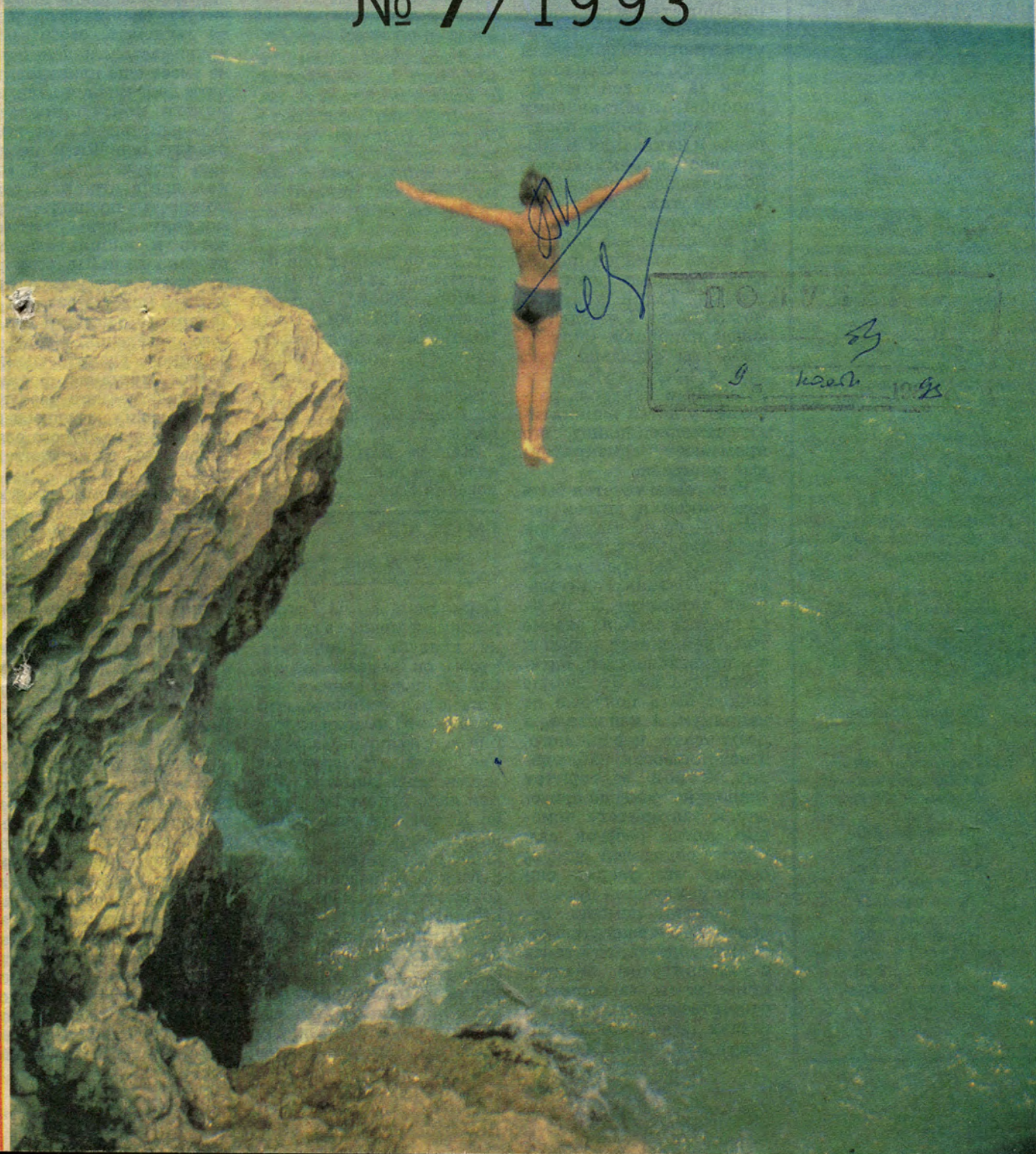


# СЕМЬЯ и ШКОЛА

## ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 7 / 1993





# СЕМЬЯ и ШКОЛА ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основан в 1871 году  
Возобновлен в 1946 году

Главный редактор  
В. Ф. Смирнов

Редакционная коллегия:  
В. В. Андреев,  
(главный художник)  
П. И. Гелазония  
(заместитель  
главного редактора),  
Л. Ф. Осипова,  
В. А. Рыбаков

Редакторы:  
А. А. Булгаков,  
Т. Я. Кедрина,  
С. И. Сивоконь  
Ю. Л. Скрылёв

Отдел распространения:  
Ю. Д. Чичелёва  
Обеспечение выпуска:  
Г. М. Асоскова,  
Т. Ф. Петровская  
(заведующая редакцией),  
М. В. Жилинская,  
И. Н. Баркова,  
В. И. Терёхина,  
А. А. Никонова,  
А. М. Бакланова

Компьютерный набор  
и верстка:  
Л. В. Абрамова,  
Р. В. Хортов

Учредитель журнала:  
трудолюбивый коллектив  
редакции

Адрес редакции:  
129278 Москва И-278,  
улица Павла Корчагина, 7  
Телефоны редакции:  
283-80-09, 283-86-14

Ордена  
Трудового Красного  
Знамени  
Чеховский  
полиграфический комбинат  
142300 город Чехов  
Московской области

№ 7 (июль) 1993  
Подписано в печать  
31 июля 1993 года  
Формат 84x108 1/16  
Печать офсетная  
3 печатных листа  
(условных — 5,04)  
Тираж 118 000 экземпляров  
Заказ 1012

© «Семья и Школа»,  
1993

## читатель — редакция — читатель

### Об авторитете

С. И. В-ву,  
Томская область

Уважаемый С. И.! Вы, наверное, читали о том, что развитие ребенка, формирование его личности в большой мере зависит от стиля семейного воспитания. Под стилем семейного воспитания подразумевается отношение родителей к ребенку, характер контроля за его действиями, способы предъявления требований, формы поощрения и наказания. В противовес директивному, подавляющему контролю («Делай так, как я сказал»), который используют авторитарные родители, куда полезней применять контроль инструктивный. Такой контроль можно назвать «предлагающей помощью»: «Может быть, ты сделаешь так, как я предложу?». Инструктивный контроль развивает у детей инициативу, самодисциплину, его применяют демократичные родители.

Родителям хочется быть советчиком и другом ребенка, — но не терять при этом авторитета, который позволял бы предъявлять ему требования. Родительский авторитет опирается прежде всего на знание того, чем живет ребенок: его привязанностей, интересов, проблем. Это знание может быть получено не напрямую, а исподволь, в результате постоянного, неназойливого наблюдения. Такой «авторитет знания» непременно приведет к «авторитету помощи», когда ребенок сам просит родителей помочь, потому что уверен: они знают наилучший путь.

Авторитет помощи, осторожного и внимательно-го руководства, сочетаясь с авторитетом знания, приведет к «авторитету ответственности», то есть в глазах ребенка родители будут авторитетны пото-

*Мы рады получать ваши письма и рады отвечать на них. Мы знаем, что наши адреса не всегда согласны с теми или иными нашими суждениями; тем не менее обмен мнениями оказывается полезным в любом случае, поскольку побуждает размышлять. Надеемся, по этой же причине предлагаемые отрывки из нашей переписки окажутся полезными и для других наших читателей. Здесь не приведены сами письма, на которые мы отвечали: кажется, суть дела ясна из ответов.*

му, что он поймет: они ответственные за него и перед самими собой, и перед другими людьми. Тогда можно смело предъявлять ребенку определенные дисциплинарные и нравственные требования. Он их будет выполнять осознанно.

Желаем Вам успехов в нелегком деле завоевания доверия сына.

### Растут, играя

А. Л. Б-вой, Тюмень

Уважаемая А. Л.! Готовя ребенка к учению в школе, не следует добиваться, чтобы он «меньше играл, больше делом занимался». Уже не раз говорилось, что игра — это не просто любимое времяпрепровождение детей, это главное в жизни дошкольника. Игрой надо руководить, верно. Но тут есть одна сложность. Ведь игра — это свободная деятельность ребенка, и очень важно сохранить эту свободу и непринужденность. Конечно, Вы не раз наблюдали, как Ваш сын играет со сверстниками в игры, которые по-ученому называются сюжетно-ролевыми (в «школу», в «магазин», в «поезд»...). Вы могли заме-

тить, что в таких играх дети волей-неволей вынуждены считаться с определенными правилами, а значит, игра помогает ему перейти от поведения непосредственно импульсивного к произвольному.

