглохла раньше времени, а довела эти усилия до результата, а затем, повторяясь, закрепила этот результат в привычках. И какое счастье, что Природа наградила нас этими надёжными помощницами на всю жизнь. Только надо очень постараться, чтобы с самого младенчества не засорять детский мозг мусором дрянных или вредных привычек, от которых потом будет очень трудно избавиться. Вот и выходит, что посеешь, то действительно и пожнёшь.

Так пусть нашим пожизненным багажом будут привычки добрые, украшающие нас и помогающие жить. На них, незаметных, не требующих особого внимания, но стойких и безотказных, строится вся культура поведения и многие нравственные устои, вырабатываемые с детства. Недаром в дворянских семьях так школили детей, заставляя с младых ногтей постигать не только правила этикета, но и законы аристократической чести и порядочности. И трудовой народ тоже очень рано и жёстко приучал детей жить по обязательным для всех обычаям, которым подчинялись все от мала до велика. Требования касались и внешних форм поведения, и глубинных основ бытия. Помните у Некрасова: «Эту привычку к труду благородную нам бы не худо с тобой перенять!..» Конечно, не худо! Только вот перенимаются, усваиваются многие благородные (к сожалению, и отвратительные!) привычки очень рано, буквально впитываются с молоком матери. Они-то и остаются с нами на всю жизнь, становясь нашей второй натурой, не унаследованной, а приобретённой – благодаря доминантам.

Какая мама нужна?

Тут придётся напомнить вам понятие «импринтинг» (по-русски «впечатывание»). Это явление было открыто этологом Лоренцем и связано с необыкновенной пластичностью мозга в первые моменты, часы или дни жизни. Впечатления, фиксируемые мозгом в это время, становятся ориентирами поведения в определённых ситуациях. Так, только что вылупившиеся из яиц утята пойдут за тем, что движется (за уткой, человеком, коробкой, которую тянут за ниточку, и пр.), – так они запоминают мать, без которой им невозможно будет выжить на первых порах. Мгновенно возникшая в мозгу доминанта реализуется настолько мощно и быстро, что оставляет след иногда на всю жизнь, а иногда лишь до определённого возраста, пока она нужна.

Для ребёнка эти первые впечатления связаны с любящей матерью, создающей вокруг младенца надёжную защиту. Они становятся прекрасной стартовой основой для всей последующей психической деятельности, т.е.

основой здоровой психики. Именно любящая мать внимательна, терпелива и наблюдательна. Она идёт в своих действиях от ребёнка и поэтому поможет формирующимся связям в его мозгу и сумеет закрепить возникающие с первых дней нужные навыки (гигиенический, например). А мать «заполошная», замотанная или равнодушная будет волей-неволей без конца рвать возникающие связи, мешать хрупким доминантам реализоваться и доведёт себя до изнеможения, а младенца – до нервных срывов (беспокойного сна, кишечных колик, частого беспричинного крика и пр.).

Однако и старательная мать, пытающаяся воспитывать по научным рекомендациям, действующая по разным методикам и технологиям, тоже мало что сможет дать своему ребёнку, если не научится его ЧУВСТВОВАТЬ И ПОНИМАТЬ. Помните, как говорил И. А. Аршавский о материнской интуиции, вырабатываемой в общении с ребёнком. Януш Корчак пишет об этом так проникновенно и возвышенно, что хочется его слова на музыку переложить:

«Ребёнок вносит в жизнь матери дивную песнь молчания. От количества часов, которые мать проводит подле него... от мыслей, которыми трудолюбиво его окутывает, зависит её содержание, программа, сила и творчество; мать в тихом созерцании зреет для вдохновения, которого требует труд воспитания...

В мудром одиночестве бодрствуй...»

И о том же по-своему поэтично пишет А. А. Ухтомский, когда говорит о... доминанте: «Нужно всё время... воспитывать данную доминанту, тщательным образом обихаживать её, следить за тем, чтобы она не перевозбуждалась, не перешагнула известной величины, а всё время соответствовала бы текущим условиям...» Да ведь это самое настоящее напутствие матерям, которые именно в этих кропотливых душевных заботах «зреют для вдохновения» в своём материнском труде.

О доминантах материнства я расскажу со слов И. А. Аршавского в следующей главе, а сейчас рискну обратиться к проблеме, которая, на мой взгляд, напрямую связана с «обихаживанием и воспитанием» доминанты – к проблеме возникновения и развития способностей и талантов.

Доминанта растит таланты

Должна признаться, что у Аршавского я ничего не читала о связи доминанты со способностями и талантами человека – домысливаю сама, как могу, исходя из собственных предположений. Меня вдохновляет то, что Илья Аркадьевич считал всякое развитие, начиная с зародыша, творческим процессом, потому что (напомню) благодаря собственной активной

деятельности, стрессовым адаптивным раздражениям и избыточному восстановлению организм строит сам себя! В том числе строится и совершенствуется сам мозг – питомник всех наших способностей.

Как же в этом «воспитательном доме» возникают и выращиваются таланты? Начинается всё с УДИВЛЕНИЯ перед каким-нибудь раньше невиданным явлением жизни, задержавшим на себе внимание ребёнка. Вот уже и затеплился доминантный очаг в его голове, ещё не забитой разными учебными ненужностями. «А почему? – спрашивает он. – А как? А зачем?»

И если вспыхнувшие искорки ЛЮБОПЫТСТВА никто не заглушит грубым окриком или унылым равнодушием, а наоборот, добрый и умный ответ подольет масла в огонь разгорающегося ИНТЕРЕСА, то возникнет желание узнавать всё больше и больше. Наконец потянутся и руки попробовать себя в ДЕЛЕ, вызвавшем интерес. Великий момент! Работающие руки возбуждают новые участки мозга, а доминанта сразу втягивает их в работу. Этот «тандем» (взаимодействующие МОЗГ и РУКИ) добавляет начавшемуся процессу такие избыточные силы, что он может стать необратимым и превратиться в настоящее УВЛЕЧЕНИЕ. Но для этого нужно, чтобы в самом начале ему сопутствовал УСПЕХ, пусть маленький, но свой, радостно пережитый и встреченный близкими с пониманием и любовью. Тогда ребёнку захочется ещё и ещё испытать восторг заслуженной победы. «Я САМ!» – говорит он, и дай Бог не помешать ему неуклюжей помощью или глупой насмешкой...

А доминанта, воодушевленная успехом, превращает нестойкое увлечение во всепоглощающую СТРАСТЬ, которая ведёт человека к цели сквозь все преграды, соблазны и неудачи. Да, он может терпеть и временные поражения, но сильную ВОЛЮ это только раззадоривает, и он, напрягая все силы, делает новые и новые попытки достичь желанной цели. «Он знал одной лишь думы власть, одну, но пламенную страсть...» Чем бы ни занимался увлечённый человек, всё подчинено этой главной, нередко пожизненной доминанте, а она, работая на победу, выращивает мощную, дружную, умелую «команду», которая в один прекрасный момент «мозговым штурмом» выдаёт такой удивительный РЕЗУЛЬТАТ, что все ахают: «Какой ТАЛАНТ!» Вот и заслуженная от Природы награда за труды. Однако это одновременно и... забота на всю жизнь, чтобы, почивши на лаврах, не загубить дар, вручённый не навечно. Значит, снова работа, и снова творческие поиски и находки, пока не озарит очередное ВДОХНОВЕНИЕ – признак крепнущего таланта.

Бывает, особенно в детстве и отрочестве, и несколько увлечений. Если они возникают по собственному желанию ребёнка, которому предоставлены условия для активной деятельности, – тогда это во благо. Нужно лишь следить,

чтобы эти увлечения либо следовали друг за другом (не разбрасываться, доводить начатое до конца!), либо естественно дополняли друг друга, не конкурируя и не враждуя между собой. Тогда может возникнуть великий «союз доминант», поражающий нас разносторонностью дарований, а со временем – благодаря воле и труду – высочайшими достижениями в разных областях творчества. Может быть, так и вырастают ГЕНИИ? И может, их было бы гораздо больше, если бы юным вундеркиндам не забивали головы тщеславными мечтами, не соблазняли шальными деньгами и не растлевали бы корыстной дружбой с разными «нужными» людьми. Это ведь тоже доминанты – но от лукавого! Их разрушительную силу мало кто выдерживает, особенно если нет царя в голове – РАЗУМА и царицы в душе – СОВЕСТИ. А их – мы это уже знаем! – надо тоже растить с колыбели и даже раньше. Вот почему мы обратимся к доминантам материнства.

Спросят: а почему в стороне ОТЕЦ? Разве он не играет существенной роли в первый год жизни человека? Отвечу так: роль отца в это время незаменима, но у него СВОИ задачи. О них обязательно – и подробно! – в будущей книге, которую пишу и в которой главное слово об отце скажет Борис Павлович.

«В МУДРОМ ОДИНОЧЕСТВЕ БОДРСТВУЙ...» **(доминанты материнства)**

Слова Корчака, ставшие названием этой главы, полны такого глубокого смысла, что поневоле вглядываешься в них, как в бездонный колодец, и вдумываешься, как в библейскую заповедь. Почему в одиночестве? Откуда ему быть мудрым? И зачем бодрствовать? Есть и другой перевод этой же мысли, он менее афористичен, более понятен, но столь же озадачивает своим неожиданным напутствием матери: «Будь же готова к долгим часам вдумчивого одинокого созерцания...» Как же выкроить на это время?

Не думайте, что я на все эти вопросы уже знаю ответ. Не знаю. Но чувствую, что поэтическая мысль Корчака напрямую связана с «физиологической прозой» жизни – с доминантой. Как? Вот об этом приглашаю поразмышлять вместе. Я очень надеюсь на ваш опыт, ваше видение родительских (особенно материнских) проблем и на ваше собственное мнение, которое может и не совпадать с моим. Оговорюсь: со мной-то вы можете не соглашаться, но вот Илье Аркадьевичу возразить трудно, потому что у него не мнение, а *знание* природной закономерности, с которой не поспоришь.

В печатных трудах Аршавского полного перечня материнских доминант я не встретила, зато наши регулярные беседы, проходившие у него дома с марта 1993-го по февраль 1994 года и записанные на плёнку, он посвятил именно им.

Но начал он не с материнских проблем, а с такой поразительной и важной мысли, что я не могу отказать себе в удовольствии поделиться ею с вами, тем более что она связана с моими попытками осмыслить через доминанту процесс возникновения способностей и талантов. Заметьте, это не отвлечение от темы материнства, а всё ещё только подступы к ней.

ДВЕ ЦЕЛИ ЖИЗНИ У ЧЕЛОВЕКА

«Ну-с, с чего же мы начнём? – сказал Илья Аркадьевич и рассмеялся. – Ну конечно, как водится, от печки, а наша «печка» – это проблемы размножения у животных и человека...»

Я напряглась, приготовившись ловить смысл в дебрях науки, достала даже подготовленный заранее словарь: катаболизм, анаболизм, постнатальный, антенатальный, онтогенез, тератогенез... Господи, помоги! Ведь мне предстояло не просто слушать, но и понять... И вдруг слышу ясные, понятные слова – ни одного незнакомого термина! – и удивительную речь, полную вдохновения и молодого оптимизма (напомню, Илье Аркадьевичу только что минуло 90 лет!):

– Так вот, поставим главный вопрос: в чём заключается ЦЕЛЬ или СМЫСЛ ЖИЗНИ животных и человека? («Ничего себе, – подумала я, – не высока ли «печка»? Как же мы с неё спустимся на грешную землю – к размножению, деторождению и т.д.?») С биологической точки зрения, – продолжал Аршавский, – цель одна: сохранение и продолжение вида. Поэтому смысл индивидуального развития любого живого организма заключается в следующем: достичь детородного периода и осуществить видовую миссию – ПРОИЗВЕСТИ СЕБЕ ПОДОБНЫХ, причём полноценных, физиологически зрелых. После окончания детородного периода должны наступить старение и гибель: «Мавр сделал своё дело и должен уйти». У животных так и происходит. Более того, у диких животных нет старости: «отработанное» животное слабеет и становится добычей хищников или болезнетворных бактерий. Лишь сильные, активные вожаки переживают средний возраст своих сородичей. Именно активность и, если хотите, их инстинктивная ответственность за жизнь подопечных (стаи или стада) дают им дополнительные годы жизни. Благодаря чему? Правильно – избыточному анаболизму. Остальных природа не щадит. Жестоко? Нет! Так обеспечиваются не только продолжение жизни и сохранение

вида, но и улучшение его. Других целей у природы просто нет. А у человека – есть, вот в чём дело!

У человека, кроме этого – биологического, – есть и другой смысл жизни – социально-психологический. В связи с возникшим сознанием и сотворением новых условий существования (жилища, одежды, орудий труда, оружия, бытовой утвари и т.д.) у человека возникла ещё одна обязанность – ТВОРЧЕСКАЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ с целью улучшить условия жизни, оградить её от опасностей и непогоды. Вот это активное творческое начало и обеспечило человеку гораздо более долгую жизнь, чем во всём остальном живом мире. Исключение составляют лишь домашние животные, которых человек приручает и защищает – фактически изолирует «от дикой» Природы с её суровыми законами. Он уподобляет (в какой-то степени!) их жизнь своей собственной, гораздо более комфортной, чем на воле. Это для них имеет свои плюсы, но и колоссальные минусы. Однако вернёмся к человеку...

СТАРОСТЬ ДЛЯ... ТВОРЧЕСТВА

– Не удивляйтесь тому, что я сейчас скажу. – Аршавский сделал многозначительную паузу. – У человека есть пожилой, даже старческий возраст, в котором осуществляется РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА. Да-да! Происходит затухание не способностей к творчеству, как принято думать, а многих других доминант, мешающих творческой деятельности, в том числе и доминант, связанных с детородным периодом. Человек освобождается для творчества! Для него начинается новый этап жизни, когда он может сосредоточиться на каком-то любимом деле. Конечно, если у него есть для этого время, средства и... здоровье. Да, – вздохнул Аршавский и повторил: – Время, здоровье и... чья-то забота... лучше всего в семье.

– Но, Илья Аркадьевич, – не удержалась я, – почему же многие пожилые люди, уйдя на пенсию, сразу как-то никнут, чаще начинают болеть, быстро слабеют, дряхлеют, теряют интерес к жизни? И семья не спасает, чаще усугубляет одиночество стариков. Где же тут расцвет творчества? Правда, Вас почему-то это не коснулось, почему?

Аршавский оживился:

– Вы задали чрезвычайно интересный вопрос. И очень важный! Вот и подумайте над ним сами вместе с Борисом Павловичем – он у вас специалист по творческим способностям. А мы перейдем к вашим проблемам, к доминантам материнства. К великому – именно великому! – предназначению женщины: не

только дать здоровую жизнь новому человеку, но и обеспечить ему здоровое нравственное начало...

Он продолжал говорить (об этом пойдет речь дальше), но я всё-таки сначала попытаюсь ответить на свой собственный вопрос, заданный тогда Аршавскому.

Как я могла о нём не думать, если Илья Аркадьевич меня им озаботил. Да и меня саму давно интересовала проблема реализации творческих способностей женщины – сочетания её профессиональной деятельности с материнством. У меня самой что-то плохо это сочеталось, и хотелось найти причины собственной замотанности и неуспеха во многих моих делах. И вот странная мысль Аршавского о второй половине нашей жизни меня поразила. Не верилось, но так хотелось верить!

Я вспомнила сообщение об исследовании французских врачей, когда-то очень обрадовавшее меня (ЭКО, 1978, №3, с. 38–39). Там утверждалось следующее: «...изучение изменений умственных и психотехнических способностей людей в разном возрасте... показало, что у мужчин наилучшие показатели наблюдаются в возрасте 20–40 лет, после чего способности их постепенно ослабевают, у женщин, наоборот, в период наибольшей гормональной активности – в возрасте вступления в брак и материнства (20–30 лет) умственные и психотехнические показатели оказываются наиболее низкими; по мере приближения к зрелому возрасту они улучшаются и в возрасте 40–60 лет остаются стабильными».

Помню, я так обрадовалась этому сообщению, поместила его в своей книжке*, долго ждала заинтересованного отклика – ведь получалось, что сама Природа благословляла женщин: сначала будь матерью, а уж всё остальное приложится. Нет, никто до сих пор так и не обратил на это внимания. И вот теперь мысли Аршавского снова взбудоражили меня: значит, можно творчески реализовать себя и после шестидесяти лет, даже позже?! И мужчинам не угрожает ослабление интеллекта после сорока – пятидесяти лет? Вот ведь и сам Аршавский тому доказательство, так же, как и наш 80-летний Борис Павлович, полный по-юношески дерзких планов. Л. Н. Толстой сказал даже так: «Я дорожу своей старостью и не променяю её ни на какие блага мира» (Пути в незнание. М., 1973, с. 227).

* Я учусь быть мамой (М.: Знание, 1983) или Мама и детский сад (М.: Просвещение, 1990)

У КОГО ТВОРЧЕСКИЙ ОГОНЬ НЕ ГАСНЕТ?

Откуда у этих немолодых людей столько молодой энергии и творческого огня? А другие (к сожалению, таких не так уж мало) впадают в старческое слабоумие, или в раннюю апатию, или агрессивное недовольство всем и вся? Наверное, причин тому много, но одну из них, и думаю, существенную, я всё-таки нашла – спасибо доминанте и... Борису Павловичу.

Ему очень понравилась вычитанная где-то фраза: «Нас затопил океан посредственности» – она образно выразила его давнишнее страстное желание доказать, что человек достоин большего, чем ему предоставляют условия жизни и способы обучения, особенно в *раннем* возрасте.

– На всех этапах жизни мы растим исполнителей и потребителей, а не созидателей, не творцов! Это, конечно, выгодно власть предрежащим – легче управлять послушными «винтиками», но это унижает и топчет человека: мы все «трёхпроцентники» – возможности нашего мозга использованы только на 3–5%. А ведь каждый из нас – потенциально талантливый человек. Мы уже в младенчестве губим интеллектуальный потенциал нации, а потом удивляемся, откуда у нас такое бестолковое правительство и почему народ выбирает в Думу таких депутатов! Океан посредственности топит всё, не похожее на него, – вот в чём трагедия нашего общества! Умные люди, творческие головы у нас не ко двору, они не нужны стране. Как же мы выберемся из ямы, куда ввалились?!

Борис Павлович может говорить об этом часами, это его боль, его главная забота в жизни – показать людям, как вырастить ВСЕХ ДЕТЕЙ способными к творческому труду, как «ЗАРАЗИТЬ» ТВОРЧЕСТВОМ НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...

Слыша эти речи чуть ли не каждый день, зная его работу в этой области и помогая ему (недаром мы уже 40 лет вместе), я всё-таки стала понемножку бунтовать, меня одолевали и занимали другие проблемы.

– Ну сколько же можно об одном и том же: «посредственности», «трёхпроцентники» – ты обижаешь людей! На нас таких – рядовых, обычных – мир держится, а твои – умные! – довели человечество до того, что скоро самоуничтожимся. Наизобретали эти творческие личности такого – не дай Бог! Совести у них нет, об этом бы позаботиться. Надо же соображать, зачем изобретаешь, каковы ПОСЛЕДСТВИЯ твоих открытий.

Это наш давний и упорный спор, он помогал нам находить новые и новые аргументы в защиту своих позиций, но постепенно мы поняли, что они не противостоят, а дополняют друг друга. Наши «пожизненные доминанты» наконец-то находят путь к объединению, это вдохновляет меня и прибавляет

сил для дальнейшей (кстати, творческой!) работы. А ведь мне тоже уже под 70... Значит, и правда, есть ещё «порох в пороховницах». Но почему? Почему я тоже строю планы и рассчитываю ещё многое сделать и мне всё интереснее жить?

Я совершенно серьёзно и искренне говорю молодым: старость – прекрасная пора жизни. Столько всяких навязанных или добровольных обязанностей пожирали раньше драгоценное время, а теперь могут быть сброшены с плеч. Душа наконец освобождается от многих забот, руки – от ненужных дел, а голова от суетных мыслей – как хорошо... Стоп. Подумаем: а ЧТО ОСТАЁТСЯ после этого в душе и голове и ДЛЯ ЧЕГО высвобождаются руки и время? Куда его теперь – драгоценное! – девать и КОМУ ОНО НУЖНО, кроме меня?

Правда, меня, к счастью, эти вопросы не коснулись. А других? Сколько сетований на то, что с уходом на пенсию люди как бы выбрасываются из потока жизни на необитаемые острова «заслуженного покоя» и ощущают себя ненужными и забытыми. Это же факт. Да, но факт и то, что далеко не все, даже одинокие, падают духом. Что их поддерживает в жизни?

Вы обратили внимание на подчеркнутую мысль в конце речи Бориса Павловича? Именно за неё я и зацепилась в своих дальнейших рассуждениях. Я её повторяю: он ищет, как «заразить» творчеством детей на всю оставшуюся жизнь... Не здесь ли ключик к ответу, который я ищу?

В самом деле, человек с творческой жилкой, «заражённый» сизмальства жаждой придумывать, изобретать, сочинять и получающий огромное удовольствие от своей деятельности, несмотря на все муки творчества, ни за что не откажется от неё, потому что нет выше наслаждения, чем то, которое даёт и сам творческий процесс, и его результат. Те, кому посчастливилось вырастить «доминанту творческой» (выражаясь по учёному – креативности), испытали это на себе. В фильме «Небывальщина» мне очень уж по душе пришёлся один мужичок-изобретатель, да не чего-нибудь, а летательного аппарата. Никаких золотых гор и славы его труды не обещают, наоборот! Над ним потешаются, его бьют, ломают все его изделия, а он упрямо начинает всё сначала. И в конце концов – летит! Скажете, это в сказке. Но на Руси подобные умельцы, на удивление богатому зарубежью, не иссякают. И ведь по-прежнему получают не калачи и пышки, а тумачи да шишки, а – не остановить! И как же красивы эти люди даже в старости, какие живые, мудрые и добрые у них глаза, как прекрасны их умные руки – такой старости позавидуешь. Разве не так? И такие счастливцы есть во всех сферах деятельности, в том числе и в той, которая касается каждого из нас – в области ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ. Здесь

есть свои таланты и гении, сумевшие вырастить в себе главную человеческую доминанту, которую А. А. Ухтомский называл доминантой на живое лицо.

А. А. УХТОМСКИЙ С ЛЮБОВЬЮ О ДОМИНАНТЕ ЛЮБВИ

Вот здесь, дорогие наши читатели, снова придётся сделать некоторое отступление, неожиданное и для меня самой. Дело в том, что в самый разгар работы над рукописью мне прислали книгу, в которой напечатаны письма А. А. Ухтомского (Пути в незнание. М., 1973, с. 371–435). Как же они оказались кстати! Книгу достать трудно, мне хочется цитировать её без конца – потому что лучше Ухтомского просто невозможно сказать. Но 65 страниц, к сожалению, не процитируешь, придётся суть изложить мне самой. Очень прошу вас постараться понять то, что вы прочтёте на следующих страницах, и не пугаться непривычных терминов.

Ухтомский использует в своих размышлениях два понятия: «**двойник**» и «**собеседник**»: «...хочется сказать об одной из важнейших перспектив, которые открываются в связи с доминантой. Это проблема двойника и тесно связанная с нею проблема заслуженного собеседника». Подчеркнутые слова выделены самим Ухтомским, он считает: «В зависимости от того, как разрешим мы эту великую проблему, и жизнь ответит нам своим судом; ты ценен и потому живи и побеждай, или ты легковесен и пуст, и потому умри!» Это пишет пятидесятилетний учёный, а не самонадеянный юноша; он знает жизнь и привык отвечать за каждое своё слово. Уже поэтому НАДО понять, какую же великую проблему он имеет в виду.

Под словом «двойник» (заимствовано из малоизвестного произведения Ф. М. Достоевского «Двойник») Ухтомский понимает мировосприятие человека, который видит всё окружающее только через посредство собственного опыта, собственных наработанных доминант. Не реальность отражается в его сознании, а его представление об этой реальности. Этим отличается не какой-нибудь отъявленный эгоист, а каждый из нас – вот в чём беда и причина нашего взаимонепонимания.

«Наши доминанты, наше поведение, – пишет Ухтомский, – стоят между нами и миром, между нашими мыслями и действительностью» (с. 382). А поскольку доминанты являются следствием деятельности, то представление каждого человека о мире и людях находится в прямой зависимости от того, как и чем живёт он сам. «Бесценные вещи и бесценные области реального бытия проходят мимо наших ушей и наших глаз, если не подготовлены уши, чтобы

слышать, и не подготовлены глаза, чтобы видеть, если наши доминанты не направлены на них...» Вот и получается, что «человек видит в мире и людях... так или иначе самого себя. И в этом, может быть, величайшее его наказание!» Такой человек имеет дело с собственным двойником, даже не подозревая того, что он изолирован от реального мира.

«Освободиться от своего Двойника – вот необыкновенно трудная, но и необходимейшая задача человека!» (с. 384).

Почему это так важно? Да потому, что это единственный путь к пониманию других людей и самого себя. Только через освобождение от Двойника можно «поставить доминанту на живое лицо, в каждом отдельном случае единственное, данное нам в жизни только раз, и никогда не повторимое, никем не заменимое» (с. 385). Вот тогда можно получить Собеседника, а через него обрести собственное лицо. «Двойник умирает, чтобы дать место Собеседнику» (с. 385).

Признаюсь, до меня самой смысл этих рассуждений дошёл не сразу. Мой «двойник» лениво сопротивлялся: «Мной никто не интересуется, а я почему-то обязан «ставить доминанту на каждое лицо»; других забот у меня, что ли, нет?» Я читала дальше и постепенно всё больше проникалась чувством, нечасто меня посещающим, – восхищением от понимания Законов, раньше скрытых от меня, а теперь так много мне объяснивших даже в моих материнских заботах. Так хочется, чтобы вы разделили это чувство со мной.

Обратите внимание, Алексей Алексеевич говорит не только о любимом лице, близком человеке, нет! Самое удивительное, что его «установка на другое лицо» касается всех, каждого из встреченных (даже мимоходом) людей. Только тогда человек сможет преодолеть своё «эго», освободиться от самовлюбленного «двойника» в себе, мешающего воспринимать других людей как «Собеседников» по жизни и судьбе. Каждый – уникален! Никакие технологии, тесты, системы и «модели» в подходе к конкретным людям недопустимы, так как убивают «Собеседника», и я поняла, почему меня отвращают любые попытки любых карнеги манипулировать людьми, втиснуть их в «прокрустово ложе» разных схем.

«Беда именно в том, что мы слишком невнимательно, бесконечно тупо проходим мимо людей, которых встречаем на улице во множестве каждый день, не подозревая того, что в них и с ними делается! Собственно говоря, основная наша нравственная болезнь в «нечувствии» друг к другу, в глухоте к тому, чем живёт ближайший сосед и товарищ по жизненному труду» (с. 413). «И ведь это так часто в человеческой жизни, что люди живут как будто общию жизнью,

вместе, но, однажды начав глохнуть друг к другу, глохнут далее всё более и более. Так легко портится человеческая жизнь...» (с. 409). «...Нужно неусыпное и тщательнейшее изо дня в день воспитание в себе драгоценной доминанты безраздельного внимания к другому... пока этого выхода от убийственного Двойника к живому собеседнику нет, нет возможности узнать и понять человека, каков он есть. А без этого выпадает всё самое ценное в жизни! Человек жалуется и стонет, что вокруг него нет смысла бытия, нет людей... самые лучшие устремления человека вырождаются во зло (самое объективное зло!), наука – в военно-химическую технологию, человеколюбивая доктрина – в эксплуатацию природы и людей, а любовь – в последнее неуважение к человеческому лицу и, фактически, в разврат» (с. 389–390). Какая выстроилась цепочка!

Не верится, что это написано семьдесят лет тому назад. Поневоле подумаешь: способно ли человечество чему-нибудь научиться? Впрочем, зачем о человечестве? Давай о себе: ты-то сама способна внять этому голосу не только учёного рассудка, но и любящего сердца? Ты-то растишь ли в себе эту драгоценную доминанту, о которой ещё в Библии сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя»?

Наверное, я, как и многие, не знала бы, что это за труд, если бы не... мои дети, а теперь ещё и внуки. Это они побудили меня «поставить доминанту на человеческое лицо», потому что «ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБЯЩАЯ МАТЬ ВСЕГДА РАДУЕТСЯ ВСЕМУ НОВОМУ И НЕОЖИДАННОМУ, ЧТО ОТКРЫВАЕТСЯ В РАСТУЩЕМ РЕБЁНКЕ...» – так пишет Ухтомский о материнстве и продолжает: – Надо суметь распространить этот её талисман на всякое человеческое существование...» (с. 408). Какая же это трудная задача! Я сама сполна испытала то, о чём он пишет дальше: «...с того момента, как человек решится однажды вынести свою установку (свою доминанту) на Собеседника вне и помимо себя, приходит что угодно, но не «покой»: начинается всё растущий труд над собой и ради другого, т.е. всё больший и больший уход от себя в жизнь для ближайшего встречного человека. Награда, и притом ничем не заменимая, в том, что избыток жизни и дела конца уже нет, о конце уже и не думается...» (с. 391).

А теперь, пожалуйста, перечитайте выделенную мною мысль Ухтомского о «материнском талисмане» и вспомните название этой главы: «В мудром одиночестве бодрствуй». Может быть, только так и можно заработать, заслужить этот «талисман понимания и любви» не только к своим детям? Ведь ребёнок ничего не объясняет, его «новое и неожиданное» проявляется столь стремительно, что без мудрой сосредоточенности и постоянного

бодрствующего внимания матери ни понять его, ни почувствовать не удастся... а значит, не удастся не только матерью стать, но и человеком.

ЧЕТЫРЕ ДОМИНАНТЫ МАТЕРИНСТВА + ЕЩЁ ОДНА

Вот теперь наконец мы вернёмся к И. А. Аршавскому и нашему разговору о доминантах. Конечно, в нём не обошлось без научных терминов и сложных умозаключений. Поэтому иногда приходилось обращаться за разъяснениями. Но я выполняю обещание: перевожу «с научного на детский». Хочу сразу настроить вас на то, что дальнейшие разделы книги будут опираться на законы, представленные в сообщении Ильи Аркадьевича. Там они будут раскрыты обстоятельнее и, главное, с привлечением живого практического опыта. Поэтому здесь я ограничусь самым необходимым – тем, что потребуется для понимания последующих глав.

И. А. Аршавский выделил четыре материнские доминанты, следующие строго одна за другой, точнее, последовательно перетекающие друг в друга. Вот они:

1. Половая (во время детородного периода).
2. Гестационная (доминанта беременности).
3. Родовая (процесс рождения ребёнка).
4. Лактационная (период грудного вскармливания).

Когда Илья Аркадьевич кратко перечислил все доминанты, я осмелилась «встрять». Замечу кстати, он обычно охотно откликался на мнения и замечания слушателей, мгновенно включая свою «установку на другое лицо». Это выражение своего учителя Аршавский любил и упоминал часто, а главное, сам владел этим драгоценным свойством. Поэтому «осмеливаться» спрашивать почти не приходилось. Но тут-то мне захотелось добавить ещё одну доминанту. Это, пожалуй, было слишком настырно, но я всё-таки решилась:

– Илья Аркадьевич, а мне кажется, есть у матери и ещё одна доминанта, вы же сами об этом говорили мне, помните, в нашем разговоре о совести?

– Что вы имеете в виду? – поднял брови Аршавский.

– Общение матери с ребёнком. Вы называли это коммуникацией. Вот и получается – коммуникационная доминанта. Она, правда, на всю жизнь, но в определённое время – первые года три – она становится главной, разве не так?

– Пожалуй, с этим можно согласиться, – немного помедлив, ответил Аршавский, – хотя надо сказать, что диалог матери и ребёнка начинается, как нам с вами уже известно, ещё до рождения малыша, т.е. во время гестационной

доминанты, и продолжается – тут вы абсолютно правы! – всю жизнь. Однако действительно первые годы чрезвычайно важны и требуют особой сосредоточенности матери на ребёнке, – следовательно, доминанты! Итак, будем считать, что их пять – главных. Начнём с первой – половой.

*«Пора пришла, она влюбилась»
(половая доминанта)*

– Это гениальные строки! – воскликнул Аршавский, процитировав Пушкина. – ПРИШЛА ПОРА – вот в чём дело: не раньше и не позже. Так и предусмотрено природой. Но человек (который может быть подобен Богу!) стал отвратительным существом, он растоптал самое святое – любовь к другому человеку, в том числе к своему ребёнку, – мы дальше в этом много раз убедимся.

После этого последовал подробный, перечень того, чем отличается половая доминанта у животных и человека («Чрезвычайно отличается, и конечно, в пользу животных!»): там её цель – зачатие (т.е. продолжение рода); контакт регулирует самка (не рано и не поздно); после контакта – самка даёт отбой, так как повторный контакт вреден для потомства. Все физиологические процессы чётко отрегулированы и не нарушаются. А у человека?

Всё совершенно наоборот! Трагедия заключается в том, что ненормальность, нарушение естественных процессов становятся нормой и оправдываются (!) моралью и наукой! Спасение я вижу не в запретах и не в половом «просвещении», которое в нынешнем виде больше развращает, чем воспитывает, а в любви, человеческой любви. Мы уже говорили об этом, и вы, Лена Алексеевна, в своей книжечке тоже пишете о том, что полюбить надо душой, т.е. с «установкой на лицо», на духовный, внутренний мир другого человека, тогда можно соблюсти и природные законы – Любовь сбережёт, охранит от преступления перед Природой, но – ЛЮБОВЬ, а не то, что сейчас называют этим святым словом.

– Илья Аркадьевич! Можно ли коротко сказать так: у человека половая доминанта должна осуществляться через поиск, выбор, взаимную любовь и ответственность друг за друга и за общее потомство?

– Совершенно верно! Опять вспомним Татьяну Ларину: «До гроба ты хранитель мой...»

Мы долго перебирали разные литературные и житейские примеры, связанные с обсуждаемой темой.

– Вы только подумайте, об этом вся классика! А читают, к сожалению, совсем не то... это ужасно...

– Марают воображение, – заметила я.

– Как, как вы сказали?

– Это не я сказала, Илья Аркадьевич, это Пушкин. Так он своей молодой жене писал, советуя НЕ читать некоторые книги: «НЕ МАРАЙ ВООБРАЖЕНИЯ!» Это и для меня завет на всю жизнь. Сейчас много охотников развелось не только воображение, но и душу помоями облить. Для них ничего святого нет. Вот и проблема: как защитить детей от этого безобразия? Дошли уже до того, что целомудрие в пороки записали, а всякое непотребство сделали чуть ли не новой религией.

– Лена Алексеевна! – Разволновавшись, Аршавский даже попытался было встать, но не смог и только замахал руками. – Это проблема проблем! Это колоссальная проблема, которая у нас никак не решается, – это преступление!

Я раньше не видела Илью Аркадьевича в таком разгневанном состоянии. Глаза его сверкали и голос как будто даже срывался:

– Природа жестоко накажет нас за это, и уже наказывает. Но дети! Дети! Они пострадают больше всех – за них страшно и за будущих детей страшно. Эти нынешние подонки... я говорю не о тех, кого совратили, а о растлителях, сознательных развратителях юности, – именно они подонки, они продали за тридцать сребреников тела и души не только чужих, но и своих собственных детей. Действительно – ничего святого для них нет! А спасение одно – крепкая семья, другого не вижу: нет семьи – нет защиты. Об этом надо писать, говорить, кричать, звонить во все колокола, чтобы сама семья поняла, что в ней спасение...

Он долго не мог успокоиться, только после перерыва и чаепития мы продолжили разговор, и Аршавский уже на физиологическом уровне показал нам, насколько пагубны для продолжения человеческого рода нечеловеческие «игры» в противоестественные «сексуальные меньшинства», в «непорочное» пробирочное зачатие, в гормональные и механические способы «планирования» семьи и подобные «завоевания» цивилизации. О некоторых из них будет ещё речь впереди, о других лучше прочитать не в газетах и прочих СМИ, а в серьёзной специальной литературе.

Мы ждем тебя, малыш!
(доминанта беременности)

Об этом написаны горы книг – и русских, и зарубежных. Ринулись осваивать наш бездонный рынок все кому не лень. Все жаждут просветить наших молодых родителей в том, как цивилизованно производить и не производить детей на свет, как их выхаживать, учить, лечить (по полкниги о болезнях!), развивать, играть и т.д. Благое намерение, но спасибо я сказала бы далеко не всем, а многие книги к себе на полку ни за что бы не поставила.

Рекомендовать со спокойным сердцем я могу только трёх авторов, которых уже нет с нами: Януша Корчака, Грантли Дик-Рида и И. А. Аршавского, – они учат *думать и отвечать* за свои поступки. Для меня всегда было главным именно это, а вы уж решайте для себя сами, как и что читать. Надеемся, что наша книга поможет вам сделать выбор.

Итак, мы продолжаем слушать И. А. Аршавского.

– Естественно, первое и главное условие здорового зачатия – хорошее здоровье матери и отца. Это должно стать альфой и омегой родительства. Риск здесь должен быть сведен к минимуму. В животном мире сама природа отбраковывает нежизнеспособное потомство, для этого выработаны с точки зрения человека жёсткие, а на самом деле необходимые механизмы. У людей же доходит до парадокса: физиологически неполноценных лелеют больше, чем нормальных. Это, конечно, вроде бы гуманно...

– Но почему «вроде бы», Илья Аркадьевич? Простите, что перебиваю, но вокруг этого бывает столько споров! Не пахнет ли это селекцией, недопустимой в разумном и гуманном обществе? Да и кому решать: этим можно рожать, а тем – нельзя?

– Это очень трудная проблема, согласен. Но и на самотёк её решение пускать тоже недопустимо. Вы, Лена Алексеевна, сказали: «в разумном и гуманном обществе». Его пока нет, его ещё предстоит создать, именно поэтому нам надо больше доверять природным процессам, постигать их сущность, но меньше вмешиваться в них даже с благими намерениями.

Массовое отправление матерей «на сохранение» с использованием гормональной терапии не только не гуманно, но и неразумно, если не преступно: гормональная перестройка женского организма после зачатия настолько сложна, что вмешательство в этот процесс должно быть крайне осторожным, а диагнозы – безошибочными. Но этого едва ли можно достичь в современных условиях.

Для нашего общего утешения должен сказать, что гестационная доминанта обладает мощным терапевтическим воздействием на организм женщины. Проще говоря, *беременность оздоравливает женщину!* Это заслуга развивающегося плода, который перестраивает материнский организм, создавая для себя более благоприятные – более здоровые! – условия существования и развития. У матери повышается невосприимчивость к болезням, т.е. иммунитет, обновляются ткани, и – заметьте – улучшается настроение: многое прежде важное становится неважным по сравнению с тем, что происходит в ней. Она и внешне становится прекрасной.

– Ну, Илья Аркадьевич, вы романтик. Далекое не все женщины меняют свой облик к лучшему: а пигментные пятна, а излишняя полнота, отёки. Да и самочувствие не очень-то: то тошнота, то отвращение к какой-нибудь еде, то какие-то непонятные недомогания...

– А вы сами это испытывали, Лена Алексеевна?

– Да нет, как говорится, Бог миловал.

– Вот-вот! Всё, о чём я говорил, относится к **НОРМАЛЬНО** протекающей беременности. Даже у не вполне здоровой женщины может родиться физиологически зрелый ребёнок, если беременность протекает нормально. А от чего это зависит? От условий, в которых проходит гестационная доминанта. Ей нельзя мешать в течение всех десяти лунных месяцев, особенно первых трёх, когда закладываются все внутренние органы, и последних двух-трёх перед родами. Токсикозы в начальной стадии беременности, тошнота, даже рвота – полезны, их не надо лечить, они нужны организму, так как помогают сохранить кислотно-щелочной гомеостаз, необходимый для нормального развития плода...

Я опушу подробности, насыщенные специальными терминами, и попытаюсь обобщить сказанное Аршавским.

1. Беременным противопоказаны **ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ**, начиная с профессиональных и домашних перегрузок, связанных с вибрацией, поднятием тяжестей, резкими сотрясающими движениями, и кончая нервными переутомлениями или срывами. Недопустимы алкоголь, табак, многие лекарства. Всё перечисленное тормозит или искажает гестационную доминанту, что ведёт либо к физиологической незрелости плода, либо к патологии, вплоть до физических уродств – особенно на ранней стадии беременности. Именно поэтому Аршавский считает, что декретный отпуск будущим матерям больше нужен в начале беременности, а не в конце.

2. Беременным *необходимы* **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ**: привычная работа, обычная деятельная жизнь с физическими нагрузками и

разнообразными движениями, приносящими удовольствие. Нужна и полноценная эмоциональная жизнь.

– Полезно и поплакать, и даже «взорваться» иногда, и выговориться – это лучше, чем накапливать в себе горькие, гнетущие чувства, – заметил Илья Аркадьевич, – а всё-таки лучше, конечно, больше смеяться и радоваться – это уж забота и самой мамы, и её близких и сослуживцев. Если мать заслуживает порицания или даже наказания, надо помнить: младенец ни в чём не виноват и не должен страдать из-за грехов матери. Сложно, конечно, обеспечить такой матери помощь и участие, но надо постараться – ради её ребёнка.

3. Очень нежелательно, как мы уже не раз говорили, продолжение половой жизни. Гестационная доминанта – антагонист половой. Они несовместимы. Более того, половая доминанта у многих животных (и в обычаях некоторых первобытных племён) не возобновляется весь лактационный период, т.е. пока мать кормит молоком своих детей. Это надёжно защищает нормальное протекание не только беременности, но и лактационной доминанты – весьма ответственное время для матери и младенца.

– Вы, Лена Алексеевна, наверное, слышали, что «дитя любви» бывает обычно здоровым и красивым. Это наблюдение вполне физиологично: «согрешившей» раз женщине ничто не мешает выносить и выкормить чудесного здорового ребёнка, разумеется, если он для неё желанный... Правда, «незаконный» ребёнок вызывает чаще всего осуждение у окружающих.

– Но, Илья Аркадьевич, сейчас дети вне брака – вполне законное явление. С физиологической точки зрения это, возможно, и хорошо, а с социальной? Растёт на глазах проблема безотцовщины, очень грозная проблема. Получается: нос вытащили – хвост увяз. Наверное, общественное – да и церковное – осуждение девичьего «греха» по большому счёту всё-таки было оправданным – так осуществлялась забота о полноценной жизни ребёнка после рождения – стыд и страх как-то удерживали от необдуманных поступков, от безответственности.

– Да, это серьёзнейшая социальная проблема, но одним осуждением женщин её не решить, это общая проблема, она тоже решается у нас недалековидно.

Но вернёмся к ещё нерождённому ребёнку. Вот привычное выражение «медовый месяц». Он считается часто самым счастливым временем для молодожёнов.

А знаете ли вы, что этот месяц – наиболее неблагоприятен для зачатия? На него падает самая высокая антенатальная (внутриутробная) смертность –

зародыши погибают из-за частоты сношений, остаётся жить лишь 10–15%, а остальных природа бракует из-за неблагоприятных воздействий на зародившуюся жизнь, очень хрупкую вначале. Выручает в этой ситуации фригидность, холодность женщины. Это тоже физиологическая защита плода, так же, как и ранние токсикозы, когда женщинам становится, как говорится, «не до того»...

4. Необходимо предостеречь будущих мам ещё от двух зол: малой подвижности и переедания. И то и другое ведёт к тому, что плод мало и слабо шевелится и в результате рождается физиологически незрелым.

Однако и голодание, и гиперактивный физический образ жизни тоже могут привести к нежелательным последствиям, в частности, к излишнему укрупнению плода и поэтому к осложнениям при родах.

– Всегда необходимо помнить о границах физиологического стресса и ориентироваться на собственное самочувствие и самоконтроль. Здесь огромную роль играет отношение женщины к своему ребёнку: радостное ожидание чуда его появления на свет делает мать всемогущей и прекрасной. Да, прекрасной! – Аршавский многозначительно взглянул на меня и добавил, улыбнувшись: – Кто бы что ни говорил...

– Илья Аркадьевич, сдаюсь! С вами поневоле романтиком станешь и в обыкновенном увидишь чудо. А вы знаете, что таит в себе загадочная улыбка Джоконды Леонардо да Винчи? По этому поводу много было разных версий, а вот, по мнению неких современных исследователей, кстати, кажется, врачей, её улыбка хранит одну простую и великую тайну – она... ждёт ребёнка, вот и все.

– Да?! Это чудесно! – Илья Аркадьевич прямо засиял от этой новости. – Ждёт ребёнка! Ну, конечно, что может быть таинственней и прекрасней: она ждёт ребёнка!..

Чудо рождения, или Родовая доминанта

О противоестественности протекания родов в современных родильных домах я впервые услышала от Аршавского на одной научной конференции в 1968 году. Я к тому времени ждала уже шестого ребёнка, все предыдущие рождались в разных роддомах, и я даже не подозревала, что что-то там организовано не так, как надо. Все эти странные предродовые процедуры, чужие стены, белые халаты, родильные «эшафоты», на которые без посторонней помощи не взобраться, грубоватые команды акушерки; боль, боль, боль, а потом отрадное, блаженнейшее ощущение: «Всё, какое счастье!» – И тут же лёд на животе, крик ребёнка, которого не видишь ни сразу, ни потом сутки, двое –

всё это воспринималось как нормальное явление. Ну а как иначе? Помню, только каждый раз недоумевала: как же рожали в поле, в дороге, вообще без медицинской помощи? Ведь элементарно кровью истечь можно... А больше никаких сомнений, и каждый раз искреннее чувство признательности и благодарности всем, кто помог мне в эти трудные минуты жизни...

А тут, на конференции, я услышала просто невероятное, врезавшееся в память на всю жизнь:

– ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ У НАС В ЖЕНСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЯХ И РОДИЛЬНЫХ ДОМАХ, ГРАНИЧИТ С ПРЕСТУПЛЕНИЕМ И ГРОЗИТ ВЫРОЖДЕНИЕМ НАШЕМУ НАРОДУ. Аршавский сказал это не в кулуарах и не в частной беседе, а с трибуны высокого собрания специалистов. Совершенно не помню, как отреагировал зал, – сама была оглушена этой фразой. Казалось, что после неё что-то должно немедленно произойти, не может быть, чтобы не было важных изменений!

Однако потолок не рухнул, аплодисментов не было – это помню. Как показало время, не последовало и изменений, хотя к тому времени лаборатория Аршавского уже накопила и опубликовала ценнейшие материалы, доказывающие, что родовспоможение в нашей стране и вообще в цивилизованном мире нарушает многие законы Природы и требует кардинальных изменений.

Прошли годы, даже десятилетия, и если что-то и изменилось в роддомах, то многое не в лучшую сторону, недаром женщины всё больше боятся идти в родильный дом, где за те же услуги приходится платить ещё немалые деньги, а за результат никто не отвечает. И недаром так называемое альтернативное родовспоможение находит всё большее признание у нас и за рубежом. Сначала в САМиздате появились первые зарубежные ласточки: Ф. Лебойе «Роды без насилия», 1984; М. Оден «Возрождённые роды», 1986; отчет об исследовании комиссии ВОЗ «Рождение ребёнка в Европе», 1988. Начали возникать родительские объединения по «духовному акушерству», «родам в воде». Спасибо московскому центру родительской культуры «Аква», который наконец выпустил наряду с другими книгами и прекрасно иллюстрированную книгу Мишеля Одена «Возрождённые роды» (М., 1994). Появились книги и наших авторов, например, Р. Равич «Письма к будущей матери» (М., 1991). Главная итоговая мысль во всех книгах: «Не мешайте Природе!» или ещё резче: «Руки прочь от рожаящей женщины!» Конечно, авторы этих книг не исключают квалифицированной помощи при родах, но настаивают, что эта помощь не должна нарушать естественный процесс, который не нуждается ни в каком вмешательстве извне, особенно механическом и медикаментозном.

Самое большое впечатление на нас произвела недавно переведенная у нас книга ГРАНТЛИ ДИК-РИДА «РОДЫ БЕЗ СТРАХА» (СПб., М., Харьков, 1996). Раньше мы даже не слышали его фамилии, а ведь этой книге, обошедшей в своё время чуть ли не все страны мира, уже больше... 70 лет! Родившийся в Англии и работавший там акушером-гинекологом, Дик-Рид был не понят своими коллегами, возмущившимися его посягательством на привычные медицинские постулаты и методы, и должен был покинуть родину. Он побывал во многих странах мира, стараясь вернуть женщинам право на естественные роды. Ему с благодарностью внимали и следовали матери, были и последователи, но дело его (спустя столько лет!) не восторжествовало. Судя по упомянутому отчёту комиссии ВОЗ (1988 г.), «почти во всех европейских странах количество родов на дому составляет менее 5%, потому что они не поощряются законодательством и самими медицинскими работниками». А ведь приближение к домашним условиям для естественных родов необходимо.

Мы читали книгу Дик-Рида с двойственным чувством: огромной радости (это как раз ТО, к чему мы шли все эти годы) и великой грусти из-за неблагодарности и тупоумия тех, от кого зависело, чтобы написанное этим человеком стало достоянием всех женщин нашей многострадальной планеты.

Вот пишу и думаю: если ТАКИЕ книги не пробьют стену казённого равнодушия и учёного самомнения, то что же может сделать наш слабый голос малоизвестных матерей? И всё-таки надеюсь, что и он пригодится в нашем правом деле. И нас услышат и поймут те, кто хочет и может слышать.

И. А. Аршавский благословил нас на этот труд, и мы его осилим. Его заявление на конференции, так поразившее меня, стало поворотным в моём отношении ко всему, что связано с материнством, добавило ответственности за то, что мы уже делали в своей Никитинской семье, и прибавило уверенности в том, что мы несём людям очень важные знания о ребёнке.

Подробно о процессе естественных родов можно и нужно прочитать в упомянутых выше книгах. Ищите их, требуйте их переиздания – это право матерей и отцов будущего.

Здесь же мы остановимся кратко на том, что помогает и мешает благополучному течению и завершению родов, т.е. родовой доминанты.

– О здоровье женщины мы говорить не будем, ибо очевидно, что от него зависит очень многое. Но не всё – вот что важно понять. Даже очень здоровая женщина, попав в современный роддом, может испытать такие стрессы, которые могут очень помешать нормальному ходу событий. Вас, Лена Алексеевна, спасло

ваше неведение. Вы принимали всё как норму, и это помогало всё переносить без страха и протеста. Однако диатез-то у ваших детей был? Был.

– Да ещё какой жестокий, Илья Аркадьевич! Ведь все шестеро через это прошли. Спасибо вам, последнюю нашу дочку да и почти всех внуков вы избавили от этой напасти. Помню, меня поразило то, что можно было так просто предотвратить столько неприятностей – сразу после рождения приложив малыша к груди. Это было чудо для меня, настоящий подарок судьбы, да не судьбы, а ваш!

– Это дар Природы, а не мой. Но о кормлении мы ещё будем говорить. Очень помогает женщине во время родов *самообладание*, т.е. умение чувствовать и доверять своим ощущениям, своим желаниям. Тем, кто помогает при родах, надо с этим считаться. И конечно, огромную роль в благополучном исходе играет *желание* женщины иметь ребёнка, любовь к нему, ещё не родившемуся, но проходящему трудные родовые пути. Эти чувства помогают доминанте организовать весь процесс как можно слаженней. Так осуществляется помощь ребёнку, реальная помощь ему в труде рождения.

Теперь о том, что может повредить. Любое вмешательство в естественный процесс не обходится без отрицательных последствий. Именно поэтому оно должно производиться лишь в крайних случаях. Ведь физиологический процесс родов абсолютно не нуждается в каком-либо руководстве извне. Им руководит определённая доминанта, которой просто не надо мешать. Но мешают – с целью помочь, разумеется.

Назову главные помехи. Во-первых, это *обезболивание* и *стимуляция*, они чаще всего неоправданно ускоряют или искажают процесс, поэтому нефизиологичны и вредны так же, как и другие лекарственные средства.

Во-вторых, унижительное положение роженицы как *пациентки*, пассивно принимающей все назначенные процедуры, словно она больная, пришедшая лечиться, они действуют на женщин угнетающе. А между тем нормальные роды никакого отношения к болезни не имеют, и женщина вправе быть самостоятельной в этом интимном процессе.

В-третьих, физический и *эмоциональный дискомфорт*, неизбежно испытываемый в больничных палатах с большим скоплением незнакомых людей, неудобным оборудованием, ярким светом и полным равнодушием персонала к индивидуальности женщин. Какая уж там «установка на лицо» – поток, шаблон, технология вместо участия в Событии, которое становится заурядным физиологическим актом. А ведь рождается человек!

Исходя из всего сказанного и многого несказанного, я соглашаюсь с мнением тех, кто выступает за домашние роды, но под наблюдением акушерки или врача, чтобы в случае необходимости могла быть оказана квалифицированная помощь. Конечно, к родам дома надо заранее подготовиться, зато хлопоты окупятся сторицей: ведь главные решающие минуты и часы после рождения можно провести самым благоприятным образом для мамы и новорождённого. И прежде всего осуществить первое прикладывание к груди. Я об этом важнейшем моменте много писал и говорил, но воз и ныне там.

Сразу после рождения (лактационная доминанта)

– Илья Аркадьевич, нам рассказывали, что ребёнок не всегда берёт грудь матери после рождения, даже не пытается сосать. Почему так бывает? От неумения матери и персонала или, может быть, такие слабые дети?

– Неумение матери тут ни при чём. Скорее, возможно нежелание персонала возиться с подопечными непривычным способом. Если младенец ослаблен, что бывает при сильной физиологической незрелости, то всё равно надо его приложить к груди и сцедить ему в ротик хоть каплю молозива. Это стимулирует его сосательный рефлекс. Истинной же причиной его отсутствия является лекарственная терапия матери во время беременности.

Любое лекарство вредно для младенца, так как происходит «зачумление» его мозга наркотическими средствами. Отсюда и подавление сосательного рефлекса, который крайне необходим в первые же минуты после рождения: если младенец сразу начинает сосать, нормально завершается родовая доминанта (выходит послед, прекращается кровотечение) и начинает нормально работать лактационная: включается система молокообразования, вначале выделяющая ценнейший продукт для младенца – молозиво, а затем – по мере его высасывания – молозиво заменяется зрелым молоком матери, уникальным, ничем не заменимым продуктом питания ребёнка в течение первого года жизни. Как бы ни соблазняла родителей реклама смесей, этих будто бы полноценных заменителей женского молока, надо помнить: реклама вводит в заблуждение, заботясь не о ребёнке, а о выгодном сбыте рекламируемого товара.

– Об этом, Илья Аркадьевич, ещё Корчак писал больше полувека назад, – а всё равно матери «покупаются»: как бабочки на огонь летят, не ведая, что творят. А частенько и знают, а всё-таки творят: то ли соблазн велик, то ли воля слаба, то ли легкомыслие – не знаю.

– Нет, Лена Алексеевна, матери плохо осведомлены о пагубном влиянии на физиологические процессы многих нововведений и продуктов – вот в чём главная беда. Многого не знают даже педиатры, иначе не было бы такого вопиющего безобразия, как кормление смесями уже... в родильном доме. Невежество в этих вопросах потрясающее. И реклама этим пользуется. Выход один: просвещение матерей, чтобы они сами требовали то, что необходимо их детям, и не покупали того, что им может повредить. Мать имеет право и должна знать ВСЁ, что касается её ребёнка, только тогда она может выбирать, что делать, и отвечать за свои поступки. А если она не знает... («Или не хочет знать», – вставила я). Тогда тем более! Тогда она будет сплошь и рядом поступать вопреки природе, а значит, невольно вредить своему собственному ребёнку: например, туго пеленать, перекутывать, что ведёт к снижению мышечного тонуса, т.е. расслаблению мышц, к обездвиженности младенца, а значит, к физиологической незрелости. Обиднее всего, что ребёнка, родившегося нормальным, таким способом легко сделать ослабленным. И наоборот, ребёнок даже с явной недоношенностью благодаря физкультуре и холодовым экспозициям (по методу, разработанному в нашей лаборатории)* быстро догоняет по росту, весу и другим важным показателям своих благополучных сверстников. Содержание такого ребёнка в постоянном тепле (+34° и выше) приносит ему только вред.

– Илья Аркадьевич, можно ли вкратце объяснить, что это за холодовый метод?

– В моих популярных брошюрах я рассказываю о нём и о физиологической незрелости достаточно подробно и, как мне кажется, понятно для родителей, чтобы они могли на практике использовать то, что мы предлагаем. Сейчас это уведёт нас от темы – лактационной доминанты, – вернёмся к ней.

Если бы каждая мать знала, что, лишая младенца своего молока, она обрекает его и себя на многие бедствия, она бы сделала всё возможное, чтобы сохранить лактацию. Увы, цивилизация и тут подложила человечеству мину замедленного действия. Началось это давно, вспомните кормилиц прошлого века в «культурных» слоях общества. Женщины отказывались от кормления, желая сохранить фигуру и молодость. Но, разрушая естественный процесс, насилуя Природу, они теряли прежде всего собственное здоровье, а потом и привязанность детей.

Грубое резкое прерывание доминанты всегда – заметьте, всегда! –

* *Аршавский И. А.* Ваш малыш может и не болеть. – М.: 1990; Ваш ребёнок. У истоков здоровья. – М.: 1992.

чревато неприятными последствиями. Что уж говорить о такой сложной, длительной перестройке организма женщины, какой является беременность и подготовка к кормлению малыша после родов. Потрясающей сложности процесс вдруг прекращается в одночасье, если мать отказывается кормить. О вреде этого шага для младенца мы уже говорили: он просто обездолен такой матерью и обречён на многие беды. Но ведь и сама мать не остаётся безнаказанной – она разрушает сама себя.

– Но, Илья Аркадьевич, бывают же случаи, когда мать по какой-то причине, от неё не зависящей, не могла кормить сама, а потом испытывает глубокое чувство вины чуть ли не всю жизнь. Разве нельзя компенсировать отсутствие молока лаской, вниманием, физическим постоянным контактом – словом, глубокой и нежной *любовью*? Ведь чувство вины, по-моему, отравляет и саму любовь. Я думаю, нельзя оставлять матери чувство безысходности.

– Наоборот, её надо подбодрить. Вы совершенно правы: любовь даже не кормящей матери совершает чудеса, и чувство вины здесь неуместно, если мать действительно не могла кормить своё дитя. Я говорю о других матерях, которые сознательно идут на этот шаг, надеясь, что всё обойдется. Такие матери, даже кормя, могут обездолить своего младенца отсутствием любви, вливая в него «недобрые» гормоны. Мы с вами об этом уже говорили.

Лактационная доминанта взаимодействует с доминантой «установки на другое лицо». Они поддерживают друг друга, и «доминанта любви» не во всём, но во многом может компенсировать отсутствие материнского молока. Для этого пусть младенец сосёт из рожка, но у материнской груди, а не в кроватке. Физический контакт с матерью для него особенно важен.

Хотелось бы остановить внимание ещё на том, что и здесь, как в любом естественном процессе, происходит *саморегуляция* системы «мать – дитя»: сколько, когда, как кормить, должна решать сама мама, наблюдая и чувствуя своего ребёнка, – именно этому ей прежде всего надо учиться терпеливо, даже кропотливо. А окружающим надо не мешать – всего-навсего не мешать! – этому сложному процессу; не лезть с непрошеными советами, замечаниями, а тем более с упрёками и претензиями. Не нужно торопиться и с механическим вмешательством в процесс в виде сцеживания или массажа. Ребёнок возьмет у матери всё, что ему нужно, а мама, если она спокойна и сосредоточена, возместит отданное с *избытком*. Здесь тоже работают всё те же физиологические законы, о которых мы с вами всё время говорим. Именно на них и надо опираться.

Прежде чем начать вторую часть книги, подведём главный итог первой части, посвящённой физиологическим процессам, протекающим в нашем организме. Думаю, всем нам надо осознать прежде всего то, что нарушение в той или иной мере законов Природы не остаётся безнаказанным. Это касается всего человечества и каждого из нас.

Конечно, во многом мы зависим от условий, в которых живём: от загрязнения окружающей среды, от суеты и бешеных ритмов городской жизни, от всевозможных разрушительных посягательств на нашу личную жизнь и жизнь семьи, в которой рождаются и растут дети – наше будущее. Задача всех государств и науки – восстанавливать и защищать *естественный* ход жизни на Земле – это непереносимое условие нашего выживания и дальнейшего существования в XXI веке.

Но! Я надеюсь, что вы поняли: очень многое зависит и от нас самих: от нашего понимания того, что и как с нами происходит, от наших усилий и стараний не поддаться пагубным тенденциям нашего трудного времени и дать *полноценную жизнь* тем, кто идёт за нами следом – нашим детям. Я надеюсь также, что накопленный авторами материал следующих глав книги убедит вас в том, что это *возможно*, что так и зарабатывается любовь близких и прекрасное состояние творчества, которое продляет нам жизнь и наполняет её смыслом.

Прежде чем вы приступите к чтению следующей части книги, хочу представить вам её автора – Жанну Сергеевну Соколову, с которой знакома уже больше пяти лет. Это опытный хирург-гинеколог с более чем 30-летним стажем работы, мать троих взрослых детей.

В начале главы она сама рассказывает о нелёгком пути к новому подходу в решении своих профессиональных задач. С огромной благодарностью она вспоминает своего учителя – профессора-гинеколога Ивана Ивановича Бенедиктова, из чьих уст впервые услышала призыв к сверхосторожности акушерского вмешательства. А к мысли Аршавского о том, что родовспоможение в наших родильных домах «грозит вырождением нашему народу», Жанна Сергеевна пришла уже самостоятельно благодаря опыту и зоркости специалиста и совести врача.

И начала *действовать* – искать пути *естественного* оздоровления будущих матерей и медицинского НЕвмешательства в процесс вынашивания и рождения ребёнка. Её готовность помочь, бескорыстие, высочайшая ответственность и профессионализм завоевали доверие и авторитет у сотен

женщин Екатеринбурга, которым она помогла избавиться от болезней и обрести счастье здорового материнства. Подвиг её жизни теперь оценили и многие коллеги, которые поначалу встретили её деятельность с недоверием и неодобрением. Немудрено: ведь она нарушала многие инструкции, разрушала стереотипы – что называется, «мешала спокойно жить». Но, поскольку Жанна Сергеевна не торопилась воевать словесно, не осуждала коллег, не шумела о своих открытиях и достижениях, а делала своё дело спокойно и ответственно, постепенно менялось отношение к ней и в медицинских кругах.

В этой книге Жанна Сергеевна впервые решила рассказать о своём опыте. Она сделала это с единственной целью: познакомить женщин с огромными возможностями женского организма, которые открываются при здоровом образе жизни и естественным путём дарят здоровье матери и ребёнку.

В то же время врач Соколова предупреждает о сложности и ответственности этого пути к здоровью, старается предотвратить легкомысленные действия родителей, грозящие непредсказуемыми последствиями.

В своей книге она специально приводит множество живых примеров выхода из сложных жизненных ситуаций (в том числе и тех, где врачи не смогли помочь), чтобы убедить читателей: многое зависит от них самих, от воли и активного желания помочь своему организму справиться с любой бедой.

Я надеюсь, что, знакомясь с работой Ж. С. Соколовой, вы, уважаемые читатели, получите заряд бодрости, веры в свои силы и в то же время не потеряете чувства меры и ответственности за свои решения и поступки.

К сожалению, мы давно утратили природную интуицию древних – НЕцивилизованных! – народов и не можем в своих действиях опираться только на то, что подсказывает «внутренний голос». Знания, накопленные за долгие века самоотверженным трудом медиков, конечно, необходимы в критический момент, но ими обладают лишь специалисты – это твёрдо надо знать, чтобы не впасть в крайности, которые свойственны людям: то с любым чихом и царапиной бежим к врачам, то даже в грозных ситуациях не доверяем им и надеемся на авось, Природа, дескать, поможет. Да, поможет, но только тем, кто умеет её слушать! А этому надо учиться – вот, по-моему, главная мысль Ж. С. Соколовой.

Ж. С. Соколова
ЗАСЛУЖИ ЗДОРОВЬЕ У ПРИРОДЫ

Закаляйся,
Если хочешь быть здоров,
Постарайся
Позабывать про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!

Эту песню пели –
всё равно болели.
А так *делать* стали –
хворать перестали!

МОЙ ПУТЬ К ПРИРОДЕ

Мне больше, чем многим, повезло в жизни, поскольку своё призвание я осознала ещё в детстве. Рождение ребёнка мне казалось чудом, и, когда я узнала, что мамам помогает доктор, быть этим доктором стало моей мечтой. Так я стала врачом-акушером. После окончания института мне посчастливилось работать в Научно-исследовательском институте акушерства и гинекологии. Ординатура, аспирантура, работа над диссертацией в сочетании с нагрузками матери, жены, хозяйки оказались не по силам даже мне – физически здоровой женщине. Стараясь не сдаваться, не обращать внимания на утомление, я довела организм до срыва, и однажды во время дежурства произошёл сосудистый криз, клинические симптомы которого похожи на инсульт.

И вот четыре месяца лечения и долгие ночи и дни размышлений. Я мысленно просила прощения у своих детей за то, что лишила их радости общения с матерью. Я всегда с гордостью осознавала себя научным сотрудником, а материнство отодвинула на последний план. Я всегда мечтала иметь много детей, была счастлива с любимым мужем, но стремление защитить диссертацию взяло верх, и я, как многие женщины, страдая в душе, совершала один за другим страшный грех детоубийства в утробе. Когда я оказалась прикованной к постели, у меня появилось время задуматься – пришло покаяние.

Кто же мы, женщины? За что нас наказывает жизнь? Не за то ли, что мы мечемся в суете привлекательной работы, пытаемся везде успеть, побольше

заработать материальных благ для своих детей, лишая их самого главного – общения с ними. А оказывается, детям нужны мамы и папы, а не кандидаты наук.

Потеряв здоровье, я, глядя из окна палаты на прохожих, завидовала им – они могут ходить, смеяться, целовать детей... Тогда-то я и решила: коли мне хватило глупости растерять своё здоровье, то я обязана сама и вернуть его.

Я раз и навсегда отказалась от лекарств и начала заниматься бегом по утрам. Интуиция подсказала мне веру в целительную силу холода. Я сняла зимнее пальто, головной убор; кроме летней куртки, в любой мороз ничего не надевала, и мне никогда не было холодно. А стоило одеться потеплее, и я замерзала.

Однажды, когда я в ситцевом халатике выбежала босиком на снег, мне захотелось облить ноги холодной водой просто в качестве эксперимента – заболела или нет? На удивление, я не только не заболела, а стала чувствовать себя ещё бодрее. Болезни отступили, и меня охватила такая радость, что захотелось, чтобы окружающие люди испытали то же самое, чтобы они победили свои хвори. Теперь никто не мог бы убедить меня в том, что есть неизлечимые болезни.

Как-то свидетелем моих «водных процедур» на морозе стал один прохожий. «Ты занимаешься по «системе Иванова»? – спросил он. Так, из разговора с ним я узнала о природном закаливании Порфирия Корнеевича. Вот, оказывается, куда привела меня интуиция – к новому образу жизни!

Обретя здоровье, я вновь продолжила свою любимую работу, и у меня, как у любой здоровой женщины, появилась мечта – родить ребёнка. В этом решении мы были с мужем единодушны. Старшие дети также меня поддержали. И вот – появился третий ребёнок. Сразу же после рождения дочери я приобщила её к такому же образу жизни: без лекарств, без зависимости от врачей. Она росла здоровым ребёнком, а почувствовав недомогание, старалась сама быть больше на природе, при этом была очень легко одета, даже в морозные дни выходила на снег босиком и обливалась холодной водой. Теперь для излечения насморка дочери требовалось не неделя медикаментозного лечения, а 1–2 дня, а то и часы. Вскоре мой муж, сначала из солидарности с дочерью, а затем и сам, ощутив благотворное влияние нового образа жизни, уже не мог себе представить, как раньше обходился без него.

Испытав на практике чудотворное действие природных факторов, я захотела распространить свой опыт на окружающих меня людей. Как акушеру-

гинекологу мне в первую очередь хотелось помочь беременным женщинам и их новорождённым детишкам.

Одно время, работая по специальности, я имела дело с женщинами-заключенными и неожиданно для себя в этих сложных условиях пришла к важному выводу. Сделать его мне помог случай. За совершенное преступление в места лишения свободы попала беременная женщина (срок беременности 12–13 недель). Ранее она страдала невынашиванием беременности в силу тяжёлой эндокринопатии (недостаточности функций всех желез внутренней секреции). Раньше у неё уже было четыре выкидыша, наступающих примерно в 14–16 недель. Женщина неоднократно получала курсы сохраняющей терапии, подолгу лечилась в клинике, но, увы, выносить беременность ей не удавалось. И вот трагическая ситуация – заключение под стражу, следствие, суд, приговор, тюремная камера. Сколько переживаний, какое нервное напряжение! Казалось бы, выкидыш был неизбежен, а получилось иначе: она благополучно перенесла беременность без какого бы то ни было лечения и родила ребёнка!

Меня этот случай заставил размышлять и внимательно наблюдать за своими подопечными женщинами (а в места заключения попадают и беременные). И я поняла: отвлечение внимания женщины от страхов, связанных с беременностью (когда в центральной нервной системе возникает стойкий очаг возбуждения, направляющий все переживания на другой объект), дает возможность подкорковым центрам без участия сознания руководить процессами, происходящими в материнском организме, позволяет успешно вынашивать и рожать, даже без патологии.

Как же сильна, оказывается, природа в деле продолжения жизни, если ей не мешать! Так я ещё раз убедилась в могуществе нашей матери-Природы, в необходимости поступать так, как велит Она, а не вопреки ей. Мне вспомнились многочисленные серьёзные заболевания, совершенно по-разному протекающие у людей, часто общающихся с Природой, и у людей, общение с Природой которых ограничено. Люди, которые пытаются побороть своё недомогание продолжительным пребыванием на свежем воздухе, купанием, активным движением, добиваются более высоких результатов оздоровления, чем делающие ставку на лекарственные препараты и ведущие менее активный образ жизни.

Правда, применение лекарств первоначально может дать заметный эффект в лечении. Это и подкупает. Но с течением времени приходится применять более сильнодействующие лекарственные препараты, и человек попадает в зависимость от них. Помогает лекарство до тех пор, пока печень, главный наш фильтр, способна нейтрализовать и выводить лекарственные

шлаки, а её возможности не беспредельны. Права пословица: одно лечим, другое калечим.

К сожалению, даже небольшие недомогания нередко пытаются снять лекарственными препаратами, подчас сильнодействующими. Получается «стрельба из пушки по воробью». А высокоэффективные средства, предназначенные для экстремальных случаев, превращаются из средств спасения в средство массового поражения. Мне известны случаи, когда заурядный насморк, герпес (высыпания на губах) лечатся гормоносодержащими мазями или антибиотиками. Порой их применение даёт быстрый эффект, а следствием применения этих лекарств является аллергия в различных её проявлениях.

И совсем иной получается результат, если лечит себя сам организм с помощью Природы. Изучив систему оздоровления П. К. Иванова, а также ряд других методов нелекарственного оздоровления, я пришла к заключению, что главными помощниками человека являются Солнце, Земля, Вода и Воздух. Именно эти факторы оказывают наибольшее влияние не только на состояние душевного равновесия, но и помогают, не прибегая к лекарственным средствам, резко увеличить сопротивляемость организма внешним негативным воздействиям, повысить жизненный тонус, защитить себя от многих болезней.

Постепенно мне пришлось пересмотреть весь свой медицинский багаж, полученный в институте, весь опыт хирурга-гинеколога. Я убедилась в том, что в нашем деле многое делается *вопреки природе, во вред женщинам и детям*. Я врач, я давала клятву Гиппократа: «Не навреди!», а сама, оказывается, нарушала эту клятву постоянно! Оправдание было только одно: я не ведала, что творила. Но, узнав, я не могла уже работать по старому – совесть не позволяла. Так произошёл переворот в моей жизни и работе. Я встала на новый путь и благодарна Богу и судьбе за это.

Конечно, вновь пришлось пережить много трудностей, и первые, кто не захотел понять меня, были мои коллеги, не захотели отказаться от привычного, наработанного, *узаконенного* стереотипа. Но своевременно мне поверили и пошли за мной матери и отцы, которые на свой страх и риск приняли новый путь, и Природа взяла нас под своё крыло, как блудных детей, вернувшихся к матери после долгой разлуки.

Я глубоко сожалею, что *своевременно* не познакомилась с работами И. А. Аршавского. Как помогли бы мне они, как поддержали бы в моих поисках! Его открытия в области физиологии внутриутробного развития и младенчества открыли мне глаза на то, что я постигала через свой сложный и,

что греха таить, рискованный опыт. Только не даёт покоя мысль: мне, акушеру-гинекологу, ещё на студенческой скамье надо было усвоить то, что я только недавно узнала из популярных брошюр И. А. Аршавского. Сколько бы ошибок я избежала, сколько жизненных драм смогла бы предотвратить! Да и, конечно, не только я – все мои коллеги посмотрели бы иначе на то, ЧТО и КАК они делают в женских консультациях и родильных домах, и может быть, ужаснувшись, подумали бы: что же это за нелепая у нас система здравоохранения, если знания, необходимейшие любому родителю – а значит, чуть ли не каждому человеку, – фактически недоступны даже для специалистов! А дальше, может быть, вспомнили бы свою клятву: «Не навреди!» и поступили так, как подсказала бы им их профессиональная и человеческая совесть...

Спасибо Илье Аркадьевичу, что благодаря ему у меня теперь, кроме веры, есть научная основа, которая даёт уверенность мне в правильности выстраданного пути.

Я благодарна своей семье: мужу, детям – за то, что они понимали и поддерживали меня в трудные моменты жизни, несмотря на многие-многие дополнительные хлопоты, которые легли на их плечи. Без их помощи я бы не справилась с той ношей, которую взяла на себя.

И я бесконечно признательна всем матерям и отцам, чей подвиг (не могу назвать иначе) дал мне материал для этой книги. Я буду много раз ссылаться на разные случаи из нашей практики и каждый раз вспоминать о всех участниках нашей общей работы с нежностью и любовью.

Как и что получилось у нас, каких мы достигли результатов – об этом я и расскажу дальше. Я не призываю делать, как мы, я не пишу инструкций – каждый волен выбирать свой путь. Главное, чтобы это был путь к Природе.

ЧТОБЫ ТЕЛО И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ

Без чего здоровья не бывает

За последние годы издаётся большое количество литературы, описывающей различные методики оздоровления: дыхание по Бутейко, питание по Шаталовой, голодание по Брэггу, очищение органов по Семеновой...

Вся эта литература, безусловно, плод огромного труда специалистов. Десятки лет они копили исследовательский материал, через их руки прошли сотни больных. Но лечить намного труднее, подчас невозможно. Гораздо легче *предупредить* болезнь. Путей и методов лечения огромное количество.

Профилактика болезней одна – не допустить снижения сопротивляемости организма, т.е. снижения иммунитета, а ещё лучше – укрепить его.

Состояние иммунитета находится во власти центральной нервной системы. Именно она является основным регулятором жизнедеятельности организма; без участия головного мозга никакого здоровья быть не может, так как каждая клетка имеет своё представительство в разных отделах мозга, и без «верховой власти» больная клетка не получает сигнала к исцелению.

Иммунитет – это обширное понятие, в основе его лежит изменение порога чувствительности к различным факторам: инфекционным, экологическим, психоэмоциональным и т.д. Здоровый человек на все эти факторы болезненно не реагирует, поскольку кора, подкорковые центры головного мозга, приняв сигнал об опасности, шлют «распоряжение» о защите. Это происходит без участия сознания, как бы само собой. Так действует бытовой приобретенный иммунитет. Поэтому не каждый заболевает, встретившись с какой-либо инфекцией. Например, любой человек планеты в течение первых пяти лет жизни имеет контакт с источником туберкулеза. А заболевает лишь тот, у кого в силу каких-либо причин ослаблен иммунитет.

У здорового человека порог чувствительности к болезнетворным факторам значительно выше. Ему, чтобы заболеть, необходимо большое количество больных для контакта (т.е. высокая концентрация возбудителя) и высокая степень вирулентности микроба, т.е. высокая его способность вызывать болезнь. Есть и ещё причины заболевания здоровых людей: накопившееся переутомление (как это случилось со мной), грозные стрессовые ситуации, ведущие к запредельным эмоциональным напряжениям и нервным срывам, сидячий образ жизни, переизбыток и т.д. – всё это неизбежно ведёт к ослаблению иммунитета и – болезни.

То же самое и у детей. Закалённый ребёнок, даже попав в эпидемический очаг, не заболевает, а если и заболевает, то перенесёт болезнь в лёгкой форме. Это похоже на то, как реагирует на болезнь ребёнок, которому сделана профилактическая прививка. Значит, прививки – это хорошо? Они укрепляют иммунитет? К сожалению, однозначно на этот вопрос никто сейчас ответить не может. И да, и нет.

Вакцинация часто вызывает побочные явления, а иногда тяжёлые заболевания, так как введение чужеродного белка в организм не проходит бесследно и всегда сопряжено с риском. Поэтому часто профилактические прививки оказывают, к сожалению, плохую услугу: призванные повышать иммунитет, они нередко его ослабляют. Значит, куда лучше – надёжнее и

безопаснее – укреплять иммунитет естественным путём – зарабатывать его закаливанием и тренировкой.

Именно такой путь прошёл и завещал нам П. К. Иванов. Он доказал своей жизнью, что человек может жить здоровым и обрести независимость от болезней, с любовью обратившись к Природе.

П. К. Иванов, его «Детка» и моё к ней отношение

К опыту Учителя, как называют П. К. Иванова приверженцы его системы, можно относиться по-разному. Можно превратить его в Бога на Земле и фанатично следовать его заветам, понимаемым по-своему разными кланами «ивановцев», враждующих из-за этого между собой. Мне думается, любой фанатизм прежде всего компрометирует человека, которому поклоняются неосмысленно, слепо. Пройденный кем бы то ни было путь буквально повторить нельзя, да и не нужно. Если убедился в целесообразности чьего-то опыта – можно извлечь из него уроки для своей жизни. Вот этот путь я для себя и избрала, интуитивно придя сама к природосообразному образу жизни, я восприняла «Детку» Иванова как продолжение собственных ощущений и мыслей и обрела в его советах опору в своей работе.

«Деткой» его кодекс здоровья называют потому, что вначале Учитель обращается с этим ласковым словом к каждому из нас. «Детка» появлялась много раз в печати и попадалась, наверное, каждому на глаза. Но к сожалению, представление о системе Иванова у многих сводится к первому из двенадцати его советов: «купайся в природной холодной воде» или проще: обливайся из ведра два раза в день, да сутки воздержись от еды раз в неделю – вот и всё! Такое понимание и следование его советам тоже приносит плоды, только не всегда положительные. Почему? Думаю, потому, что, если примитивно, поверхностно относиться к его советам, толку не будет. Ведь он призывает позаботиться не только о теле, но и о душе. А это требует побольше сил, чем просто поднять над головой ведро и вылить холодную воду на себя.