Вы жалуетесь, что поведение сына «какое-то неорганизованное». Это значит, что он пока не научился выделять, осознавать, принимать цель действия, не умеет еще планировать пути достижения цели, не может контролировать свои действия в игре, исправлять ошибки и оценивать результаты. И вот как раз в игре есть возможность поощрять самостоятельную активность и инициативность ребенка. Если Вы чрезмерно будете контролировать его, это может привести к задержке развития волевого поведения. Играя с ребенком, уделите специальное внимание формированию у него мотива преодоления трудностей, способов правильного реагирования на препятствия.

Так называемая продуктивная деятельность (рисование, лепка, конструирование) также способствует развитию воли, умения планировать свои действия и добиваться нужного результата.

А ведь это именно то, что в первую очередь должно быть у ребенка в школе.

### Наказывать?

С. В. К-вой, Иркутск

Уважаемая С. В.! Ваш малыш сердит Вас, и Вы, кажется, готовы к тому, чтобы прибегнуть к наказанию... Давайте подумаем, можно ли это делать.

Когда возникает желание наказать ребенка? В тот момент, например, когда шестимесячный малыш хватается за волосы? Так ведь он это делает не из-за злобности своей. Он все хватается, что



ни попадется. Потому что именно сейчас у него страстное желание все потрогать собственными руками. Как же быть? Очень просто. Аккуратно, мягким движением высвободите свою прядь волос из цепких ручонек, сказав при этом строгим голосом: «Нельзя». Направьте раскрытую ладонь «обидчика» к своему лицу, чтобы он погладил Вас ласково. Таким образом Вы и конфликт сглаживаете, и заодно учите малыша регулировать силу движения рук.

А как поступить, когда восьмимесячный ребенок замахивается на Вас или даже попадает вам в лицо? Снова строго скажите: «Нельзя». Дайте понять, что Вы обиделись и не разрешаете обижать Вас.

Девятимесячные малыши обожают кидать различные предметы на пол, выбрасывать игрушки из кроватки или манежа. Очень им нравится наблюдать, как предметы падают, издавая при этом какие-то звуки. Разбойникам невдомек, что чашка, брошенная на пол, разобьется и Вы расстроитесь. А Вам что делать? Наказывать малыша? За что? За Ваш недосмотр? Но ведь и не отреагировать нельзя. Ограничьтесь укоризненным замечанием: «Что ж ты сделал? Нет чашки». Ваш огорченный тон, Ваше отношение к приспешнему ребенку прекрасно почувствует.

А вот если малыш начал кусаться? Наказывать? За то, что режутся зубы, что десны побаливают? Но и потакать нельзя: если не принять мер, дурная привычка, затвердившись, может причинить немало неприятностей окружающим и особенно другим детям.

Что же делать с маленьким кусаком? Постарайтесь предвосхитить момент и в тот момент, когда малыш собирается Вас укунуть, мягким движением пододвиньте к его рту его собственную руку. Ду-

маете, малыш сам себя укусит? Ничего подобного, он уже достаточно умен. Может даже засмеяться. И если вы в течение трех-четырех дней всякий раз будете пресекать таким образом попытки ребенка укунуть Вас, то порывы его очень быстро сойдут на нет.

### Об осторожности

*В. И. С-вой, Ростов*

Уважаемая В. И! Действительно, мы не можем быть, к сожалению, спокойными за детей, оставляя их одних дома или выпуская играть на улицу. В то же время совершенно нереально быть рядом с ними постоянно. Внушим им: надо быть осторожными.

Действительно, это так важно и так просто, чтобы с наступлением темноты дети непременно возвращались домой. Чтобы они гуляли и играли в определенных местах, которые Вы знаете. Возвращались бы из школы, особенно в вечернее время, по определенному маршруту, который тоже Вам известен. Не садились бы в лифт с незнакомыми людьми. Никуда не ходили бы с незнакомыми, отказывались от любых их предложений. Оставшись одни в квартире, не открывали бы дверь посторонним, какие бы причины прихода ни назывались. (Преступники порой стараются вызвать жалость, просят воды, уверяют, что срочно нужен телефон и т. п.).

Детям нужно, конечно, внушать уважительное отношение к взрослым. Вместе с тем нужно сказать им об их праве быть осторожными с теми взрослыми, которые могут им причинить боль или вред. Не вступать в разговор, не грубить, сделать вид, что не слышишь и отойти в сторону. Никогда не позволять незнакомым обнимать и целовать себя. Делиться с родителями тем, что напугало или вызвало недоумение на улице. Сообщать о каждой

попытке незнакомцев завести разговор или чем-то угостить.

Важно, чтобы ребенок понял: нельзя держать в тайне от родителей ни одно происшествие, случившееся с ним, даже если он обещал кому-то сохранять тайну. Чтобы он знал с целью самозащиты можно нарушать установленные правила поведения — можно сказать неправду, можно громко закричать, ударить или даже укунуть нападающего.

Объясните, что при падении хулиганов-подростков надо позвать на помощь друзей или взрослых. Если такой возможности нет, не вступать в драму с более сильным противником; лучше пожертвовать какой-то вещью, которую отнимают, чем получить серьезную травму.

Вот на первый случай то, что нужно усвоить вашим детям. Вы же в свою очередь должны убедить их, что они всегда могут рассчитывать на ваше понимание и помощь.

### Без подозрений

*В. С. Ш-ну, Москва*

Уважаемый В. С.! Нам кажется, что, говоря о последствиях расторжения брака для детей, остающихся жить с одним из родителей, вы идеализируете одну сторону и уничижаете другую.

К сожалению, после развода отцы забывают о сво-

их детях очень и очень нередко. Сколько отцов уклоняются от уплаты алиментов! А сколько таких, кто, аккуратно выплачивая алименты (и даже поздравляя ребенка раз в год с днем рождения), считает свою отцовскую роль исчерпанной?

Справедливость требует признать, что именно на женщину, на мать ложится пока что основная тяжесть вырашивания и воспитания ребенка после расторжения брака.

Разумеется, сказанное не означает, что нет таких матерей, которые создают ничем не оправданные и вредящие интересам ребенка препятствия в осуществлении отдельно проживающим отцом его родительских прав и обязанностей. Наш журнал не раз высказывался на этот счет совершенно недвусмысленно.

Добавим, — поскольку мы стали говорить о Ваших общих рассуждениях, — что, на наш взгляд, нет никакой необходимости, чтобы «тороно» знакомилось с жизнью каждой семьи в городе и выносило бы решение о «благополучии» или «неблагополучии» семьи на основе какого-то надуманного критерия «воспитанности» — решение, которое влекло бы за собой необходимость «перевоспитывать» неблагополучных или же отбирать (!) у них детей.

Это было бы недопустимым вмешательством в жизнь семьи.

**С 1 сентября во всех отделениях связи  
вы можете подписаться на  
«Семью и школу»  
на первое полугодие 1994 года**

**Цена одного номера по каталогу Роспечати —  
350 рублей**

*К этой единой цене добавляется местная,  
назначаемая предприятиями связи за свои услуги*

**Подписка продлится до 30 октября 1993 года**

**ИНДЕКС 70909**

*Напоминаем, что можно оформить подписку  
и на оставшиеся месяцы 1993 года  
Цена одного номера в нынешнем году — 50 рублей*



# Подвижный ребёнок идёт учиться

А. Осницкий,  
кандидат психологических наук

Один из важнейших показателей психического здоровья ребенка — его подвижность. Именно подвижность позволяет ему в наибольшей мере «реализовать» собственную активность, сообразительность, любознательность. Детские психологи отмечают: чем старше становится ребенок, тем больше на смену непредсказуемо воображаемым, придумываемым ситуациям, которые он проигрывает, приходят «игры с правилами». Само выполнение действий по определенным правилам становится своеобразной игрой. Прежде развивались мало управляемые способности восприятия, представления, логического анализа; теперь же в играх с правилами ребенок начинает подчинять эти способности достижению ранее намеченных целей по предварительно задуманному плану. От непосредственного, управляемого преимущественно внешними обстоятельством поведения ребенок переходит к преднамеренному самоуправлению.

Понаблюдайте за «играми по правилам», в которых участвует ваш ребенок. Вы тут многое узнаете о нем, что скажется в школе. Вы можете узнать, насколько он активен: сам ли затекает игру или следует за другими. Определить степень его воспитанности: как понимает задания, правила игры, насколько умеет совмещать свою активность с активностью других. Вы сможете увидеть и то, насколько обучаем ребенок, — может ли он расширять правила игры, переносить ее в разные ситуации; способен ли удерживать в памяти все условия выполнения задания и использовать умения из одной области занятий в других. И наконец, в игре проявится, какова его степень общительности и способность сотрудничать со сверстниками и взрослыми, «прислушиваться» к их настроению и действиям.

Подвижность, активность, неуемная любознательность ребенка часто мешают намерениям взрослых поскорее приобщить его к учению и труду. И причина этого скорее не в самом ребенке, а в нашем неумении — неумении взрослых учитывать

важные для развития ребенка особенности, правильно реагировать на его поведение и поступки.

Мы часто стараемся заранее научить ребенка читать, писать, считать, тратим на это массу сил и энергии. А в школе оказывается: нет у него главного — умения сосредоточиться на выполнении какого-либо занятия или задания хотя бы минут на 10—15. И все попытки учителя «заставить работать» тщетны; а его умения в счете, чтении разбиваются об эту непоседливость. И так сплошь и рядом: мы постоянно смотрим на ребенка со взрослой колокольни. К примеру: осознаем ли мы, что поза человека, длительное время сидящего за столом, поза пишущего требуют от ребенка невероятных усилий? Опытные педагоги и опытные воспитатели детского сада специально обучают детей этим позам, совмещая их с выработкой тонких ручных умений: шитьем, вязанием, подборкой мозаичных рисунков, запуском волчка и т. д. Заботясь о ребенке, мы часто забываем, что его активность, в том числе и двигательная, требует, в первую очередь, самостоятельности. А мы не можем удержаться от постоянных замечаний, постоянных попыток вмешаться в его занятия и заставить его действовать так, как это кажется правильным с нашей точки зрения.

Немаловажное значение имеют те навыки по самообслуживанию, которые приобрел ребенок к поступлению в школу: умеет ли он убрать постель, игрушки, умеет ли привести себя в порядок, сумеет ли завязать шнурки на ботинках, застегнуть сандалии, может ли за столом вести себя «как следует» или его приходится кормить отдельно. Именно эти умения будут положены в основу самоорганизации при выполнении учебных заданий.

Самая распространенная ошибка родителей и других взрослых — это однообразные вопросы к ребенку: «Хочется ли тебе в школу?» Неужели уж мы, взрослые, так ограничены ни о чем другом, более интересном для ребенка, спросить не можем? Да ведь он, как правило, уже понимает:

едва ли на самом деле станут интересовать его желанием. Знает: просто возьмут его за руку и поведут в свое время в школу. И, наконец, ребенок и не задумывается, без подсказки взрослого, над подобными вопросами — а задумавшись, может прийти к самым неожиданным выводам. Скажем: что в школу он идти вовсе не хочет... Ну и что дальше?

В этике человеческих отношений есть «запрещенные» вопросы. Этот вопрос относится к их числу. Чаще всего с помощью подобных вопросов и последующей реакции на них взрослые навязывают ребенку свое собственное отношение, делятся с ним собственными впечатлениями о школе (если бы самыми лучшими...).

И в целом: есть смысл взрослым не спешить с собственными непосредственными реакциями на ситуацию, притормаживать свою непосредственную активность, свои порывы, обращенные на ребенка, — обдумывая заранее их разумность.

Ребенок подвижен, любознателен, сует нос во все щели, иногда досаждают вам, а иногда и не очень — но вы по привычке считаете, что не должны выпускать его из-под контроля и постоянно делаете замечания...

Неплохо бы помнить о том, что:

- не стоит постоянно ограничивать активность ребенка, его инициативу;

- этим взрослые добиваются не столько послушания, сколько снижения заинтересованности (впоследствии это может стать причиной многих бед в учении);

- не всегда является «криминалом» и желание действовать наперекор вам. Задумайтесь: что уж такого ужасного случится, если ребенок сделает по-своему? Чаще всего у страха глаза велики: умно у взрослых, а дети реально оценивают ситуацию;

- не следует спешить вмешиваться в его дела — даже и с намерением что-то исправить и что-то улучшить: не всегда ваши рекомендации самые лучшие; да и ему полезнее для развития найденное самостоятельно действие или решение задачи;

- не следует спешить оценивать его действия, его успехи своими мерками; а уж если оцениваете, то оценивайте в первую очередь положительное — даже если его мало: то или оно малозаметно;

- свои грубые ошибки и промахи ребенок замечает и сам, причем либо раньше нас, либо одновременно с нами — поэтому не усугубляйте его переживаний (он и так огорчен, хотя виду не показывает); лучше незаметно помогите ему выправить



положение;

— не следует фиксировать внимание окружающих да, пожалуй, и внимания самого ребенка на его ошибках; ошибочно утверждение «На ошибках учатся». На ошибках можно научиться их избегать — но чаще мы научаемся избегать тех действий, которые связаны с ошибками... И тем самым сковываем свою активность;

— полезно воздерживаться от страстного желания (у взрослых) «закрепить успех» в тех ситуациях, когда ребенок овладевает новыми знаниями, новыми умениями; сумейте вовремя остановиться, ограничиться небольшим (но прочным!) продвижением ребенка. Оставшееся время лучше уделите «интересным разговорам», «душевной беседе». Там, где стремятся непременно вывести ребенка на первое место, неизбежны невосполнимые душевные потери.

Трудно обойтись без них и там, где «уроки» и «свободное время» отделены каменной стеной, и с первыми связаны лишь обязательность и напряжение, а радость и самостоятельность — со вторым. Активного, подвижного ребенка непросто приножить к «сидению и корпеню» за уроками; но если вы сумеете найти формы применения этой активности в учебной работе — польза будет огромная.

## Домашние задания: с ребёнком или за него?

*Вера Лосева, психотерапевт,  
Алексей Луньков, кандидат психологических наук*

Для большинства родителей, чей ребенок начал учиться в начальной школе, неминуемо встают вопросы: надо ли делать с ребенком домашние задания? В чем ему помогать, а в чем — не помогать? Как относиться к школьным отметкам? Всегда ли надо присоединяться к мнению учителя?

В поисках ответов на эти вопросы родители обычно руководствуются своим собственным полуосознанным и полузабытым школьным опытом. Ведь фигура учителя для многих взрослых продолжает оставаться символом контроля и источником тревожности. Некоторые родители очень нервно воспринимают оценки детей, как будто они поставлены им самим. Это происходит потому, что родители часто относятся к оценке ребенка, полученной в школе, как к оценке их родительской успешности.

Каждому родителю нужно самоопределиваться, что для него главное: отметки любой ценой или же сохра-

нение интереса ребенка к познанию, ощущения, что ему подвластен любой материал?

Очевидно, что вы как родитель должны сделать свой выбор в пользу развития познания и понимания у своего ребенка. Поэтому если вы помогаете ребенку делать уроки, то главным критерием для вас должна быть обратная связь от ребенка типа «понял — не понял», а не то, какую отметку за свое совместно достигнутое с вами понимание он получит завтра в классе. Отсюда следует, что ваша помощь ребенку не должна копировать деятельность учителя.

Родители должны стремиться сокращать время домашней учебной работы. Если ребенок «засиделся», то пользы от этого не будет. Время будет работать и против него, и против вашей помощи. Чтобы избавить ребенка от части рутинной работы и освободить время для его активного мышления, пишите черновик под диктовку своего ребенка — пусть он управляет вами, а вы только задавайте вопросы. По мере того, как ребенок будет совершенствоваться, передавайте ведение черновика ему.

Поддайте в себе искушение немедленно исправлять любую ошибку ребенка. Сделайте паузу, может быть, он заметит и исправит ошибку сам. Но не допускайте и слишком большого количества ошибок, иначе ребенок вконец запутается и ощутит беспомощность. Соблюдайте правильный баланс между несовершенным, но идущим в правильном направлении действием ребенка, и правильным, образцовым действием.

Представим себе двух учеников начальной школы. Одному из них даже в случае его затруднений никогда не помогали делать домашние уроки (воспитывали «полную самостоятельность»), а у другого контролировали каждый шаг при выполнении уроков. Оба эти ученика могут в равной степени утратить способность к самостоятельной учебной деятельности.