Давайте не поленимся и задумаемся в суть его простых, добрых и мудрых слов, обращенных к нам. Это поможет мне лучше объяснить, а вам – лучше понять, как мы с родителями добились успехов даже там, где медицина оказывалась бессильна.

Вот эти советы П. К. Иванова:

«Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чём можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

Не употребляй алкоголя и не кури.

Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды в пятницу с 18–20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг, не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

Здоровайся со всеми везде и всюду. Особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми.

Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся, делай это с радостью, отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нём друга и поможешь делу мира.

Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо. Но самое главное – **ДЕЛАЙ!**

Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся этим. Будь скромн».

Вникнув в этот КОДЕКС ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ, понимаешь, насколько связано в нём одно с другим, насколько высоки нравственные требования Учителя к человеку: без этого нельзя получить здоровье от Природы. Именно поэтому в основе системы Иванова лежат духовная работа над самим собой, воспитание и укрепление воли, переоценка жизненных ценностей, осознание своей роли в жизни общества и ответственности перед ним за себя и своих детей.

Нам, каждому рядовому человеку, не хватает времени задуматься над этим, поскольку мы заняты лечением и визитами к врачам или работой,

существенная часть зарплаты за которую идёт опять-таки на лекарства или на то, чтобы «заработать» себе очередную болезнь. Мы предлагаем вам попробовать жить иначе. Для начала затратить несколько минут в день, чтобы два раза, с интервалом в 10–12 часов, выйти на природу, во двор своего дома, снять халат, тапочки и постоять с полминутки на земле или снегу босыми ногами, подняв руки ладонями вверх, как бы вбирая в себя энергию космоса. А потом, вздохнув несколько раз и (помните?) внутренне попросив у природы здоровья себе и всем людям, поднять над собой приготовленное ведро с ХОЛОДНОЙ водой и, задержав дыхание, вылить её на голову; при этом постараться, чтобы вода не разбрызгалась веером кругом, а протекла струей по спине, груди, животу, ногам. Лучше всего обливаться обнажённым, а если условия этого не позволяют, тогда в купальнике, плавках – но в любую погоду и в любое время года.

Ощущения, которые испытывает в эти моменты человек, описать трудно – это надо прочувствовать самому: мне после обливания жизнь кажется такой, какой я ощущала её в детстве.

При регулярном – ежедневном! – обливании очень быстро, уже в течение первой недели, больной человек освобождается от многих недугов. В этот период возможны обострения тех заболеваний, от которых лечатся. Не надо падать духом, не спешите разочаровываться в этом способе оздоровления. При ухудшении в состоянии здоровья необходимо участить обливание до трёх-четырёх раз в сутки, но не чаще двухчасового интервала.

Существенным в этой системе закаливания является режим питания. Здесь нет никаких диет, ограничений; необходимо лишь в неделю 42 часа подряд обходиться без пищи и воды. Это «терпение» продолжается с 18 часов пятницы до 12 часов воскресенья. В воскресенье в 12 часов выйдите на природу, облейте холодной водой и, начав со стакана сока, ешьте всё, что вам хочется.

Всё то, о чём вы только что прочитали, и было использовано мною для сохранения или возвращения здоровья женщин на всех этапах их жизни, в частности в период беременности, при родах, во время послеродового периода и ухода за новорождённым ребёнком.

Я и моя семья ни к какому клану «ивановцев» себя причислять не можем, к «моржам» – тоже, но давно уже подружились с холодной водой. А в результате врачам работы не добавляем. Спасибо Порфирию Корнеевичу – напомнил он нам всем о русском закале. Вот и обходимся с тех пор без лекарств...

КОМУ ПРИРОДА ПОМОГАЕТ

Сначала немного о результатах

Я решила начать с нескольких примеров с одной лишь целью: вызвать интерес, а главное, доверие к тому, о чём я буду говорить дальше. Я веду строгий учёт всей нашей работы и наблюдаю за своими подопечными семьями уже несколько лет, поэтому достоверность всех описанных случаев могу подтвердить документально. А поскольку я не знаю ничего убедительнее живых фактов, я с них и начну. Прошу только моих уважаемых читателей не пропускать этих страниц: надеюсь, реальные судьбы живущих сейчас людей не оставят вас равнодушными и побудят к размышлениям и благим *переменам* в вашей жизни. Итак, прошу познакомиться.

Валюша

Вале 35 лет, в детстве перенесла тяжёлое заболевание позвоночника, приковавшее её к постели. Тогда, спасая жизнь девочки, доктора вводили в больших дозах гормональные препараты. Через несколько лет появились сильные головные боли; после проведения обследования был поставлен диагноз «опухоль мозга». От операции Валя отказалась. О возможности рожать не было и речи: гормонотерапия в детстве привела к бесплодию. Но Валя решила обратиться ко мне за помощью. Она охотно, с радостью восприняла наши советы, и очень скоро наступила долгожданная беременность, которая протекала гладко, без угрозы невынашивания. И Валя упорно занималась оздоровлением по нашим рекомендациям.

Природа наградила её нормальными родами и здоровым мальчиком весом 3600 г.

Надежда

Надя находилась со второй беременностью в отделении патологии из-за обострения пиелонефрита: в течение двух недель температура держалась выше 38°. Врачи, использовав весь арсенал антибактериальной терапии, пытались хоть на день снизить температуру, чтобы произвести аборт по медицинским показаниям.

Когда я впервые увидела Надю, мне самой стало страшно: имею ли я право взять на себя ответственность за неё? Отёки были такими, что я не могла разглядеть цвета её глаз. Артериальное давление 170 мм рт. ст. Она пришла ко мне, почти ни на что уже не надеясь.

Но через два дня наших водных и воздушных «процедур» температура нормализовалась, артериальное давление снизилось, отёки исчезли, и я увидела перед собой красивую счастливую женщину. Напомню: всего через два дня – и такие изменения! Естественно, если бы наши усилия не привели к такому быстрому и явному успеху, мы воспользовались бы помощью врачей, но беременность Надя провела в спокойствии и уверенности, больше ни разу не повышалось давление. За две недели до родов начался приступ почечной колики, в результате которого «родился» камень, и почка очистилась.

Из-за столь осложнённой беременности пришлось делать кесарево сечение. Зато Надя стала счастливой мамой хорошего малыша (вес сына был 3900 г.). Сама Надя сейчас здоровый человек, с тех пор не принимает ни единой таблетки.

Лена

Одной из часто встречающихся причин бесплодия и невынашивания является фибромиома (доброкачественная опухоль) матки.

Лена, 37 лет, на протяжении многих лет лечилась от бесплодия. Многочисленные обследования, консультации в генетическом центре не принесли успеха. Оказалось, что у женщины фибромиома матки и довольно больших размеров. Думаю, что это было следствием гормонотерапии, которой она подвергалась долгое время. Даже у меня были сомнения в благополучном исходе лечения. Но Лена решительно перешла на новый, здоровый образ жизни. И вот долгожданная беременность! Она принесла радость не только Лене и её мужу, была очень довольна и я, ведь мы обошлись без лекарств и каких бы то ни было вмешательств.

Состояние фиброматозных узлов позволяло думать о возможном самостоятельном родоразрешении, и врачи в родильном доме уже готовили Лену к самостоятельным родам. Но Лена была оперирована дежурным врачом, для него это оказалось проще, чем беспокоиться, наблюдать всю ночь за такой беременной. Родилась девочка весом 3300 г.

Кесарево сечение всегда травма для ребёнка, и жаль, что Лена не смогла настоять на своём желании родить самостоятельно. Трудно спорить с врачами родильных домов. Не всякой женщине это под силу. Но, милые мамы, нам надо становиться не только здоровее, но и смелее в отстаивании своих прав: это нужно и нам, и нашим детям!

Анна

И вот, наконец, история родов акушерки, которая решила родить третьего ребёнка в возрасте 39 лет, после многочисленных аборт. Первая

попытка не увенчалась успехом, произошёл поздний выкидыш. Но женщина не сдалась, занялась усиленным оздоровлением «по Иванову». Возраст, конечно, не мог её не тревожить, поэтому следующая беременность была её последней надеждой. Некая «предсказательница» пообещала ей смерть от третьих родов, однако желание родить третьего ребёнка было настолько велико, что Анна, не сказав об этом «предсказании» мужу, твёрдо решила для себя, что ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО. Так оно и было!

Как профессиональная акушерка, она знала, что родовая деятельность у неё течёт по гипертоническому типу, т.е. очень стремительно, кроме того, каждый раз беременность осложнялась многоводием. Ей было известно, что эти два обстоятельства действительно могли привести к трагическому исходу.

Но Природа пошла навстречу желанию женщины: раньше обычного срока (на месяц), когда количество околоплодных вод уже соответствовало *доношенной* беременности, произошло отхождение вод, началась нормальная родовая деятельность, и родилась маленькая, но здоровая девочка весом 2300 г.

Врачи-коллеги рекомендовали дохаживание ребёнка в детской клинике, но мать по опыту знала, как помочь дочке, и в первый же день начала дома купание и обливание ребёнка. Уже в 2 месяца девочка опережала своих сверстников в развитии.

Подобные примеры я могла бы продолжать и продолжать. Все они, несмотря на разные диагнозы и обстоятельства, похожи – верой женщин в благополучные роды и их упорством в деле оздоровления своего организма с помощью Природы. Это побеждало все их болезни.

Трудно об этом говорить, но надо

Л. А. Никитина: Жанна Сергеевна хотела назвать эту главу радостно: «Будет ребёнок!» Но восклицательный знак здесь неоднозначен: эту новость встречают кто с сомнением, а кто и с ужасом. Я бы вместо восклицательного поставила вопросительный знак. Она согласилась с этим. Вы прочитали о тех, для кого ребёнок был желанным, любимым, обожаемым ещё в зачатии, о Матерях, которые *заслужили* счастье своим упорством, трудом, *преображением* себя в физическом и духовном плане.

А как быть тем, кто на такой подвиг не способен? Или не готов – болен, например? Или кому *вообще ребёнок ни к чему*? Мне трудно было написать последнюю фразу, но будем реалистами: таких людей становится всё больше. Так как же быть им? Казалось бы, очевидно: ТАКИМ ЛЮДЯМ НЕ НАДО ИМЕТЬ ДЕТЕЙ – это ответственней и человечней, чем обречь ни в

чём не повинных младенцев на физическую, психическую, интеллектуальную немощь и страдальческую жизнь.

Я это говорю и женщинам, и мужчинам – *равно ответственным* за то, какой ребёнок рождается. Это великий экзамен для родителей, проверка всех их физических и психических качеств: что заслужили, то и получите – без поблажек и снисхождений.

Кто-нибудь скажет:

– Напугали, как же... Вон нас сколько народилось, и ничего! Не ущербные, не хилые, а небось, не все такие уж желанные были...

Как склонны мы себя оправдывать и ни за что не отвечать...

А многие ли из нас знают, почему Януш Корчак, долгие годы возглавлявший Дом сирот в Варшаве и ставший настоящим отцом для своих воспитанников, не имел собственных детей и даже не женился? Отец его страдал эпилепсией и психическим расстройством, и доктор Корчак прекрасно знал, чем это грозит его возможным детям и внукам («Я... человек с отягчённой наследственностью») и сознательно отказал себе в счастье иметь семью и детей. «Сыном мне стала идея служения детям...» – так написал он в письме к другу.

«Это подвиг, не всякий способен на это», – подумают многие.

А я скажу: это просто ответственный поступок, достойный Человека. Совершить его, конечно, не просто и не легко, но только такие поступки и делают нас людьми. «Не навреди!» – это закон не только для врачей, но и для каждого из нас.

Хочешь ребёнка – приведи себя в порядок, *заслужи* здоровья у Природы и обойдись без противоестественного вмешательства в тайну зарождения жизни. О «детях в пробирках», как о великом достижении науки, трубят реклама уже несколько лет. Сотни лабораторий в передовых странах продают за немалые деньги это «счастье» легковёрным супругам. Торопятся и наши не отстать в этой гонке за... За чем?

За непредсказуемыми последствиями этих научных «достижений», о которых И. А. Аршавский отозвался предельно резко (в ответ на мой вопрос):

– Это преступление! Человечеству ещё придётся расплачиваться за легкомыслие науки, за её ужасную недалёковидность и безответственность!

Снова и снова невольно возникает это суровое понятие – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. А как иначе?

Вернусь к Корчаку – никто из всех педагогов не вызывает у меня большего доверия и никто лучше него не заставляет думать. Помню, как поразили меня его «три основных» ПРАВА РЕБЁНКА

«1. Право ребёнка на смерть.

Право ребёнка на сегодняшний день.

Право ребёнка быть тем, что он есть».

Каждое из них способно перетрясти многие угнездившиеся в мозгу заблуждения, но *первое* – перевернуло мне душу. Как это – *право на смерть*? Не понимаю!

Этого не поняли, видно, и составители сборника «Как любить ребёнка», изданного Политиздатом в 1990 году. Они просто *убрали* эту «крамолу» из текста так же, как и следующий абзац, который мне помог осознать глубину и природную правду этой парадоксальной мысли (спасибо издательству «Дом» – оно в том же году не побоялось дать полный текст книги Корчака без купюр, которыми так грешил «бдительный» Политиздат).

Прошу наших читателей НЕ ПРОПУСТИТЬ этой мысли и подумать над ней вместе со мной.

«Горячая, умная, владеющая собой любовь матери к ребёнку должна дать ему право на раннюю смерть, на окончание жизненного цикла не за шестьдесят оборотов солнца вокруг Земли, а всего за одну или три весны. Жестокое требование для тех, кто не хочет нести трудов и убытков родов более двух-трёх раз.

«Бог дал, Бог и взял», – говорят в народе, где знают живую природу, знают, что не всякое зерно даст колос, не всякая птаха родится способной к жизни, не всякий корешок вырастет в дерево» (с. 88–89).

Жёсткая, почти жестокая мысль – как сочетать её со словами «горячая, умная, владеющая собой *любовь* матери»?! Думай, думай, мама, прежде чем доверить новейшим изобретениям медицины *помочь* тебе: в больнице сохранить, на лекарствах выносить и с помощью хирургического ножа дать жизнь твоему ребёнку.

Это – не жестоко? Природа милосерднее нас, посмотрите, что говорит об этом Ж. С. Соколова.

Природа сохраняет здоровых

В наш век тяжёлых алкогольных дегенераций появилось огромное количество внутриутробных уродств. Наука научилась сохранять беременность

при угрозе выкидыша. Но без причины ничего не бывает: есть симптомы естественного прерывания беременности, когда что-то неладно с плодом. Угроза самопроизвольного выкидыша в раннем сроке – это не угроза, а физиологическая реакция организма, в частности центральной нервной системы, направленная на изгнание из матки больного плода. Природа заботится о том, чтобы мать в последующем не страдала вместе с больным ребёнком. Она сохраняет здоровых детей. Но, руководствуясь методологическими указаниями Минздрава, врачи стараются любым путём и методом, включая гормонотерапию, часто усугубляющую патологию плода, сохранить эту беременность. Вот и сохранили миллионы инвалидов, которые оставлены на произвол судьбы или отданы на попечение несчастных матерей (отцы зачастую бросают такие семьи).

Женщины, которые обращаются ко мне по поводу угрожающего выкидыша, входя в нашу *систему закаливания*, решают эту проблему без каких-либо специальных методов диагностики; если дело не в аномалии плода, то причина угрозы выкидыша ликвидируется без медицинского вмешательства, беременность протекает гладко и заканчивается рождением здорового ребёнка. А если плод заложен с патологией, обязательно произойдет выкидыш. А маме придется позаботиться о своём здоровье, здоровом зачатии и вынашивании другого малыша.

Ко мне обратилась женщина с уже установленным на УЗИ диагнозом внутриутробного уродства плода. Срок беременности был 14–15 недель. Ей предложили ждать срока беременности 24–28 недель, когда вызывают преждевременные роды, протекающие менее опасно для женщины, чем аборт в 14 недель. Каково же должно быть психоэмоциональное состояние женщины, ожидающей в течение 14 недель своей участи?

Она решила воспользоваться нашими рекомендациями (по системе Иванова), и спустя всего 3 дня (!) произошёл самопроизвольный выкидыш без всяких отрицательных последствий для женщины.

Другой пример: молодая мама имеет двухлетнего ребёнка с генетической патологией. Она занялась закаливанием вместе с ребёнком и мужем. Результат не заставил себя ждать. Мальчик стал в психофизическом развитии догонять своих сверстников. При появлении второй беременности (а мать, безусловно, хотела родить *здорового* ребёнка) необходимо было исключить повторное рождение ребёнка с генетической патологией. Пока женщина обследовалась в генетическом центре, произошёл самопроизвольный выкидыш. Так Природа сама спасла мать от страданий.

Сделав худо, не жди добра

А вот что получается, когда не считаются с законами природы. Лена (23 года) обратилась к врачу по поводу беременности в сроке 6 недель и начавшегося кровотечения. Была назначена гемостатическая (кровоостанавливающая) терапия и гормон (прогестерон). Через неделю с клиникой угрожающего выкидыша она была госпитализирована. Лечение продолжено до 12–13 недель без эффекта. Уже в 6 недель беременности организм *пытался* избавиться от патологической беременности, но врачи *лечением сдерживали* реакцию отторжения. В сроке 13 недель произвели эхолокацию (УЗИ) и установили диагноз – центральное предлежание плаценты. В этот срок операцию (медицинский аборт) с таким диагнозом производить было опасно для жизни. Прерывание беременности было перенесено до сроков операции малого кесарева сечения, когда извлекается ребёнок ещё нежизнеспособный. А если бы в срок 6 недель состоялся самопроизвольный выкидыш, организм самостоятельно бы справился и обошлось бы без тяжёлой операции и кровопотери, продолжающейся 20 недель!

К сожалению, подчас не обходится без трагических исходов.

Ко мне обратилась женщина в возрасте 36 лет с первой беременностью, очень желанной, в сроке уже 34 недели. *С первых* дней беременности была угроза выкидыша, а в последующем – преждевременных родов. Если бы послушались Природы! Но практически всю *беременность* женщину продержали в стационаре, где лечили внутриутробную гипотрофию плода (отставание в размере). За этот период ей было проведено 4 ультразвуковых исследования (УЗИ), на основании которых лишь подтверждался прежний диагноз, но его можно было установить и без УЗИ, просто мануальным (ручным) исследованием. К 34 неделям беременности величина плода соответствовала всего 24–25 неделям развития.

В основе гипотрофии плода, как правило, лежит маточно-плацентарная недостаточность, т.е. питание плода от матери через плаценту по какой-то причине затруднено. Эту причину и надо было найти для успешного, а главное, своевременного и целенаправленного лечения. Лечили же фактически наугад.

В сроке 34–35 недель начались преждевременные роды. Родился ребёнок весом 1600 г (вскоре умер). Через несколько минут после родов женщина потеряла сознание. По подозрению на внутрибрюшное кровотечение была оперирована. Оказалось: разрыв матки в области опухоли, которая и была причиной гипотрофии плода... А ведь четырежды (!) проводили УЗИ и не

обнаружили опухоли матки. И не предотвратили катастрофу: женщину спасти не удалось.

Конечно, есть такие проблемы в акушерстве, которые решить помогает современная наука. Например, генетическая патология. Но и здесь ПРИРОДА ПОМОГАЕТ БЕЗ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ЧЕЛОВЕКА. Только надо иметь мужество и терпение не мешать ей, помнить, что, если в начальных сроках беременности наступает угроза выкидыша, нет необходимости в её сохранении.

Искусственно вынашивая беременность, проводя все 9 месяцев на сохраняющей терапии, мы приводим государство к катастрофе, связанной с вырождением нации. Некому стало рожать здоровых детей. От больной матери никогда не родится здоровое потомство.

Наука, стремясь помочь бесплодным женщинам, научилась искусственному оплодотворению. Женщина в матке не может выносить ребёнка, так медицина, вопреки всем законам природы, вынуждает его в пробирке. Здоровье нации немислимо без естественного отбора. А естественный отбор идёт уже в начале беременности, когда самопроизвольный выкидыш избавляет детей и их родителей от страданий.

Помогая женщинам, страдающим бесплодием, я сделала вывод: до тех пор, пока женщина не исцелит сама себя (без вмешательства медицины), беременность или *не наступит*, или прекратится в самом начале. А моя миссия как врача – помочь ей исцелиться, стать здоровой, окрепнуть. Женщинам, прошедшим трудный путь исцеления, заработавшим своё здоровье, Природа дарит хороших детей.

Не бойтесь и не пугайте

В большинстве случаев отец будущего ребёнка является единомышленником своей жены; вместе они выходят на природу, ежедневно обливаются холодной водой, стоя босыми ногами на земле, просят у Природы здоровья себе и ребёнку.

Но бывает, когда будущая мать не в силах убедить своего мужа вынуждена заниматься закаливанием украдкой от него, а зачастую и от своих родителей. Какие трудности ей приходится преодолевать, если нет взаимопонимания в семье! Сколько запретов и страхов обрушивается на её голову! А родственники, считая, что они оберегают мать от простуды и болезней, наносят ей непоправимый вред, внушая беспокойство и страх.

Чувство страха – это одно из самых неблагоприятных факторов в исцелении. Вспомните женщину-заключенную, которая *забыла* о своём страхе

за ребёнка, переключившись на другие заботы, и тем самым спасла жизнь и себе, и ребёнку. А если будущая бабушка каждый раз, когда её дочь идёт на улицу обливаться, говорит ей: «Вот дообливаешься – заболеешь», она посылает в её сознание негативные сигналы, и они, вполне возможно, вызовут обострение или заболевание, которого боятся. Это явление, так называемая фобия, давно известно (например, канцерофобия – страх заболеть раком), и обиднее всего то, что человек часто действительно заболевает тем, чего боится. Так и беременная женщина: если боится родить ребёнка с какой-либо патологией, её сознание как бы проецирует и создает конкретный недуг. Такова сила самовнушения.

Итак, ответственны за ребёнка не только родители, но и те, кто с ними рядом. Окружите мать и дитя заботой и любовью. Недаром у многих народов существует обычай радостного ОЖИДАНИЯ младенца всей родней – со стороны матери и отца. Это считается необходимым условием рождения полноценного ребёнка. Наш опыт подтверждает мудрость этого обычая, к которому нам всем обязательно надо вернуться.

ОТВЕЧАЮ НА ВАШИ ПИСЬМА И ВОПРОСЫ

Когда мы работали над этой книгой, я просмотрела письма, адресованные Никитиным, и согласилась ответить на те из них, которые касаются непосредственно акушерства и гинекологии. Два письма я решила (с позволения их авторов) поместить в книге и уверена, что исповеди этих женщин ни одно сердце не оставят равнодушным. Больно, что подобные письма не исключение, а правило, т.е. типичны, – вот что страшно. И присланы они не из глухих вымирающих деревень, а из больших культурных центров, и не 20–30 лет назад, а в конце 1996 года! Становится только хуже. А расплачиваются за это своим здоровьем матери и дети.

До каких же пор? И почему мы терпим?

Письмо из Челябинска. Октябрь 1996 г.

Здравствуйте, Борис Павлович!

Пишет Вам Олеся, мне 21 год. Недавно на книжной ярмарке я купила Вашу книгу «Детство без болезней». Мне она очень понравилась. К тому же у меня почти 27 недель беременности.

В Вашей книге написано много полезного. Но вряд ли врачи роддома захотят следовать Вашим советам. Ведь, как правило, они ко всем детям

относятся одинаково. Да и отдельных палат для матери и ребёнка нет, а если и есть, то единицы. Держат после родов неделю, а то и две. Часто стараются склонить к стимулированию родов. Думаете, они будут слушать – я имею в виду врачей – если им дать ваши рекомендации? Есть, конечно, знающие, квалифицированные, умные, добрые люди, но их так мало...

У меня сестра почти год назад родила сына, вначале ей сказали, что всё хорошо. Зато потом выяснилось, что у него родовая травма, внутричерепное давление и ещё что-то кроме этого. Теперь она с ребёнком бегаёт по больницам. Ей три раза делали кесарево сечение. Один ребёнок – девочка – родился мертвым. Двое живы. Старшему 5 лет будет. Но она намаялась с ними. Молока у неё и в помине не было. Как ни придешь – весь стол и полки заставлены детским питанием. К старшему, когда было года два-три, часто вызывали «скорую». После учёбы она совсем почти не работала, сидела дома. Сейчас ей 30 лет.

Я не хотела бы, чтобы мои дети были такими. Это просто ужасно. Мне уже ставили диагноз – угрожающий выкидыш. В консультации, на приёме, сидишь 2–3 часа, дождёшься, а врачи склонны ещё и пугать всякими историями. Поэтому во мне сидит какой-то страх. Я его пытаюсь отогнать, но не очень-то получается.

Спасибо, если прочтёте моё письмо. Мне просто хотелось поделиться своими проблемами.

До свидания. С уважением. Олеся.

Письмо из г. Черкассы (Украина). Ноябрь 1996 г.

Здравствуйте, уважаемый Борис Павлович! Обращаюсь к Вам по очень важному для меня вопросу. Сейчас мне 24 года, зовут Таней.

Мама меня родила в 38 лет (я – третья, есть ещё старшие брат и сестра); роды у неё шли 4 дня, в итоге – у меня родовая травма: ДЦП. Чем меня лечили в детстве – не знаю, но результат считаю приемлемым: я ведь в младенчестве вообще не могла двигать правой рукой, а теперь она почти такая, как и левая, только чуть-чуть другая. Хоть я и осталась левшой, мне это не мешает.

Родители у меня глухие (но не немые), оба потеряли слух в позднем детстве из-за менингита и скарлатины. Брат оглох в 13 лет из-за травмы головы. Я – в 9 лет по невыясненным причинам. Сестра отлично слышит. Других родственников-глухих нет. Из-за того, что мать за мной в детстве не следила, а я читала до 1–2 часов ночи, у меня упало зрение до -4.

В 22 года я вышла замуж за слабослышащего парня. К тому времени уже два года я обливалась холодной водой и голодала раз в неделю по 31–48 часов (как получится). Забеременев, я продолжала всё это делать. Беременность у меня была прекрасная – никаких болей, рвоты, отёков ног, пятен на коже, дискомфорта, изменений вкуса – ничего этого не было. Только первые два месяца есть не хотелось, и я похудела на 2–3 кг. В общем, все девять месяцев всё было чудесно. Я читала о родах дома, в ванной, и думала тоже так рожать. Муж мне не единомышленник, но и ничего не имел против моих этих «чудачеств».

Я понимала, что смогу родить дома только в том случае, если всё будет идти гладко. Но с самого начала родов я почувствовала, что у меня что-то не так. Схватки начались утром в четверг и, нарастая, продолжались. Ночью стали очень сильными, всю ночь мы с мужем не спали, но воды не отходили. В 5 утра мы поехали в роддом. Мужа оттуда просто выгнали, а я от всех первых процедур была в шоке (я об этом не знала, мне не рассказывал никто). В родильном отделении (я попала в «сомнительное») на меня не обращали внимания. Боль была ужасная, а кричать я считала ниже своего достоинства. Я цеплялась к каждому белому халату, ответ был один: «Подожди».

Лежать я не могла от адской боли в спине, стоять было трудно (всю ночь на ногах, сутки не евши), а сидеть мне не разрешали: «Ты сидишь на голове ребёнка!» Мною занялись только в 13 часов, когда появилась заведующая отделением. Я была под наркозом, а девочку мою тащили щипцами. На следующий день врач из детского отделения сказала мне (передаю дословно, она писала на бумажке, так как я не слышу): «А твой ребёнок лучше бы умер! Вырастет – будет придурком».

Сейчас меня это больше возмущает, чем тогда. Тогда я неделю ходила, держась за стенку, и всё время плакала. Ребёнка мне не давали. Я сама утром и вечером, когда не было врачей, уговаривала молоденьких медсестер пустить поглядеть на ребёнка. Всегда пускали. Моя Лада неделю лежала в «инкубаторе», пила донорское молоко (хоть у меня и своего много было), диагноз у неё был: «Асфиксия. Перивентрикулярное кровоизмещение II степени». Сколько я потом перерыла медицинских справочников, так и не нашла, что это за кровоизмещение.

Через неделю нас перевели в больницу. Свекровь достала лекарство (кажется, пирарцетам в ампулах). 12 дней делали по одному уколу. Как только мы попали в больницу, я сразу стала кормить ребёнка сама. У Лады не сразу получилось, но дня через два она уже всё выпивала и отказывалась от смесей, которые ей подсовывали в моё отсутствие.

Сразу после выписки из больницы (Ладе было 3 недели) я стала каждый день напускать полную ванну воды и учить её плавать. Так как я толком не знала, как это делается, то плавать не научила, но привила большую любовь к воде. Вопреки злomu наговору врачихи девочка у меня не только нормальная, но и замечательная. Мы обследовали головку на УЗИ, и врач сказал, что нам крупно повезло – патологии нет. Развивается ребёнок нормально. Сейчас ей 2 года 1 месяц. Пошла она в 10 месяцев, рано стала говорить и отлично знает, что родители не слышат, с нами говорит без голоса, а со всеми другими – как обычно. Хотя первый зуб появился в 1,5 года, а родничок закрылся только к двум годам, других причин для беспокойств у меня нет. Девочка хорошая, крепкая, ладная, всем улыбается, за два года ничем не болела (прошлой зимой раз поднялась температура, и всё).

После родов, примерно пару часов после наркоза, я ничего не видела, потом зрение восстановилось. Но постепенно (наверное, сказывалась усталость, не знаю) оно стало падать, и сейчас у меня -7. Мне весьма трудно без очков, и я их ношу. Но дело в том, что я очень сильно хочу родить второго ребёнка, но я лучше на улице рожу, чем в нашем роддоме. Так как я не слышу, доступ информации ко мне ограничен. С просьбой помочь отыскать место, где я могла бы (со своим зрением) родить без ущерба для себя и ребёнка, я обращалась в «Здоровье», и в «СПИД-инфо», и в женский журнал, где мелькнуло упоминание о том, что в Крыму родят в Леспинской бухте... Никто мне не ответил.

И вот я вижу Вашу книгу «Детство без болезней», покупаю её и нахожу в ней Ваш адрес. Пожалуйста, ответьте на мой вопрос: где я могла бы родить нормально?! Не имеет значения, где бы ни был этот роддом, ни плата за роды, ничего мы с мужем не пожалеем ради того, чтобы был у нас второй здоровый ребёнок и сохранено мне зрение.

Желаю успехов в создании роддома нового типа. Ясно, что только так смогут выжить дети наших детей.

До свидания. *Т.С.*

Я сразу ответила Тане следующим письмом (привожу его с сокращениями):

«Милая Танечка, я очень рада помочь тебе в разрешении проблемы, перед которой ты сейчас стоишь.

Поскольку я акушер-гинеколог, отказавшийся от принятого метода приёма родов и ведения беременности, то постараюсь ответить на твои вопросы с моей точки зрения.

К родам ты подошла уже здоровым физически человеком, но главное, сильной духом. Иллюстрация этого – гладкое течение беременности. Если бы ты не обратилась в роддом, то благополучно родила бы сама, хотя 2–3 дня чувствовала, что какие-то сокращения матки уже есть.

Сила твоего убеждения и вера в здоровье ребёнка превзошли всё, даже мои ожидания, я отвешиваю тебе низкий поклон и говорю большое спасибо за жизненное подтверждение правильности моих подходов к акушерским проблемам.

Огромная вера в жизненные силы Лады (ты в ней видела только здоровую девочку, не допускала даже мысли о её смерти) помогла твоей дочери превратить «сказку» в «быль». Да, это сказка, если диагноз врачей был правильным. (Перивентрикулярное кровоизмещение – это когда из порвавшихся сосудов головного мозга в момент наложения щипцов кровь излилась в ткань вокруг желудочков мозга.) Жаль, что начали лечение новорождённой с отлучения от груди. Так запускается механизм уже настоящей болезни. Конечно, благодаря природному здоровью ваша дочь быстрее бы поправилась, если бы её приложили к груди сразу.

Ты пишешь, что первые зубы появились в 1,5 года, а родничок закрылся к двум годам. Волнения по этому поводу вообще не должно быть. Когда прорежутся, тогда, значит, и надо конкретно для вашего ребёнка.

А что касается твоей желанной второй беременности, здесь никаких сомнений нет. Разрешение на неё – твоё огромное желание.

Беременность будет протекать хорошо, в этом я не сомневаюсь, а как и где рожать, надо подумать нам вместе. Лучшим был бы вариант рожать дома, с мужем, в присутствии опытной акушерки. Прежде всего процесс родов будет вести твой муж, и только с обоюдного вашего согласия будут допустимы какие бы то ни было вмешательства. Если ты захочешь подробнее спросить о чём-либо, прилагаю мой адрес...

* * *

Не знаю, как отнесётесь к этим письмам вы, дорогие читатели, а меня они вдохновили на дальнейшую работу. Я ещё раз убедилась, что нужны, крайне нужны огромные усилия, чтобы добиться наконец коренных изменений в нашем общем родительском деле, чтобы не было больше таких отчаянных писем, страха и горя матерей; чтобы радость и уверенность в завтрашнем дне пришли в наши семьи.

Теперь я отвечу на вопросы, которые задают наиболее часто на лекциях, встречах, в письмах. Конечно, мои ответы поневоле будут неполны, но я

рассчитываю на ваше соразмышление, на ваш собственный опыт и творческий подход к делу, которому мы все вместе служим.

***МНЕ СТРАШНО ИДТИ В КОНСУЛЬТАЦИЮ НА ПРИЁМ,
ПОДРУГИ РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО ТАМ ТОЛЬКО ПУГАЮТ И РУГАЮТ.
КАК ЖЕ БЫТЬ?***

Врачи прилагают много сил, агитируя женщин раньше вставать на учёт по беременности. Но дурная слава распространяется очень быстро. Редко женщина, встав на учёт в женской консультации, остаётся довольна: с ней никто не поговорит о самом сокровенном, о том, что её тревожит или беспокоит. Я убеждена: даже если врач заподозрил какое-либо отклонение от нормы, необходимо успокоить женщину, ласково поговорив с ней, лишней раз пригласить на приём, незаметно для неё провести исследования, взять анализы и, если подтвердится диагноз, найти самый щадящий путь лечения, внушить ей уверенность в успехе.

Мне скажут: на беременную женщину отпущено максимум 30 минут времени на приём. Как можно уложиться в это время, если приходят в консультацию и по другим поводам?

Врач, ограниченный временными нормами приёма (за рабочий день он должен принять не менее 30 женщин), порой даже не успевает в лицо рассмотреть, кто перед ним стоит, а не только расспросить о том, как рожала мать и бабушка беременной женщины. А это, кстати, имеет огромное значение в профилактике осложнений в родах и во время беременности. Действительно времени у врача мало, почему же запугать, обидеть, порой даже оскорбить женщину времени хватает? Такое отношение к матерям недопустимо и, по моему, просто непрофессионально («Не навреди!»). Нехватка времени не оправдывает равнодушия и грубости.

Я счастлива, что каждой беременной могу подарить столько времени, сколько ей необходимо. Знаю: легче затратить 2–3 часа на приёме, чем потом всю жизнь лечить больного ребёнка, к тому же больного и по *твоей* вине, – никто за это с тебя ответственности не снимет.

Часто приходится успокаивать женщин после приёма в женской консультации и убеждать в обратном по сравнению с тем, что сказал врач на приёме. Например, советуют, а иногда и требуют, чтобы женщина проводила ультразвуковую диагностику (УЗИ) на всякий случай, дабы не пропустить патологию или уточнить срок беременности. К слову сказать, есть уже данные, свидетельствующие о том, что УЗИ не так уж и безопасно для беременных и

идти на него следует только в крайних случаях, а не тогда, когда врач хочет перестраховаться или родители хотят узнать заранее пол ребёнка. Но женщина в страхе за судьбу своего ребёнка готова сделать всё, что угодно. И напрасно. Раньше, когда не было компьютерной диагностики, врач больше доверял своим рукам, ушам, глазам, больше думал и анализировал. А сейчас зачем ему задумываться, легче послать на УЗИ, нежели разъяснить женщине то, что её волнует.

Есть серьёзное осложнение беременности – гестоз, т.е. появление отёков нижних конечностей, повышение артериального давления, появление белка в моче; первый симптом этого осложнения – патологическая прибавка в весе. Врачи настолько «добросовестно» выполняют инструкции по профилактике токсикозов, а точнее, перестраховываются, что женщину, которая до беременности была худенькая, хрупкая, а во время беременности начала округляться и иметь здоровый внешний вид, спешат *госпитализировать*, если она прибавила в весе более чем 400 граммов в... неделю. Вот до какого абсурда мы дошли, разучившись мыслить самостоятельно и подходить к каждой конкретной женщине индивидуально.

Надо знать, что если самочувствие женщины хорошее, показатели лабораторной диагностики нормальные, отсутствие белка в моче, нет отёков (на голенях) и повышения артериального давления, то можно не волноваться о прибавке в весе. Даже если возникли некоторые изменения в показателях, можно их снять без лекарств (для тех, кто принял систему Иванова).

Ирина, 30 лет. Она уже имела опыт родов в родильном доме; вторые роды решила провести с мужем. Накануне родов врач озадачил её, выявив «тяжёлый токсикоз беременности»: отёки нижних конечностей, белок в моче, повышение артериального давления. Врач настаивал на госпитализации.

Ирина провела один день, не употребляя пищи и воды, чаще выходила босиком на природу, обливалась холодной водой. На следующий день, как ни удивительно это звучит, все показатели нормализовались. Через неделю Ирина благополучно родила дома с помощью мужа здорового ребёнка.

Понятно, что на приём к врачу всё-таки идти придётся. Но матери должны знать, что они имеют право на полную объективную информацию о своём здоровье и о ребёнке и на внимательное и вежливое отношение к себе. Советую говорить с доктором спокойно и доверительно. Спросите его обо всём, что вас интересует (лучше, если вопросы вы заранее напишете на листочке – это сэкономит время врачу и вам), и настойчиво добивайтесь понятных для вас ответов, особенно если это касается какой-либо патологии. А в случае грубости

по отношению к вам улыбнитесь и скажите так, как сказала одна из моих подопечных мам: «Спасибо вам за хороший приём, я постараюсь больше вас не беспокоить». А грубить в ответ и расстраиваться не стоит. Это повредит прежде всего вашему ребёнку.

***МЫ ЖИВЁМ В ВЕК ЛЕКАРСТВЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ И
АЛЛЕРГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.
КАК ОТРАЖАЕТСЯ НА ТЕЧЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ ЭТА ПАТОЛОГИЯ?***

Мне особо хотелось бы сказать об опасности каких бы то ни было оперативных вмешательств *во время* беременности. Вот два примера – для размышления.

Надежда зачала второго ребёнка, беременность осложнилась токсикозом – вазомоторным ринитом (аллергическим насморком). Надя до беременности работала на химическом производстве, и ринит её был следствием аллергизации. Врачи прибегли к прижиганию слизистой носа (ДЭК), чем вызвали резкое ухудшение в течении ринита, вплоть до одышки, которую она снимала обливанием холодной водой и то на короткий период. Если бы не провели ДЭК слизистой, то после родов явления ринита прошли бы, а после прижигания, сделанного не вовремя, ринит перешёл в хроническую форму.

В подобную ситуацию попала и Елена. По профессии она медицинская сестра, работала в отделении гнойной хирургии, где ей часто приходилось иметь дело с антибиотиками, бактерицидными препаратами. Из-за этого её мучили частые респираторные заболевания, которые привели к развитию аллергического ринита и бронхита с астматическим компонентом. Во время беременности, так как состояние её нормализовалось, она никаких лекарств не принимала, состояния удушья купировала (снимала) обливанием холодной водой. Успешно родила дома девочку, роды вместе с акушером-гинекологом принял и папа. Со своими болезнями она рассталась. И всё-таки аллергическая настроенность матери проявилась у ребёнка. Периодически появлялся диатез, который тоже лечится холодной водой.

Был у нас случай, правда, единственный, когда родился ребёнок у женщины с тяжёлым заболеванием кожи. Все поражения на коже – это, как правило, результат болезненного состояния печени, главного фильтра организма. При патологии печени организм бывает сильно зашлакован, т.е. засорён разными ненужными и даже вредными веществами. И это прежде всего проявляется на коже. При беременности нагрузка на печень матери максимальная, но *больная*

печень не может обеспечить полноценное кровоснабжение матки и плаценты – возникает дефицит питания ребёнка, и это приводит к малому весу плода.

Светлана усиленно занималась оздоровлением: не переедала, много ходила, обливалась холодной водой и в результате самостоятельно родила сына в приёмном покое родильного дома. Вес его (1900 г) был намного ниже нормы, его не хотели выписывать домой, но отец не оставил сына и жену в детской клинике для недоношенных детей и забрал их домой. Уже на следующее утро вместе с мамой и папой Дима обливался холодной водой на снегу. Невероятно! Страшно! Действительно не каждый решится на такое. И я вовсе не призываю всех проделывать со своим новорождённым подобную процедуру, умирая от страха. Я рассказываю об этом, чтобы матери знали о существовании такого естественного способа оздоровления. Сейчас это прекрасный здоровый малыш, каждое воскресенье зимой купающийся в проруби, он не уступает сверстникам ни в физическом, ни в психическом развитии.

Как видите, можно справиться с некоторыми патологическими состояниями, не прибегая к лечению.

ПОЧЕМУ ТАК ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ О КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ?

ПОЖИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ ГОВОРЯТ, ЧТО РАНЬШЕ ЭТО БЫЛО РЕДКОСТЬЮ

Да, сейчас в акушерстве расширились показания к оперативному родоразрешению. Всё это якобы в интересах плода. Но если бы младенец мог говорить, он бы во многих случаях сказал: «Я сам справлюсь, не мешайте мне!»

Те обстоятельства, которые лет 10–15 назад являлись относительными показаниями для операции, сегодня перешли чуть ли не в абсолютные. Например, ягодичное предлежание плода; рубец на матке (после первых родов кесаревым сечением); возраст старше 30 лет и неблагополучие в первых родах и т.д.

В случае тазового (т.е. ягодичного) предлежания плода сейчас в основном родоразрешают оперативно. Но ребёнок при тазовом предлежании рождается в сроки, когда размеры его головки позволяют ей свободно пройти вслед за тельцем без травм для себя и мамы.

Света ждала первенца. Маленькая, хрупкая женщина. Ребёнок находился в тазовом предлежании. Врачи накануне родов предупредили её об операции кесарева сечения. Когда начались схватки, Светлана решила рожать

самостоятельно, попросив врачей подождать с операцией. Действительно: три потуги, и на свет благополучно явилась здоровая доченька.

А вот история Марины (28 лет). Когда подошли сроки рожать, муж решил подыскать родильный дом, где за исход родов можно было быть спокойным. Когда он обратился к главному врачу одной из клиник, ему сказали, что его жене в таком возрасте необходимо кесарево сечение, и проведёт операцию самый квалифицированный врач. Оправдывая необходимость операции, вынесли диагноз: переносная беременность, крупный плод. А Марина чувствовала себя нормально и не сомневалась в благополучных родах. Родители больше не обращались к врачам. Марина приехала в родильный дом на исходе родов и быстро, без разрыва промежности, самостоятельно произвела на свет здорового мальчика весом 3600 г.

Когда первенцу исполнился 1 год 3 месяца, Марина с мужем уже не искала хороший родильный дом, а родила дома второго здорового сына.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС БОЛЬШЕ ОДНОГО РЕБЁНКА ИМЕТЬ НЕ ХОТЯТ? КАК ВЫ К ЭТОМУ ОТНОСИТЕСЬ?

Родителям, которые целыми днями стирают пеленки, устают от соблюдения режима и приготовления смесей для питания, не до духовного и интеллектуального развития. Такие родители с трудом справляются с выхаживанием одного ребёнка и слышать не хотят о втором, а тем более о третьем. Они не догадываются, как это сложно – иметь единственного ребёнка, всё время дрожать за его здоровье, благополучие, за саму его жизнь, а тем самым и ему отравить существование и лишить опыта нормальных семейных отношений.

Отказ от рождения второго ребёнка родители часто объясняют нехваткой материальных средств. Мне таких родителей жаль. Я с большим удовольствием знакомлю вас с многодетной семьей: папа, мама и четверо детей. Несмотря на то, что отцу на работе по несколько месяцев не выплачивается зарплата и мать вынуждена была выйти на работу сразу после родов, этой семье может позавидовать каждый. Все дети помогают, чем могут, старшие сыновья помогают папе, младший – десятимесячный Саша – «ходит» на работу вместе с мамой, а работает мама в тепличном хозяйстве при школе. Её руками теплица превращена в царство цветов и экзотических деревьев. На всё хватает времени в этой семье, даже на походы, в которые ходят всей семьей с Сашей в рюкзаке – благо, нет у него проблемы с питанием; «молочная кухня» всегда при нём. Эта семья обеспечена главным – любовью всех к каждому.

Я вспоминаю счастливые времена ожидания третьего ребёнка. Мой старший сын оберегал меня как любящий муж – всюду сопровождал меня, носил за меня тяжёлые вещи. А когда родилась дочка, старшие дети с удовольствием гуляли с сестрёнкой, сами купали её. Так они воспитывали в себе будущих заботливых отцов и матерей. А сейчас моя младшая дочь стала «маленькой мамой» для племянников – детей старшего брата и сестры, отдавая им то, что получила сама.

В сущности, каким эгоистичным родителем надо быть, чтобы оставить своего ребёнка без брата, сестры на всю жизнь. Ко мне обращаются несчастные матери, в своё время избавившиеся от нежелательной беременности и потерявшие единственного ребёнка, с просьбой о лечении бесплодия в возрасте старше сорока лет. Увы, я не чудотворец, и при всём своём оптимизме помочь могу далеко не всегда.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ О ПЛАНИРОВАНИИ СЕМЬИ? ЭТО БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА ДЛЯ МНОГИХ ЖЕНЩИН

Проблема эта двойка: одни могут иметь детей и не хотят, другие – хотят, но не могут.

Я не буду говорить об абортах, потому что считаю: самый великий грех женщины – это убийство ребёнка в утробе. Конечно, если ребёнок нежелателен, следует *предотвратить* зачатие, и лучше всего для этого воспользоваться календарём менструальных циклов. Здоровая женщина может забеременеть всего 11–13 дней в году. Рассчитать «опасные» дни поможет врач или опытная медсестра.

Практически все рекомендуемые и распространяемые сейчас контрацептивы опасны для здоровья женщины и будущего ребёнка, если его всё-таки «запланируют» иметь.

Среди всех женщин, обратившихся ко мне по поводу бесплодия и невынашивания, нет ни одной, которая бы не принимала гормональных препаратов с целью коррекции менструального цикла или с целью контрацепции. Однажды введённый гормон, даже в небольшой дозе, вызывает перестройку в количественном соотношении гормонов всех желез внутренней секреции. Следствием гормонотерапии является снижение функции щитовидной железы, что ведёт к нарушению обменных процессов и избыточному весу. Рекламирование новых контрацептивов, содержащих небольшое количество гормонов, равноценно рекламе сигарет с фильтром или «безвредных»

наркотиков. Мы знаем, что безвредных наркотиков не бывает, как не может быть гормоносодержащих препаратов без побочного действия.

Не менее опасным методом контрацепции является введение внутриматочной спирали (ВМС). Любой предмет, введённый в организм вне зависимости от качества материала, из которого изготовлен, является инородным телом. Внутриматочная спираль, введённая женщине без учёта противопоказаний, чревата большими осложнениями.

В эпоху борьбы с абортами медики преступили барьер дозволенности. Девиз «Не навреди!» отошёл на задний план, лишь бы в отчётных ведомостях был низкий показатель медицинских аборт. Противопоказаний же для введения ВМС столько, что практически их вводить никому нельзя:

- все виды доброкачественных опухолей матки (фибромиомы, полипы); эндометриоз (рост клеток слизистой матки на атипичном месте);
- кистозная дегенерация яичников;
- эрозия шейки матки;
- нарушение менструального цикла;
- воспалительные процессы придатков;
- воспалительные процессы слизистой влагалища (все виды кольпитов)...

Это ещё не полный перечень наиболее часто встречающихся патологических состояний. ВМС, введённая на фоне этих процессов, усугубит их течение. Легче сказать, кому можно вводить ВМС. Это абсолютно здоровые женщины, родившие не менее двух здоровых детей без патологии в родах. Такие пациентки встречаются крайне редко. Чаще бывает наоборот. Но и здесь может помочь наша система закаливания. Вот только один пример.

Первое обращение Катюши к гинекологу было в возрасте 18 лет по поводу контрацепции. В то время она училась в институте, и с мужем они решили временно не заводить ребёнка. Совет врача был необдуманым, и Катюше ввели ВМС. Спустя 4–5 месяцев в силу болезненных менструаций спираль была удалена, а дальше развилась клиника эндометриоза, что привело к бесплодию. Несколько лет обследования и лечения не принесли никаких результатов. И только здоровый образ жизни без лекарств и медицинских вмешательств в организм дал результат – наступила долгожданная беременность.

Но ВМС сделала своё дело. При попадании инородного тела в полость матки в месте соприкосновения спирали со слизистой образуются пролежни (воспалительный процесс); воспаление заканчивается образованием рубца.

Дефект слизистой матки в её дне приводит к неправильному расположению детского места (плаценты). Эта патология в акушерстве опасна кровотечением в родах и является показанием к операции кесарево сечение. Всё это и перенесла Катюша. Но благодаря её мужеству и воле, настойчивой и упорной оздоровительной работе удалось доносить ребёнка до срока его жизнеспособности. И хотя операции избежать не удалось, родился здоровый ребёнок. Катюша со своим сыном продолжает обливаться холодной водой, Семёну скоро два года, а счастливая мама всё ещё кормит его грудью вопреки предсказаниям врачей.

А теперь о другой стороне проблемы планирования. К сожалению, мне чаще приходится работать в качестве гинеколога, а не акушера, поскольку на сегодняшний день рождаемость крайне низкая. Одной из причин её является бесплодие.

Несколько лет назад виновниками бесплодия были в основном женщины, сейчас статистика свидетельствует о том, что мужчины виновны в этом несчастье чаще женщин. Лечение, даже длительное и дорогостоящее, мало помогает, зато приобщение к здоровому образу жизни даёт поразительные результаты и здесь. Кроме оздоровления, люди, ставшие на этот путь, освобождаются от страхов, сомнений, приобретают уверенность в своих возможностях и... в награду получают желанных детей.

В журнале «Будь здоров» (№ 12 за 1996 г., с. 30–36) помещена статья врача В. Коновалова «Преодоление бесплодия». Мне хочется сказать ему огромное спасибо за нестандартный комплексный подход к этой сложной проблеме. Найдите эту статью, в ней много ценной информации. Я обнаружила в ней подтверждение собственным мыслям и рекомендациям. Вот её итоговый абзац: «...решая проблему бесплодия, необходимо в первую очередь приводить в порядок гормональную систему, здоровье человека в целом... необходимо наладить здоровый образ жизни. Поскольку причиной бесплодия чаще всего являются не локальные грубые органические нарушения в малом тазу (именно это чаще всего подозревают и лечат – Ж. С.), а комплекс негрубых гормональных и обменных нарушений, то во многих случаях вообще бывает этого достаточно... Лучшими «лекарствами», устраняющими все негрубые нарушения в организме, являются гимнастика, свежий воздух, здоровое питание, положительные эмоции, достаточный сон. К этому можно добавить самомассаж, различные водные процедуры...». А я добавлю: холодной водой!

***НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЕТЕ ЛИ ВЫ, КОГДА УТВЕРЖДАЕТЕ, ЧТО ВСЁ
БУДЕТ ХОРОШО, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ПОВЕРИТ В УСПЕХ?
А ЕСЛИ ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОВОРЯТ ОБ ОБРАТНОМ?***

Сначала сошлюсь на автора только что процитированной статьи. В. Коновалов пишет: «Для успеха лечения совершенно необходимо, чтобы женщина очень хотела родить ребёнка, лишь тогда системное лечение приносит успех» (с. 35). Конечно, это утверждение основано не просто на эмоциях, но и на огромном опыте врача-практика – об этом свидетельствует вся его статья.

Что касается меня, то я (тоже на основании большого опыта) повторю с полной ответственностью: «Поверь: всё будет хорошо!» Но, заметьте, я не ограничиваюсь только пожеланием и не обещаю лёгкого успеха. «Надо, – говорю я, – приложить много стараний и собственного труда, чтобы достичь желаемого. За тебя я родить не могу, а вот встать на здоровый путь и довести начатое до конца я тебе помогу – будем стараться вместе».

Я уже приводила много примеров, как женщины добивались успеха, казалось бы, в безвыходных ситуациях. Вот ещё несколько случаев, поразивших даже меня.

Татьяна К. приехала в наш город с Севера. Первая беременность закончилась неблагоприятно: она потеряла ребёнка в связи с тяжёлым токсикозом беременности из-за гипертонической болезни. Эта болезнь, возникшая в результате травмы, стала аргументом для медиков, не позволяющих ей впредь рожать. Но страстное желание стать матерью сделало её всесильной. Ни на кого не надеясь, кроме себя, она встала на путь природного оздоровления и прекрасно выносила беременность, не приняв ни одной таблетки. Артериальное давление было в норме. В свой срок Таня родила здорового сына (Павлику уже 4 года).

Говорят, будто задолго до зачатия душа будущего ребёнка ищет себе пристанище, т.е. выбирает родителей. Может быть, это красивая сказка, но я верю в это, потому что встречала такое в жизни: женщина мысленно создаёт образ своего будущего ребёнка, часто даже видит его во сне задолго до беременности. Как же приятно бывает она удивлена после его рождения, что именно этого ребёнка она видела во сне.

Марина уже имела двоих детей, очень хотела родить третьего ребёнка, но с ужасом вспоминала события в родильном доме. Тяжёлый токсикоз беременности, высокое артериальное давление, капельницы, стимуляция родовой деятельности и долгое выхаживание детей. Она приехала ко мне

посоветоваться о возможности рождения третьего ребёнка после того, как увидела во сне мальчика, которого будто она родила.

Через несколько недель Марина забеременела. Поскольку врачи запретили ей рожать, она долго к ним не являлась, пришла в женскую консультацию, когда было уже 29 недель беременности. С самого начала беременности и до неё она каждый день обливалась холодной водой, даже купалась в проруби. Марина позвонила мне из женской консультации и со слезами в голосе сказала, что её кладут в отделение патологии беременности, так как у неё поднялось давление до 180 мм рт. ст. Я понимала, что давление поднялось от волнения при беседе с докторами: ей сказали, что не надо было ей вставать на учёт, так как она испортила все показатели женской консультации, что в её возрасте (36 лет) надо быть «дурой», чтобы решиться на ребёнка, и что если она не ляжет в стационар, то «сдохнет». И у здорового человека повысилось бы артериальное давление от услышанного. Врач (врач ли это?) предупредила её, что, если она добровольно не пойдёт в стационар, вызовут милицию. Какая же должна быть воля у женщины, чтобы в ответ не нагрубить докторам, а улыбнуться и сказать: «Я рожаю здорового ребёнка дома, чтобы не портить ваши показатели». Так она и сделала, больше к врачам не обращалась и своевременно родила дома сына Никиту весом 3900 г, с которым была уже знакома во сне. Сына принял папа.

Наша беда в том, что воспитание, условия работы лишили нас возможности жить по интуиции. Именно она порой подсказывает, где выход из той или иной ситуации.

Юле 36 лет. Первая беременность осложнилась тяжёлым заболеванием. После неизбежной операции Юле провели два курса химиотерапии, и ей категорически запретили рожать. Вторая беременность наступила вскоре. Врачи настаивали на прерывании беременности. Юля даже слышать не хотела об этом, её желание родить подкреплялось моим убеждением в хорошем исходе. И мы занялись энергичной оздоровительной работой. И снова я убедилась, что для благой цели воистину справедлива мысль: «Чего хочет женщина, того хочет Бог». Юля не допускала мрачных мыслей, она хладнокровно выслушивала прогнозы рождения больного ребёнка и гибели её самой. И была вознаграждена: благополучно родила здоровую девочку, причём благодаря настоянию Юли роды провели консервативно, без операции кесарева сечения (на чём настаивали врачи, учитывая поздний возраст и суженный таз). Ребёнок родился с таким весом и с такими размерами головки, которые позволили беспрепятственно пройти через тазовое кольцо матери, суженное

анатомически. Вот вам ещё одно доказательство того, что Природа помогает тем, кто её слышит.

***ВАШЕ МНЕНИЕ О ДОМАШНИХ РОДАХ.
КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ
РОЖАТЬ ДОМА?***

Как вы могли понять из всего мною сказанного, я ЗА домашние роды. Органами здравоохранения они не приветствуются, в законодательстве и в инструкциях не предусмотрены; тем не менее они становятся всё более популярны, а за рубежом давно приобрели вполне официальный статус альтернативного родовспоможения. У нас домашние роды пока ещё «незаконны» – очередная нелепость нашей жизни, проявление недоверия и к родителям, и к акушерам. Но люди нашли выход: в крупных городах появляются родительские общественные организации, которые берут на себя ответственность за подготовку семей к домашним родам и квалифицированную помощь в их проведении.

Меня не может не радовать этот процесс. На многочисленных примерах я могла бы показать, что роды в домашней обстановке наиболее благоприятны для роженицы и младенца, так как более *естественны*. Они проходят без постороннего вмешательства в этот интимный процесс, в доброй обстановке и, что очень важно для младенца и матери, среди привычной микрофлоры, не убитой всевозможными дезинфицирующими средствами.

К тому же роды в домашней обстановке круто меняют взаимоотношения между супругами. Вот выдержки из письма Елены Д.: «Мы хотим ещё раз от всего сердца сказать Вам огромное спасибо за нашу родительскую радость. Ведь, что греха таить, если бы мы не встретили Вас, то, возможно, и не решились на домашние роды. А эти роды дома, когда мы были только вдвоем с мужем, просто перевернули нашу жизнь. Я смотрю на Колю и просто не узнаю его – с нашим первенцем-сыном он был хорошим отцом, а сейчас, когда мы вместе родили Машеньку, он стал просто великолепным отцом. Я же сама после родов чувствую огромный потенциал материнской любви и нежности к моим ребятишкам. Я стала гораздо лучше понимать и сына. А у нас с Колей такая любовь и взаимопонимание, каких даже в первые годы не было. Вот что нам принесли роды дома».

Так говорят многие женщины, которым удалось испытать эту радость. Ведь женщина, придя в родильный дом, остаётся как бы в заточении среди незнакомых ей, чужих людей. А если рядом с ней любимый человек, их

объединяет одна задача как можно бережнее для ребёнка пройти трудный путь рождения. Ребёнок не менее роженицы трудится и устает в родах. Если рядом заботливый и умелый папа, то эмоциональное спокойствие матери – залог благополучного исхода родов.

Когда я работала в родильном доме, часто спрашивала у родивших, что они думают о родах. Ни одна из них больше не хотела рожать – боялась повторения родовых болей. А вот женщины, которые рожают с ласковой помощью мужей, особенно повторнородящие (у них есть с чем сравнивать), говорят, что готовы рожать ещё хоть сейчас!

А теперь я должна охладить пыл некоторых горячих голов и напомнить об ответственности, которая не всегда ими осознается. Да, роды – это естественный процесс, не требующий постороннего вмешательства, и принцип «Руки прочь от рожаящей женщины!» я полностью разделяю и всегда им руководствуюсь, ЕСЛИ беременность и роды протекают *нормально*. Определить это может только специалист-акушер. На «авось» рассчитывать не приходится – всегда есть какая-то доля риска, т.е. возможные отклонения при родах. Поэтому необходимо присутствие, а если надо, и квалифицированная помощь акушерки или врача. Прекрасно, если это уже знакомый для семьи человек (лучше женщина, чем мужчина), наблюдавший всё течение беременности, пользующийся доверием супругов и подготовивший их к родам на дому. Такие акушеры есть в общественных организациях по родовспоможению.

Поскольку процесс подготовки не может ограничиться несколькими советами (каждый случай уникален, и люди разные), я специально воздержусь от подробных рекомендаций, чтобы не создать у вас чувства опасной самоуверенности. Вы спросите: а как же всепобеждающая вера в успех? Скажу так: вера без знаний аналогична сектантству – бессмысленному фанатичному подчинению какой-то руководящей идее или идеологу. Это ложный путь. Вспомните, даже в глухих деревнях женщины пользовались услугами опытных повивальных бабок. Этим естественным путём взаимопомощи нельзя пренебрегать, особенно тогда, когда речь идёт о рождении Человека.

**ПОСЛЕ ПЕРВОГО ВИЗИТА ПЕДИАТРА К МОЕЙ НОВОРОЖДЁННОЙ
ДОЧКЕ Я НЕ МОГУ ОПОМНИТЬСЯ: ВСЁ ПЛОХО, КУЧА РЕЦЕПТОВ.
А Я УБЕЖДЕНА: ДОЧКА У МЕНЯ ЗДОРОВАЯ, НОРМАЛЬНАЯ.
КАК БЫТЬ?**

Ответ на этот вопрос я адресую скорее своим коллегам – врачам, потому что прежде всего от них зависит, как сложатся их взаимоотношения с семьей и каким будет настроение и самочувствие матери после первого посещения новорождённого. Я слышала много нелестных для врачей рассказов по этому поводу, хотелось бы донести обиды матерей до коллег, ведь сами матери напрямую об этом не скажут.

Как много надежд возлагают молодые мамы на поддержку врача-педиатра в первые дни общения со своим первенцем! Но вот пришёл доктор, формально, часто наспех, осмотрев ребёнка, прочитав справку с несколькими диагнозами, вынесенными микропедиатрами в родильном доме, ещё раз подтвердил диагноз коллег и окончательно вселил в сердце матери отчаяние и беспомощность: её ребёнок, оказывается, уже тяжело болен.

И начинаются муки лечения, бесконечные консультации врачей-специалистов, если удастся, и медицинских корифеев, и каждый доктор – это новый диагноз, новые дефицитные препараты, а то и госпитализация ребёнка, и не дай Бог, *без мамы*. Такова наиболее частая картина погружения новорождённого в систему «охраны материнства и детства». А фактически это «охрана» ребёнка от здоровья, а матери – от счастливого материнства. Разве это не обидно сознавать, уважаемые коллеги?

Я коллекционирую «на недобрую память» рецепты врачей, выписанные в *первое* посещение новорождённого. Аничкин доктор установил рекорд: сразу было выписано восемь препаратов, два из них должны были вводиться в виде инъекции. Насколько это было оправдано, судите сами. Ребёнок рос здоровым крепышом, и родители быстро забыли об этих первых неприятностях, так как занимались с ребёнком гимнастикой, водными процедурами, самостоятельно справились со всеми неполадками в здоровье, если они, конечно, были. Часто диагнозы бывают ошибочными.

Вот история маленькой Машеньки. Её маме Оле предлагали прервать беременность в связи с миокардитом. Результатом каждого посещения врача-акушера в женской консультации были новые и новые диагнозы, которым Оля перестала доверять: она чувствовала и считала себя здоровой и совсем успокоилась. Я, наблюдая за ней, тоже не волновалась. Конечно, если бы я почувствовала что-то неладное, я бы немедленно отправила её к кардиологу. Но

Оля давно выполняла все наши рекомендации, пользовалась методами естественного оздоровления и никаких последствий перенесенного миокардита не ощущала.

За две недели до родов Оле рекомендовали провести УЗИ; врач предупредил её, что ребёнок плохо растёт, у него гипотрофия... Оля родила Машеньку весом 3600 г, ростом 53 см.

Если мать рождает дома, то начинаются хлопоты по оформлению справки для ЗАГСа. Тут дело доводят до абсурда – направляют за справкой о рождении ребёнка в милицию. А там говорят: «Если в течение трёх дней не будет заявления о пропаже новорождённого, то тогда эту справку дадим».

Таня родила сына дома и из-за небольших разрывов на всякий случай вызвала врача. К её удивлению, вместо врача к ней пришли два милиционера (это было через несколько часов после родов). Молодые мужчины извинились за то, что пришли без цветов, поздравили молодую маму и смущенно объяснили, что явились по требованию врачей, которые вызвали милицию, опасаясь, что мать... задушит и выбросит новорождённого.

Если даже и встречаются подобные зверства, то зачем же оскорблять всех матерей недоверием и таким страшным подозрением? Подумайте, коллеги!

***МНЕ УЖЕ В РОДДОМЕ СКАЗАЛИ, ЧТО Я «НЕ МОЛОЧНАЯ», МОЛ,
«ГОТОВЬ СМЕСИ». МНЕ И САМОЙ КАЖЕТСЯ, ЧТО МОЛОКА НЕ
ХВАТАЕТ, УЖАСНО РАССТРАИВАЮСЬ.
ЧТО ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ?***

Главный мой совет в таких случаях: **УСПОКОЙТЕСЬ!** Кто бы что вам ни говорил, слушайте саму себя и вашего ребёнка. *Никто* не вправе вмешиваться в ваши отношения с малышом, кормление – это тончайшая связь между матерью и младенцем, а не просто снабжение питательными веществами. Если вы **ХОТИТЕ** кормить грудью, молоко придёт обязательно, наберитесь терпения, дайте малышу проголодаться, ребёнок активным сосанием сам стимулирует грудную железу и добьётся нужного ему количества. Строгого режима придерживаться не надо и часто взвешивать ребёнка тоже ни к чему. Главные ориентиры – настроение малыша, его сон, работа его желудка. А это зависит от вашего настроения, вашего сна, работы вашего желудка, т.е. вашего питания. Вы связаны с ним неразрывно, помните об этом и будьте абсолютно уверены: всё наладится.

Надо сказать, что неопытные мамы поначалу, конечно, делают немало ошибок. Например, молодая мама, видя, что у неё «нет молока», начинает пить

много чая с молоком, соки, употреблять в пищу всё, что ей рекомендуют «добрые советчики» для увеличения лактации, а через два-три дня наступает нагрубание молочных желез, ребёнок не в силах справиться с такой массой молока, что ведёт к лактостазу (нагрубание желез, повышение температуры тела), и молодая мама вынуждена сцеживать молоко механически, травмируя грудь.

При появлении большого количества молока необходимо ограничить употребление жидкости, создать матери физический покой, поскольку активная деятельность стимулирует лактацию, кормить ребёнка тогда, когда он этого требует (надо научиться это определять), и обойтись без сцеживания, предлагая младенцу обе груди в одно кормление. Наши дети, которые воспитываются по системе закаливания (обливаются с мамами холодной водой), имеют прекрасный аппетит, часто опорожняют в «один присест» обе груди, и у мам не бывает проблем с молоком, они кормят своих сосунков до года-полтора, а иногда и дольше. Попробуйте – получится и у вас.

Если у вас что-то не выходит сразу, не отчаивайтесь, это естественно: вы с ребёнком приноравливаетесь друг к другу, на это нужно время, ваше спокойствие и хорошее настроение. Остальное всё придёт – Природа об этом позаботится.

И что бы вас ни волновало в состоянии ребёнка, знайте, что ваши волнение и суета ему не помогут, а помогут ваша наблюдательность, уверенность и любовь.

***О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОГО КОНТАКТА РЕБЁНКА С МАТЕРЬЮ СЕЙЧАС
ГОВОРЯТ И ПИШУТ МНОГО, А В РОДДОМАХ ПО-ПРЕЖНЕМУ МЫ С
ДЕТЬМИ РАЗЛУЧЕНЫ.
ЧТО ТУТ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ МАТЬ?***

Вот два случая из моей практики. Одна молодая мать, выписавшись через 1,5 месяца из больницы, сказала мне, что она не воспринимает ребёнка как своего, считает его собственностью врачей. Она имела право находиться в здании клиники за то, что мыла пол в палате. Дочку ей приносили для кормления завернутой на 15–20 минут и уносили, даже если та спала и не брала грудь. Так продолжалось все полтора месяца, мать так и не осмелилась потребовать, чтобы ей разрешили самой ухаживать за дочкой. Эта несчастная женщина практически осталась к дочери равнодушна. С ребёнком в основном занимается отец: сам начал закаливать малышку, выходя с ней на природу, играет с ней. Как сложится женская судьба девочки, не получившей материнской ласки

с самого начала, сказать трудно. Надежда только на самоотверженную заботу отца.

А вот другой пример. У Анечки родился первенец путём оперативных родов. Вес ребёнка при рождении 2450 г. После операции, когда Аня очнулась, первая её просьба была показать ей сына, но на её просьбу ответили отказом, сославшись на то, что ребёнок в тяжёлом состоянии, ему необходим покой. Три дня переживаний, слёз, мольбы. Как только Аня смогла уверенно ходить, она пошла сама искать в клинике своего сына. Реанимационное отделение, где находился её сынишка, было под семью замками. Маму не пускали даже посмотреть на сына. На вопрос: «От чего лечат моего сына?» дежурный врач ответил, что ребёнок в тяжёлом состоянии, необходим срочно антибиотик, поскольку подозревается пневмония. Дорогостоящий антибиотик родственники достали в течение двух часов, но необходимости в нём, как оказалось, не было – диагноз не подтвердился. Аня умоляла дать ей сына приложить к груди, но в ответ услышала от молодого учёного доктора, что у её ребёнка отсутствует сосательный рефлекс, в связи с чем его кормят через зонд. И всё же ночью Аня упростила медицинскую сестру показать ей сына. Никакого чуда не произошло – ребёнок начал сразу с аппетитом сосать грудь. Он-то «знал» то, что неизвестно доктору: с самого раннего периода внутриутробного развития ребёнок награжден сосательным рефлексом.

Благодаря волоконной оптике учёные смогли заглянуть в святая святых – в матку беременной женщины, и увидели ребёнка, сосущего палец уже на пятом месяце беременности. После рождения он готов сосать сразу. Анечкин сын ещё раз подтвердил это, а плохое состояние его здоровья объяснялось отсутствием контакта с матерью и грудного вскармливания.

Ценой больших переживаний и волнений матери всё-таки удалось добиться, чтобы дали ей самой кормить малыша. Выписали сына весом 1900 г. На следующий день Аня вместе с сыном обливалась холодной водой во дворе (был ноябрь 1994 года). Аппетит после этого у Сёмы был чудесный, а купание в ванне (в прохладной воде, температура не выше +24°C) обеспечивало хороший сон... В 4 месяца Сёма начал ползать, а в 10 месяцев – ходить, держась за палец матери. Сёме скоро 2 года, это здоровый, закалённый мальчик, а их отношениям с мамой можно только по-хорошему позавидовать.

Вот теперь и подумайте сами – что может сделать мать даже в условиях родильного дома?

НЕЛЬЗЯ ЛИ ПОДРОБНЕЕ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, КАК ВЫ ЗАКАЛЯЕТЕ ДЕТЕЙ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ ПРИ ПОМОЩИ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ?

Я хотела избежать здесь методических рекомендаций, это задача другой книги. Но, поскольку этот вопрос один из наиболее частых, а литературы нет, придётся кратко на нём остановиться. Я надеюсь, что наши читатели ответственно отнесутся к последующей информации и для руководства к действию примут девиз медиков «Не навреди!». Главный ориентир здесь (помните совет И. А. Аршавского?) – без насилия, на грани удовольствия и для ребёнка и для родителей.

Детишки у нас с первых часов после рождения находятся раздетыми и, лёжа на животике («поза лягушки»), занимаются гимнастикой. Комплексов гимнастики разработано и описано в книгах много. Все упражнения проводятся уверенно, спокойно, без суеты, и в первое время надо постараться обойтись без «зрителей».

Купать новорождённого можно уже с первых суток в обычной ванне, предварительно вымыв её хозяйственным мылом (стиральные порошки и синтетические пасты не рекомендуем, так как они являются сильными аллергенами). Вода при первом купании +28°C (не выше). Ежедневно снижаем температуру на один градус, доведя её до +22–24°C. Температура должна быть комфортной для ребёнка. Если при температуре воды +22°C ребёнок плачет, попробуйте поднять температуру на один-два градуса. Подберите такую температуру воды, при которой ребёнку нравится купаться, а вам – нравится купать, но чтобы малыш *двигался*, был активен, а не пассивен в ваших руках.

Если мать, купая ребёнка в прохладной воде, постоянно в страхе, чтобы он не хлебнул воды и не простыл, то малыш всегда будет захлебываться, плакать, и это не принесёт ему пользы. Лучший способ снять с себя этот страх за ребёнка – начать купание в прохладной воде самим взрослым и ощутить удовольствие от этих процедур. Это касается и обливания и босохождения по снегу и т.д.

В течение первого года жизни водные процедуры мы рекомендуем проводить ежедневно: днём – обливание на природе, вечером перед сном – купание в ванне. Продолжительность купания в ванне – от 10 до 30 минут – в зависимости от настроения ребёнка.

Со дня рождения малыш обливается холодной водой, прижавшись к маминой груди (мама нежно прижимает головку ребёнка к своей груди, чтобы он слышал её спокойное сердцебиение – то, что он слышал ежедневно, когда был под её сердцем). После маминого предупреждения: «Сынок, ныряй!» – помощник выливает воду на голову мамы и на малыша. Эффект обливания

зависит не столько от количества вылитой воды, сколько от радостной готовности мамы к этим мгновениям.

Все водные процедуры проводятся *после* гимнастики и массажа, на голодный желудок (во избежание срыгивания). Уже через 2–3 дня при команде «Ныряй!» ребёнок сам (рефлекс?) задерживает дыхание, иногда даже после такого «ныряния» в течение 5–6 секунд ребёнок не дышит, что для него совсем нетрудно, даже полезно. В весенне-летний период обливание на улице можно заменить купанием в природных водоёмах.

Дети, закалённые водой, впоследствии стойко переносят болевые ощущения; редко плачут при падениях, небольших неприятностях вроде царапины, ссадины, лёгкого ушиба. А главное, если мы с рождения приучили ребёнка к низким температурам, то обеспечили его иммунитетом на многие годы, разумеется, если здоровый образ жизни войдет в плоть и кровь семьи, а не останется приятным экзотическим воспоминанием раннего детства.

ВАШИ ЗАКАЛЁННЫЕ ДЕТИ СОВСЕМ НЕ БОЛЕЮТ? НЕУЖЕЛИ ТАКОЕ ВОЗМОЖНО?

Закаливание новорождённых детей – это, безусловно, путь к здоровью, но не надо думать, что такие дети не болеют вообще. Однако болезни закалённых детей протекают значительно легче, а главное, при этом мы обходимся без лекарств, и благодаря этому дети не ослабляют свой иммунитет, а укрепляют его.

Признаками нездоровья ребёнка могут быть повышение температуры тела, исчезновение аппетита, изменение в настроении, поведении ребёнка, отказ от груди. Конечно, болезнь болезни рознь. Чтобы не пропустить грозное инфекционное заболевание, надо советоваться с врачом. И если диагноз ОРЗ, то можно обойтись без лекарств. Кстати, молоко матери защищает ребёнка весь период кормления очень надёжно.

Повышение температуры и потеря аппетита являются прекрасными естественными защитными реакциями организма. При повышении температуры ускоряется ток крови, увеличивается выброс кроветворными органами лейкоцитов в кровь, а они являются «солдатами» в борьбе с инфекцией. Посему снижать температуру приёмом аспирина или какого-нибудь разрекламированного лекарства нет необходимости – организм сам справится с инфекцией.

Потеря аппетита – также природный защитный фактор, так как головной мозг регулирует процессы выздоровления и не отвлекается на регуляцию желудочно-кишечного тракта. Есть даже специальные методы лечения голодом

простудных заболеваний, аденовирусных инфекций, ринитов. Поэтому не надо ребёнка насильно кормить, это лишь затянет период излечения.

Приведу несколько наших способов борьбы с острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ).

При повышении температуры до 39°C мы рекомендуем участить количество обливаний до трёх-четырёх раз в сутки. При температуре выше 39°C обливание необходимо проводить каждые 2 часа, но не чаще, так как можем перевозбудить центр терморегуляции. После первого же обливания температура через 20–30 минут снизится, но не более чем на 1–1,5 градуса. Через 2 часа температура вновь может повыситься на 1,5–2 градуса, но после второго обливания начинается постепенное снижение температуры до нормы. Родители, которые никогда не обливали своих детей холодной водой и опасаются это сделать во время болезни, могут заменить обливание укутыванием простынёй, смоченной в холодной воде. Держать ребёнка в простыне можно до её высыхания. Если температура не снижается, процедуру можно повторить.

Во время повышения температуры ребёнку следует давать подкисленные холодные растворы с соком клюквы, брусники, калины, можно давать кусочки льда. Приучайте детей к употреблению холодной воды и напитков непосредственно из холодильника – это прекрасное профилактическое средство против всяческих «простуд». И ещё: очень важно освободиться от страха перед болезнью, сказать себе: «Не трусь, одолеем!» И одолеете.

ПАМПЕРСЫ ОЧЕНЬ ДОРОГИ, НО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УДОБНЫ И ЭКОНОМЯТ ВРЕМЯ МАТЕРИ. И ВСЁ-ТАКИ Я СОМНЕВАЮСЬ: НЕ БУДЕТ ЛИ ТРУДНОСТЕЙ ПОТОМ?

Будут! И очень серьёзные. Видимая поначалу экономия времени обойдется огромными тратами и времени, и средств позже. Если сейчас вы будете откупаться от детей памперсами, то до шести лет ваш ребёнок самостоятельно не сходит на горшок и ещё хуже – до 15–18 лет будет страдать недержанием мочи. Детей, воспитанных в памперсах, очень трудно приучить к аккуратности.

Наши «природные» детишки предупреждают о желании опорожнить мочевой пузырь уже с двухнедельного возраста, а часто и раньше. Для воспитания этого навыка нужны наблюдательность, чувство ответственности матери за малыша и немного терпения. Дети очень быстро приобретают гигиенические навыки. Как только забеспокоился ребёнок, его усаживают

между ног и на звуковой призыв стимулируют мочеиспускание и опорожнение кишечника. И если «всё получилось», можно наградить малыша лаской, а иногда и маминым молочком. Превратите эту процедуру в способ *общения* со своим младенцем и тогда получите сразу три пользы: меньше стирки, больше общения и – главное!– предотвращение энуреза (недержание мочи), который лечится с большим трудом.

Кроме этого, памперсы создают постоянный парниковый эффект (тепло плюс влага), грозящий мальчикам в будущем импотенцией и бесплодием. Как тут ещё раз не вспомнить коварство комфорта, о котором предупреждал И. А. Аршавский.

Реклама, столь назойливо навязывающая это «удобство», заботится не о детях, не о матерях, а о доходах фирм, изготавливающих памперсы и приучающих к ним доверчивых людей.

НЕ ВРЕДНО ЛИ ДЛЯ РЕБЁНКА ГОЛОДАНИЕ МАТЕРИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ?