Поддайте в себе соблазн следовать принципу: «любое дело надо дово-





# Детский ум растёт в тепле родительского внимания

Леон Ниебржидовски, психолог,  
профессор Лодзинского университета (Польша)

доть до конца». Основная цель вашей совместной работы с ребенком — не получение окончательного ответа, а достижение промежуточного результата, доступного на данный момент пониманию ребенка. Так, пример он может решать не полностью, а указать только последовательность действий. Сами же действия будете делать вы, а ребенок вас будет только «проверять». А вы делайте преднамеренные ошибки, чтобы у ребенка был шанс исправить вас.

Кстати, если ребенок не хочет читать, скажите, что вы сами будете читать вслух, а ему надо только вас проверить. То же можно сделать и с диктантом. При этом не забывайте делать ошибки!

Если вы добились промежуточного результата, но ребенок уже устал, поскольку для этого потребовалось много времени, то ничего страшного не произойдет, если вы иногда, в виде исключения, сделаете сами оставшуюся часть, а ребенок переписывает ее в тетрадь.

Преодолейте искушение всегда следовать принципу «от простого к сложному» в занятиях с ребенком. Пусть он сам придумает пример, который ему захочется решать. Не исключено, что этот пример окажется даже более сложным, чем в учебнике. Здесь ваша положительная оценка должна быть гарантирована независимо от правильности решения, которое всегда можно исправить.

Любая задача состоит из идеи решения и примера. Обычно трудность состоит в формулировке идеи решения. Пусть ребенок нарисует каждое условие или предложение задачи на черновике так, как ему удобно. Это будет промежуточным результатом. Помогите ребенку только после того, как он сделает этот рисунок или схему, по которой вы и будете задавать вопросы.

Поиграйте с условиями задачи. Добавьте новые, ненужные условия и скажите: «Задачу решать не нужно, но скажи мне, подумав, какое условие здесь лишнее, то есть задачу можно решить и без него?». Уберите необходимое условие из задачи и спросите: «Без какого условия задача не может быть решена?». Это побуждает ребенка от навязчивого стремления к «ответу».

Не повторяя учителя, но дополняя его, вы не только сможете поддерживать познавательный интерес у своего ребенка, но и помочь самому себе изжить страхи, вынесенные из своего опыта школьной жизни и, возможно, раскрепостить собственную познавательную деятельность.

Пока все народы не научатся использовать интеллектуальные способности молодого поколения, мир не избавит себя от мрака, голода, расового шовинизма, войн, нетерпимости. Это один из аргументов, почему необходима работа по стимулированию интеллектуально-познавательной активности и развитию компетентности как у старших, так и у младших детей (с самых первых месяцев их жизни). Особенно это относится к развитию высоких уровней способностей.

К сожалению, большинству родителей трудно определить интеллектуальный потенциал своих детей, и поэтому они не могут выбрать нужный метод для их развития. Согласно данным американского исследователя Гудленда, только около 5 процентов родителей и учителей могут справиться с этими задачами. В то же время известно, что за первые шесть лет своей жизни ребенок узнает около 60 процентов всего того, что он узнает за всю свою жизнь. Этот факт особенно значим в наши дни, так как даже в высокоразвитых странах школьное обучение оставляет желать лучшего. В частности, высокоодаренные дети не получают от школы достаточной пользы потому, что обычной школе, увы, не свойственно поощрение творческого мышления.

**Взрослые и сами  
должны любить учиться**

До сих пор маленькие дети обучаются, главным образом, путем подражания тому, что они видят вокруг себя, особенно дома. Поэтому их непосредственное окружение: родители и воспитатели должны в повседневной жизни сами тоже хотеть и любить учиться. Такой пример поощрит детей делать то же самое. Родителям и воспитателям надо создавать ситуации, требующие решения, — и предоставлять детям возможность в поисках этого решения проявить и слабые и сильные стороны своей личности.

В таких ситуациях воспитатель может выразить свое одобрение, когда ребенок усваивает позитивный способ поведения. Маленький ребенок сильнее, чем подросток, нуждается в уважении и поощрении, чтобы почувствовать себя способным и достойным. Вот почему воспитателям надо непременно хвалить детей за их усилия и даже за минимальные достижения.

Это поощрение имеет огромное значение для саморазвития и жизненных устремлений ребенка. Например, огромное значение для развития познавательной сферы 2—5-летних детей имеет чтение вслух коротеньких историй и сказок. Позвольте их воображению парить так высоко, насколько позволяет время, отведенное для обсуждения текста.

Очень важно для детей разнообразить тексты для чтения, так как поэзия иначе, чем проза, влияет на ребенка; и также иначе — тексты, которые передаются по радио, телевидению или религиозные песни и передачи.

Американские исследователи Хэйвэй и Даркин считают, что в возрасте от 18 месяцев до 4-х лет у ребенка существуют врожденные способности к чтению. Это так называемая способность к зрительному (визуальному) чтению, связанная с запоминанием текстов. В этот период развитие такой способности может быть очень полезным для общего развития ребенка, так как существенно обогащает его словарный запас и помогает ему легче почувствовать контроль за своими состояниями.

Для того чтобы помочь ребенку зрительно запомнить слова, родители могут, например, повесить хотя бы свои портреты со словами «мама» и «папа». Можно также прикрепить лист бумаги на стене, чтобы ребенок мог копировать слова под картинками или писать другие простые слова.

Позаботьтесь, чтобы ребенок был обеспечен цветными мелками, красками, карандашами. Способности к



писью и чтению не только развивают интеллект ребенка, но и помогают ему в эмоциональном контакте с другими людьми. Ребенок, способный высказать словами свои переживания, испытывает меньшую необходимость реагировать на что-то физически. Ему не придется выражать свои реакции агрессией против своих одноклассников, так как он способен словами убедить других в своей правоте.

Было бы очень желательно, чтобы у ребенка были горшочек с землей, зернышками, корешки для наблюдений, чтобы он мог сажать зернышки, поливать их водой и наблюдать, как из зернышка вырастает растение. Даже обычная лужа может быть использована для обсуждения того, откуда она взялась и куда потом девается.

Хорошо известно, что дети любят бесконечно повторять то, что они только что выучили. Эту особенность можно использовать, чтобы объяснить детям некоторые понятия и возможности, сложность которых можно постоянно день ото дня увеличивать. Эти понятия могут касаться вопросов, окружающей среды, культуры или основ поведения.

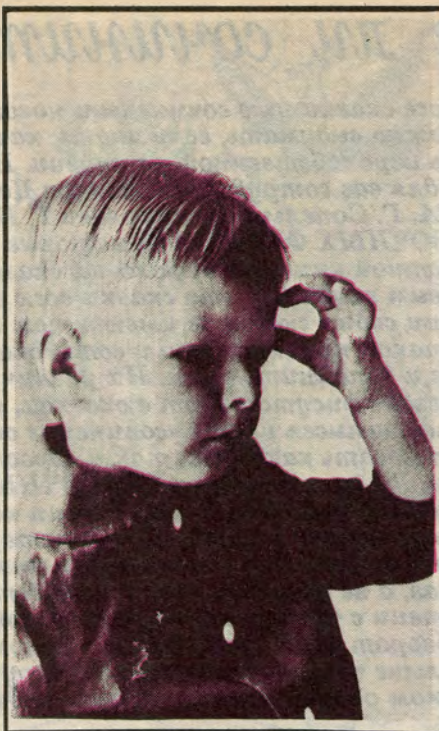
Когда мы играем с детьми, используя какие-то различные предметы, мы можем с успехом познакомить ребенка с новыми понятиями, хотя он и не догадывается, что обучается чему-то новому. Родителям надо верить: их дети могут учиться и добиваться успехов — тогда и родительские усилия не пропадут даром.

Следует подчеркнуть: эти занятия вовсе не обязательно должны ставить своей целью обучение ребенка чему-то конкретному, что ему надо знать в жизни. Они помогут практически развить мыслительные процессы, которые образуют основу развития умственных операций.

Если родители сами ценят знания и с удовольствием пользуются книгами, ходят на экскурсии в музеи и на выставки, любят природу, они могут быть уверены — это повлияет на интеллектуально-познавательное развитие их детей.

В работе психолога Гортцеля показано, что интеллект ребенка может быть увеличен на 50—60 пунктов в 130-мерной шкале интеллекта, если окружающая его среда побуждает его думать и тренировать свой ум. И наоборот, показатель интеллектуального развития на столько же снизится, если окружающая среда духовно бедна и не стимулирует развитие.