Суточное голодание раз в неделю принесёт не вред, а, наоборот, огромную пользу, поскольку ребёнок в утробе матери благодаря собственной мышечной активности возьмёт всё, что ему необходимо, вне зависимости от поступления пищи, и будет полноценно развиваться. А вот от излишнего питания беременной может наступить гипотрофия плода, да и женщина набирает лишний вес.

Мы даже рекомендуем при появлении отёков у беременной и признаков токсикоза во второй половине беременности проводить разгрузочные дни, не употребляя жидкости и пищи хотя бы 24 часа (раз в неделю). Эффект не заставит долго ждать: исчезают отёки, нормализуется артериальное давление.

Такое голодание не повредит и лактации при условии, если женщина переносит его легко, без неприятных ощущений. Полезно проводить суточную разгрузку на овощах и фруктах, конечно, с учётом противопоказаний для матери и малыша некоторых из них (особенно завезённых издалека и обработанных неизвестно чем) – во избежание аллергических реакций.

Как и во время беременности, избыточное питание представляет большую опасность и во время кормления: молока матери оно не прибавит, а вот угроза лишнего веса для неё станет вполне реальной.

Вообще ЧТО, КОГДА и СКОЛЬКО есть, подскажет ваше самочувствие и ваше дитя, если, конечно, научиться их слышать и слушаться, т.е. развить свою материнскую наблюдательность и интуицию.

***У МЕНЯ ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС, НА КОТОРЫЙ Я НЕ НАШЛА ОТВЕТА
В КНИГАХ: НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ В
ГИГИЕНЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК С САМОГО НАЧАЛА? ЕСТЬ ЛИ
СУЩЕСТВЕННАЯ РАЗНИЦА В УХОДЕ ЗА НИМИ?***

Спасибо за то, что этот вопрос назван деликатным. Проблема полового воспитания всегда была сложной из-за своей интимности, требующей особой бережности и такта. Теперь находится немало «просветителей», которые такой подход обозвали ханжеством и пустились всех «просвещать», потеряв всякий стыд и того хуже – насаждая бесстыдство среди «просвещаемых».

Меня однажды спросили, как я отношусь к профилактическим осмотрам врачами-гинекологами детей в детских садах, школах, к обязательному освидетельствованию гинекологом девушек при поступлении на учёбу в техникумы и вузы. Я ответила тогда так: более бесполезной деятельности в здравоохранении я не знаю, эти массовые профилактические осмотры очень мало информативны и в этом смысле бесполезны, это просто инсценировка хоть какой-то деятельности в вопросах профилактической работы. А по существу, они вредны, так как всегда унижительны для детей в любом, а особенно в подростковом, возрасте.

Теперь у меня есть основания высказаться резче: осмотры детей гинекологом в школах я бы отнесла к разряду психологического растления детей, так как происходит разрушение очень важного охранительного чувства стыдливости – основы целомудрия.

Надо видеть, как мальчики в возрасте 5–6 лет в детском саду самоотверженно сопротивляются врачу-хирургу, пытающемуся принародно снять с них трусишки для того, чтобы якобы выявить патологию, подлежащую оперативному лечению (то, что в призывном возрасте у юношей может стать причиной отсрочки от службы в армии).

Вроде бы благородные цели, но достигаются они ценой детского унижения. И никого это не волнует! А процедура осмотра девочек врачом-гинекологом для многих – психологический шок. Лишь единицы из них добровольно подвергаются этому унижительному осмотру; как правило, это те девочки, которых родители «залечили», «затаскали» по диагностическим кабинетам. Детская стыдливость – основа совестливости и целомудрия будущей девушки, её надо беречь родителям как свою честь.

Однажды четырнадцатилетняя девочка, придя из школы, сообщила матери, что её вызывают в школу «за плохое поведение дочери». Оказалось, что «плохое» поведение заключалось... в отказе от осмотра гинекологом. К

счастью, мама поддержала дочь в её сопротивлении осмотру и сделала абсолютно верно, так как иногда переживания девочки в подобной ситуации являются причиной большой беды, которая может угрожать её здоровью и даже жизни. Вот только один пример.

В гинекологическое отделение больницы поступила девочка с ювенильным кровотечением, которое бывает в период налаживания менструальной функции. Отделение это было учебной базой медицинского института, и девочку пригласили к врачу на осмотр, а в кабинете в качестве «зрителей» находились студенты-юноши. Для девочки это был шок: так бесцеремонно обнажить девичье тело на глазах юношей – разве это не похоже на групповое психологическое изнасилование?! Для девочки эта «процедура» закончилась проффузным кровотечением, от которого её удалось с трудом спасти, для чего потребовалось влить 600 мл донорской крови. Вот цена неделикатности и равнодушия. И никто за это не ответил!

Я нарочно остановилась на этой больной проблеме, так как считаю её очень важной в деле полового воспитания наших детей.

А теперь по существу заданного вопроса.

Здоровье будущей матери закладывается ещё в период внутриутробного развития. Если во время беременности женщина проводила сохраняющую терапию в виде гормонов, то у её родившейся дочери есть опасность в будущем страдать нарушениями овариально-менструального цикла, а значит, возможны проблемы с деторождением. Такое же действие может оказать и увлечение косметикой; в состав почти всех косметических средств входят гормоносодержащие компоненты, при этом возможны гормональные нарушения в организме матери и плода. А естественный образ жизни обеспечит здоровье ребёнку и красоту женщине.

При уходе за девочкой надо помнить, что в преддверии влагалища имеются железы, вырабатывающие специфические ферменты и бактерицидные клетки. Моча ребёнка стерильна и сама является бактерицидной, т.е. участвует в борьбе с болезнетворными микробами. Поэтому нет необходимости тщательно подмывать девочку кипяченой водой с лекарственными средствами, да ещё с добавлением марганцовки. Таким путём мы механически смываем вещества, защищающие девочку от проникновения инфекции в мочеполовые органы. Достаточно после акта дефекации подмыть её холодной водой из-под крана, но не струей воды, а с ладони. В более старшем возрасте девочке необходимо ежедневно менять трусики и проводить подмывание перед сном холодной водой из-под крана. При таком минимуме обработки наружных половых органов

девочки вы не будете знать, что такое опрелости и вульвовагиниты. Необходимо также обратить внимание девочки на *своевременное* опорожнение мочевого пузыря, так как переполненный мочевой пузырь отклоняет матку кзади. Если подобное «терпение» часто повторяется (в школе, во время путешествий, среди незнакомых людей), отклонение матки фиксируется и наступает так называемой загиб матки кзади. В период полового созревания это может стать причиной болезненных менструаций и отрицательно сказаться на будущей беременности и родах. Надо научить девочку не стесняться своих естественных нужд и объяснить, как лучше всего выходить из положения в незнакомой обстановке.

Уход за мальчиками имеет свои особенности. Мальчиков нельзя туго пеленать и тепло укутывать их половые органы. Недаром природа, создавая мужчину, вывела его половые органы за пределы теплого организма и оставила в свободном незафиксированном состоянии. Фиксирование (подтягивание) их плавками нефизиологично, так как при этом сосуды пещеристых тел постоянно переполнены венозной кровью, что нарушает кровообращение и способствует развитию таких распространённых сейчас заболеваний; как варикоцеле, простатиты, аденомы предстательной железы, а в конечном счёте ведёт к импотенции. О вреде памперсов я уже говорила.

Итак, тёплое укутывание мошонки и её обездвиженность могут явиться в будущем причиной мужского бесплодия; ведь недаром существует древний метод кастрации баранов: просто помещали их мошонки в тёплые шерстяные мешочки и без всякого хирургического вмешательства через малое время получали кротких животных, не способных производить потомство.

Как свидетельствуют последние исследования, замена грудного молока молочными смесями тоже ведёт к будущей импотенции мужчин. Природу не обманешь: она не даёт нам права на безнаказанную противоестественную жизнь.

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К МАССОВЫМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ПРИВИВКАМ

Своё мнение по этому поводу я вкратце уже высказала выше, но вопрос настолько сложен и злободневен, что придётся остановиться на нём подробнее. Скажу сразу: я не вправе советовать матерям отказываться от прививки ребёнку. Это должны решать сами родители, зато помочь им сделать правильный выбор я постараюсь.

Начну с собственного опыта. Как все законопослушные родители, своему первенцу я согласилась сделать прививку АКДС (коклюшно-дифтерийно-столбнячную) в трёхмесячном возрасте. К вечеру этого же дня у сына поднялась высочайшая температура. Всё пережитое после этой прививки заставило меня отказаться от прививок трём своим детям на всю оставшуюся жизнь. И что же? Все они давно выросли, а инфекционными болезнями, от которых делают прививки, никто из них не болел. Случайность? Нет. Просто их сопротивляемость данным болезням оказалась сильнее самих болезней, потому что мы в семье занялись укреплением иммунитета естественным (через закаливание), а не искусственным путём (через прививки). О том, как мы это делали, вы уже читали, но хотелось бы напомнить о первых часах, днях и месяцах жизни ребёнка после рождения.

Наилучшей «вакциной» от всех инфекционных заболеваний является грудное молоко родной матери. В молозиве содержатся все антитела, способные справиться с любой инфекцией, а если малыш будет ещё и закаляться холодной водой и свежим воздухом, иммунитет его станет ещё крепче без всяких прививок.

В качестве убедительного доказательства не могу не привести сведения о заболеваемости детей, рождённых и живущих под моим наблюдением уже 5–6 лет. Таких детей уже около двухсот. По моей просьбе родители сообщали мне о каждом случае заболевания ребёнка, а к концу года мы подводили итоги. И вот в течение года на всех моих подопечных приходится обычно не более 10 случаев заболеваний. Чаще всего это была респираторная инфекция, с которой мы справляемся без лекарств за 1–2 дня.

И я, и родители на практике убедились, что дети, выношенные, рождённые и воспитанные без лекарств, обласканные природой, практически не болеют до 5–6 летнего возраста. А если заболевают, то опять-таки без лекарств, в короткий срок самостоятельно справляются с заболеванием.

Гораздо сложнее обстоит дело при искусственном вскармливании, когда рассчитывать на естественную защиту не приходится. В такой трудной ситуации самым надёжным способом укрепления иммунитета становится закаливание вместе с физическими упражнениями. Применение же рекламируемых лекарственных средств способно лишь *подорвать* иммунные силы ребёнка: зачем им крепнуть, если ЗА НИХ кто-то воюет с болезнями? Организм привыкает к помощи извне и будет жить на лекарствах. А здоровый организм, встретившийся с возбудителем инфекции, не только самостоятельно справится, перенеся как бы в микроформе это заболевание, но и ещё более укрепит, приобретя стойкий иммунитет к этой инфекции зачастую на всю

жизнь. Главное, при этом антителами являются клетки собственной крови, они никогда не будут для организма антигенами (белками, вызывающими аллергическую реакцию). А если ввели вакцину – для организма это всегда чужеродный белок, – возникает ответная реакция организма на его отторжение в виде болезненного состояния: повышение температуры, появление аллергической сыпи, в тяжёлых случаях – заболевание, от которого проведена прививка. Наиболее часто встречаются осложнения после вакцинации, если её провели без учёта противопоказаний. Это постпрививочные энцефалопатии, диатезы, экземы, аллергические заболевания органов дыхания (бронхиальная астма), которые лечат чаще всего медикаментозно, что опять-таки ослабляет иммунитет. Получается порочный круг, из которого можно вырваться только закаливанием, т.е. укреплением иммунитета естественными способами и силами, надёжными и совершенно безопасными для жизни и здоровья. К тому же естественный иммунитет передаётся по наследству, т.е. способствует укреплению здоровья следующих поколений. А искусственный очень нестоек, требует повторных инъекций, что ведёт к алергизации организма. Чтобы этого избежать, совершенно необходимо в каждом конкретном сомнительном случае учитывать физическое состояние ребёнка, наличие антител к данной болезни в его организме, перенесенные ранее заболевания и ряд других параметров, которые можно и нужно выявить при обследовании ребёнка перед введением вакцины. Если этим пренебречь, возможны тяжёлые последствия.

Оля родилась с тяжёлым пороком сердца, она не могла ходить без одышки, тем более бегать и играть со сверстниками. Родители обращались к заграничным кардиохирургам, но диагноз был безутешен. Терять было нечего, и мать с ребёнком решили попробовать систему Иванова. Уже через неделю четырёхлетняя Оленька самостоятельно выходила на снег и обливалась из ведёрка холодной водой. Прошло три года. Оля пошла в обычную школу и даже не была освобождена от занятий физкультурой. В школах прививки делают, не ставя в известность родителей, а подчас не заглядывая в медицинские карты. В число поголовно привитых детей попала и Оля. Через несколько дней началась тяжёлая декомпенсация порока, по поводу чего ребёнок был госпитализирован в реанимационное отделение. Подобное может произойти даже со взрослым.

Женщина 60-ти лет в прошлом перенесла несколько сложных операций. Лечение антибиотиками осложнилось бронхиальной астмой, от которой она страдала в течение 14 лет. Занявшись системой закаливания, обрела здоровье и решила поступить на работу, чтобы помочь детям, – работала кассиром в булочной. На предложение врачей сделать прививку против дифтерии женщина с гордостью сказала, что она уже два года считает себя абсолютно здоровой и

может обойтись без прививки. Но требование было непоколебимым: или прививка, или увольнение. На следующий день после вакцинации женщину увезли на «скорой помощи» с тяжёлым приступом бронхиальной астмы. Эту историю она рассказала мне после четырёх месяцев лечения.

Бывают случаи, граничащие с профессиональным преступлением. Однажды на консультацию принесли двухлетнего ребёнка с ДЦП (детским церебральным параличом). При осмотре девочки обращало внимание увеличение всех периферических лимфатических узлов. В двух подчелюстных лимфатических узлах образовались гнойники, один из них вскрылся (свищ). Оказалось, что два месяца назад девочке провели вакцинацию против туберкулеза (прививка БЦЖ). На фоне ослабленного организма развился инфекционный процесс, именно тот, от которого провели прививку. Но это ещё не всё. На фоне такого осложнения врач счёл необходимым провести все полагающиеся по возрасту прививки, и девочке ввели противодифтерийную вакцину, после которой на протяжении двух недель температура не опускалась ниже 38°С...

Самое страшное, что за подобные случаи никто ответственности не несёт. Родители – потому что доверяют или просто подчиняются врачам. Врачи – потому что обязаны руководствоваться инструкциями Минздрава или даже распоряжениями местных властей.

Встретившись с большим числом тяжёлых постпрививочных осложнений, я попыталась рассмотреть эту проблему с точки зрения правового законодательства. А вправе ли родители отказаться от прививки, если они считают, что по состоянию здоровья их ребёнку нельзя вводить вакцину, или если они уверены, что их ребёнок здоров и не заболеет в силу имеющегося у него иммунитета (наличие антител в организме можно определить)?

Мои старания оказались тщетными. Все юристы отказывались «связываться» с медиками, мотивируя это тем, что врачу что-либо доказать невозможно, хотя и существуют «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», где статья 32 гласит: «Необходимым условием для медицинского вмешательства является добровольное информированное согласие гражданина».

Выходит, что родители обязаны отвечать за здоровье детей, но не имеют права выбрать способ его обеспечения. Я думаю, что тут налицо нарушение прав человека, в том числе и врача, вынужденного вопреки своему желанию и профессиональному долгу поступать по инструкциям и указам местного изготовления.

Как же помочь ребёнку, не навредив его здоровью, и снять с врача ответственность за непривитого ребёнка? Я предлагаю такой выход.

Если педиатр при осмотре ребёнка перед прививкой считает, что вакцинация ему необходима, то ему нужно дать родителям следующий документ:

Я (Ф.И.О. врача) настаиваю (предлагаю, рекомендую) на проведении профилактической прививки (БЦЖ, ППП, АДС-М и т.д.) вашему ребёнку (фамилия, имя и дата рождения ребёнка). В настоящий момент противопоказаний для её проведения нет. Отсутствие побочных явлений и постпрививочных реакций ГАРАНТИРУЮ.

Дата

Подпись врача

Родители в случае отказа от прививки вручают врачу следующее заявление:

Я (Ф.И.О. матери или отца) добровольно отказываюсь от проведения моему ребёнку (фамилия, имя, дата рождения) профилактических прививок на основании статьи 32 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан».

Дата

Подпись

В том и другом случае повышается ответственность врача и родителей за здоровье детей, обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребёнку и не нарушаются ничьи конституционные права.

В связи с обязательностью проведения профилактических прививок возникает ещё одна немаловажная проблема. Закалённые, практически не болеющие, но непривитые дети не принимаются в детские коллективы. Это, считаю, ещё одно грубое нарушение прав человека. Где же учиться здоровым детям, коли им отказывают в поступлении в школу? Всё чаще и чаще задают эти вопросы родители непривитых детей. Даже абитуриенты при поступлении в учебные заведения должны приложить справку о прививке против дифтерии; в противном случае их не допускают к вступительным экзаменам!

Создаётся странная ситуация: здоровый ребёнок считается опасным в коллективе детей, поголовно привитых. Выходит, что дети, получившие искусственную иммунизацию, не гарантированы от заболеваний?! Пусть вам на этот вопрос ответят те, кто сочиняет столь нелепые инструкции.

КАК ЭТО ВАМ УДАЁТСЯ В НАШЕ ТРУДНОЕ ВРЕМЯ ОСТАВАТЬСЯ ЖИЗНЕРАДОСТНОЙ И УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ?

Я живой человек, бывает всякое, но стараюсь духом не падать и ошибок себе не прощать. Знаю: от уныния толку мало. Жизнь нелёгкая научила не сдаваться, природа учит побеждать, а каждая, даже маленькая победа, в том числе и над своими слабостями и заблуждениями, приносит радость.

Вот вам самый свежий пример.

Есть такая молитва: «Господи, сделай так, чтобы не меня понимали, а я понимала. Сделай так, чтобы не меня любили, а я любила...»

Я понимаю это как призыв вовремя помочь тому, кто в тебе нуждается, а не когда тебе кажется, что без твоего участия не обойдутся. Но чем мы старше, тем больше нам хочется, чтобы нас слушали, выполняли наши рекомендации и наставления. Мы не чувствуем, что навязывание своей воли, незыблемая убеждённость в правоте только своей точки зрения приводят к самоуверенности и фанатизму.

Вовремя остановиться, не быть навязчивой в нравоучениях и поучениях оказалось и для меня трудной задачей, по-настоящему осознанной совсем недавно. Помог случай. При мне мама грудного ребёнка дала малышу соску-пустышку, а я тут же позволила себе отобрать её, сказав при этом: «Соски нужны нерадивым родителям!» – сказала и вдруг опомнилась: какое я имею право читать нотации опытной матери, у которой уже трое детей, и что-то ей указывать – «повелевать»?

Да, войти в роль наставника легче, чем выйти из неё. Теперь, осознав свою беду, я помогаю сама себе избавиться от неё – не только умом, но и сердцем понимаю, как часто, пытаюсь сделать добро, мы теряем чувство меры, становимся надоедливymi ворчунами, а иногда настоящими кабанихами.

Из самых лучших побуждений мы спешим делиться своим опытом с детьми, боясь, а вдруг не успеем высказаться, не предостережём их от пережитых нами утрат и ошибок. И как же мы ошибаемся при этом, пытаюсь прожить ЗА НИХ и мешая им набираться собственного опыта. Простите нас, дети! Все эти ошибки – издержки нашей любви к вам.

Простите меня и вы, мои коллеги-акушеры, за мой подчас поневоле резкий тон. Всё, о чём я сказала, и в ваших сердцах, я уверена, давно болит. И резкость моих обвинений вызвана тоже любовью – к нашей благородной святой профессии, которую завели в тупик.

Вот как бывает: из-за любви к Делу, желая помочь ему, обижаешь тех, кто тоже ему верно служит, но не так, как кажется верным тебе. Выходит, всю жизнь надо учиться любви, чтобы в ней находить опору и радость для себя и других людей.

И последнее: очень радуют и вдохновляют меня такие отрадные сообщения из Екатеринбурга. В ряде школ и детских садов нашего города перед вакцинацией спрашивают согласия родителей. А в родильных домах уже прислушиваются к мнению матерей при их отказе от прививки БЦЖ, к желанию приложить ребёнка к груди сразу после родов.

Так хочется верить, что за этими «первыми ласточками» придут серьёзные изменения в деле оздоровления наших детей и всего нашего народа. И не только верить, но и работать для этого, не жалея сил.

Л. А. Никитина К ЧИТАТЕЛЯМ

Мы не первые живём на свете. Сто лет назад написаны строчки словно завет нам, ныне живущим: не падайте духом!

«Мы поставлены в тяжёлое положение, у нас завязан рот, заткнуты уши, мы не имеем почти возможности влиять на поступки того государства, гражданами которого мы являемся... Нет людей, которые могли бы растолковать и объяснить пагубное течение русской жизни. Является поэтому обязанностью и делом простых русских граждан пытаться публично разбираться самостоятельно самим в сложных явлениях жизни, растолковывать их, обсуждать сообща, пропагандировать их среди русского общества».

В. И. Вернадский, 1892 г.
(опубликовано впервые в 1988 г.)

«Пройдет время, и мы уйдём навеки, нас забудут, забудут наши лица, голоса и сколько нас было, но страдания наши перейдут в радость для тех, кто будет жить после нас, счастье и мир настанут на земле, и помянут добрым словом и благословят тех, кто живёт теперь».

А. П. Чехов. Три сестры

Теперь наша очередь жить так, чтобы было кому помянуть нас добрым словом...

Напомню вам одну поразившую меня мысль И. А. Аршавского: «...в естественных условиях нравственность свойственна всем живым существам, потому что... все организмы развиваются по предназначениям природы, а человек в своей деятельности часто ставит цели, удовлетворяющие его

прихоти, не только не соответствующие природе, но прямо вредящие ей... т.е. может себе позволить поступать безнравственно». А всё потому, что у него появилась возможность выбора, который невозможен в животном мире, где всё подчинено инстинкту и наработанным за жизнь рефлексам, способствующим выживанию вида. Там, где нет выбора, нет и зла. Но если есть выбор, появляется проблема Добра и Зла, созидательного и разрушительного начала, и возникает необходимость воспитания совести – основы нравственности, главного определителя целей жизни и поведения каждого человека. Именно совесть требует от человека и помогает ему при любых внешних обстоятельствах поступать по-Человечески и даёт ему право называться Человеком, а не рабом, не винтиком, не запрограммированным кем-то зомби, которого легко использовать для любых, в том числе самых гнусных, целей.

Конечно, человеку, чтобы ориентироваться в сложнейших противоречиях созданного им самим мира, нужны и знания, и воля, и работоспособность, но «ВОСПИТАТЬ ЧЕЛОВЕКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО, НЕ ВОСПИТАВ ЕГО НРАВСТВЕННО, – ЗНАЧИТ, ВЫРАСТИТЬ УГРОЗУ ДЛЯ ОБЩЕСТВА» (Т. Рузвельт). Эта мысль в самых разных вариантах звучит как предупреждение всем нам, как завещание лучших Людей всех времен и народов.

Кто-нибудь скажет: всё слова, слова... Почему же эти благие пожелания так трудно осуществляются в жизни? Зло по-прежнему командует на Земле: «Люди гибнут за металл», а матери рожают детей и отдают их на растерзание Золотому тельцу, бесконечным войнам, массовому растлению тел и душ и служению бессмысленной гонке в производстве всё новых и новых материальных благ и «удобств», превращающих человека в... Сами добавьте слово, которое, по-вашему, здесь более всего уместно.

Не обидно вам за человечество, да и за себя тоже? Мне – обидно, потому и пишу. Я не желаю превращать ни себя, ни детей своих в это самое... Я хочу быть и буду человеком так же, как те мои современники, которые, вопреки марксистскому утверждению, не поддаются «бытию», а сами определяют его своим сознанием, своим трудом и своей совестью, которая – утверждает Аршавский – воспитуема! В этом хотим убедить вас в своей книге и мы, её авторы, своими жизнями доказывая, что это возможно.

Правда, во время работы над нашей книгой, уже в издательстве, я услышала мнение, которое взбудоражило меня:

– Авторы могли бы поменьше распространяться о себе, надо быть поскромнее, а то похоже на саморекламу...

Я тогда не нашлась что ответить, хотя упоминание о саморекламе меня, признаюсь, сильно задело, потому что абсолютно не вязалось с авторскими намерениями, да и характерами тоже. Мы взялись за непривычное и очень трудное для нас дело – написание этой книги – только с одной целью: дать родителям информацию, нужную для выбора верного направления семейной жизни. Конечно, эта информация неполная, но она ценна тем, что проверена многолетним успешным опытом, буквально выстраданным авторами в течение жизни. Исследования И. А. Аршавского подтвердили ценность нашего опыта. Это и дало нам право рассказать о нём людям, а совесть заставила нас потрудиться над книгой, чтобы отдать другим то, что узнали сами.

Но может быть, действительно не следовало бы «распространяться о себе»? Не знаю, как вам, уважаемые читатели, но для меня всегда было очень важно проследить, каким путём пришёл человек к своим открытиям и достижениям. Поэтому я и упросила своих соавторов рассказать хоть немного о своей жизни. Зачем это нужно? А вот зачем. Много ли вы знаете людей, которые могут (особенно в наше время!) сопротивляться всяким трудностям и мерзостям жизни, искать и находить выходы из, казалось бы, безвыходных ситуаций, бескорыстно и честно служить людям и своему делу? Такие люди были, есть и всегда будут вопреки самым неблагоприятным обстоятельствам. Но не с неба же они к нам на землю сваливаются! А откуда, как они вырастают, как возникают бескорыстные и отважные характеры первопроходцев? Разве это знать не нужно, не важно? Хотя бы для того, чтобы не растеряться, не пасть духом в житейской неразберихе и подумать: «А что, я хуже, что ли? И я смогу! Выдержу, справлюсь, добьюсь...».

Недавно прочтала я книгу о знаменитой болгарской прорицательнице Ванге* и была поражена не столько её чудесным даром ясновидения, сколько удивительной стойкостью, с которой она принимала жесточайшие удары судьбы: раннюю слепоту, смерть близких, тяжкие болезни, изнурительную нищету и невыносимо огромную ношу страданий, с которыми приходили к ней тысячи людей. Что помогало ей сохранять жизнерадостность, что давало ей силы для её подвижнической деятельной жизни? Ответить на эти вопросы было для меня важнее, чем узнать о её чудесных исцелениях и предсказаниях. Чудеса недоступны для моего понимания, к тому же я убеждена, что нельзя лезть в тайну с анализами и размышлениями, а вот достойно жить – обязанность каждого из нас, этому можно учиться друг у друга, особенно у тех, кто честно проходит свой жизненный путь, как бы труден он ни был.

* *Стоянова К.* Ванга ясновидящая и исцеляющая. – М.: Сов. спорт, 1996

Поэтому представляю вам автора третьей части нашей книги – Лилию Анатольевну Блудову. Я писала о её удивительном опыте в своей книге «Мама и детский сад» (М.: 1990). Именно она, Лилия Анатольевна, и возглавляемый ею «Теремок» заставили меня, принципиальную противницу общественного дошкольного воспитания, повернуться лицом к детскому саду и увидеть в нём путь к решению важных родительских проблем.

Всё началось с одного телефонного разговора в мае 1989 года (почти 10 лет тому назад). Напористый женский голос с трудом пробивался сквозь какие-то посторонние шумы в телефонной трубке:

– Фундамент образования– дошкольное воспитание. Если здесь всё не перевернуть, то и выше ничего не получится!

– Разве можно перевернуть? – удивилась я.

– Пробуем! Вот уже два года наш детский сад этим занимается... – И дальше скороговоркой: – «Уроки» отменили, занятия – по интересам ребят, нет обязательного сна, режим гибкий, спорснаряды в группах, ходим в трусиках и босиком и даже по снегу, родители по желанию могут быть в группах, в перспективе – разновозрастные группы, «школа счастливой семьи» и ещё много-много чего...

Об этом и будет её рассказ.

Л. А. Блудова
ДЕТСКИЙ САД: ЗА И ПРОТИВ

Корреспондент: Лилия Анатольевна, хотелось бы узнать, кому предназначена ваша книга?

Л. А. Блудова: Прежде всего – дочери, молодой маме моей первой внучки, и всем тем, в чьих семьях сейчас решается проблема: ОТДАВАТЬ ЛИ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД ИЛИ НЕТ? Может быть, мои мысли, мой опыт помогут им сделать правильный выбор (Луганск, 1996).

ОБРАЩЕНИЕ К ДОЧЕРИ

Доченька! Вспомни час нашего расставания: тебе всего восемнадцать, но твоя жажда быть самостоятельной – взрослой! – наконец утолена. Счастливая, любящая и любимая, ты покидала отчий Дом, уезжала на чужбину создавать свой Дом. Каким он будет? Какую память об отчем Доме ты увозила? Какой опыт семейной жизни усвоила? Что там, далеко от нас, будет тебе вспоминаться, что вдохновлять, поддерживать, успокаивать?

Помнишь, я спросила тебя об этом перед твоим отъездом? То, что ты ответила, ошеломило меня. Ты сказала искренно, как всегда:

– Мамочка, увожу память о пустом доме и бесконечном ожидании, когда ты вернешься с работы, когда вы все придёте домой. Для тебя работа была всем, и когда я звонила тебе, желая услышать твой голос, ты официальным тоном говорила: «Прости, я занята...» А потом ты приходила – уставшая, переполненная своими производственными проблемами – опять я видела не маму, а измученную заведующую детским садом... Я так любила тебя, и так хотелось с тобой поговорить, хотелось, чтобы ты обняла, прижала к себе, приласкала. А у тебя сил не было ласкать. Ты сама нуждалась в помощи и заботе, и мне самой приходилось проявлять к тебе нежность...

Это признание ужаснуло меня. При полной семье, где есть и мать, и отец, и даже младшая сестра, ты была одинокой.

«Мы жили не вместе, а рядом». Что же это за жизнь такая? Ведь огромное количество людей именно так жили и живут: работа на общество, на

государство прежде всего, а что остаётся семье, детям? Ей уже ничего не остаётся: ни сил, ни душевного тепла. Нет возможности прикоснуться к душевным состояниям мужа, детей: что их радует, печалит, тревожит, волнует, восхищает? Чем живёт мир их души? Ведь дети и муж – твоё продолжение, частица тебя, и так естественно – обмениваться с ними жизненным опытом, почувствовать перемены в них, и понимать, в чём смысл этих перемен... И на это нет сил?!

Под впечатлением прочитанных книг о духовном единении мужа и жены у меня возник образ двух людей, стоящих у высокой лестницы. Они должны подняться на вершину вместе, но у каждого своя скорость подъема и свои возможности: Как быть? Если отстал один, не может подниматься, ему должен помочь другой: так вместе до последней ступени.

Жизнь человеческая, а семейная тем более, требует постоянного восхождения к Вершине. На это должна быть направлена постоянная внутренняя работа души и сознания – самая важная для Человека.

Где же возможность у современной женщины для этой работы? Мы по-прежнему все силы отдаем внешней стороне жизни, а для семьи что останется?... Оставалось, как ты видела, очень мало, почти ничего... Вот почему ты росла в одиночестве, в постоянном ожидании матери и отца.

Государство превратило дом человека в спальное место, куда он приходил только ночевать. И это мы считали нормальным!

Ты видела, как я любила работу, – до самозабвения. Я ни о чём не могла думать, кроме Дела – счастья чужих детей. Мне и в голову не приходила мысль, что прежде всего я несу ответственность за вас, своих детей, за свою семью, что мне надо сделать счастливыми прежде всего вас...

В школьные годы у тебя усилилась тяга к дому, к родным, к семье. Тебе так хотелось быть рядом со мной, что даже удавалось вызвать болезнь, лишь бы я осталась дома. Помнишь, как часто ты болела? Тогда я этого не понимала, а сейчас чувство вины перед тобой грызет душу мою, и я наконец захотела понять, во имя чего, во имя какой великой цели я принесла в жертву благополучие собственных детей.

Так ли должно быть? Естественно ли это для жизни женщины, мужчины, ребёнка? Думаю, каждый, кто имеет семью и детей, должен изначально иметь представление об этом. И как нелепо и противоестественно иметь представление об этом. И как нелепо и противоестественно, что даже задать себе эти вопросы я смогла, лишь уйдя с государственной службы и решив

полностью принадлежать семье и стать наконец-то только матерью, женой, хозяйкой Дома, а не быть ею «по совместительству».

И вот что я поняла (поверь, для меня самой это было неожиданностью!): быть любящей женой, хорошей матерью – сложнее и ответственней, чем просто получить образование сделать карьеру, стать учёной, общественной деятельницей, даже занять самую высокую ступень на социальной лестнице. А всё потому, что от жены, матери и хозяйки Дома требуется *постоянная* напряжённая работа души и сердца, полная самоотдача для блага близких. Утверждают, что космическое предназначение женщины в *отдаче*. Она дарит миру детей, отдавая им свою любовь и заботу, она одаривает мужчину любовью и верностью на долгом жизненном пути. Она отдаёт своё время и силы в ежедневном кропотливом созидании доброго духа Дома. Много для этого нужно женщине: терпеливость, кротость, мудрость, верность, умение чувствовать, понимать и прощать людей, налаживать добрые отношения с ними. Только тогда она станет Хранительницей семейного очага.

Я совсем не хочу сказать тебе, что удел женщины – однообразный быт, безропотное подчинение мужу, пестование детей. Нет! Но Дом – это та область *творчества*, которая, к сожалению, скрыта от многих и требует от женщины куда больше, чем служебная карьера. Надо понять, *что* в твоей жизни главное: самоутверждение в обществе или Дом, семья. Нужно сделать правильный выбор, и никто не может тебе его навязать.

Ты сделала выбор в пользу семьи. Теперь, став женой, нужно прежде всего учиться ею быть, учиться понимать мужчину – мужа. Как долго мне это не удавалось! Ты же знаешь, я росла без отца и большую часть времени находилась в детском саду, где нет мужчин. Я была лишена возможности накопить опыт общения с мужчинами, понимать особенности их поведения, поступков, их роль в семье, их предназначение. По-настоящему этого опыта нет и у тебя – я не могла его передать. Нас в детском саду воспитывали как бы бесполовыми существами. Именно там я усвоила формулу: мальчик = девочка; мужчина = женщина. Разве только мальчик и мужчина физически сильнее. Поэтому я мужчину воспринимала как себе подобного. Я была уверена, что он так же видит мир, думает, чувствует, как и я. А в жизни оказалось всё иначе: он по внутреннему складу совершенно не похож на женщину. У него совсем иное природное и социальное предназначение. И если в семье не учитывать этой разницы, без серьёзных конфликтов не обойтись. Мой путь постижения этой простой истины был мучительным и долгим, и он более или менее удачно пройден лишь потому, что отец твой оказался на высоте своего мужского

предназначения, не отступился от него под напором моих слез и требований – моего непонимания его природной сути.

И постепенно я поняла: мужчина – созидатель и стратег. Он создаёт семью, род, для семьи строит Дом. И даже если это просто комната в коммуналке, он обеспечивает прочность и защищённость Дома от внешних потрясений и посягательств. Ему предназначено охранять семью, чтить и передавать традиции и в то же время ориентироваться в меняющемся мире и вести семью в будущее, принимая ответственные решения и выполняя их.

Женщине следует смириться, не лезть в лидеры и дать возможность мужчине быть стратегом семьи, отвечающим за её судьбу.

Но современная женщина настолько активна, что за решение чуть ли не всех задач берётся сама. Что остаётся ему? Слабый смиряется, отдаёт бразды правления жене и быстро привыкает к роли большого дитяти. Сильный бунтует, в конфликтах отстаивая своё мужское право. Хорошо, если жена вовремя спохватится и с благодарностью передаст мужу тяжкое бремя власти.

Семья – это школа жизни и человеческих отношений. К ней нужно относиться серьёзно, терпеливо, не боясь сложной душевной работы. Как старшая ученица этой школы, могу поделиться опытом: главными «предметами» для вас в семье пусть станут: ответственность, доброжелательность, разумность и терпение. Принимайте друг друга такими, какие вы есть, **НЕ СТРЕМЯСЬ ИСПРАВИТЬ, ИЗМЕНИТЬ ПО СВОЕМУ ПОДОБИЮ**. Постарайтесь вместе решить одну из самых важных и трудных задач: как сохранить личную свободу каждого члена семьи, **НЕ УЩЕМЛЯЯ СВОБОДЫ ОСТАЛЬНЫХ**. В решении этой задачи – ключ к прочности семьи, которая строится не на обязанности, а на *желании* быть вместе: насильно мил не будешь.

Я желаю тебе создать Дом с разумным укладом, чтобы каждый в нём чувствовал себя незаменимым, а значит, нужным и необходимым, чтобы любовь и гармония царили в нём, а близкие и родные с радостью ехали к вам. Помни, доченька, от тебя будет во многом зависеть теплота семейного очага, и от тебя зависит, каким станет твой ребёнок. Он не твоя собственность и не твоя игрушка, с которой ты делаешь всё, что захочешь. Как говорили древние, это «сосуд, данный на хранение». Тебе предстоит его наполнить. Если ты сама полна добродетелей, то они перельются в твоего ребёнка – творение твоей души. И никакая усталость, которая часто наваливается на мать, не оправдывает тебя, если этот драгоценный сосуд будет наполнен другими людьми и совсем

не тем, чем тебе хотелось бы. Советчиков в деле воспитания будет у тебя много, а вот помощниками – твоя голова, твоё сердце и твоя семья.

Я посылаю тебе свои воспоминания о детстве в детском саду. Надеюсь, что они помогут тебе ответить на вопрос, где, с кем и как лучше воспитывать ребёнка.

ДЕТСКИЙ САД ГЛАЗАМИ РЕБЁНКА

Я начну издалека – с моего детства: в нём корни моих убеждений, заблуждений и будущих открытий.

Взрослые, вспоминая детство, чаще всего переживают то хорошее, светлое, что когда-то было с ними. В моём детстве радостного и приятного было мало. Воспитывала меня мама одна, без отца. Работала она заведующей детским садом, там я и росла. Но первое воспоминание моё связано не с ним, а с настоящим *домом*. Мне было, по рассказу мамы, года два. Тогда мы недолго жили у тётки (старшей маминой сестры) в маленьком домике, имеющем сад и огород. Помню, однажды кто-то постучал, и мама вышла на крыльцо, я выбежала вслед за ней в палисадник. Пахли фиалки, пел сверчок, после яркого света я окунулась в темноту ночи и, подняв голову, увидела бездонное небо, усеянное звездами: как огромен, таинствен и прекрасен этот мир, и ты можешь с ним соприкоснуться. И тебе не страшно: вот мама, вот Дом, где всё знакомо и надёжно. И моя причастность к этому прекрасному миру навсегда связалась с *домом*.

Жили у тётки мы недолго, но самые яркие воспоминания были связаны именно с Домом, с жизнью семьи, её укладом, теплотой отношений друг к другу. С грустью я вспоминаю кратковременность жизни здесь. Зато осталась мечта и тайное желание долго-долго – всегда! – жить в Доме, где есть своё личное место, свои вещи, где тебя окружают родные...

Но так случилось, что моим домом стал детский сад. Было трудное послевоенное время. Мама открывала в шахтных посёлках Донбасса детские сады – надо было спасать, отогревать исстрадавшихся ребятишек, матери которых работали с утра до вечера. Тогда детские сады были круглосуточные и нередко заменяли детям дом. Матери забирали детей только в среду и субботу – испкупать.

Самым тяжёлым временем для детей был вечер. Темнота делала нас незащищёнными. Когда тушили свет, тоска начинала терзать, ком стоял в горле, слезы сами катились, хотелось к маме, хотелось к кому-нибудь прижаться, страх раздирал душу.