В исследованиях Пресси, Вагнера и Шуберта обследовались знаменитые люди, уже добившиеся успеха в



жизни. В результате были определены важные для развития гениальности качества:

- в раннем детстве все получали поддержку от родителей в развитии познавательной деятельности;

- у них всегда были шансы для развития интеллекта под руководством профессионала;

- они тесно общались с людьми близких интересов и способностей;

- ситуация складывалась так, что их успешный опыт был поддержан семьей или воспитателями.

Пресси показывает: если мы гарантируем эти условия в жизни наших детей, возможно, из них и не вырастут гении, но, безусловно, они могут стать интеллектуально развитыми людьми.

Блумом проинтервьюированы американцы, которые добились международного признания в различных областях; опрос выявил, что ни один из них не добился бы славы, если бы у них не было исключительно положительной поддерживающей и обучающей атмосферы, по крайней мере, в течение 10 лет детства. Блум выяснил также, что наиболее важным фактором, стимулирующим талант этих людей, было активное влияние родителей, учителей, а иногда и ровесников. Блум подчеркивал, как важно, чтобы хотя бы кто-то из родителей поддерживал развитие интеллектуального потенциала своих детей. Если ребенок лишен положительного родительского влияния, существующие в нем интел-

лектуальные способности могут захнать. Согласно Блуму, наиболее решающие факторы в стимуляции познавательных способностей у детей — следующие:

- родители, которые высоко ценят искусство, спорт или интеллектуальные занятия — и это является естественной частью их жизни;

- родители с высокими нравственными ценностями — и убежденные, что усилия детей не напрасны и обязательно приведут к будущим успехам;

- первые учителя у таких детей — сердечные и понимающие люди. Они пытаются дать детям все, на что способны;

- учителя в более старших классах придают большое значение индивидуализации обучения, выработке навыков учения, воспитанию самодисциплины; они (учителя) способны передавать ученикам набор ими самими разработанных активных методов и помогают достичь высокого профессионализма.

## Школа и качества детского ума

Школа имеет огромное влияние на развитие умственной активности в детстве и юности. Однако развитие мышления, особенно творческого, может быть достигнуто только тогда, когда:

- ученик чувствует, что его идеи ценятся;

- он ощущает поддержку и высокую оценку своих усилий от учителей и одноклассников;

- в учебной работе акцент делается на качество, а не только на количество выполненной работы;

- в проблемном обучении проблемы решаются самостоятельно и находятся во взаимодействии со способом их решения;

- индивидуальные особенности ума школьника распознаются, поощряются и вознаграждаются;

- поощряется склонность к риску, что уменьшает страх перед неудачей;

- учащимся объясняют, что даже авторитеты делают ошибки. Томас Эдисон сказал: «Я сделал 1000 ошибок и учился на каждой из них»;

- ореол «заоблачных» авторитетов развеивается и демистифицируется — ведь даже признанные авторитеты были когда-то новичками. Старая китайская поговорка гласит: «Путешествие в 1000 ли начинается с первого шага».

Перевод  
И. Авериной и Е. Щепановой



# Не хотите ли сочинить сказку?

Только не говорите, что все сказки уже сочинены и нового ничего не выдумать.

Сколько угодно можно выдумать, если знать, как это делается.

И, конечно, не мешать игре собственной фантазии. Играть так играть.

А правила игры разработали для вас сотрудники Центра Детского Изобретательства кандидат технических наук А. Г. Сопельняк, психологи Т. И. Игнашова и М. А. Разбаш на основе так называемых **СКАЗОЧНЫХ ФУНКЦИЙ**, которые выявил знаменитый русский фольклорист, автор всемирно известной книги «Морфология сказки» Владимир Яковлевич Пропп.

Именно Пропп первым заметил, что сказки всех времен и народов при бесконечном разнообразии своих сюжетов имеют тем не менее общие признаки.

Всего он выделил 31 такой признак. Это и есть «сказочные функции».

Они подразделяются на основные и дополнительные. Их различные сочетания и комбинации так или иначе всегда и везде присутствуют в сказках, придуманных людьми.

Отсюда и появился замысел игры в «сочинение сказки», — игры, в которой могут участвовать как дети, так и взрослые, а лучше всего — взрослые вместе с детьми. Были составлены **СКАЗОЧНЫЕ КАРТЫ** числом 32, по одной на каждую функцию плюс еще одна, о назначении которой вы узнаете позже.

Для начала здесь печатаются первые 8 карт, соответствующие восьми основным сказочным функциям. Попробуем коротко рассказать о них. Причем, имейте в виду, это именно краткий рассказ, а не обязательное руководство. Если при сочинении собственной сказки в соответствии с предлагаемой методикой вас не устроит какой-либо конкретный вариант или поворот сюжета, ради бога, используйте свой собственный.

Это не больше чем очерк сказочной структуры в самом общем и схематичном виде.

Итак, первая функция называется **ОТЛУЧКА**. С ее помощью обычно завязывается сказочный сюжет. Ну, например: царь отправляется на войну, родители уезжают на базар в город, инопланетяне улетают на Землю (или земляне на Луну) и так далее. Может случиться, что кто-то умирает (старый кролик или отец трех братьев); смерть ведь тоже в каком-то смысле отлучка.

Вторая функция называется **ЗАПРЕТ**. Тот, кто отправляется в отлучку, что-либо запрещает герою сказки. Тут бесконечное множество вариантов: запрет передвижения (нельзя выходить из дома, заходить в какое-либо помещение...), запрет действия (практически любого: не пить воду, не разговаривать, не проносить свое имя, не стричь волосы...), запрет на свободу действия до исполнения какого-либо «урока» (связать рубашки из крапивы, снести железные башмаки, построить стеклянный корабль, посадить дикинское растение...). Кстати, чем проще и как бы обыденнее будет запрет, тем более замысловатыми могут оказаться последствия.

Естественно, третья функция состоит в **НАРУШЕНИИ ЗАПРЕТА**. Иначе и сказки бы не было. Нарушение запрета влечет за собой беду для героя.

А выпутываться из беды ему полагается с помощью чудесной силы. Так что четвертая функция — это **ПОЛУЧЕНИЕ ВОЛШЕБНОГО СРЕДСТВА**. Что это за средство — вопрос серьезный, и тут опять-таки полный

простор для фантазии. Можно пустить в дело ковер-самолет, крылатого коня или другой волшебный транспорт, могут подвернуться помощники, покорные воле героя (добрые молодцы из ларца, джинн из бутылки), чудодейственные предметы (шапка-невидимка, сапоги-скороходы, топор-самострой, скатерть-самобранка, волшебное колечко, дудочка, горшок), чудодейственные напитки и плоды (живая и мертвая вода, молодильные яблоки и прочее в том же роде).

Чтобы герой сумел исправить ошибки, которые повлекло за собой нарушение запрета, ему, как правило, предстоит отправиться в путь — в неведомое царство, на неизвестную планету или еще куда-нибудь. Поэтому пятая функция — это **СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ**. Здесь то волшебное средство как раз и должно проявить свое могущество. Вспомните из классических сказок: орла, серого волка, клубок шерсти, который, разматываясь, показывает герою дорогу, и придумайте сами что-то похожее (или, еще лучше — непохожее).

Шестая функция — **ПРЕСЛЕДОВАНИЕ** героя в пути. Кто-то обязательно должен пытаться помешать ему добраться до цели, а то будет неинтересно. Нужно заблаговременно подумать, кто бы это мог быть: злой колдун? звездные рыцари? дракон? Возможностей тьма. А спаси нашего героя может то же волшебное средство; причем, может стать и так, что раньше не было

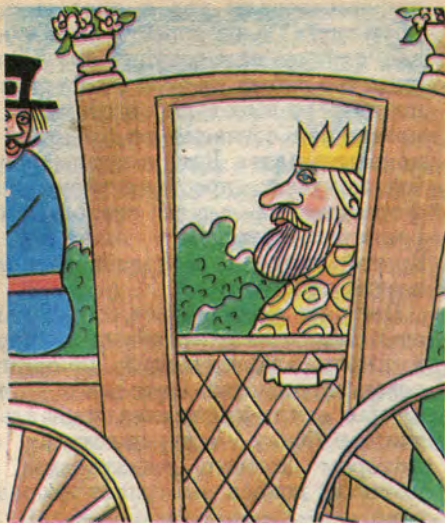
нужды его использовать, а вот теперь настало его время. Сказка, брошенный гребешок превратится в дремучий лес, полотенце разольется полноводной рекой, вовремя появится летучий корабль...

Следующую, седьмую функцию можно назвать **ОДЕРЖАНИЕМ ПОБЕДЫ** над преследователем (или вообще врагом). Описание решающей битвы героя в сказках обычно дается очень кратко. И важно помнить, что победить можно не только физической силой, но и смекалкой, и даже милосердием. Разумеется, не исключено удачное стечение обстоятельств, помощь подоспевших друзей или еще что-то.

И наконец — **СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ**, последняя из восьми основных сказочных функций. Все действующие лица собираются вместе, беды позабыты, враги, если живы, то прощены; часто играется пышная свадьба. Умело закончить сказку — это особое мастерство. Будет очень неплохо, если конец сказки сможет стать как бы началом следующего сюжета. Как-нибудь так: «Сели они на корабли и отправились в путешествие». Впрочем, к этому мы еще постараемся вернуться.

А пока будем рады, если сказки, придуманные вами вместе с детьми, вы пришлете в нашу редакцию. Лучшие из них мы постараемся напечатать, а в ближайших номерах журнала обязательно продолжим разговор о сказочных функциях и методике сочинения волшебных сказок.





1



4



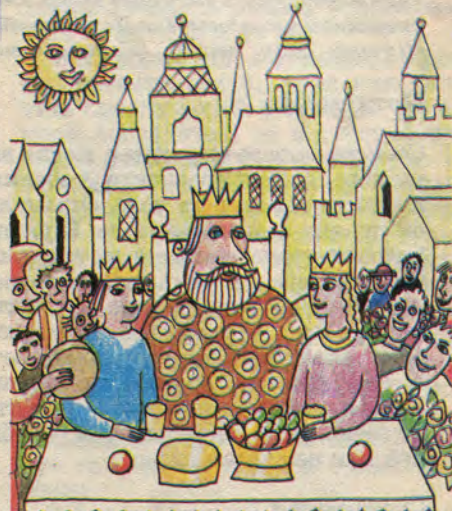
7



2



5



8



3



6

Предварительные заявки  
на полный комплект  
из 32 красочных  
**СКАЗОЧНЫХ КАРТ**  
с приложением  
методического  
пособия к ним  
можно направлять  
в Центр  
Детского Изобретательства  
по адресу:  
125015 Москва, а/я 6 ЦДИ.



# Почему дети лгут?

Пол Экман

Почему дети лгут? Это, разумеется, такая же проблема, как дополняющая и даже превосходящая ее по значению — почему лгут взрослые? Увы, лжи подвержены все возрасты. И причины этого явления в «детском» и «взрослом» случаях, по существу, одни и те же, главная же из них: стремление выйти из трудного положения с наименьшим уроном. Насколько ложь неизбежна? Когда она больше, а когда меньше зло? Каковы виды детской (и не только) лжи? На эти и другие вопросы, составляющие актуальнейшую проблему, с той или иной мерой успеха отвечает книга американского исследователя Пола Экмана «Почему дети лгут?» (издательство

«Педагогика-Пресс» выпускает ее в конце 1993 года). О ней наш читатель получит представление по публикуемым ниже фрагментам. Отметим только принципиальную установку автора: никогда не следует довольствоваться лишь констатацией факта: «Это ложь! Тут и рассуждать нечего!» Как раз наоборот: тут просто необходимо выяснить, что заставило ребенка прибегнуть ко лжи. Ведь в этом детском «эреге» взрослые (родители, педагоги...) могут быть повинны куда больше несчастного маленького лгуна, искренность которого парализована страхом перед не всегда справедливой, но всегда грозной властью взрослых.

## Мотивы лжи

Степень вашего огорчения, когда вы узнаете о неискренности ребенка, почти не зависит от того, скрыл ли он правду или искажил ее. Гораздо большее значение имеет мотив лжи (почему ребенок обманул) и ее последствия (на кого и как повлияла ложь). Уверен, родители чувствуют себя спокойнее, когда понимают, почему ребенок солгал. Осознание мотива лжи помогает им принять решение, как себя повести, чтобы ребенок не солгал снова.

## Стремление избежать наказания

Дети любого возраста, с которыми я говорил, указывали, что стремление избежать наказания — главная причина лжи, как их собственной, так и других ребят. Так же считают родители и учителя. И это один из наиболее часто повторяющихся выводов в научных исследованиях лжи. Стремление избежать наказания — распространенный мотив лжи и у взрослых.

Когда ребенок лжет, чтобы избежать наказания, мы как родители принимаем во внимание, что именно он совершил (проступок сам по себе), какое действие ребенок пытается утаить и, безусловно, возраст ребенка. Вот что следует иметь в виду.

Ответственен ли ребенок за то, что он (она) сделал? Был ли поступок продиктован осознанным решением сделать нечто, не одобряемое родителями?

Какой нанесен ущерб? Пострадал ли кто-либо или что-то имущество? Нарушен ли какой-то важный моральный запрет?

Усугубила ли ложь ситуацию? Был бы ущерб меньше, если б ребенок не солгал?

## Страх унижения

Когда Энни, обычная пятилетняя девочка, встала со стула, мать заметила, что сидение мокрое. «Энни, подойди сюда. Ты намочила штанишки?» — спросила она. «Нет, мамочка, — с глубочайшей искренностью ответила Энни, — это стул был мокрым».

Энни, конечно, также могла стремиться избежать наказания. Но я хорошо знаю ее мать и уверен, что за мокрые штанишки наказания не последовало бы. Ложь Энни была вызвана страхом унижения. Сам факт лжи свидетельствует о том, что девочка знала: так делать стыдно. Стыд, побудивший ее солгать, служит также и мотивом становления самоконтроля. Ее ложь может быть первым шагом в поисках личной независимости (ведь ее родители не отдадут никому отчета о своих естественных отправлениях). Не только стыд мог быть мотивом лжи. Энни могла солгать, потому что не хотела, чтобы прерывали ее игру.

## Вокруг сплетен

Правильно или нет поступает ребенок, честно докладывая о чем-то скверном поведении? Поощряете ли вы своих детей к тому, чтоб они

информировали вас о проступках друг друга? А не донесут ли они на вас, случись вам оступиться? Большинство людей на этот счет четкой позиции не имеет, да и в обществе в целом нет согласия во мнениях о доноситечестве. Дети в лучшем случае получают противоречивую информацию. С одной стороны, их родители осуждают ложь. Но, с другой стороны, и правда ими не всегда одобряется.

Пытаясь разобраться, что я как отец думаю по этому поводу, я сформулировал следующий принцип: осведомительство — это плохо в том случае, если инициатива принадлежит ребенку, если проступок, о котором доносят, незначителен, а мотивом доноса выступает злорадство.

Однажды мы с Мери Энн отправились в гости, оставив Еву на попечение ее брата. Был будний день и мы велели Тому уложить Еву спать в девять часов. На следующее утро Ева едва встала, явно не выспавшись. Заподозрив, что она вчера засиделась у телевизора, я спросил, не бодрствовала ли она после девяти. Она это отрицала. Тогда я спросил то же самое у Тома и получил ответ: «Я не знаю». Я ни в чем не уверен, но давайте допустим, что Том знал. Ева легла в десять, но солгал. Я никого не стал наказывать или устраивать разбирательство, потому что хочу, чтоб Том чувствовал себя заодно с сестрой. Я хочу, чтоб он защищал ее, а не был бы доносчиком. Если б я узнал правду, она не была бы столь значительна, чтоб подрывать сплоченность брата и сестры.

## Ложь с целью защиты друзей

Родители считают, что дети должны каяться в своих прегрешениях, то есть доносить на самих себя, даже если дети уверены, что это повлечет неприятности. Этого я ожидал от Тома в связи с его вечеринкой. Этого я и поныне ожидаю от него, если с ним что-то нехорошее случится в школе. Я понимаю: это суровое требование, но я надеюсь, зная, что ему обо всем придется рассказать, он будет менее склонен ввязаться в какую-нибудь неприятную историю. По мере возможности я стараюсь не наказывать его или избираю легкое наказание в том случае, если он не пытается скрыть свой проступок.

## Нарушение заповедей

Взрослый не обязан свидетельствовать против самого себя в суде. Ребенок же, представ перед судом родителей, должен неукоснительно сле-



довать заповеди «не лжесвидетельствуй». И он находит способ уклониться от этого, уверовав, что не следует по доброй воле докладывать о чем-то предсудительном пока его прямо не спросят. Одна двенадцатилетняя девочка говорит: «Не признаться — не значит солгать». Она к тому же может уверять себя, что ее маме и папе вовсе не интересна правда. Эта линия защиты, как правило, возникает лишь в подростковом возрасте, но впоследствии не исчезает. Ведущая газетной рубрики полезных советов Энн Ландерс зачастую советует своим взрослым читателям не каяться в прошлых грехах, «не будить лиха, пока лихо спит».