Все процедуры подготовки ко сну – мытье ног, расстилание постели – только усиливали этот страх. Детей было много, казалось бы, чего бояться? Но, находясь рядом, мы не были вместе. Даже разговаривать запрещалось, за это наказывали.

Ночная няня (я бы её назвала надзирательницей) требовала, чтобы все быстро закрывали глаза и спали. Как же уснёшь, если тебе страшно? Моё богатое воображение никак не давало мне засыпать. Качающееся от ветра дерево за окном казалось мне страшным чудовищем, стук или скрип дверей нагонял страх... Правда, мама часто забирала меня спать к себе в кабинет – на свой узкий диван, и тогда я видела мужчину с усами, которого все *должны были* любить.

Это был огромный, в полный рост, портрет Сталина. Я всё недоумевала, как же я его смогу любить, как маму, если я его не знаю. А когда мама гасила свет, мне тоже делалось страшно и спокойно выспаться не удавалось. Днём сон тоже превращался в пытку. Я была впечатлительной, с повышенной тревожностью и не могла быстро засыпать, тем более по приказу, когда всем дают команду: «Руки под правую щеку – и спать». Приказ-то выполняла, но уснуть не могла.

Будучи послушным ребёнком, я, бывало, лежала в таком положении часа два с половиной, ноги и руки затекали от напряжения. Стыдно было, что врёшь, делаешь вид, что спишь, а взрослые делают вид, что не замечают... Для ребёнка это пытка похлещи кнута. Мне эти два с половиной часа казались целой вечностью. И так было каждый день. Тогда я дала себе слово, что вырасту, стану воспитателем, но детей не буду заставлять насильно спать. Это был первый урок, вызывающий отвращение к любому насилию и лжи.

А второй урок был связан с едой. Помню, нас очень хорошо кормили (в детском саду и тогда был культ еды). Пища была вкусной, свежей, обильной, особенно обеды из трёх блюд. Мы наедались до такого состояния, что трудно было встать из-за стола. Дети, у которых был хороший аппетит, от этого не страдали, но были и такие, которые ели мало и медленно, неохотно, здесь начиналось самое страшное. Вначале их воспитательница слегка подгоняла, потом начинала уговаривать, а затем переходила на запугивание типа: «Вылью за шиворот, за пазуху».

Я не знала, что означают эти слова, но очень боялась такого наказания. Потом начиналось последнее действие – докармливание. Смотреть на это было ужасно. Ребёнок не успевал прожевать, а ему опять давали очередную порцию пищи, и он ею давился. Выступали слезы, ребёнок начинал плакать (в надежде,

что его оставят в покое), но не тут-то было. Приходилось глотать пищу вместе со слезами.

Я не понимала, зачем так делают взрослые, я считала их злыми и жестокими. Мне хотелось быть кошкой или собакой: их насильно никто не кормил.

У детей оставался единственный способ сопротивляться этому насилию – непослушание, упрямство. Но за этим следовало наказание. Так добивались беспрекословного подчинения. И всё-таки дети вели борьбу за право быть свободными. Насилие неизбежно порождает борьбу, а где борьба, там нет места любви.

Помню свой первый бунт, окончившийся победой. В детском саду был незыблемый закон «одинаковости» – «ты как все», чтобы ни в коем случае не выделяться. Тогда, придя в детсад, все дети должны были снимать свою домашнюю одежду и надевать форму: чёрные сатиновые халаты и такие же трусы. Волосы стригли «под ноль», опасаясь вшей. Все были одинаковые – не отличишь, рост только разный. Кто мальчик, кто девочка – рассмотреть можно было только в бане. Воспитатели все в белых халатах, и поэтому тоже воспринимались одинаковыми – на одно лицо (я не помню лица, глаз ни одного своего воспитателя).

Я взбунтовалась против чёрного халата и чёрных трусов. Мне не хотелось быть как все. Я всё удивлялась, почему взрослые не видят: ведь так сложнее различать детей. Когда дети с разными прическами и в своей одежде, они все такие разные...

...Надевать халат я наотрез отказалась. И мама решилась на нарушение инструкции – приняла компромиссное решение: девочкам пошили клетчатые халаты и девчоночьи трусы на резинке. Так, мальчики в чёрном, девочки в клетчатом, мы и запечатлены на фотографии. А я, глядя на неё, вспоминаю первую победу!

Да, одинаковость требовалась во всём: от одежды, мыслей, знаний, поведения до физиологических процессов. По команде начинали есть, по команде еду заканчивали, ложились спать и вставали одновременно, даже естественные нужды справляли с разрешения. Это всё называлось равенством и не могло не вызывать отвращения. Не могут люди во всех своих проявлениях быть равны и одинаковы. Сейчас я это знаю наверняка, а тогда – ребёнком – только обострённо чувствовала.

Бесследно не прошёл и третий урок, связанный с ещё одним моим неприятным воспоминанием о праздниках в детском саду. Помню Новый год:

на мне был костюм лисы. Я должна была рассказывать стихотворение. Очень волновалась. Было много людей, ярко угорел свет, сверкала огнями ёлка. От волнения у меня перехватило дыхание, и я забыла стихотворение: ни одной строчки не помню. Ещё утром на репетиции рассказывала без запинки, а тут... Стыд, чувство унижения – всё вместе навалилось, и я от отчаяния расплакалась. После такой неудачи долго боялась публичных выступлений и не любила праздников в детском саду.

Праздники дома – это ожидание чего-то приятного для тебя, радостного, а там – это навязанная необходимость доставлять приятное другим, малознакомым людям: сотрудникам, начальству. Да ещё при этом делать вид, что тебе весело и радостно, а на самом деле всё это совсем неинтересно, потому что было на многочисленных репетициях и уже надоело. А самое неприятное, что ты вынужден делать не то, что хочется, что сам придумал, что умеешь, а то, что *заставляют*.

В этой НЕСВОБОДЕ было что-то унижающее меня, вызывающее протест: «Почему нужно петь и танцевать не то, что я хочу, а то, что заставляют, что нужно взрослым?» Дома на празднике каждый может веселиться и радоваться, кто как может и хочет, и никто его потом не будет оценивать, а тем более ругать за неудачное выступление. А тут одна фальшь и искусственность, дети это чувствуют и не принимают.

Жаль, что детского мнения не спрашивают. Взрослых почему-то совсем не интересуют чувства детей, их мысли, их желания. Я думала: ну почему же детям интересно, что думают, чувствуют, делают, говорят взрослые, а детские состояния души взрослым неинтересны? Им кажется, что они всё знают о нас, детях (в основном из назидательных, поучающих книг), они учат, морализируют, рассказывают, что нам неинтересно, а о том, что интересно, умалчивают или отвечают: «Вырастешь – узнаешь»; мне, например, интересно было знать: «Кто придумал детский сад?», «Почему платье назвали платьем?», «Откуда берётся ветер?», «Почему у свиньи хвост маленький и крючком?», «Кто родил самого, самого первого человека?», «Кто создал мир?»... Мама терпеливо отвечала на вопросы; даже если уставала, то всё равно можно было добиться ответа. В детском саду отвечать было некогда, некогда было и спрашивать – строгий режим дня не предусматривал такого способа общения ребёнка с воспитателем. Любознательность не вписывалась в программу и распорядок дня. Нас всё время торопили: «Скорее садитесь на занятия», и сидеть нужно было молча, отвечать, когда спросят, но каждого в отдельности спрашивали редко, так как в группе было много детей. Занятия вызывали тоску, скуку, безразличие. Хотелось играть...

Больше всего я не любила занятия рисованием, потому что от меня требовалось то, что я не могла выполнить. Вывешивался образец, нарисованный взрослым человеком, и его нужно было *скопировать*. Повторить это за отсутствием художественных умений было невозможно, нарисовать как умею (а я не умела) не могла себе позволить: было стыдно нарисовать плохо. Помнится, что работу «неудачника» вывешивали и начинали ругать за то, что неправильно нарисовал, не так, как на образце. Этого вынести я не могла. Так и не научилась рисовать, а хотелось очень. До сих пор с восхищением смотрю на художников. Иногда так хочется передать через цвет, форму, образ своё видение и понимание мира, но неуверенность в своих силах до сих пор сидит во мне.

Особенно большой след в памяти оставили отношения между взрослыми и детьми. Помню, что самым важным и главным здесь было послушание и выполнение всех требований воспитательницы и няни. Именно это уберегало тебя от конфликтов и наказаний. Взрослые поощряли доносы на товарищей, если они нарушали порядок, а дети таких называли ябедой, по-своему восстанавливая справедливость.

Тех, кто был активен, подвижен, любознателен, пытлив, – короче, тех, кто выделялся из общей среды и раздражал этим воспитателя, наказывали чаще других, даже за незначительные нарушения установленного порядка. Каждый мог быть наказан за многое:

- ел медленно;
- не хотел есть или недоел;
- разговаривал во время еды;
- не спал в тихий час;
- медленно одевался на прогулку;
- не играл вместе со всеми;
- отвлекался на занятиях;
- дрался (неважно почему);
- не давал другому свою любимую игрушку;
- просто что-то сделал не то и не так по неопытности, по незнанию.

Другими словами, осуждён ты мог быть за самый незначительный проступок или поступок, не вписывающийся в порядок детского сада.

Наказывали по-разному: ставили в угол, отчитывали, стыдили перед всей группой детей, сообщали о провинности родителям (а те могли побить).

Странно, но взрослые не обращали внимания на то, что ребёнок чаще всего не понимал, за что он наказан. И он привыкал действовать по принципу выживания: приспособлялся, в том числе и хитрил, и льстил, задабривая сильных, – в толпе надо было выживать.

И всё-таки не проходило дня, чтобы кого-нибудь не наказывали, дети привыкали жить в конфликте, в борьбе, в страхе, а не в любви и понимании.

Для меня же любой конфликт был невыносим, моя душа не принимала и не выносила скандала, борьбы, войны. Воспитательницы казались мне жестокими, и я ни одну из них не любила, даже мало-мальски привязанности ни к одной не было.

С детьми у меня складывались нормальные отношения. Помню, я никогда ни с кем не ссорилась, но не любила шумных коллективных игр. Хотелось уединения, хотелось самой поиграть, помечтать, но это было невозможно: недремлющее око воспитательницы сразу возвращало меня в коллектив. Желание уединиться считалось большим пороком. Говорили так: «Не отрывайся от коллектива, играй со всеми детьми, ты не особенная».

А мне казалось, что я думаю и чувствую не как все, и почему я должна быть как все? Почему стыдно быть особенной? Так и осталось у меня в памяти: жизнь в детском саду непонятна и неудобна не только для меня, но и для многих детей, а ведь это главные годы детства, определяющие дальнейшую жизнь...

Почему всё это терпела моя мама? Ведь она очень любила детей, свою работу, отдавала ей все силы, часто в ущерб здоровью, семье? Этот вопрос я задала себе совсем недавно, а тогда я воспринимала нашу домашнюю неустроенную жизнь как само собой разумеющуюся и не связывала детсадовские ужасы с моей усталой, доброй мамой, у которой оставалось так мало времени для меня.

Теперь-то я понимаю, что её преданность делу и вера в истинность научных рекомендаций не могли допустить никаких сомнений в их полезности для детей. К тому же бдительное око проверяющих следило за точностью исполнения всех инструкций и исключало любое инакомыслие...

Вот эта абсолютная вера в то, что только так и обеспечивается детям полноценное счастливое детство, внушалась обществу через пропаганду, науку, искусство, руководящие указания, многочисленные методики и рекомендации. И мама верила им.

Как же корёжило наши души время, заставляя считать священным долгом насилие над людьми, даже над детьми! Ведь и я вступала в жизнь с той же верой. Но наступало новое время...

Я – МОЛОДОЙ ВОСПИТАТЕЛЬ

В детский сад работать я пришла сразу после окончания школы, хотя помогала маме и раньше – в летние каникулы. О выборе профессии вопрос для меня не стоял. Мама была смертельно больна, и её стремление вернуть меня в детский сад уже в роли воспитателя воспринималось мною как завещание: она всегда мечтала передать мне своё любимое дело...

К счастью, начинала я работать воспитателем, ещё не имея специального образования, а значит, не была обременена знанием методик, направленных на управление детьми. Я просто любила детей и чаще всего поступала так, как мне подсказывало моё сердце, да ещё мамин и мой собственный опыт общения с ними. Мои старшие опытные коллеги удивлялись, что у 16-летней девочки-неспециалиста получается даже лучше, чем у многих дипломированных воспитателей. Говорили даже, что это моё призвание, да я и сама в это уверовала.

Уже позже меня поражало, какое огромное количество специалистов в различных НИИ, далёких от детей, не наблюдавших их, не общающихся с ними, пишут, как их воспитывать. И чем больше пользуешься их методиками, тем хуже получается.

Вспоминаю случай, произошедший со мной в первые дни работы воспитателем. Привели меня к малышам, детям трёх-четырёх лет. Неопытному воспитателю страшно идти работать в младшую группу, потому что дети там часто плачут, хотят к маме, и душа твоя рвётся от невозможности им помочь. Уговоры не помогают.

В учебниках педагогики предлагаются приёмы, якобы помогающие решить эту проблему. Оказывается, ребёнка следует отвлечь, переключить его внимание на другое. Стараясь «соответствовать», я вспомнила об этом приёме, когда впервые попала в группу малышей.

Меня ещё никто не знает, не все малыши готовы идти на контакт, а тут ещё привели новенького мальчика, который первый раз пришёл в детский сад. После ухода мамы стены содрогались от его плача. Глядя на него, вот-вот расплачутся и другие. Я была в отчаянии, надо было срочно его успокоить. Я взяла малыша на руки, приласкала, а он всё плачет, и я решила воспользоваться тем самым «приёмом отвлечения». Мой взгляд упал на огромный портрет

улыбающегося Ленина (обязательное тогдашнее «украшение» центральной стены комнаты). Подношу его к портрету и говорю: «Видишь, дедушка Ленин смотрит на тебя и смеётся», – малыш затих, с удивлением посмотрел на меня и сказал: «Он не может смеяться, он мертвый и лежит в Мавзолее». И плач возобновился с новой силой. Не подействовал рекомендуемый приём...

Шло время. Меня всё больше удивляло и поражало, что в детском саду устройство жизни детей постоянно вступало в противоречие с их *естественными* потребностями и желаниями.

Скажем, потребность в *движении* просто необходима для нормального ребёнка. Причём у каждого ребёнка своя норма двигательной активности. Есть ребята шустрые, подвижные, секунды на месте не сидят, есть спокойные, медлительные. Как же всех заставить двигаться одинаково?

Однако в детском саду движения строго дозируются и управляются взрослыми: двигайся как все и не столько, сколько требует организм, а сколько положено и определено режимом дня и планом учебно-воспитательной работы с детьми. А разрешалось двигаться лишь на утренней и вечерней прогулке – не более 2,5 часа в день, причём подвижные игры организуют и проводят воспитатели.

Я уже знала, что дети без особой охоты играют в игры, рекомендованные и предписанные планом, они норовят придумать игры свои и играть без руководства взрослых. Им хочется бегать, прыгать, лазать по деревьям, пока не устанут, но... это невозможно – не положено!

И снова я недоумевала: кому польза от таких ограничений? Зачем, с какой целью они придуманы? Постепенно поняла, что есть две причины этого распространённого явления: во-первых, так легче установить стандарт для оценки развития детей, а во-вторых, взрослым удобнее управлять «усреднёнными» детьми. А что дети при этом лишались непередаваемой радости движения и многих возможностей для развития, это никого не заботило.

Помню, в детстве я так любила бегать! Колени в кровь разбивала, но и боль не была помехой. Радость движения компенсировала всё. Самое любимое моё занятие в детстве – лазание по деревьям (в детском саду просто подумать об этом уже преступление). Когда преодолеешь страх высоты и поднимешься на вершину дерева, перед тобой разворачивается удивительная панорама, видишь всё далеко вокруг. Мир как бы раздвигается перед тобой, ты испытываешь неукротимое желание его познать и готов многое преодолеть.

В детском саду это удивительное состояние души испытать невозможно. Здесь стремление ребёнка познать мир пресекается очень просто: забор, участок, за пределы которого нельзя без разрешения выйти, сплошные запреты и ограничения. Я понимала, что это вызвано заботой об охране жизни детей, но, вникнув, понаблюдав за детьми, сделала вывод: взрослые просто снимают с себя ответственность за детскую неосторожность и травматизм в будущем*.

Ведь ребёнок живёт в детском саду, не видя в этом мире возможной опасности и ничего не предпринимая, чтобы избежать её. Откуда у него появятся опыт самосохранения, осторожность, знание своих возможностей и находчивость в трудных ситуациях? Инстинкт самосохранения из-за неостребованности исчезает, и ребёнок становится беспомощным перед неизбежными опасностями жизни. Значит, мы заведомо готовим людей, которым трудно будет выжить. Кому же это нужно?! Не поучиться ли нам у природы, у животных умению выживать?

Ответов на эти вопросы в книге о воспитании я не находила, обратилась к другим книгам и нашла подтверждение своим мыслям. Вот опыт воспитания в первобытных племенах – разве он не поучителен для нас?

Индейцы на Аляске живут в условиях сурового климата и детей воспитывают так, чтобы они как можно раньше были подготовлены к трудностям жизни. До пяти лет ребёнку не дают имени, все называют просто Ути (ребёнок). В пять лет (!) всех мальчиков ждёт «посвящение в мужчину» с приобретением собственного имени.

Отец забирает сына в поселение мужчин-охотников (для этого они преодолевают на лыжах большое расстояние), и там мальчик проходит серию испытаний: купание в ледяной воде, умение выйти из конфликтных ситуаций со старшими ребятами... Затем вместе с несколькими сверстниками его отводят в лес, снабдив орудиями для добычи пищи. В течение десяти дней дети обеспечивают себя едой, жильем, знакомятся со средой обитания и зарабатывают имя, в зависимости от того, как каждый проявит себя. Меткий стрелок может, например, получить имя Орлиный глаз, а отличившийся храбростью – Снежный барс. И это имя надо было оправдывать всей жизнью.

Известно, стойкости, выносливости, наблюдательности индейцев позавидует весь цивилизованный мир, который плохо готовит своих детей ко многим опасностям жизни в «каменных джунглях», а ведь детей нужно воспитывать так, чтобы они способны были выживать в трудных и даже экстремальных условиях.

* *Никитин Б. П.* Два пути предупреждения детского травматизма.

Меня всё больше удивляло, что, создавая в детском саду комфортные условия, не задумывались о том, что в будущем детям будет очень трудно жить. Зато воспитателям так привычнее и проще. Может быть, по этой причине и вся жизнь в детском саду устроена так, что дети (и взрослые!) ни в чём не имеют права быть самостоятельными, активными. Ребёнок полностью подчиняется указаниям воспитателя, а тот, в свою очередь, зависит от методик и написанного плана, в котором предусмотрено каждое действие ребёнка: что делать утром, на занятиях, на прогулке, во что и как играть. Ребёнок не принадлежит себе, своим естественным потребностям, своим чувствам и желаниям. Он находится всё время в состоянии ожидания указаний и команд: «Идите сядьте – начинаем занятия»; «Есть!»; «Быстро – спать!»; «Одевайтесь – на прогулку!» и т.д.

Так формируются чётко работающие условные рефлексy – как у дрессированных животных.

К тому же все действия втиснуты в жёсткие временные рамки – всё расписано по минутам. Возникает состояние вечной спешки. Для меня это было мукой. Человеком я была медлительным, неторопливым, делать всё любила основательно, и эта необходимость жизни бегом вызывала в моей душе чувство тревоги и усталости. Временами наваливалось отчаяние – не могу жить бегом, это противоестественно, как жить под кнутом. Как же сочувствовала я детям, которые ощущали то же самое унижительное состояние вечно понукаемых. Как хотелось оградить их от этих бесконечных команд: «Скорей ешь, скорей одевайся, скорей умывайся...»

Был у меня в группе Саша Б., мальчик полный и медлительный. Его просто истязали упрёками, замечаниями и наказаниями за эту медлительность. Но он оставался невозмутимым, не сопротивлялся, молча сносил все нападки. Однажды, когда его стали снова донимать упрёками за медлительность, он сказал: «А куда торопиться: не на поезд опаздываем! Зачем спешить?» И воспитательница не нашлась, что сказать: так очевидна была правота мальчика.

РЕЖИМ ДЛЯ РЕБЁНКА, А НЕ РЕБЁНОК ДЛЯ РЕЖИМА, казалось бы, так должно быть, но в детском саду – всё наоборот.

Как человек, я этот уклад жизни не принимала, как воспитатель, не подчиняться не могла. И накапливалось возмущение: почему я *не имею права* изменить явную нелепость? А таких нелепостей было столько! Вот, например, ещё одна. В любом доме присутствие кошки и собаки так естественно! Дети любят играть, возиться с ними и учатся жалеть их и любить. Домашнее животное нуждается в защите, заботе, и ребёнок, ухаживая за ним,

чувствует себя защитником, ответственным за живое существо. Уход, забота, внимание – в этом проявляется любовь к тому, кто от тебя зависит. Как без этого научиться любить?

Но именно для этих животных двери детского сада закрыты. Почему же крыс, хомяков, морских свинок, черепах, птиц держать можно, а вот кошек и собак – нет? Они не предусмотрены, программой и разными директивными документами санэпидемстанции. Может быть, нельзя им быть в детском саду потому, что кошек и собак не посадишь в клетку? Получается, даже животным нельзя быть свободными – *естественными* – в детском саду... Ссылаются на опасность занесения инфекции, а сами вносят своим запретом и вечным страхом перед инфекциями самый страшный вирус в детские души: вирус чёрствости и жестокости по отношению к слабым и беззащитным.

Трёхлетняя дочка, придя из детского сада, рассказывает:

– Мама! И. В. (воспитательница) сказала, что больных животных убивать надо, от них заболеть можно.

Я ужаснулась, спрашиваю:

– А если мама заболит, её тоже надо убивать? А ведь животное может быть тоже чьей-то мамой, животное лечить надо, надо помочь ему. Доктор Айболит лечил всех животных.

– Так ведь он был добрый, мама! А люди недобрые, злые, прогоняют голодных кошек и бьют собак палками. Я видела, как Т. Н. ногами кошку прогоняла...

Да что же это за устройство детской жизни, когда из-за возможности инфекции запрещены контакты с домашними животными, не разрешается забота о них, слабых и заболевших! Уроки жестокости и бессердечия неизбежны в условиях, где приходится опасаться «всякой заразы», принесённой извне.

Сердце не хотело со всем этим смириться... и во мне зрело решение изменить жизнь детского сада.

КАК Я СОЗДАВАЛА АВТОРСКУЮ ПРОГРАММУ

Приближался конец 80-х. Судьба навсегда связала меня с детским садом. Он был воздухом, без которого я жить не могла. Ребёнком росла в нём, не принимая его, воспитателем – пыталась понять его внутренний мир и сохранить себя в нём. Став заведующей, хорошо зная эту систему воспитания в детском саду изнутри, я понимала, чувствовала, что продолжать работать, пользуясь

авторитарной педагогикой, просто невозможно. Это губельно для детей и педагогов. Я была уверена, что все неудачи в воспитании идут от несвободы ребёнка и искажения его естественного развития.

Пора задуматься о детской душе, её боли и страданиях, согреть её теплом наших сердец.

Но я понимала и то, что авторитарная педагогика стремилась воспитывать своих детей таким образом, чтобы они, став взрослыми, сохраняли и поддерживали тот строй и режим, который её породил. Для этого нужны были послушные исполнители, и вся организация детского сада была направлена на то, чтобы подчинять, подавлять, управлять. Государство средств не жалело и содержание детей брало на себя. Родители вносили минимальную плату за содержание ребёнка в детском саду. Они радостно отдавали туда детей и были готовы беспрекословно подчиняться всем требованиям, предъявляемым им детским садом, даже если это нарушало уклад их семьи. Многие были уверены, что без детского сада нормально воспитать ребёнка нельзя: там специалисты, режим, такие условия хорошие. А что дома?!

И правда, к 80-м годам детские сады стали размещаться только в типовых больших зданиях: (рассчитанных на 120–340 мест) – хорошо оборудованных, светлых, просторных, удобных. В них появились оздоровительные комплексы, спортивные залы, бассейны. Прекрасное питание, хорошее медицинское обслуживание, строгий контроль за состоянием здоровья детей и чётко разработанная система контроля и управления со стороны государства, которое продолжало заботиться и жёстко требовать нужного ему результата.

Широкая сеть методической службы контролирует работу педагога по единой типовой программе, вносить изменения в программу и систему воспитания мог запретить любой контролирующий орган, который если и допускал какое-то «творчество», то лишь на уровне собственного понимания и в пределах установленной нормы. Правда, появились призывы к творчеству, но они оставались на уровне призывов, так как воплощение их было связано с очередным морализированием, формализмом и фальшью.

На этом безрадостном фоне всё-таки зазвучали голоса педагогов-новаторов, не желающих мириться с засильем тоталитарной педагогики. Они нашли в себе мужество выступить против неё и ЗА РЕБЁНКА, за его право реализовать свои природные возможности. Они приглашали размышлять, думать, искать ответы на возникающие вопросы. Книги Никитиных, например, заставили по-иному взглянуть на взаимоотношения с ребёнком, на закономерности его развития. Их наблюдения и выводы оказались созвучны

моим чувствам и мыслям, давали мне уверенность в своих силах и сознание того, что я на правильном пути.

Встреча и сотрудничество с семьей Никитиных изменили мой путь в педагогике и заставили обратить внимание на семью, как на главное условие нормального развития ребёнка. У меня даже появилось огромное желание стать вновь мамой, но *другой* – думающей, чувствующей, понимающей. Захотелось воспитывать своего ребёнка, ориентируясь на его потребности, а не на рекомендации академической педагогической литературы.

Родилась и росла вторая дочь. Появилась возможность сравнить воспитание двух дочерей. И теперь я могу утверждать, что возвращение к естественным детским потребностям и жизнь с ребёнком на основе доверия и любви дают удивительный результат. Дочь росла крепкой, здоровой, жизнерадостной, бесконфликтной. С ней мне удалось испытать счастливое материнство.

Но теперь передо мной вставала проблема: как примирить два жизненно важных для меня дела: работу и семью? Как слить воедино? Заканчивался декретный отпуск, приближалось время поступления дочери в детский сад. Я тревожилась, как дочь примет несвободу детского сада, его комфортную, но душную атмосферу. Вспомнив изнеженных, болезненных детей в детском саду, вновь пережив в памяти весь свой детсадовский опыт, я приняла окончательное решение: создать **НОВЫЙ ДЕТСКИЙ САД**.

Если без всяких дополнительных материальных затрат нам удастся избавить детей от болезней и многих других проблем, почему бы не попробовать?!

Родители с осторожностью, но откликнулись, идею поддержали. Я же понимала, что в условиях государственного детского сада задуманное можно будет осуществить, если я не буду бороться – «лезть на рожон», а начну постепенно вытеснять привычное (рутинное) новым (естественным). И если это даст устойчивый положительный результат, успех дела будет обеспечен.

А как же быть с типовой программой? На моё счастье, к тому времени перемены коснулись и дошкольного воспитания. Можно было предъявить свою авторскую программу. Я вложила в неё весь опыт, все знания, все мечты, которые накопила за свою жизнь. Я хотела бы назвать её «Освобождённое детство», но назвала её сухо и официально: «Создание условий естественного развития детей в системе дошкольного воспитания».

Теперь нужно было пройти тяжкий путь получения права на творчество – на реализацию задуманного. Никто из руководителей не хотел рисковать,

разрешая эксперимент. Нужен был орган, берущий на себя ответственность за нововведение. Им стал Творческий союз учителей СССР, созданный в конце 80-х годов. Поддержали меня и Никитины, вошедшие в экспертную комиссию по внедрению моей программы в жизнь.

Так в 1989 году в детском саду № 128 «Теремок» в г. Луганске была создана экспериментальная площадка, а моя программа была утверждена Министерством просвещения Украины. Мне хотелось бы подчеркнуть, что моя программа создавалась и отрабатывалась не в тиши кабинета, а в реальной жизни обычного детского сада, который никакими привилегиями и дотациями не пользовался, занимал типовое стандартное помещение в глубине городского квартала. Из окон домов наша площадка просматривалась как на ладони, а от любопытных взглядов прохожих скрыться было просто некуда. И если то, что происходило внутри здания, было как-то защищено от вмешательства извне, то наше «вхождение в Природу» совершалось при всём честном народе, который, разумеется, не молчал.

Да, наше начало было нелёгким, многое пришлось преодолеть...

РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ РАДОВАЛИ НАС

Известно, что осуществлять планы труднее, чем их писать. Но поскольку моя авторская программа выросла на конкретном, уже продвинутом деле, то нам вроде бы оставалось только продолжить начатое. За этим «только» скрыто много напряжённых поисков, усилий, даже страданий, общего кропотливого труда и родителей, и моих коллег – сотрудников детского сада, и наших помощников из Творческого союза учителей. Всем им спасибо за то, что мы успели сделать по экспериментальной программе.

Итак, чего же нам удалось добиться?

1. Мы изменили организацию жизни в детском саду: упразднили инструкции, формальный контроль, жёсткое управление и бесполезное планирование; дали возможность воспитателям проявить творчество в общении и работе с детьми. Этой возможностью воспользовались, конечно, не все, но потом – кто волей, а кто и неволей – втянулись в новый стиль отношений и работы. Общими усилиями мы государственное учреждение превращали в НАШ ОБЩИЙ ДОМ, в котором дети и взрослые впервые почувствовали душевный комфорт, радость общения и творчества. Родители получили возможность бывать вместе с детьми, жить с ними общими интересами, обогатив жизнь детского сада своими семейными традициями, обычаями, определённым уровнем культуры.

Вот мнение Г. Тищенко, матери двоих детей, посещающих детский сад четыре года:

«Благодаря приобщению родителей к жизни детей, у нас всё больше возрастал интерес к детям и даже друг к другу. Мы всё чаще всматривались в себя, в детей, старались понять состояние души друг друга. Семья и дети стали для нас самым важным в жизни. Причём раньше главным было накормить, одеть, а теперь – *понять* другого человека, проникнуться его проблемами. Это желание понять стало помогать и на работе, в общении со взрослыми людьми». Можно добавить к этому, что интерес друг к другу подтолкнул к чтению и обсуждению серьёзной литературы, т.е. к самообразованию и самовоспитанию взрослых, как воспитателей, так и родителей. Наши педсоветы стали иногда напоминать небольшие конференции или дискуссии.

2. Поскольку творческая работа требует большого психического напряжения и сосредоточенности, мы выделили для сотрудников специальное помещение – уютную комнату для отдыха и уединённого размышления. Она находилась рядом с физкультурным залом, где можно было на тренажёрах заниматься и взрослым. Приятные физические нагрузки и последующее расслабление, сопровождающееся негромкой мелодичной музыкой или спокойными беседами, снимали усталость, восстанавливали бодрость и работоспособность, улучшали настроение.

3. Наши УГОЛКИ УЕДИНЕНИЯ для детей, оборудованные в спальнях или игровых комнатах, помогали нам решать одну из самых сложных педагогических и психологических задач. В условиях сада ребёнок долгие часы проводит в шумном тесном кругу товарищей и не может остаться наедине сам с собой. Эта *вынужденность* общения лишает ребёнка права и возможности сосредоточения на каком-либо интересном для него деле и доведения его до конца. Это, во-первых, ведёт к переутомлению и нервозности детей, особенно склонных к мечтательности и уединению. А во-вторых, возникает опасность для резвого общительного ребёнка. Жизнь «вечно на людях» вырабатывает в нём потребность в постоянных *внешних* стимулах к жизнедеятельности, чаще всего к общим развлечениям в какой-нибудь «тусовке». Одному ему скучно, он не знает, чем себя занять, и начинает ныть, как только остаётся один. И вот право каждого в любой момент уединиться оказывается просто спасением от этих двух зол: ребёнок может прислушаться к себе, к своему состоянию и без помех распорядиться своим временем и местом, не раздражая никого тем, что он «отделяется от коллектива». Дети привыкают уважать непохожесть друг друга, т.е. право быть самим собой. Однако это не освобождает от обязанностей, которые все должны выполнять (занятия, дежурство, уборка и

т.д.). Мы убедились, что дети быстро осваиваются в понятной для них целесообразной, т.е. естественной, обстановке. Это действует на них умиротворяюще. Капризы и ссоры, детские истерики у нас стали редкостью.

4. Я знала, что умелые руки учат голову, но на одних игрушках и, играх руки умелыми не станут. К тому же очень хотелось, чтобы в детском саду появился хоть один мужчина. И вот с большим трудом, но всё-таки удалось организовать две небольшие МАСТЕРСКИЕ: швейную (руководительница – женщина) и столярную (мастер – мужчина). И за краткое время их работы мы успели убедиться, насколько притягательными и важными оказались для ребят эти нововведения. Наши мальчики наконец обрели пример для подражания в общении с требовательным умелым мужчиной, занимающимся не словесным «воспитанием», а реальным – полезным и интересным – делом. Их как магнит тянули к себе настоящие, не игрушечные инструменты, верстаки, гвозди...

А в швейной мастерской девочки (и желающие мальчики!) приобщались к рукоделию, требующему вкуса, терпения, чутких рук и кропотливого длительного труда. Нам повезло с руководительницей: сама искусная мастерица, она просто влюбляла детвору в сотворение красоты, и ей не нужно было никаких особых ухищрений и методов, чтобы дети *хотели* у неё учиться.

Как же не хватает в детских садах таких вот естественных отношений и дел! И как не хватает нашим дипломированным специалистам увлеченности и мастерства в какой-либо непедагогической деятельности.

5. В ОФОРМЛЕНИИ ИНТЕРЬЕРОВ, расстановке мебели и оборудования у нас тоже была предоставлена полная свобода самовыражения воспитателей и детей. Поэтому групповые помещения отличались своеобразием, разностильем, подчас и подлинно домашним уютом.

Порядок поддерживался не ради порядка и не для контролирующих лиц, а для удобства жизни всех обитателей общего Дома. Дети могли (с разрешения воспитателей) ходить «в гости», а во дворе общаться друг с другом без всяких перегородок и «зон».

В детской художественной самодеятельности преобладали импровизация и выступления по выбору детей, а не по навязанным сценариям. Нередко в праздничных концертах и театральных постановках на равных участвовали и взрослые. Всё это расковывало детей и в то же время учило действовать согласованно, помогало им усваивать культуру поведения без специальных уроков и естественно проявлять заботу друг о друге.

Многочисленных посетителей «Теремка» приятно удивляла доброжелательность наших ребят и полное отсутствие у них страха, недоверия или робости в общении даже с незнакомыми взрослыми.

6. Но пожалуй, больше всего удивления и интереса вызывало **КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ** всех наших ребяташек.

Мы вложили много сил в оздоровление детей и себя, в приобщение всех нас к естественным способам закаливания и здоровому образу жизни. Здесь мы успели, по-моему, добиться самых значительных результатов.

Начав с маленькой группы, мы постепенно избавили всех детей от укутывания и страха перед простудами, вызвали желание с удовольствием находиться в помещении при температуре 19–20°C в трусах и босиком, выбегать на снег и обливаться холодной водой в любое время года. А когда позже прибавилось ещё регулярное посещение сауны с последующим купанием в холодной воде, совсем исчезли насморки, анемии, анорексии (отсутствие аппетита); даже капризы, конфликты сошли на нет – дети стали раскрепощеннее, активнее, жизнерадостнее.

Много двигаясь, дети развивали силу, ловкость, выносливость. К нашему удивлению, одним из самых любимых занятий стал бег на длинные дистанции. Многие пробегали до 5 км в один забег. Конечно, при этом у детей становились здоровее все внутренние органы, о чём свидетельствовали медицинские обследования.

Благодаря всем этим мерам нам удалось в значительной степени решить проблему укрепления иммунитета у всех, даже ослабленных детей. Вот сравнительные данные о детской заболеваемости у нас в саду:

Годы	1987	1988	1989	1990	1991
Количество заболеваний ОРВИ	386	362	254	93	59

Всего за пять лет заболеваемость снизилась больше чем в 6 раз! И мы видели, что это ещё не предел. Мы ввели разные профилактические меры и укрепляющие процедуры: полоскание ноздрей холодной водой; полоскание горла подсоленной водой с добавлением йода; массаж и самомассаж, которому мы обучали детей; всевозможные травяные лечебные чаи; постоянное употребление свежих овощных салатов с луком и чесноком и т.д. Даже во

время эпидемий гриппа это помогало нам предотвращать массовые заболевания детей.

Со временем заметно изменилось и отношение сотрудников и родителей к своему здоровью, начали преодолевать некоторые личные и семейные привычки, ведущие к изнеженности и болезням. Постепенно взрослые и сами почувствовали вкус к здоровому образу жизни, многие приобрели внутреннюю потребность в этом. Заболеваемость сотрудников тоже резко снизилась. Жалоб на недомогания и болезни почти не стало слышно. Как видите, наши труды не пропали даром: их результат мы в самом прямом смысле испытали на себе.

* * *

Постепенно мы приобрели сторонников и последователей в детских садах Украины, России и других странах Содружества. Ехали к нам в «Теремок», приглашали и нас в разные города, и на всех семинарах и встречах самый большой интерес неизменно вызывали наши способы закаливания и оздоровления детей. Вопросам не было конца, и всегда просили: «Пожалуйста, расскажите подробнее, с чего вы начинали, что и как делаете? Мы замучились – конца болезням нет, помогите!»

Да, проблема здоровья детей всё обостряется, потому что для её решения, как говорят медики и политики, необходимы огромные средства на новейшее оборудование, импортные лекарства, современное оснащение детских больниц и родильных домов...

Но ведь это не так! Может быть, для *лечения* больных всё это и нужно, но, чтобы *быть здоровым* и родить здоровых детей, нужно совсем другое, кстати, вовсе не требующее больших денежных затрат. Помня многочисленные просьбы, я подробно расскажу о том, как делали мы. Вы убедитесь в справедливости моих слов, если сами встанете на естественный путь к здоровью.

ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ДЕТИ?

Меня часто спрашивают, с чего я начинала. Конечно, с возвращения детям здоровья. Заболеваемость их была очень высокой. О каких переменах в педагогике можно было мечтать, если больны дети? Пришлось вникать, в чём причины повального детского нездоровья.

Обычно в болезнях детей родители винят всех: врачей, детские сады, погоду, экологию, бабушек, только не себя. Как-то в газете мне попала следующая таблица:

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ:

10% – по наследству;

20% – врождённые (приобретенные ещё до рождения);

20% – неблагоприятная окружающая среда;

50% – образ жизни.

Я призадумалась, стала наблюдать и убедилась, что действительно тот образ жизни, который мы ведём, не может не разрушать ребёнка. Именно *разрушать*. И что обидно: это делаем мы сами, взрослые, прилагая для этого немало сил и стараний.

ХРОНИЧЕСКОЕ ПЕРЕГРЕВАНИЕ РЕБЁНКА. Обратите внимание, как одеты дети? Это просто болезнь века, болезнь всех родителей, бабушек, дедушек (причём только в нашей стране). Чрезмерно укутанный ребёнок не способен двигаться, а если и преодолевает груз одежды, то быстро перегревается.

Перегревание – вещь опасная. В ребёнка генетически заложена способность легче переносить холод, чем жару. Родителей убедить в этом невозможно. Печально. Ещё Гиппократ утверждал: «Кто часто держит себя в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки». Тёплая одежда, высокая температура воздуха детренируют организм. Незакалённые дети при малейшем снижении температуры мёрзнут, легко переохлаждаются и, естественно, болеют.