### Фантазии и хвастовство

Хвастовство и преувеличение — еще один вид лжи, весьма характерный и для детей, и для взрослых. Преувеличенный факт куда более привлекателен, чем тот, что реально имел место. В преувеличении всегда присутствует доля правды, но правда расцветена и приукрашена. В фантазии же все — неправда, то есть речь идет о том, чего не было на самом деле. Дети, да и взрослые иногда способны сочинить такую занимательную историю, какая никогда не случалась в их реальной жизни.

Один из знакомых учителей рассказал мне о семилетней Саманте — ярком примере данного стиля. Младшая из семи детей в семье, Саманта, по мнению моего друга, выдумывает истории, чтобы выделиться из среды братьев и сестер. Однажды она пришла в школу принарядившись, потому что, по ее словам, вся семья была приглашена на свадьбу ее дяди. Дядя, хоть и слепой, но работает на трех должностях. Спустя несколько недель, после родительского собрания мой друг спросил мать Саманты, как прошла свадьба. «Какая свадьба?» — удивилась та. Выяснилось, что дядя и не думал жениться, вовсе не был слепым, и к тому же имел одно место работы. «Думаю, она рассказывает мне истории, потому что нашла во мне подходящего слушателя», — заключил мой друг.

### Ложь для предотвращения вмешательства в личную жизнь

Стремление оградить свою личную жизнь от чужого вмешательства — еще один распространенный мотив детской лжи. Особенно это касается старших детей. Родители часто

обманывают детей по той же причине. Когда ребенок случайно услышит из-за дверей родительской спальни страстные стоны или перебранку, родители обычно скрывают правду ложными объяснениями. «Тебе слышалось, мы спали», «Я не кричал на маму, я просто рассказывал про то, как иногда кричит мой начальник».

Родители могут и не прибегать к подобной лжи, а просто сказать — «Это не твое дело». Ребенку такого права обычно не дано. Родителям же следовало бы научиться не задавать своим детям-подросткам таких вопросов, которые вынуждают в ответ сказать неправду. (Прочитав это, Том подчеркнул последние слова. «Это верно», — сказал он.)

На определенных этапах возрастного развития родители должны предоставить детям право самим регулировать информацию личного характера. Каждому необходима личная жизнь, а также право решать, кому и что допустимо знать о ней. Потребность растущего ребенка в личной жизни, в независимости от родительского контроля подчас вступает в противоречие со стремлением родителей оградить своего ребенка от неприятностей.

### Ложь ради проверки собственной силы

Еще один мотив лжи, возникающий обычно в подростковом возрасте, но иногда и значительно раньше, — стремление бросить вызов чужому авторитету. Удачная ложь, когда родители подозревают обман, но не могут ничего доказать, утверждает ребенка в сознании своей силы. У маленьких детей это иногда принимает форму поддразнивания и розыгрыша. Когда моей дочери Еве было четыре с половиной года, она начала разыгрывать меня, с тем чтобы выяснить, настолько ли я леговерен, что поверю в ее выдумки. Помню, как это случилось в первый раз.

Я поинтересовался, понравился ли Еве бутерброд с мясом тунца, который я сделал ей на завтрак. Да, понравился — сказала она — но у ее подруги Марты бутерброд был лучше. На него был положен тунец целиком. Я усомнился. Лукаво взглянув на меня, Ева настаивала: «Правда, папа, у нее был бутерброд с целым тунцом».

«Ева, ты меня обманываешь», — я повысил голос. Ее прием сработал.

«Я не обманываю, папа, я тебя разыгрываю».

«А в чем разница?» — спросил я.

«Когда я тебя разыгрываю, я по-

том сама скажу, что это неправда».

Я был поражен столь точным определением. На ее уловки, которые к восьмилетнему возрасту сильно усовершенствовались, я иногда попадаюсь. Ей это доставляет огромное удовольствие: способность ввести меня в заблуждение позволяет ей ощутить надо мной преимущество.

### Разная ложь, разная правда

Согласно моему определению лжи как введения в заблуждение другого человека, сокрытие правды — такая же ложь, как и изречение неправды, особенно, если тот, от кого скрывается информация, ожидает ее получения без специального на то требования.

Серьезная ложь отличается от мелкой уловки или «белой лжи», тактичности, преувеличения, фантазии. Говорить правду и сплетничать — не одно и то же.

Иная ложь, как я отмечал, может не принести вреда, тогда как сказать правду порой опасно. Не все со мной согласятся, но я считаю, что хоть в большинстве случаев ложь — зло, бывают и исключения. Бывает, что только солгав можно отвести беду от другого человека. Иной раз лишь ложь может оградить личную жизнь от чужой навязчивости. Ложь бывает порождена чувством солидарности, причем в этом случае оказываются бессильны и высшие моральные принципы. Иногда ложь произносится потому, что ее хотят услышать. Впрочем, не исключено, что так может считать только сам лжец.

Сказать правду иногда может быть невежливо или жестоко. Сплетня и донос побуждаются не самыми благородными мотивами. Откровенность может быть грубой. Мы часто веселимся над тем, когда маленький ребенок произносит нечто всем известное, но неприличное. Классический пример — сказка о голом короле. Подростка же никто не находит умиленным, когда он искренне обращает внимание на недостатки родителей.

Ни один из перечисленных мотивов не является исключительно детским, все они встречаются и у взрослых. С возрастом, однако, значение некоторых мотивов возрастает.

Подобно тому как существует множество мотивов лжи, имеет место великое разнообразие причин, по которым у одних детей в значительно большей степени развивается склонность ко лжи. Некоторые из этих причин коренятся в личности ребенка, другие в его окружении. Некоторые зависят от возраста.



# Когда невыносимо...

Е. Черепанова

Стрессы именуются бичом, проклятием нашего времени. Впрочем, стресс — явление неоднозначное, он может быть даже полезен. Каким образом? А он играет мобилизующую роль и способствует приспособлению в ситуациях, предъявляющих повышенные требования к человеческой психике. Но если стресс чрезмерно силен или продолжается слишком долго, то он перегружает возможности человека и приводит к «поломкам» в организме.

А дети? Что происходит с ними в стрессовой ситуации? Действительно, в силу пластичности психики дети легче, чем взрослые, приспосабливаются к, казалось бы, совершенно невозможным условиям и легко переносят многие стрессы. Многие и легко, чего, однако, никак не скажешь о травматическом стрессе.

Травматический стресс возникает, если переживание выходит за рамки обычного повседневного человеческого опыта. Нормальный человек оказывается в «ненормальной», чрезмерной для его жизненных сил ситуации: подвергается насилию, оказывается жертвой стихийных бедствий, катастроф, национальных конфликтов, теряет близких людей и т. д. или является очевидцем этих событий (в ряде случаев состояние очевидцев может быть существенно хуже, чем прямых участников).

Словом, травматический стресс — это нормальная реакция на ненормальные (экстремальные) обстоятельства. Последнее замечание важно, так как дети (да и взрослые), пережившие травматический стресс, могут иногда производить впечатление психически больных, таковыми вовсе не являясь.

К наиболее распространенным посттравматическим стрессовым нарушениям у детей относятся навязчивые воспоминания о соответствующем событии. Это могут быть повторяющиеся игры «на тему» случившегося; повторяющиеся кошмарные сны; страх, что событие повторится; ослабление интереса к жизни; замедление развития и даже временная утрата уже приобретенных навыков (опрятности, речи и др.). Вообще первой страдает познавательная сфера: ухудшается память и внимание. Дети начинают

хуже учиться, повышается конфликтность в семье и школе из-за повышенной агрессивности. Они становятся, что называется, невыносимыми. Возникает чувство изоляции, отчуждения и эффекта «укороченного будущего», когда ребенок не может себе представить, что с ним произойдет в более или менее отдаленном будущем, когда он убежден, что скоро умрет.

Для родителей очень важно вовремя понять, что ребенок пережил травму, и не менее важно — знать как в таком случае себя вести.