Нелепо, когда одежда, да ещё чрезмерно тёплая, является причиной болезни. Почему не ребёнок решает, что надеть, а взрослые за него? Даже если он противится, не желает, кричит: «Жарко!» – насильно оденут. А ведь назначение одежды – сохранить тепло от чрезмерного переохлаждения. Тело должно быть в прохладной среде. Так здоровее. Но насилие одеждой – ещё не всё. Наши родители пристрастились к насилию едой.

НЕПРАВИЛЬНОЕ КОРМЛЕНИЕ. Здоровье во многом зависит от того, что и как мы едим. А родители кормят детей в основном сладким, мучным, жирным. Одни ребята страдают ожирением, другие – отсутствием аппетита.

Видели ли вы, чтобы животное кормило своего детеныша насильно? Такого в природе не бывает. А у людей бывает сплошь и рядом. Дома норму устанавливает мама, ориентируясь на себя, в детском саду – господствует инструкция Минздрава, для всех единая, без учёта роста, веса, аппетита и

эмоционального состояния ребёнка. Насильственное кормление вызывает даже заболевание – анорексию.

Известный психотерапевт В. Леви советует: «Не навязывайте пищу ни себе, ни другим. Ребёнку – ни в коем случае. Свобода в еде – священна».

ГИПОДИНАМИЯ (малоподвижность). Дети растут в движении – это их естественное состояние; сдерживание движений вызывает мышечную слабость, нарушение обменных процессов. А родители и воспитатели в детском саду стремятся сдерживать детскую активность: «Не бегай!», «Не лезь!», «Ударисься!», «Упадешь!» и т.д.

Часто можно видеть маму, прогуливающую в коляске малыша 3–4 лет, который с тоской и безразличием смотрит на окружающее. Такая жизнь приводит не только к атрофии мышц, но и к задержке развития мозга. Коляски предназначены для инвалидов, но зачем же здоровых детей делать инвалидами?

В детских садах, особенно в больших группах, дети часто и подолгу сидят на стульях, даже на прогулках мало ходят, бегают, прыгают, а это тоже путь к нездоровью.

При малейшем недомогании или заболевании взрослые прибегают к **ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТАМ**, причём требуют поэффективнее и посильнее, чтобы ребёнок скорее выздоровел. Очень часто неоправданно назначаются антибиотики и сульфаниламидные препараты. Мы забываем, что любое лекарство, а уж антибиотики тем более, разрушают иммунную систему организма. Ребёнок становится слабым, незащищённым, чаще болеет.

Здоровье в огромной степени зависит от состояния психики. **ПОДАВЛЕННАЯ ПСИХИКА** лишает ребёнка душевного комфорта, вызывает тревожность, беспокойство, страх и т.д.

Понаблюдайте за взаимоотношениями взрослых и детей и увидите, что взрослые без конца выражают недовольство детьми по различным причинам и поводам. Стремятся управлять ребёнком, подчинять своей воле, своим желаниям. Такой способ общения вызывает протест детей, выражающийся в капризах, плаксивости, упрямстве. Эмоционально-волевая сфера находится в напряжении. Подавленный, плачущий ребёнок чаще болеет.

И эта причина тоже на нашей совести.

Подводя итог своим наблюдениям, я сделала вывод: организм ребёнка живёт на насилии и подавлении. Отсутствие свободы и *самоорганизации* – неестественное состояние организма. Забыли мы, что человек – часть Природы, тесно с ней связан. Отрыв от неё, нарушение её законов и вызывает болезни.

Необходимо вернуться к естественному развитию, вывести жизнь детского организма на режим *саморегуляции*. Но КАК это сделать, с чего начать?

НАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Много лет работая в детском саду и добросовестно выполняя все рекомендуемые способы закаливания, я недоумевала: результативность – *нулевая*! Выходило, что искусственные методы если и готовят к жизни, то только в городской квартире со всеми удобствами и закрытыми форточками. Но ведь не просидишь всю жизнь на печи. А Природа нас комфортом не балует, для встречи с ней нужна иная подготовка.

Отправимся с ребёнком в поход: утром светит солнце, температура +16°; вдруг налетел ветер, туча, температура упала до +6°, а ребёнок легко одет, а тут ещё и дождь – ноги промочил. Если детский организм к этим переменам не готов – озноб, переохлаждение, болезнь, лекарства, снижение иммунитета, *страх*. Так под страхом и жить? Нет! Надо все естественные процессы принимать без боязни: на улице жара – перенеси её; холод – терпи его; ветер, дождь – и их принимай. Для этого надо не прятаться от Природы, а войти в неё, *изменив образ жизни*.

И я начала с себя, понимая, что должна сама прожить и *прочувствовать* то, что буду предлагать детям и родителям. Когда родилась моя вторая дочка, я уже без страха и сомнения приобщила её к новому стилю жизни. Девочка росла, не зная болезней, физически крепкой, весёлой. К моменту моего возвращения из декретного отпуска, когда ей исполнилось всего 1,5 года, мы с ней уже всерьёз подружились с Природой: легко одевались, выбегали на снег босиком, регулярно обливались холодной водой. Привычек не стали менять и в детском саду.

Это вначале шокировало родителей, сотрудников, но видя, что малышке это не вредит, а, наоборот, очень *радует* её, некоторые решились к нам присоединиться. Так создалась небольшая (8–10 семей) группа «Крепыш», в которой расхрабрившиеся родители начали заниматься закаливанием вместе с детьми.

Изменение образа жизни «крепышей» дало эффект уже через несколько месяцев: заболеваемость упала на 50%.

Вся сложность дальнейшей работы заключалась в том, что дети приходят в детский сад уже изнеженными, болезненными от перенасыщения организма медикаментозными препаратами, со страхом перед болезнями. А нам надо было включить детей в режим САМОРЕГУЛЯЦИИ, научить их прислушиваться к

своему организму и доверять ему. Это процесс не быстрый и индивидуальный, поэтому работу по закаливанию мы осуществляли *поэтапно*, без всякого насилия над детьми, по их желанию.

Так постепенно каждый ребёнок переходил из одного состояния в другое, раскрепощался. Те, кто поздоровее, могли сразу получать сильные, но кратковременные дозы естественного контакта с природой. Их радость и успехи привлекали других ребятшек, которые не хотели отставать. Даже так называемые ЧБД (часто болеющие дети) включались в этот процесс, освобождаясь от своего страха перед болезнями.

Вот какие этапы закаливания мы проходили.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ. Воздух повышает устойчивость организма к болезням, улучшает работу сердца, лёгких, активизирует обмен веществ. День без свежего воздуха – потерянный день для ребёнка. Это общеизвестные истины, и ежедневные прогулки обязательны для детей в любом детском саду.

Но «гулянье» в свертёплой да ещё синтетической одежде, создающей «паровую баню» и не дающей двигаться вволю, приносит мало пользы, а часто ведёт к перегреванию и простудам.

На прогулке ребёнок не должен быть стеснён в движениях, которые не только увеличивают потребление кислорода, но и укрепляют физически.

Во дворе мы постарались создать условия для двигательной активности. Это различные спортивные сооружения, беговые дорожки, зелёные зоны, на которых можно организовать игры с учётом времени года: летом – баскетбол, футбол, катание на велосипедах, самокатах, а зимой – лыжи, коньки, сани.

Одежда во время спортивных игр была удобной и лёгкой, и мы видели: не нужно бояться, что дети замёрзнут, наоборот, они становились активнее, больше и охотнее двигались и не хотели надевать тёплые меховые шапки и шубы, предпочитая вязаные шапочки и удобные лёгкие курточки даже зимой.

Мы убедили родителей, что нельзя завязывать рот и нос детям при холодной и ветреной погоде, иначе им приходится дышать влажным воздухом, что скорее приведёт к простудам.

Кроме прогулок, мы предоставили детям неограниченную возможность «купаться в воздухе» и в помещении. Делали мы это тоже поэтапно.

I этап. Сначала приучали детей в привычной для них одежде и обуви находиться в помещении с постоянным притоком свежего воздуха (при открытых фрамугах и окнах в любое время года).

Отрицательные ионы, содержащиеся в поступающем воздухе, насыщают организм и улучшают самочувствие, повышают сопротивляемость болезням. Изнеженным и болезненным детям тем более необходим свежий воздух, но для них открытое окно затягивали марлей (4 слоя), постепенно убирая слои до полной ликвидации.

Когда дети были на прогулке, делали сквозные проветривания помещений. Строго следили за тем, чтобы температура в помещении не превышала +19– 20°C. При более высокой температуре размножение вирусов и микробов увеличивается вдвое. Чем жарче в помещении, тем чаще и тяжелее болеют дети.

II этап. По обоюдному согласию с родителями перешли на облегчённую одежду, открыв воздуху ноги и руки. Никаких колготок и длинных брюк – платья и рубашки (или футболки) с короткими рукавами и шорты. Для всех носки и обувь (лучше босоножки, так как ноги в них проветриваются).

Одежда должна быть из гигроскопических материалов, пропускающих воздух и позволяющих организму дышать.

III этап. Следующий шаг – переход на майку и трусы. Шея, руки и ноги обнажены. Дети чувствуют себя свободно и много двигаются, так как в каждой группе установлено большое количество спортивного оборудования, на котором дети могут заниматься сколько им угодно. Длительность этого этапа **ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ САМИМ РЕБЁНКОМ**. Есть дети, которые быстро привыкают к прохладе и испытывают удовольствие. Более изнеженные дети, которым родители уже успели внушить страх перед холодом, требуют от воспитателя больше терпения и изобретения разных способов приобщения к холоду.

Воспитатель может поощрять храбрецов, это стимулирует детей, однако насильно раздевать нельзя. **ЗАКАЛИВАНИЕ ЧЕРЕЗ НАСИЛИЕ ПОЛЬЗЫ НЕ ПРИНЕСЁТ**. Допустимы лишь просьба, убеждение, пример (свой и товарищей). Надо набраться терпения и ждать, когда ребёнок **САМ ЗАХОЧЕТ** снять лишнюю одежду.

Постепенно жизнь при открытых окнах, в постоянной прохладе становилась нормой для всех детей и взрослых, даже их внутренней потребностью. И тогда наступал момент, когда детям хотелось снять и майки, сначала ненадолго. Мы обнаружили, что самое лучшее время для принятия таких полных воздушных ванн – перед обедом и во время обеда, так как, принимая пищу, дети не мёрзнут. А вот во время сна детей нужно укрывать достаточно тепло – для полного расслабления тела. Конечно, при этом должен

быть доступ свежего воздуха в помещение. Так реализуется основной принцип закаливания – смена холода и тепла.

После сна переходят в проветренную и прохладную комнату (+15°C) и с помощью быстрых и интенсивных упражнений снимают расслабление. После зарядки ребёнок может *по своему желанию* одеться или остаться раздетым. Так он учится *прислушиваться* к себе, своим ощущениям, вырабатывает *свою* норму адаптивных возможностей. При таком подходе организм ребёнка включается в режим саморегуляции.

«Человек – есть система, в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая и даже совершенствующаяся» (И. П. Павлов).

Наблюдения за детьми показали, что дети с удовольствием принимают такой образ жизни: снимают с себя одежду, много двигаются. Активность делает их более здоровыми, самостоятельными, уравновешенными.

У детей с рождения нет страха перед холодом, его формируют взрослые, всё время настраивая психику ребёнка на этот страх: «Замёрзнешь!», «Простынешь!» Разговоры о болезнях кодируют психику на болезни. Значит, этих разговоров и не должно быть.

IV этап. Выбегание на улицу при любой погоде в той одежде, в которой они находятся в помещении, но – для начала – в обуви. Вначале можно рассказать детям о полезности этой процедуры, доказать им, лучше собственным примером, что в этом нет ничего страшного, «расхрабрить» детей. Длительность пребывания на улице в весенне-осенне-летний периоды зависит от *желания детей*. Зимой это нужно делать кратковременно. Очень полезно научить детей, находясь на улице, общаться с природой, прикасаться к деревьям, радоваться солнцу, небу, земле. Хорошо в это время делать разные дыхательные упражнения.

Бывает, у детей появляется «гусиная кожа», тогда следует провести ряд интенсивных упражнений, согреться. Этому тоже надо научить детей, чтобы они сами контролировали своё состояние и могли себе помочь в нужный момент.

БОСОХОЖДЕНИЕ. Ступня человека имеет огромное количество активных биологических точек, связывающих подошву с внутренними органами. Поэтому при хождении босиком происходит постоянная естественная стимуляция их работы, а значит, тренировка и укрепление организма. Кроме этого, босая нога находится в прохладе и включает механизмы теплорегуляции. Обувь мешает этому процессу, так как создаёт температурный комфорт. Недаром японцы маленьким детям вместо плотной

обуви надевают носочки с пластиковой подошвой, в которой есть отверстия для проветривания стопы.

У детей, привыкших ходить босиком, ноги практически не мёрзнут. Они не заболевают, даже если промочат ноги.

Важно и то, что хождение босиком снимает статическое электричество, «заземляет» человека. Хождение босиком по земле, по траве, по песку хорошо массирует подошвы. Наши предки совершенно естественным считали почти постоянное хождение босиком по земле, а цивилизация обула людей даже дома.

К хождению босиком мы приучали тоже в несколько этапов и по желанию каждого ребёнка.

I этап. Убедили родителей не перегревать ноги детям и себе: обувь должна соответствовать погоде. В помещении дети вначале ходят в носках и босоножках, затем просто в босоножках. Перед сном разрешали детям снимать обувь и ходить босиком, а заканчивали процедуру ходьбой по коврикам с резиновыми шипами.

II этап. Сами дети увеличивали дозу пребывания босиком, пробежек по резиновым коврикам. К этому добавлялось топтание в тазу с холодной водой, дно которого покрыто гравием.

III этап. Выбегание на землю вначале с травяным покрытием, затем на песок, на землю и гравий. Важно, чтобы детям эти процедуры *доставляли удовольствие*, никакого насилия. Мы начинали такие тренировки летом, постепенно, зимой дети уже с радостью выбегали на *снег*. Это очень эффективный способ закаливания, укрепляющий иммунитет. Выход на снег быстро и без лекарств излечивал насморк, лёгкое покраснение горла, кашель...

На эту процедуру мы настраивали детей постепенно. Примером стала группа «Крепыш» из самых храбрых детей, родителей и воспитателей. Весёлые снежные «пробежки» проводили у всех на виду. Пример играл стимулирующую роль. Дети друг за дружкой «испытывали» себя.

ВРЕМЯ ВЫБЕГАНИЯ определял воспитатель – когда удобно. **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** процедуры определял каждый ребёнок сам – по своему самочувствию.

Контакт со снегом происходил тоже поэтапно:

I этап: выбегание на снег;

II этап: растирание снегом рук, ног, тела;

III этап: катание в свежем пушистом снегу. Кристаллы снега прекрасно массируют кожу. Важнейшее условие – *желание детей и получение от этого удовольствия.*

ХОЛОДНАЯ ВОДА. Вода – источник здоровья, эликсир жизни. Она благотворно действует на нервную систему, снимает утомление, оживляет организм. Недаром в сказках народ говорил о живой воде. Судя по всему, это холодная вода. Головную боль снимают, приложив ко лбу полотенце, смоченное в холодной воде; при обмороке сбрызгивают пострадавшего холодной водой; при нервном перевозбуждении дают пить холодную воду.

Наш земляк Порфирий Корнеевич Иванов, народный самобытный философ, отдал 50 лет жизни практическому поиску путей к здоровому образу жизни. Он советовал: «Не бойтесь холода, он мобилизует защиту организма»; «два раза в день купайся в холодной природной воде». Мы на себе испытали благотворное влияние этих советов.

Вот как мы приучали детей к холодной воде.

I этап. Мытье рук и ног, вообще все гигиенические процедуры проводили только холодной водой из-под крана. Ежедневное полоскание горла холодной водой после дневного сна усиливает кровообращение носоглотки.

Холодная вода – прекрасное средство понижения высокой температуры. Вот способ, используемый ещё нашими прабабушками: обернуть тело ребёнка простынёй, смоченной в холодной воде (воду можно смешать с небольшим количеством уксуса), сверху укутать тёплым одеялом на 40 минут. При необходимости процедуру можно повторить. Другой способ: облить ребёнка холодной водой, промокнуть простынёй и легко укрыть. Обливание повторять через каждые два часа. Такой способ лечения предлагает врач-педиатр Н. Н. Быкова из Москвы. И тем и другим способом часто пользовался П. К. Иванов.

II этап. Обливание холодной водой.

Вылив на себя ведро холодной воды, можно быстро согреться. Мощная доза холодового воздействия усиливает кровообращение, обменные процессы в организме, повышает защитные силы, насыщает клетки отрицательными ионами.

Желательно обливаться на воздухе, стоя на земле босыми ногами. При таком обливании тренируется сердечная мышца. Происходит мгновенное пробуждение центральной нервной системы.

Обливание в детском саду мы проводили в следующем порядке:

- в вёдра наливали холодной воды из-под крана и выносили их на воздух. На каждого ребёнка – одно ведро;
- готовили тазы с водой и коврики для вытирания ног;
- дети выбегают на улицу, выполняют дыхательные упражнения: вдох через рот, пауза, резкий выдох (3–4 раза);
- дети постарше обливают себя сами, малышей обливают воспитатели.

Опыт показал: обливаться лучше всего голеньким, но по желанию можно и в трусах. Самостоятельно обливаться лучше с правого плеча. Тело лучше не вытирать, оно высыхает почти мгновенно, потому что по телу разливается жар и оно быстро согревается. Если ребёнок всё-таки покрылся «гусиной кожей», его можно слегка обтереть полотенцем и надеть на него халат или рубашку.

Обливание можно проводить в любое время года, зимой вплоть до температуры –17– 18°C. В зимнее время обливаться следует сразу после выхода на мороз, а после обливания каждый из детей *сам* решает, идти ему в помещение сразу или ещё немножко побыть на улице. Некоторые дети после обливания любят побегать, растереться снегом. Это можно только приветствовать, но нельзя сравнивать поведение разных ребят, «ставить в пример» или упрекать за то, что малыш выбежал, а облиться ещё не решился. Ребёнок волен в такой ситуации поступать по интуиции и самочувствию.

Процедуру *нельзя проводить насильно*, отрицательные эмоции, страх пользы не принесут. Надо добиваться того, чтобы дети получали радость от закаливания. Каждый имеет право распорядиться собой. Ни понукания, ни насмешки не должны иметь места. Это имеет и глубокий нравственный смысл: постепенно ребёнок привыкает решать свои проблемы сам, не оглядываясь на мнения окружающих и не перекладывая свои заботы на других. Таким образом, получая свободу, он учится *ответственности*.

СОЛНЦЕ. Ультрафиолетовые лучи солнца также способствуют закаливанию организма. Они улучшают работу иммунной системы.

Солнечные ванны полезны лишь с 6 часов утра до 12 часов дня и с 16 часов до захода солнца, когда солнечные лучи падают под наклоном. В период повышенной радиации, а она бывает в полдень, дети как раз обедают и отдыхают.

Солнечные ванны надо принимать в естественных условиях с учётом пожелания детей. Организм, живущий на режиме саморегуляции, сам определяет дозу получения солнечной ванны. Не следует надевать головной убор, так как солнечная энергия наиболее активно поступает в организм через голову.

Дети находятся под лучами солнца в движении. Те, кто с белой кожей, светловолосые, с голубыми глазами, тяжелее переносят солнечные лучи. Поэтому воспитатель должен объяснять ребёнку, как прислушиваться к своему организму и при появлении пота и чувства жара уйти в тень. Жара, как и холод, включает в работу терморегулирующую систему. Поэтому в летний период жара является естественным средством закаливания.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Одной из составных частей здорового образа жизни является рациональное питание. Его следует рассматривать как естественный процесс. Рациональным питанием следует признать **НАТУРОПАТИЮ**.

Цивилизация, комфортность заставили человека изобретать, изощряться в приготовлении пищи: вкусная, обильная, рафинированная, смешанная. В основе такого «цивилизованного» питания лежит калорийность. Я же предлагаю вернуться к давно забытому старому. В основе этого питания лежит энергетическая ценность продукта.

Природа запрограммировала человека на вегетарианское питание. Растительная пища легко усваивается организмом и легко переваривается. Овощи, фрукты, ягоды, съедобные травы (одуванчики, крапива и т.д.), злаковые культуры, бобовые, орехи, семечки, мёд – эти продукты должны сохранять естественные биологические свойства.

Немаловажным является использование той пищи, которую предлагает природа в данной местности. Следует вернуться к национальной русской кухне: похлёбки, тюри, квасы. Крестьянская кухня отличалась простотой и натуральностью, поэтому была здоровой.

О необходимости возврата к натуральной кухне говорят медики Н. М. Амосов, Г. С. Шаталова, В. Н. Леви и другие специалисты. Доцент Московского института народного хозяйства им. Г. В. Плеханова В. С. Михайлов предлагает исключить процессы жарки, пассерования, сократить время тепловой обработки блюд. Он предлагает нагревание и настаивание продуктов в закрытой посуде (метод «антракта»). Этот метод позволяет сохранить вкусовые качества, аромат и биологическую ценность продукта.

При такой технологии приготовления овощи нарезаются мелко, кладутся на дно кастрюли, крупы замачиваются на несколько часов. Костные бульоны полезно заменить овощными.

Переход от одного способа питания к другому нужно осуществлять постепенно, так как у детей уже выработаны определённые привычки. Новые

блюда мы вводили поочередно, подавая их уже со знакомыми. Например, свекольный и луковый салаты вначале пополам. Детям следует рассказать о пользе данного продукта, вызвать осознанное отношение к нему.

Пищей нельзя насиловать детей, но на режим саморегуляции их надо переводить через понимание и осознанное отношение к пище. Воспитатель должен быть наблюдательным, чтобы определять биоритмику ребёнка. Если ребёнок пробуждается поздно и приходит в садик к десяти часам, он часто отказывается от завтрака или ест очень мало. Этот ребёнок «сова» – ужинает поздно и ложится спать поздно. «Жаворонок» рано ложится спать, рано просыпается и ест утром с удовольствием.

Считаю необходимым учить ребёнка самостоятельно определять свою порцию (сколько съест). Порция сугубо индивидуальна и зависит от эмоционального состояния. Но и выбрасывать пищу нельзя. Это безнравственно. У ребёнка нужно вырабатывать бережное отношение к пище. Во время еды недопустимы строгие замечания – это плохо влияет на нормальное пищеварение (выделение желудочного сока), а при частом повторении грозит желудочными заболеваниями.

Считаем очень полезным употреблять до 40 г репчатого лука в день, чеснок и ржаной хлеб.

Детям достаточно одного стакана молока в день, но если ребёнок от него отказывается, можно его заменить другими напитками.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Ребёнок с момента рождения проявляет большую двигательную активность. Движения ребёнка направлены на познание окружающего мира, на удовлетворение своей любознательности. Взрослому следует поддерживать естественную природную потребность, создавать условия для движения. Чаще происходит всё наоборот: сдерживание двигательной активности пеленанием, тяжёлой одеждой, манежем и т.д.

Давая полную свободу и возможность своей дочке с четырёх месяцев пользоваться пространством, изучать его, я заметила, что она свободно ориентируется, двигается уверенно и даже в очень критических ситуациях обходится без травм.

Это наблюдение привело меня к мысли расширить пространство для двигательной активности детей. Мы установили в спальнях физкультурное оборудование. Дети должны хорошо ориентироваться в помещениях детского сада, и мы познакомили их с ними. На площадках тоже было установлено спортивное оборудование. Осваивая большие пространства, ребёнок бежит, прыгает, ползает, и это не искусственно созданные препятствия, а

естественные. Детям мы разрешали забираться на деревья, на горки. Если нет естественного природного ландшафта, надо создать похожий. В каждой группе мы установили удобные спортивные комплексы, полы устлали матами.

Дети пользовались спортивными снарядами по желанию в любое время. Ребёнок тогда рассчитывает только на себя и свои силы. Зная это, дети никогда не будут делать опасных упражнений, пока не уверятся в своей готовности. Это очень важно – дети учатся думать, оценивать свои возможности, развивать саморегуляцию. Если в группах дети разного возраста, старшие стимулируют своим примером малышей.

Работа по физической культуре, организованная воспитателем, ставит своей целью вызвать у ребёнка **ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**, стремление сделать своё тело красивым, сильным, ловким, выносливым.

АЭРОБИКА. За основу этой работы мы взяли аэробные упражнения, предложенные Кеннетом Купером. Они интенсивно насыщают организм кислородом, а статистические данные свидетельствуют о том, что огромное количество детей страдает анемией и кислородным голоданием.

Аэробика включает в себя следующие двигательные упражнения: бег, катание на велосипеде, ходьбу на лыжах, плавание, ритмическую гимнастику. Бег является обычной аэробной нагрузкой. Он «творит чудеса»: улучшает работу сердца, увеличивает потребление кислорода, обеспечивает хорошую работу всех органов.

В нашем детском саду использовался бег на выносливость. Экипировка: зимой при $-12-18^{\circ}\text{C}$ – четыре слоя одежды (футболка х/б, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды или кроссовки, тренировочный костюм с начёсом, вязаная шапка, варежки); зимой и осенью при нулевой температуре: костюм х/б, майка, трусы, носки х/б, кроссовки; летом: трусы, майка или одни трусы.

Место бега: беговые дорожки на площадках или вокруг детского сада.

Время определял воспитатель вместе с детьми в удобное для них время. Чаще бегали утром до завтрака или после дневного сна.

Продолжительность определяет сам ребёнок (сколько может), *никакого насилия*. Старшие дети любят считать количество кругов, которые они пробежали, определять свои успехи. Малыши любят бегать до определённого объекта.

Катание на велосипедах. Для катания использовали двух- и трёхколесные велосипеды. Устраивали катание на выносливость и на скорость

в виде соревнований. Регулярно проверяли вместе с детьми готовность техники.

Ходьба на лыжах. В медленном темпе, но на выносливость. Предварительно необходимо проверить, как крепятся и смазаны лыжи.

Ритмическая гимнастика. Время проведения: *ежедневно* утром перед завтраком.

Условия проведения: хорошо проветренное помещение, желательно с постоянным притоком свежего воздуха (открыто окно или форточка), соблюдены санитарно-гигиенические нормы. Помещение мы оборудовали зеркалами, чтобы дети могли видеть свои движения и позы. Упражнения выполнялись на индивидуальных ковриках размером 80х60 и 100х60 см (упражнения для позвоночника на полу нужно выполнять только на ковриках во избежание травмирования малышей).

Музыка, темп, ритмичность выбирались с учётом упражнений; мелодии должны быть весёлыми, жизнерадостными.

Одежда: прежде всего должна быть удобной и эстетичной. Мальчикам – майки и шорты, девочкам – спортивный купальник с резиновым пояском, подчеркивающим гибкость талии (при этом мы следили, чтобы дети не использовали синтетическую одежду), на ноги спортивные тапочки, кроссовки или кеды. Тяжёлая обувь надевается для увеличения нагрузки. При интенсивном потоотделении на лоб следует надевать специальную повязку. Чтобы избежать травм суставно-связочного аппарата и сохранять ноги в тепле, надевают вязаные гетры (лучше шерстяные). Мы убедились, что если одежда воспитателя, как и его внешний вид, всегда эстетичны и спортивны, если воспитатель красиво, эмоционально показывает упражнения и выполняет их вместе с детьми, то детям передаётся состояние удовольствия от упражнений, возникает большое желание выполнить каждое упражнение красиво. Важно научить детей осознанно относиться к разминкам, к движениям. Не следует на первом этапе ребёнку делать замечания.

Длительность занятий ритмической гимнастикой от 15 до 25 минут.

Для малышей в комплекс часто включали имитационные упражнения: «Чебурашка», «Лягушонок», «Зайчик» и т.п.

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ. При физическом воспитании детей нужно учитывать их пол. В мальчиках мы старались развивать выносливость, силу, ловкость; в девочках – гибкость, пластичность, грациозность. Поэтому, кроме ежедневной ритмической гимнастики, которую проводил воспитатель, два раза

в неделю проходили занятия с инструктором физкультуры в спортивной секции (акробатика, гимнастика, лёгкая атлетика).

Мальчики занимались мужскими видами спорта (борьба, спортивная гимнастика) с инструктором *мужчиной*; девочки – художественной гимнастикой с инструктором *женщиной*.

В летний период на спортивных площадках проводили спортивные игры в футбол, баскетбол, различные соревнования и игры, в том числе народные.

Мы регулярно вели учёт достижений в развитии каждого ребёнка – это привлекало детей к занятиям. Для оценки достижений старались использовать «Индексы справедливости» Б. П. Никитина, очень удобные для определения реального состояния здоровья детей и их физического развития. При этом главным для нас было сравнение результатов каждого ребёнка с *его* же результатами, которые были раньше. Таким образом можно было проследить динамику физического развития детей и в случае необходимости откорректировать упражнения и нагрузки для каждого ребёнка *индивидуально*.

Приходится только сожалеть, что эту работу мы не смогли завершить, как надеялись в самом начале. Тому были веские причины, которые помешали довести наш эксперимент с новым детским садом до успешного конца. «Теремок» не выдержал напора противодействующих сил...

ПОЧЕМУ НЕ УДАЛОСЬ СОХРАНИТЬ «ТЕРЕМОК»

Я приступаю к самой трудной части своего рассказа. И – к самой ответственной, поскольку всё, что произошло с нашим «Теремком», требует спокойного размышления и серьёзного анализа. А как я могу относиться бесстрастно к тому, что долгие годы составляло смысл моей жизни, а потом привело к настоящему перевороту в моей душе?! Изменились мои взгляды на работу, на семью, на материнство, на собственную судьбу и судьбу многих женщин, через которую проехало бесчеловечное колесо нашего технократического века.

Трудно сдерживать эмоции, а написать о пережитом ещё труднее. И всё-таки мне предстоит это сделать – чтобы извлечь урок и для себя и для других.

Одну из причин я хочу назвать сразу: мне и всем нам оказалось не под силу одолеть РУТИНУ – изменить взгляд всех работающих в детском саду педагогов на ребёнка и процесс воспитания. Именно педагогов, а не родителей – вот что поражает. Хотя, если вникнуть, тут ничего удивительного нет: человеку, выросшему в несвободе и получившему специальное образование в

наших учебных заведениях, в которых ему вложили в голову готовые методики, *естественно* будут в тягость свобода и творчество. Поэтому-то преобразования, требующие творчества, не всем педагогам пришлись по душе. Многие, внешне приняв новую программу, испытали сильнейший дискомфорт оттого, что дети, да и родители уходят из-под их власти. Для них было куда легче повелевать, управлять, держать в страхе, т.е. действовать по привычке, а не пытаться понять, думать, размышлять.

«К рутине приводит, – писал Януш Корчак, – равнодушная воля, которая всячески старается облегчить, упростить работу, выполнить её механически, протоптать из экономии времени и энергии самую удобную для себя тропку. Рутинная позволяет эмоционально не включаться в работу, устраняет сомнения, уравнивает – ты выполняешь функции, исправно служишь... нет надобности ломать голову, искать самому. Новое, чего я не чаял и не ждал, мешало и сердит. Хочу, чтобы было именно так, как я уже знаю...» Короче, так *легче*.

А ведь творчество требует огромного напряжения и подчас не только радостной, но и мучительной работы ума и души. Можно ли было ожидать такого подвига – да ещё за нищенскую плату – от наших усталых, замотанных женщин?

Ноша и для меня оказалась слишком тяжела. Я убедилась, какая эта страшная сила – рутинная, особенно если она нужна власти предрешающим, которым все эти новшества весьма затрудняли жизнь. Ещё бы! Они требовали нестандартного, творческого подхода к управлению в области образования, а значит, многократно повышалась ответственность всех руководителей, привыкших действовать по инструкциям и программам, спущенным сверху.

В эту единую авторитарную систему совсем не вписывалось моё «освобождённое детство», и наш «Теремок» оказался просто *преждевременным* инородным телом в государственной машине, помехой, от которой надо было избавиться. Поэтому его гибель была закономерна, недаром подобную участь тогда разделили многие попытки что-нибудь изменить в дошкольном общественном воспитании. Рутинная психология была выгодна государству – вот в чём был корень зла!

Но вот государственная политика со скрипом, но меняется: принимаются законы, разрешающие создание детских садов *разных* типов. Казалось бы, теперь надо только радоваться – пришло наше время! Детские сады с разными программами растут как грибы: домашние, частные, специальные, с уклонами,

поклонами (зарубежному опыту) – у богатых родителей глаза разбегаются, а бедные – за головы и карманы хватаются – чем платить?

Вот и первая тревога: *расслоение* на бедных и богатых прямо с колыбели – подобного бедствия в таком масштабе мы ещё не знали. Но есть и ещё поводы для серьёзнейшего беспокойства.

Новое содержание пытаются вложить в сохранившуюся старую форму, созданную для определённых целей. Напомню их: освободить матерей для общественной работы; подготовить детей к школе, воспитать послушного исполнительного гражданина. Освобождённым детством здесь и не пахнет. Больше того: «новое содержание» сводится к тому, чтобы как можно больше дать детям знаний сверх программы. А поскольку дополнительное образование – платное, это позволяет экономически существовать и выживать сейчас детским садам. Чаще всего поэтому и создают в них группы с изучением иностранных языков, интенсивного интеллектуального развития, загружая ребёнка шквалом разнообразных знаний. Мне могут возразить: разве в наше время научно-технического прогресса это плохо? Кажется, сама по себе цель понятна, полезна, актуальна. Что в ней плохого?

Тому, кто чувствует и понимает детскую душу, и объяснять не надо, что для духовного развития ребёнка, для того, чтобы ему стать совестливым, добрым человеком, уметь чувствовать и понимать других, не те знания нужны. Ведь недаром наши предки, прежде чем в ученье детей отправлять, давали возможность *вызреть душе* через проживание в семье или в общине, где люди учились общаться и отвечать друг за друга. А мы? Ещё неокрепшие души, неопытные сердца по-прежнему бросаем в «общагу» и заваливаем их головы сверх всякой меры. Именно это заставляет подавать сигналы SOS. Вместо спасения детей от равнодушия, чёрствости, одиночества мы накладываем на ребёнка ещё одну – интеллектуальную – ношу.

Взрослые по-прежнему не знают детства и не признают себе в этом. Они сами не умеют понять друг друга и не учат этому детей. Но ведь мы, взрослые, просто обязаны помочь детям войти в наш мир *умеющими жить* среди людей, иначе эстафета отчуждения и нелюбви так и будет продолжаться.

Конечно, без семьи проблему нравственного становления ребёнка не решить, но уж если так устроена пока жизнь взрослых, что без общественного воспитания не обойтись, пусть детский сад *помогает* семье не только в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка, но и в воспитании его души. То, что не может, не в состоянии сделать сейчас семья, нужно возложить на детский сад. И он должен ставить перед собой эту задачу и выполнить её в

нынешнее, трудное для детей время. Я горжусь тем, что наш «Теремок» её уже решал, объединяя семьи, побуждая родителей и детей вглядываться друг в друга и в тех, кто живёт рядом. Значит, наш опыт сейчас особенно нужен. Но как моей программе вписаться в нынешнюю рыночную вакханалию? Кто сможет помочь ей возродиться не только на бумаге?

Я продолжаю думать и даже строить планы, поэтому не отказываюсь от встреч с коллегами и родителями. А в конце 1996 года у меня дома побывала корреспондентка Луганского радио Валентина Кушниренко. Запись нашей беседы вышла в эфир и вызвала большой интерес. Я предлагаю её вам, надеюсь, что наш разговор пригодится для решения затронутых в книге проблем. В разговоре приняла самое заинтересованное участие Татьяна Ивановна Никитина. В 1989 году она окончила Киевское педагогическое училище, пришла работать в обычный детский сад и была, как она выражается, «в шоке» от того, что там увидела, когда окунулась в жизнь детского сада не в качестве временной практикантки, а в звании дипломированного специалиста. Важно, что она очень хотела работать в детском саду, но продержалась там недолго. Почему? Вот об этом и многом другом состоялся наш разговор.

СЕМЬЯ ИЛИ ДЕТСКИЙ САД?

Корр.: Лилия Анатольевна, хотелось бы узнать, кому предназначена ваша книга?

Л.А.: Прежде всего – дочери, молодой маме моей трёхлетней внучки, и всем тем, в чьих семьях сейчас решается проблема: ОТДАВАТЬ ЛИ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД ИЛИ НЕТ? Может быть, мои мысли, мой опыт помогут им сделать правильный выбор.

Проработав столько лет в дошкольном учреждении, я совершенно чётко поняла, что лучше воспитывать детей не в детском саду, не в самых лучших государственных заведениях любого типа, а – В СЕМЬЕ. Это осознание не вдруг произошло. Оно мною выстрадано. Шла долгая внутренняя работа, интенсивные размышления, переживания, наблюдения, в результате которых у меня возникли новые представления о привычных связях: РОДИТЕЛИ – ДЕТИ, ПРОФЕССИОНАЛЫ – ДЕТИ.

Корр.: Но я лично, как женщина уходящего XX века, как мать, отношусь к вашему неожиданному выводу как к малообоснованному. Мы, работающие женщины, просто *вынуждены* обращаться к услугам детсада! И вообще вся система детских садов на сегодняшний день кажется просто незыблемой, так к ней *привыкли*.

Л.А.: Да ведь и я думаю, что в наше время, к сожалению, без детского сада не обойтись. Почему? Во-первых, таково социальное устройство: даже те матери, которые жаждут быть с ребёнком, *не имеют возможности* это осуществить. Это и матери-одиночки, и малообеспеченные семьи, и студенты – куда им деваться? И не хочешь, а просить будешь, чтобы смилостивились – взяли. Это, по-моему, чудовищная ситуация, которая и поддерживает существование детских садов, куда родители действительно *вынуждены* отдавать детей. Так мы теряем потенциальных матерей, фактически убиваем в женщине мать, ещё живую в её сердце, пока она жаждет быть с ребёнком и *страдает*, отдавая его в детский сад! А потом... *привыкает*.

Вот вам и вторая причина, вы сами её назвали: мы *привыкли* к общественному дошкольному воспитанию. Это, может быть, ещё страшнее. Старшее поколение принимает детские сады и даже ясли как *естественную* среду для малышей. Как же – воспитание в коллективе!

Т.И.: А молодые родители вообще не думают о выборе, у них уже заранее сформировалась установка на детский сад как на один из необходимых этапов развития ребёнка. Если его миновать – значит, лишит дитя чего-то существенного, как бы недоразвить его. Молодые папа с мамой не уверены в том, что их знаний и опыта хватит для подготовки в школу, а в садике – так они думают – опытные специалисты, они всему научат.

Л.А.: Есть ещё и третья причина, едва ли не самая острая, на мой взгляд: появление детей в раннем юношеском возрасте, теперь всё чаще вне семьи, как таковой, так сказать «нечаянные» дети. Юные родители ещё сами не определились, не самореализовались в обществе: ни профессии, ни работы, подчас нет жилья. Не помогут и бабушки – увы, они ещё сами не пенсионерки.

Конечно, можно обвинить молодых: инфантильны, безответственны. Всё так (сами, кстати, вырастили таких, куда денешься!), да ведь детишки не виноваты, им же расти, жить надо! Вот в этих случаях детский сад незаменим. Бывает незаменим – страшно сказать! – и детский дом. Но это уж совсем крайний случай – для «отказных» детей или сирот.

Корр.: А почему страшно сказать? Есть же прекрасные детские дома, где дети всем обеспечены часто лучше, чем дома. Или, например, интернаты для больных, ослабленных детей. В обычный детский сад мать боится отдавать ребёнка из-за слабого здоровья, а сама не настолько подготовлена, чтобы развивать его, подготовить к школе. Как же быть?

Л.А.: Ну почему же все разговоры о детских садах всегда упираются в подготовку к школе? Подумайте сами, только ребёнок появляется на свет и

начинается: прививки нужны для школы, знания – для школы, даже поведение – для школы! Всё для какого-то школьного будущего, а ребёнок в это время *не проживает детства* в его неповторимом богатстве чувств, отношений, интересов, дел.

Детские сады направлены своими развивающими программами (начиная с ясельной группы!) на пресловутую подготовку к школе. Её осуществляют *специалисты*, которые действительно дают ребёнку какие-то определённые знания, чему-то обучают его. А как же процесс воспитания ребёнка, его души, духовных качеств? Это под силу только матери, только *любящему* человеку.

Парадоксально, но в детском саду можно быть либо специалистом, либо человеком, который любит детей, но тогда он не специалист. Если он будет проникать в душу ребёнка, жить его интересами, то тогда ему будет не до режима и программы.

В саду, конечно, пытаются решить две проблемы:

обучить ребёнка и *воспитать* ребёнка, а это всё равно, что пытаться усидеть на двух стульях, далеко друг от друга поставленных.

Корр.: Значит, вы считаете, что дошкольная система воспитания исключает духовное, нравственное воспитание ребёнка?

Л.А.: В том-то и дело! Получается, что этим вообще некому заниматься. Родители, особенно сейчас, стараются заработать деньги, чтобы можно было *обучить*. Им некогда воспитывать. А обучающие озабочены тем, чтобы за обучение получить немалые деньги. И вот обучают чтению, английскому языку, математике, логическим играм – да к тому же чем раньше, тем лучше. Когда же тут душой заниматься?

Я думаю, что когда строят здание, то вначале создают фундамент, потом постепенно возводят стены и лишь потом – крышу; каждый кирпич занимает своё определённое место последовательно, а мы, «строая» ребёнка, как бы проскакиваем очень многое важное: эмоциональное восприятие окружающего мира, общение с людьми, возникающие привязанности, чувство сострадания к другому человеку... – сколько в нашем «здании» зияющих пустот! И нет скрепляющего цемента любви...

Корр.: Но ведь в детском саду, в коллективе всё то, что вы перечислили, присутствует: и эмоции, и общение, и дружба.

Л.А.: Присутствует, но на каком уровне? Как примитивно, формально всё это происходит!

Т.И.: По-моему, детский сад всегда был государственным учреждением с жёсткой заданной программой и остаётся таковым на сегодняшний день,

поэтому ни о каком *воспитании* в нём изначально речи не может быть. Я объясню, почему.

Детские сады (недаром они называются дошкольными *учреждениями*) считаются начальным звеном *образования*. Вот тут и произошла подмена понятий. Посмотрите: каждая возрастная группа имеет свою определённую программу ОБУЧЕНИЯ и ВОСПИТАНИЯ. Но в группе 30 человек, воспитатель только и может кое-как дать им определённые знания, но *воспитать*, извините, не может, хотя называет это обучение воспитанием, подменяя одно понятие другим.

Что такое воспитание? По-моему, это проживание и эмоциональное познание жизни среди любящих людей – в семье: передача её уклада жизни, традиций, опыта, отношений к окружающему миру. Здесь рождаются желание и умение общаться с разными людьми, приобретаются трудовые навыки.

Вот вы говорите, что в детском саду дети общаются. Да, они общаются, но сам уклад жизни в детском саду спланирован так, что ЗА детей уже давно всё решили и определили: с кем общаться, как, где, что делать, сколько гулять, есть, спать, наблюдать за окружающим и даже как и когда играть. Дети подчинены воле, желанию, требованиям воспитателя, воспитатель – методиста, заведующей, тот в свою очередь – гороно, облоно и т.д. И всё – государственному стандарту. Интересы ребёнка полностью игнорируются, хотя всё как бы во благо и по потребностям детей. А на самом деле – самообман, своеобразная заморочка. Опять подмена понятий. Воспитатели, убеждены, что в таком социуме ребёнок воспитывается, а на самом деле при общении с ребятами видишь лень, скуку, неумение и нежелание сопереживать товарищу, взрослому, нежелание трудиться и многие другие удручающие изъяны этого так называемого воспитания. Я думаю, что главная беда в том, что с детьми принято в этих стенах ИГРАТЬ ВО ВСЁ: в занятия, в труд, в наблюдение за природой, а значит, происходит ИГРА В ЖИЗНЬ. Но дети-то ЖИВУТ ежесекундно, ежечасно, ежедневно, а разве в жизнь играть можно? И ребёнок принимает правила взрослой игры: к шести годам он уже чётко осознает, каким надо быть в детском саду: прежде всего – послушным. Надо скрывать свои подлинные чувства, интересы, желания – не проявлять своей воли. Здесь твоей волей *руководят* – оказывается, это проще, чем проживать и размышлять о прожитом. Сначала – некогда, а потом уже и неохота. Вот почему, по-моему, изначально не может быть воспитания в детских садах: всех устраивает примитивное подчинение, легче жить, не думая, – по принятому шаблону.

В семье ребёнок осознает всё окружающее не искусственно, а всерьёз, причём всё пронизано чувством – он «работает» душой (надо помочь маме

потому, что я её люблю, я хочу заботиться о ней), он живёт, с ним живут его родные, понимаете, ЖИВУТ, а не играют в жизнь.

Как же заморочивают голову молодым воспитателям планами! Все процессы осуществляют через планирование, но как же можно *воспитывать* по плану? И странно, что этого многие не понимают, не осознают, считают, что так и должно быть!

Л.А.: Вы знаете, многие родители испытывают затруднения в общении с детьми, часто возникают конфликты. Они приходят в детский сад за помощью, сетуют, что ребёнок непослушный, капризный, такой-сякой. Я над этой проблемой задумалась; казалось бы, родители должны лучше знать своего ребёнка и разбираться, почему он такой, а не иной. А они ищут ответа у воспитателя. И я поняла, почему у них нелады в отношениях. Да потому, что воспитание – дело трудное и хлопотное, оно требует отдачи души, большого напряжения, внутренней перестройки самих родителей. Женщине *легче*, не напрягаясь, отдать ребёнка в детский сад на весь день и забирать его лишь вечером, сделав минимум: накормить, уложить. Для *этого* работы души не требуется. Но тогда и разбираться в душе ребёнка не будешь, понимать, откуда у него что.

Т.И.: Да, это выходит переложение своих проблем на плечи другого человека – воспитателя. И соответственно спрос тоже с воспитателя, если что-то не так, как хотелось бы родителям. У матери не хватает душевных сил, самоотверженности, понимания, терпения к своему собственному ребёнку, а у чужого человека – воспитателя – *должно хватать?* По-моему, такая мать совершает нравственное преступление, забывая (или не зная?), что она, а не кто-то другой, несёт ответственность за своего ребёнка, за его душу. Тем женщинам, которые это понимают, чувствуют, очень трудно расставаться со своими детьми, отправляя их в детский сад.

Вот Л. А. Никитина на вопрос, почему она не отдавала своих детей в садик (семья-то была большая, приходилось работать, дети иногда оставались одни), высказала потрясающе глубокую мысль, которую я лишь в 27 лет поняла. Она говорила: «Я с ужасом всегда представляла, как же я могу хоть на час отдать своего ребёнка в чужие стены. Он ведь будет другим, для меня *непонятным*, и мне тогда придётся снова входить в его мир, в его состояние, а ему – привыкать ко мне».

Понимаете? Речь идёт о таких тонких душевных отношениях с ребёнком, какие мы с Лилией Анатольевной и называем *воспитанием*.

В детских садах такие отношения просто невозможны – значит, невозможно и подлинное воспитание.

Корр.: Вы так убедительно нарисовали недостатки нашей дошкольной системы, что я подумала, слушая вас: ведь мои дети прошли через неё, а я и не знала, чего они были, оказывается, лишены – ужас! Теперь поневоле напрашивается вопрос, какова же альтернатива? Если не такие детские сады, то какие же?

Л.А.: Все мы привыкли к тому типу детского сада, о котором мы говорили, и перейти на разные типы, изменить их содержание очень сложно. Почему? Потому что те специалисты, которые работали в сложившейся системе, никуда не делись. Они продолжают работать, и изменить их взгляды, убеждения практически невозможно – я убедилась в этом на своей экспериментальной площадке. Вот самая большая трудность в попытке создать хоть какие-то другие детские сады. Сейчас некоторые из них поменяли вывеску, а по сути занимаются тем же. Добавили, правда, изучение английского, математики, ритмику – за это родители платят деньги, а остальное содержание, уклад жизни детей остались прежними. Правда, в некоторых садиках стараются наладить тёплые, миролюбивые отношения между детьми и воспитателями, но это опять-таки сложно, потому что они в старой структуре пытаются решить новые задачи, а это обречено на неудачу.

Корр.: Таня протестует против жёсткого планирования в детском саду. Но для нас, людей, привыкших жить, работать по плану, это звучит крамолой, чем-то немислимым. Как же жить по-другому?

Т.И.: Да, вы правы. Они уже задают этот вопрос – что им делать? Помните, что Лилия Анатольевна в начале нашей беседы говорила о воспитателях? Либо ты *человек*, либо *специалист*. Плохо это совмещается в одном лице.

Ведь что получилось? Приходят девочки из училища, они готовы любить детей, жить интересами ребёнка, его миром. Конечно, их обучали разным методам, правилам, но эти методики ещё не успели проникнуть в душу, не превратились в *навыки*, накатанные способы обращения с детьми. Да и по возрасту они ближе к детям, им самим ещё хочется поиграть, побегать, потанцевать вместе с ребятами. Эти девочки – ещё живые *люди*, а, попав в СИСТЕМУ, через некоторое время они либо становятся *специалистами*, либо, не выдерживая, уходят с работы. Я сама прошла через это, и в *такой* детский сад ни за что не вернусь.

Так и получилось, что специалисты постепенно вытеснили тех, кто мог бы работать по-другому в новых условиях, а самим специалистам переделываться очень трудно, ведь они не умеют жить по-другому, не обучены напрягаться, всматриваясь в душу каждого ребёнка, они не знают, как это можно: жить с детьми, просто общаясь и наслаждаясь этим общением. Изменить СОЗНАНИЕ человека, который 10–20 лет проработал в детском саду, почти невозможно.

Лилия Анатольевна у себя в «Теремке» столько сил вложила в изменение условий труда, в просветительскую работу, психологическую помощь. Казалось, что вот уже произошёл поворот к новому мышлению, образу жизни... Нет! Подспудно нарастал протест: не желаем меняться, нам и так было хорошо.

Корр.: Как ни грустно всё это, а думаю, что нам без детских садов пока не обойтись.

Л.А.: Это очевидно, но надо заглядывать и вперед. Какими должны быть детские сады? Что можно изменить уже сейчас? Что уже делают? Об этом надо думать молодым родителям. Им сохранять и строить семью, учиться понимать детей, вместе с ними расти, познавать жизнь. Я так и дочери своей говорю: воспитывать ребёнка не нужно, а нужно налаживать жизнь в семье. Ты живешь, ребёнок с тобой живёт рядом, и он воспитывается этой жизнью.

Воспитание – это процесс творческий, в какой-то мере непредсказуемый, это формирование или изменение сознания, нравственных устоев человека от того, с кем и как он будет общаться, о чём он будет говорить и думать. Вот воспитание!

Корр.: Вы сказали, что об этом должны думать молодые мамы. Я тоже подумала: как хорошо было бы, чтобы несколько семей скооперировались и создали что-то вроде небольшого домашнего детского сада на 5–6 детей – в определённом месте на определённое время (3–4 часа) для обучения, игр, разных занятий.

Л.А.: Есть уже такие энтузиасты, которые создают группы общения, семейные клубы и даже домашние детские сады на общественных началах. И некоторые существуют уже много лет. Хорошо, что в них принимают участие и люди пожилые – бабушки, дедушки. Может быть, стоило бы создать и государственные детские сады по типу семейных, где было бы не больше десяти детей разного возраста и несколько взрослых.

Т.И.: Да, это был бы выход для единственных детей, у которых есть проблема общения со сверстниками. Они могли бы приходить в такой садик на 3–4 часа, не больше. За это время психика ребёнка не будет болезненно

реагировать на пребывание в чужих стенах, он не успеет ещё почувствовать себя брошенным.

При организации таких групп можно исходить из потребностей и намерений родителей и детей. Главное, в основе общения с детьми должна быть разнообразная *деятельность*. Но жёсткого планирования быть не должно!

Л.А.: И ещё очень важно, чтобы новые формы общественного воспитания были защищены законом. Должны быть четкие документы, дающие им право на существование. Если я сейчас захочу открыть детский сад, я не смогу это сделать по ряду причин: нет помещения, нет средств, оборудования. А содержание интересное есть, и программа, и опыт, и желание...

Корр.: А что, разве нет законных оснований для такой деятельности?

Л.А.: Законы есть, но лишь в самом общем виде. А должна быть *служба*, которая помогала бы желающим открывать такие микросадки, должно быть и надёжное стабильное государственное финансирование, чтобы сотрудникам не искать приработка на стороне, а действительно *проживать* с детьми, возможно, при этом организуя какое-то производство на дому – для совместного труда и общего заработка. Да и общественный присмотр за этими новообразованиями нужен – родительский, разумеется. В общем, хаоса здесь не должно быть, но ни в коем случае не должно быть и такого «порядка», который царит до сих пор.

Корр.: Вы, помню, в самом начале высказали чёткое мнение, что детские сады в будущем совсем не нужны, что дети должны воспитываться в семье. Не слишком ли это категорично звучит после нашего разговора об иных детских садах?

Л.А.: Это моё личное мнение, может быть, я и заблуждаюсь. Но убеждена, что наше общество и человечество выживет только тогда, когда мы поймем, что самое главное для сохранения и государства, и всего человечества – это сохранение здоровой семьи, которая несёт в мир любовь, а не разрушение. Больная же семья разрушает общество, сея зло и плодя заброшенных детей.

Нам всем нужно учиться миролюбию, созиданию. Укрепив семью (КАК – это разговор особый), мы решим многие проблемы. Семьи сами управятся и с воспитанием, и с развитием, и с подготовкой детей к школе.

Корр.: Это такая глобальная задача – повышение нравственного уровня всего общества. Возможно ли это?

Л.А.: Вы знаете, почему ко мне эти мысли пришли? Я была в Германии, где сейчас живёт моя дочь, и просто ужаснулась тому, что там увидела и узнала. Германия – очень богатое государство, но оно погибнет, если не спасёт семью.

Семьи там создаются поздно, после 30 лет. Рождаемость очень низкая, потому что до 30 лет учатся и живут, используя всякие контрацептивы, не оформляя своих отношений; их даже семейными назвать нельзя, так как они изначально направлены не на строительство семьи, не на ответственное продолжение рода, а на получение *удовольствий*, и только!

Я думаю, что это очень серьёзная проблема цивилизации, которая уже дошла до вопроса, а нужна ли семья вообще? Женщина эмансипированна, независима, активна, она может сама обеспечить себя материально и удовлетворить все свои потребности самостоятельно. И в эти потребности всё меньше вписывается материнство. Дети воспринимаются как обуза и помеха.

Меня это сильно расстроило: неужели и нам надо будет пройти через эту болезнь цивилизации?

Корр.: А что происходит у нас на Украине, в России? Это тоже, наверное, тревожит?

Л.А.: Ну конечно! Разводы, разрушение семей. Но всё-таки здесь не такой беспредел, как в Германии. Ну, представьте себе, живёт семья: он, она и собака. И это сплошь и рядом – вот что приводит меня в недоумение и очень тревожит.

Т.И.: Это губительное следствие комфорта!

Л.А.: Да! Именно комфорта, когда удовольствия настолько захлестывают человека, что он становится неспособным к душевным усилиям, напряжениям. Для него ребёнок, воспитание его – это тяжкий груз, хуже любой работы. Представляете, до чего мы можем дожить?

Корр.: Мы сейчас договоримся до того, что человечество уже как бы изживает себя.

Л.А.: Совершенно верно! Ведь все связи людские (в том числе и продолжение *человеческого* рода) основаны на любви. Опять я с этой любовью, но её так не хватает всем! А вырастить её можно только в семье, когда ты *отдаешь* тепло души своим близким, и прежде всего не собаке, а ребёнку – тому, кто останется жить после тебя, кто будет нести частицу твоей души в жизнь следующих поколений. Человечество обязано *накапливать* любовь, а не разбазаривать то, что с таким трудом сохраняли и передавали нам наши предки.

На Западе происходит уничтожение любви, её духовного объединяющего начала. Там есть вежливость, обходительность, даже доброжелательность вроде бы, но там *холодно*, одиноко жить и потому страшно. Да, я не на экране, а наяву соприкоснулась с западной цивилизацией, вкусила её комфорт и... И сказала себе: «Лучше уж я буду напрягаться, чем жить только на одних удовольствиях или *ради них*». Неспроста говорит народ: «С жиру бесятся». Эту пословицу я всерьёз поняла только в Германии и поняла, насколько это опасно – жить, не напрягаясь.

Корр.: Вы имеете в виду душевное напряжение? Но ведь и у нас многие не хотят знать, что это такое и зачем оно необходимо.

Т.И.: Я хочу продолжить эту мысль. Вот вы говорите, *не хотят* знать. А по-моему, мы просто были лишены возможности узнать, что это такое – духовная и душевная работа в семье. Ведь если проследить образование Советского государства, то ясно видно, как разрушались семьи, как на первое место в жизни человека выдвигались проблемы государства и работы во имя общественных (всё тех же государственных) интересов. Нынешние матери и отцы, да и бабушки с дедушками росли чаще всего не в семьях, а в *учреждениях*, называемых почему-то детскими *садами*. Откуда же им было набраться душевного тепла и как, лишившись главного – родительской любви, – передать умение любить своим детям?!

Вот семья Никитиных, уже сколько лет и до сих пор она притягивает к себе внимание и Запада, и наших людей. Почему? Когда начинают разбираться, что же там такого притягательного в этой семье, оказывается, что здесь нет тех проблем, о которых мы сейчас говорим. Это семья, которой удалось не просто выжить в рамках нашего государства, но и передать детям вот эти навыки крепкой семьи: умение чувствовать друг друга, способность на любви строить свои собственные отношения, понимать ребёнка и так его воспитать, чтобы у него было желание иметь свою семью, дом, детей. Я уже два года живу в этой семье и наблюдаю за детьми, которые растут в нашем доме. Я вижу, что атмосфера любви способна творить чудеса: дети с радостью общаются, нянчатся (если необходимо) с малышами, гостеприимны, доброжелательны, и всё это просто потому, что они в этой атмосфере живут, они это наблюдают, видят и *запечатлевают*. Их никто специально не воспитывает. А они в процессе самой жизни приобретают опыт, который им поможет в их собственной семейной жизни и который они передадут своим детям. По-моему, в этом главный секрет воспитания.

Л. А. Никитина
ДАВАЙТЕ ОБСУЖДАТЬ СООБЩА

Когда я слушала эту беседу, записанную на плёнку, я мысленно как бы участвовала в ней и жалела, что не смогла сделать это воочию. На правах соавтора теперь выскажусь по поводу услышанного. То же самое можете сделать и вы, дорогие читатели, написав в редакцию кому-нибудь из нас письмо. Мы и книгу писали, надеясь на читателей-собеседников, и очных и заочных, и согласных и несогласных с нами, – главное, равнодушных к тому, с чем мы пытаемся к вам достучаться.

Надо признаться, что, затеяв это нелёгкое для нас писательское дело, мы и сами не знали, что из этого получится. Все мы женщины довольно категоричные в своих суждениях, поскольку убеждены в своей правоте, действительно выстраданной в самом прямом смысле слова. Именно из-за этого вполне могло не состояться взаимопонимание, а тем более взаимодействие. Нам вполне угрожала ситуация «лебедя, рака и щуки». Я много раз наблюдала, как заочные единомышленники, встретившись за «круглым столом», совсем не слышат друг друга, толкуют каждый о своём и раздражаются от критических замечаний. Грустное зрелище! И часто безнадежное, потому что убежденность прямо на глазах здесь превращается в «упёртость», мешающую объединить усилия для общего дела.

Я очень рада, что нам удалось этого избежать и что каждая извлекла из нашего сотрудничества большую пользу: никто ничего не потерял, хотя пришлось кое от чего и отказаться, а все трое приобрели много ценного, присоединив к своему опыту опыт других. Занимая иногда крайние позиции, мы постепенно очищали друг друга от глупой «упёртости» и освобождались, по выражению А. С. Пушкина, «от предрассудка любимой мысли».

Больше всего этот благодатный процесс коснулся проблемы СЕМЬИ и ДЕТСКОГО САДА, где поначалу столкнулись два крайних мнения.

Я никогда не имела никакого дела с детским садом (ни ребёнком, ни матерью, ни бабушкой) и была совершенно убеждена в ненужности и даже пагубности для детей этого учреждения. Не вникая в конкретные ситуации, я всегда жёстко осуждала родителей, особенно матерей, отдающих своих малышей в казённые стены. А Лилия Анатольевна, как вы теперь знаете, была полным моим антиподом: сад для неё был жизнью, а жизнь без детского сада – бессмыслицей. Ну и какой между нами мог быть разговор? А вот состоялся! И на каком-то его этапе я даже прониклась идеей необходимости (!) детского сада (разумеется, похожего на «Теремок»), а Лилия Анатольевна почувствовала

наконец сильную тягу к семейной жизни и признала ранее немислимое для неё: детский сад ни в какой степени не может заменить семью, да и вообще это вредное изобретение тоталитарного государства. Наши маятники опять проскочили золотую середину и качнулись в противоположные стороны. Правда, мы обе скоро прочувствовали это и снова двинулись навстречу друг другу.

Я всё это пишу для того, чтобы показать, что люди при желании и старании могут достичь согласия, испытав при этом непередаваемо прекрасное чувство освобождения от фанатичной закованности в капсулу своей «любимой мысли», мешающей чувствовать и понимать других людей (помните «двойника» и «собеседника» Ухтомского?). Вот эту награду за своё старание мы получили не зря: по-моему, приблизились-таки к Истине, и вам судить, насколько это так.

Прекрасный опыт «Теремка» и других подобных детских садов (а они есть, спасибо энтузиастам!) открывает путь к решению многих наших семейных проблем. Именно семейных, так как главная ответственность за то, чтобы ребёнок вырос хорошим человеком, ложится всё-таки на семью. Если мы все трое ещё не убедили вас в этом, то я попытаюсь сделать это в следующей книге, где уж, конечно, обойдусь без рецептов и советов по пунктам 1, 2, 3 и т.д., а представлю вам свой живой опыт, живые сомнения и поиски разных выходов из конкретных ситуаций. Может быть, они помогут вам, друзья, взглядеться в свой опыт, по-своему решать наши общие задачи, помогут учиться думать и чувствовать самим.

По-моему, после всего сказанного мне не придётся долго разжёвывать свой главный вывод: детский сад не может и не должен заменять семью. На нём лежат обязанности, с которыми семья не имеет никакой возможности справиться. Главные из них три:

ПЕРВАЯ – предоставление детям возможности проявить себя в разных видах деятельности в сотрудничестве с другими детьми и взрослыми, опытными в своём деле. Тут крайне необходимо участие мужчин и пожилых людей – бабушек, дедушек, огромный профессиональный опыт которых совсем не востребован обществом и пропадает зря. А дети интуитивно тянутся к умелым людям, у которых можно многому научиться, перенять опыт из рук в руки, из сердца к сердцу без посредников и методик. Я, конечно, не против методик и технологий, как таковых, но они не должны быть главными в отношениях между взрослым и ребёнком. Влюбленный в дело и детей мастер может обходиться и без них, а результат будет куда лучше, чем у любого методиста. Видимо, пришло время создавать новые формы работы, чтобы

напрямую связывать детей с мастерами своего дела. Тут непочатый край работы для изобретателей и энтузиастов, заботящихся о будущем наших детей. Хотелось бы, чтобы была возможность использовать умения и знания родителей в стенах такого детского сада. Ведь в тесноте городских квартир не до мастерских и «стадионов», хотя при большом желании можно найти для них место, потеснив некоторые красивые мебельные излишества.

ВТОРАЯ – забота о здоровье и ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ детей. Тот уровень, которого достигли в «Теремке», вполне доступен в детских садах повсеместно, если приложить к этому старание и опыт тех, кто уже прошёл период становления. Как и в «Теремке», процесс здесь идёт не от родителей к детям, а от детей к родителям. Детский сад становится как бы пропагандистом здорового образа жизни, и родители вынуждены следовать за детьми, которые хотят жить так, как учит их детский сад.

Кстати, немаловажно (это отмечает и Ж. С. Соколова, и Л. А. Блудова), что этот процесс не требует больших затрат на оборудование, а о результате вы уже читали в материале Лилии Анатольевны.

ТРЕТЬЯ – это, конечно, всё, что касается воспитания художественного вкуса и самовыражения через ИСКУССТВО и через общение с ПРИРОДОЙ. Один умный человек как-то заметил: «Если человек воспитан эстетически, то он не допустит этической непристойности и хамства – ему они будут просто противны, причём на уровне интуиции». Насколько же важно привить ребёнку высокий художественный вкус в противовес проникающей из всех щелей так называемой поп-культуры, которая царствует в наших домах и с которой сама семья справиться чаще всего не в состоянии – как раз из-за низкого уровня художественного вкуса, не отличающего самоварную медь от чистого золота. «Красота спасёт мир» – это сказано не для красного словца.

И наконец, наши «глухота» и «слепота», ведущие к *немоте*. Сушая правда заключена в словах Маяковского: «Улица корчится безъязыкая, ей нечем кричать и разговаривать...» Язык искусства – универсальный язык человечества; тот, кто владеет им во всём его многообразии, найдет путь к сердцу другого и своё Я сможет выразить лучше, чем любыми словами. В современной семье научить этому языку чрезвычайно сложно, хотя всеми доступными ей средствами это делать НАДО, отказываясь от захламлённости и шаблона в интерьере (вот где поможет умение украшать его своими руками!) и подчинив радио-видео-телемеханику своей воле, а не воле изготовителей всякой отравы в красивых упаковках. Детский сад, имеющий дело с самым впечатлительным возрастом человека, может и должен взять на себя

ответственность за воспитание естественного вкуса, воспринимающего вечную гармонию природы и подлинную красоту, созданную людьми.

Всё перечисленное может вызвать недоумение: что же остаётся СЕМЬЕ? Если таковое у вас возникло, значит, книга... не справилась со своей задачей. Но надеюсь, что этого не произойдет, надеюсь, что вы поняли: вся сфера эмоционального и (обязательно добавил бы Борис Павлович) интеллектуального развития лежит на плечах семьи, потому что ни одно учреждение, ни один самый великий педагог не может знать вашего ребёнка – уникальное, неповторимое создание природы и лично вас, дорогие родители. А обе упомянутые сферы требуют от нас тончайшего понимания и чувствования подрастающего человека.

Здесь, и только здесь, пестуются интуиция (начало начал творческих способностей), совесть (нравственная опора человека), умение любить, прощать, понимать других и мужественно встречать жизнь без страха и недоверия к людям. Именно в хорошей семье изначально может быть воспитана вся гамма лучших человеческих качеств, которые чрезвычайно трудно вырастить в других условиях. Важно, что, по замечанию В. М. Легонькова*, только семья может позволить проявиться всему в человеке, в том числе и негативным свойствам, чтобы ребёнок как бы набрался опыта ошибок и способов их исправления и преодоления. Этому тоже должна научить семья, чтобы ребёнок вышел за стены отчего дома готовым к встрече с трудностями жизни и не терял оптимизма в любых ситуациях, которые поднесёт ему судьба.

Как видите, дорогие читатели, чтобы всё это осилить, надо (не пугайтесь!) самим всё больше и больше становиться людьми. Дети нам для этого и даются в жизни как главный стимул нашего очеловечивания.

А ведь найдутся читатели, которые скажут: где же время для этого найти? Некогда всем этим заниматься. А не подумать ли: что на что меняем?

Как-то услышала я такую реплику по поводу перемен в нашей стране, заставивших людей «крутиться на работе»:

– Ничего! Зато работать научимся – жизнь заставит с печки слезть...

– Работать-то, может, и научимся, – подумала я, – да не разучимся ли при этом вместе *жить, слышать друг друга?* Зачем тогда семья?

Я попросила внучат помочь мне (совершенно серьёзно) разобраться и

* В. М. Легоньков – председатель экспертной комиссии Творческого союза учителей СССР (1989 г.).

спросила их:

– Что такое, по-вашему, семья?

Они отнеслись к делу ответственно и, прежде чем ответить, озабоченно притихли. Первым решился пятилетний Ванюша (я записала их ответы точно):

– Семья – это когда все в ДОМЕ.

Женя (6 лет) начала неуверенно, но закончила убеждённо:

– Когда все в семье... друг друга ЛЮБЯТ!

Девятилетняя Танечка, подумав, с достоинством произнесла:

– Когда двое женятся и у них появляются дети...

ДОМ, ЛЮБОВЬ, ДЕТИ – ребята назвали те ключевые понятия, которые в совокупности и составляют семью. Поразительно! Я бы, наверное, никогда не додумалась до такой цельности и краткости определения. Действительно, ни убавить, ни прибавить. Именно такая семья – человеку и обществу опора. Посмотрите, разве не так:

– самым независимым от государства сообществом людей является семья;

– самым универсальным по возможностям, предоставляемым своим членам, – тоже семья;

– самой надёжной их защитой и опорой – опять семья;

– самой незаменимой колыбелью всех человеческих качеств в лучшую пору их становления – только семья;

– и, если Бог есть Любовь, то Его Дом – тоже семья.

Так как же не заботиться о ней, как не беречь её всеми силами, как жить без неё?

Жалко людей, которые этого не понимают, не чувствуют – «не знают радости заботиться», как удивительно точно сказал однажды Евгений Павлович Леонов.

Вот как это было.

«Прочитав материал о матери, Леонов заговорил о том, как важны, как необходимы человеку хорошая семья и большая любовь. В этот момент по коридору мимо нас прошла эффектная крупная блондинка (актриса театра, в то время популярная в связи с фильмом «Хождение по мукам»). Она услышала рассуждения Леонова о любви и как-то осуждающе, хотя и очень мелодично, засмеялась: «Ну, кому нужна такая любовь? Стоять у плиты, стирать, штопать, терпеть капризы мужа. Нет уж, лучше подальше от семейных идиллий!»

Боже мой! Что стало с мягким, любезным, тонким моим собеседником!.. Его нельзя было узнать. Как вихрь, сорвался он с места и, догоняя молодую женщину, вне себя завопил: «Дура, дура! Что ты понимаешь в этом? Несчастливая! И свою жизнь загубишь, и близких людей! Не знаешь радости заботиться. А ты влюбись, дура, влюбись по-настоящему, а тогда и рассуждай!» Но она, пожав плечами, даже не остановилась.

Евгений Павлович вернулся с несчастным лицом, униженный и презрением коллеги, и своей несдержанностью. Извинившись, спросил: «Ну что с молодежью делать? Сами в петлю лезут, сами себя топят. Прямо жутко делается!» И в его таком добром растерянном лице действительно заметался страх. Успокоить артиста было нелегко – так горячо принял он к сердцу случайную болтовню»*.

Вот вам, по общему согласию двух авторов, стратегия организации дошкольного воспитания в наше время и надолго ещё в будущем. А тактика – в ваших руках: здесь огромное поле для творчества, исследований, здесь вас ждёт ещё много открытий и высоких чистых радостей – ведь вы будете жить вместе с детьми!

Последнее слово я предоставляю, как и обещала, ясновидящей Ванге. Прислушайтесь к её словам, пока ещё не поздно:

– В трудные времена мы живём. Люди не имеют между собой ничего общего. Матери рожают детей, но не имеют молока, чтобы кормить их. Говорят, это из-за нервов. Но это не так. Просто у детей нет ничего общего с матерями, ничего, кроме того, что они рождены ими. Дети не получают от матерей ни молока, ни тепла. Совсем маленьких отдают их в ясли, вечером кладут спать отдельно от себя, дети редко видят улыбку на материнском лице. Матери недовольны, что мужья недостаточно почитают их. А мужья считают, что женились только по необходимости, потому что так принято. Пожилые недовольны тем, что молодые их не уважают. Никто никому не близок. Люди интересуются теперь только деньгами. Они думают, что, если у них появятся деньги, всё будет в порядке. Не знают, что в один прекрасный день эти деньги им станут не нужны...

Придёт день, когда у людей будет всё, но они не смогут купить ничего из того, что представляет собой неоценимое богатство – дружбу, товарищество, любовь, сопричастность...

* Назарова Маргарита // Достоинство. – 1995. – №38. – С. 11

И ВСЁ-ТАКИ: УДОЧКА ИЛИ РЫБКА? (Разговор с сыном – нашим первым читателем)

Мой взрослый сын прочитал нашу рукопись и задал мне неожиданный вопрос:

– Мам, а какая, по-твоему, разница между душевностью и духовностью?

Я ответила не очень вразумительно, вроде того, что и то и другое направлено на благо человека, душевность – на поддержание его повседневной жизни. А духовность – на укрепление и возвышение его духа.

– Гм, что-то я не совсем понял: выходит, по-твоему, душевный поступок не может быть человеку во вред, не может разрушить его душу?

– Конечно, нет. Какой же он тогда душевный?

– Значит (только не обижайся!), ты сама не поняла притчу, с которой начала вашу книгу.

Та-ак. Я проглотила «пилюлю» и постаралась не обидеться:

– Ну, объясни.

– Вот смотри. Рыбак стал перед выбором: дать голодному рыбку или удочку?

Сначала он над ним сжалился и дал рыбку. И тем самым лишил самого бродягу возможности верного выбора и толкнул его на продолжение тунеядства, т.е. жизни, обременительной для других. Своим подарком путник как бы подтвердил правильность его жизненной позиции и отрезал бродяге путь к совершенствованию, т.е. духовный путь к Богу.

А отдав удочку, он предоставил человеку право выбора, а вместе с тем возможность изменить не только свою жизнь, но и свою философию жизни.

Вот два абсолютно разных поступка: первый – душевный поступок, но объективно служит злу – от лукавого; а второй – духовный, потому что служит добру, т.е. Богу.

– Подожди, подожди! Тут что-то очень важное проклёвывается. До меня действительно не дошло главное в этой притче. Получается, что, совершая вроде бы добрый поступок, человек может творить зло, не подозревая об этом?! Даже хуже: он может ощущать себя довольным, даже благородным: нищему, например, десятку отвалил и горд: помог человеку. И не понял, что подтолкнул его катиться ещё ниже.

– Мама, это сплошь и рядом бывает! Помнишь: «Благими намерениями путь в ад вымощен». Это, по-моему, глубочайшая истина, а понимают её

поверхностно. Вот смотри: лелеют, нежат, берегут ребёнка, не дают ни упасть, ни обжечься – ну как можно ему больно сделать – это жестоко, бессердечно, да? Сколько вам с папой за нас доставалось: «бедные, несчастные дети: в голоде, холоде, нищете растут, жизни настоящей не видят...»

Притворно жалостливый тон его меня рассмешил:

– Точно! Все вас жалели, а нас ругали: ну, ничегошеньки вам от «счастливого детства» не перепало... Ты знаешь, я вспомнила сейчас «Слепого музыканта» Короленко. Помнишь, как мальчика поначалу жалели все в доме, выполняли все его желания, прихоти – ведь слепой, несчастный, ну как же ему не облегчить, не скрасить жизнь?! И один только дядя его, старый вояка, изувеченный войной, увидел это и сказал как-то матери: «Природа обидела мальчика, отняв у него глаза, а вы лишаете его и ног, и рук, и воли – глупая забота, пойми это, сестра, не отнимай у мальчика жизни». К счастью, мать оказалась чуткой и умной, поняла великую правду брата и сумела одолеть в себе преступную жалость.

– Да, вот именно – преступную! Ну а разве не делает преступление государство, заставляя чуть ли не полнаселения быть иждивенцами: детям, старикам тощую полудохлую рыбку-пенсию кинут, а возможности честно заработать не дают. Сколько наворочено тут не просто глупости, а действительно преступной недалёковидности, а может, и преднамеренности: ведь легче управлять теми, кто от тебя зависит.

– Стоп, стоп, погоди, а то далеко ушли. Давай вернёмся к рыбаку и рыбке.

– А мы и не уходили от них. Ведь все о том же: любое наше действие по отношению к другому может быть либо «рыбкой», либо «удочкой», либо разрушать человека, либо поднимать его, либо заставлять его идти в гору, либо скатываться в преисподнюю. Только мы этого часто и не замечаем – не ведаем, что творим. Ну никаких сомнений: ведь я же стараюсь помочь, значит, я молодец. Выходит, что я хорошо делаю прежде всего для себя, для собственного удовольствия и самочувствия: приятно ощущать себя добрым, щедрым и т.д., а на самом деле и себя разрушаешь – делаешься самодовольным, таким, знаешь, благодетелем, которому должны все кланяться и благодарить, иначе он будет оскорблён в лучших чувствах. Сколько тут лицемерия, фальши...

– Напугал ты меня... Вот теперь и скажи: наше-то благое намерение, заявленное в начале книги, чем, по-твоему, обернулось: «рыбкой» или...

– Не бойся, – засмеялся сын, – думаю, что в основном всё-таки «удочкой». Вы ведь готовых рецептов почти не даёте, а заставляете думать и

выбирать – это-то как раз главное. А иначе я и читать бы не стал. Просто мне неинтересно, когда меня глупым считают и манной кашей кормят, да ещё и разжёванной. Не волнуйся, всё нормально. Хотя претензии у меня есть, и даже существенные. Недоделали вы свою «удочку». Между прочим, это твоя вина.

– Ну вот, только было обрадовалась.. Ну, говори, благодетель ты мой, вытерплю.

– Нет, я серьёзно. Ты в заключение сказала о двух ключевых словах: ПРИРОДА и СЕМЬЯ. ПРИРОДА в книге прозвучала довольно убедительно, а вот СЕМЬЯ...

– Ну как же: и Аршавский, и Жанна Сергеевна, и Лилия Анатольевна – все только на семью и уповают! Уж про себя я и не говорю. Ты же знаешь мои мысли на этот счёт.

– Да я-то знаю, а где они в книге? Все вы твердите: семья – спасение, без семьи пропадём, даже человечество не выживет. Это одни только эмоции, мало доказательств. Неубедительно, мамочка, как-то слишком по-женски, не обижайся. Что толку, если я скажу: для меня семья – это всё. А другой скажет: а для меня семья – тьфу, одна обуза. Ну и кто кого убедил?

Я лично убеждён, что СЕМЬЯ действительно опора всему – и человеку, и человечеству. Я много думал об этом, и у меня есть свои соображения и доказательства. И у тебя, я знаю, они есть, а в книге их нет! Одни призывы и благие пожелания. Для СЕМЬИ этого мало!

– Зато ты много сразу захотел. Это другая задача, другая книга. Ты прав: есть что сказать, о чём думать.

– Вот и пиши продолжение этой.

– А ты скажи свои соображения, а то тоже одни призывы.

– Поберегу их для твоей будущей книги. А может быть, для... своей. Ну что ты смеёшься? Писатель из меня, правда, пока никакой, а вот *удочки* иногда получаются.

– Это точно: мне ты сегодня её уже преподнёс на будущее... Придётся писать продолжение.

А что думают об этом наши читатели?