## Дети, пострадавшие от стихийных бедствий

Я отлично помню, как оказывала психологическую помощь армянским детям, пострадавшим от землетрясения. Ребят мучили прежде всего навязчивые воспоминания о страшных событиях, перед их глазами вставали ледяные кровяные картины, и ночами брали свое кошмарные сновидения. При этом нарушения памяти и концентрации внимания бывали настолько серьезными, что дети боялись, как бы не пришлось оставить учебу в школе. Но печальнее всего было то, что они вздрагивали и пугались при каждом громком звуке: им казалось, что землетрясение начинается снова.

Дети до бесконечности играли в игры, со стороны казавшиеся просто чудовищными: в землетрясение, в похороны и т. п. Психологам хорошо известно, что именно в процессе таких игр дети излечиваются. Это своего рода естественная психотерапия. И даже если они не играют сами, психологи очень часто специально рекомендуют такие игры. К сожалению, родители эти игры пугают, и они запрещают их ребятам, не понимая, что таким образом выдают свои собственные страхи. Конечно, не очень-то приятно, когда собственные дети напоминают тебе о том, что хотелось бы забыть навсегда.

## Дети, пострадавшие от технологических катастроф

Имеются в виду такие катастрофы, как черныбыльская, а также экологические бедствия. Здесь-то веду-

щей психологической проблемой и выступает эффект «укороченного будущего». Надо сказать, я была очень удивлена, убедившись в том, что абсолютное большинство переживших катастрофу детей, с которыми мне приходилось работать, всерьез ожидает скорого конца света и собственной смерти. Правда, эти ожидания везде разные. Они зависят от места, где ударила детей беда. Где-то дети ждут, что вскоре произойдет атомная война, где-то — что взорвутся резервуары с хлором, где-то заранее дрожат в ожидании зверств геноцида и т. п. Многие дети, живущие в зараженной зоне, уверены, что обречены и скоро умрут.

Понятно, что при «укороченной» жизненной перспективе теряют смысл все педагогические воздействия, рассчитанные на длительное время. Скажите, зачем в самом деле хорошо учиться, получать профессию, заниматься самосовершенствованием, если все равно вот-вот умирать? Тут лучше пожить в свое удовольствие. Так считают дети. И кто решится осудить их за это.

Огромная проблема — отношение окружающих к травмированным бедой детям. А что можно видеть сегодня? Правда такова: дети из Чернобыля воспринимаются как... зараженные. Многие родители запрещают своим сыновьям и дочерям играть, общаться с юными чернобыльцами, которых в школе называют «светлячками», всячески избегают их.

Давно пора отказаться от милых заблуждений: не нужно думать, что несчастные жертвы вызывают в обществе прежде всего жалость. В большинстве случаев это не так. Человеку, потерпевшему от несправедливости, чаще приходится сталкиваться и мириться с неодобрением, несочувствием окружающих. Так, если тебя избили — «Сам виноват! Не надо было задиаться», изнасиловали — «Юбку надо было короче носить», обокрали — «Не будь растяпой» и т. п. Кроме того, благополучные окружающие часто стремятся избежать любых контактов с жертвой, веря в то, что «несчастье заразительно». Именно поэтому так важно, чтобы друзья и близкие вовремя пришли на помощь потерпевшим, согрели состраданием, сочувствием.

## Дети, пострадавшие от национальных и межрегиональных конфликтов

В наше острых межнациональных и межэтнических конфликтов время растет число обездоленных детей. Дети, пережившие межнациональ-



ные конфликты, были свидетелями насилия, убийств, разрушений, необузданных человеческих страстей. Многие из них сами подвергались насилию, некоторые же — сами чинили его.

Пережитый трагический опыт нарушает картину мира и, в частности, приводит к тому, что все окружающие люди делятся на «наших» и «не наших». Таков типично посттравматический взгляд на мир. «Не наши» — это враги, которых надо бояться и ненавидеть. Тут невозможно желание находить общий язык. Тем-то межнациональные конфликты и страшны, что они никогда не проходят бесследно.

Поколение детей, переживших такую травму, сравнивают с бомбой замедленного действия, так как, вырастая, именно они выступают носителями идеи национального превосходства и реванша.

Страшный опыт, нажитый детьми, не может быть вычеркнут из их памяти, как и любой другой стрессовый опыт. А ведь детям, представителям разных народов, все равно предстоит жить вместе, рядом. Вот и стараются психологи — помогают детям понять, что нет народов лучше или хуже. Есть только разные.

## Дети, пострадавшие от насилия

Известно множество видов и степеней насилия, начиная от оскорбления и кончая собственно насилием, несущим угрозу жизни. Насилие может быть психологическим, физическим и сексуальным (изнасилование). Часто эти виды сочетаются.

Как и другие жертвы, человек, пострадавший от насилия, мучается жутким чувством крошечного одиночества, отчуждения. Он душевно в гнетущей изоляции от благополучных «счастливых», не способных его понять. Особенно трудно переживают подобное дети.

Если взрослый худо-бедно все же может найти сострадательного слушателя, поделиться своими «адами» с кем-нибудь, то для ребенка ситуация оказывается куда более трагической. Ребенок ни с кем не может поделиться своим переживанием, особенно если речь идет о сексуальном насилии — тут облегчающая душу искренность невозможна из-за сильнейшего чувства стыда, отвращения к собственной «нечистоте», «оскверненности».

Это легко понять: кто из нас верит, что ребенок, подвергшийся насилию (если об этом всем известно),

однозначно вызовет сочувствие у ребят в классе или во дворе? Почти никто. Не случайно некоторые родители предпочитают вовсе не сообщать о беде ни милиции, ни школе, надеясь избежать огласки. А ребенок остается наедине со своими переживаниями.

Собственная невыносимо низкая самооценка и направленная на себя агрессия могут вызывать саморазрушающее поведение, то есть действия, которые угрожают жизни. Тут возможны и попытки самоубийства, и наркомания, и алкоголизм. Возможны и очень «глупые» преступления, когда «преступник» как бы нарочно делает все, чтобы попасться. Кроме того, хорошо известно, что среди насильников подавляющее большинство — тех, кто сам претерпел насилие.

Ну а у только что его испытавших, как и у детей, пострадавших в межнациональных конфликтах, весь мир людей делится на «своих» («наших») и «чужих» («не наших», врагов). Дети, пережившие насилие, делят мужчин и женщин на две категории: «наильников» и «жертв». И это еще вопрос: кому отдается предпочтение.

Преодолеть же такое видение

ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ. ИЮЛЬ

Фото В. Воронова





# Страшная месть

Георгий Мелькумянц

Этот очерк взят из книги Г. Мелькумянца «Оглянись! или Педагогический бумеранг», которую готовит к выпуску издательство «Просвещение». Почему «бумеранг»? А как же лучше назвать ошибку, которую мы, взрослые (родители, педагоги, все категории воспитатели и общество в целом), допускаем, бросая детей на произвол их стигийной судьбы?

Очерк представляет нам случай, казалось бы, совершенно невероятной, немыслимой беды для весьма благополучной семьи. Чего ни пожелает единственная дочь — всё ей будет, всё достанут, всё купят. Но щедрые дары не приближают дочь к родителям душевно, старшие словно откупаются своей безотказностью от великого труда, понимания дочери, от участия в смуте ее души. И девушка, принявшая безотказность за норму-закон жизни, оказывается беззащитной перед бедой. Итог — самоубийство. Так беспощадно разит «бумеранг», о котором и не подозревают те, кто его запустил. В книге Г. Мелькумянца представлены разные случаи воспитательного «бумеранга», который непременно возвращается к запустившим его (вольно или невольно) и наносит удар — людям, семье, обществу.

— А теперь будет мой номер, — на экране видео появляется молоденькая блондинка. — Борь, возьми камеру. Я хочу, чтобы снимал ты.

Изображение смещается.

— Это я передаю камеру Борису, — поясняет Андрей. — А сейчас она скажет, чтобы сменили ракурс.

— Так. И давайте поменяем ракурс, — весело продолжает девушка, — я хочу быть на фоне окна.

Она вспархивает на стоящий у окна стул и открывает шпингалеты.

— Номер называется: «Красивый уход» — бравурно декламирует она, распахивает окно и так же легко запрыгивает на подоконник.

— Ой! Лариска, слезы! — визжит кто-то из девушек. — От твоих шуточек...

— Это не шуточки, — улыбка сходит с ее лица. — Я просто не хочу вам мешать... Светочка, Боренька, будьте счастливы...

Секундная пауза. Ее глаза, смотрящие в объектив, делаются на миг

мира можно только чрезвычайно бережным и тактичным отношением взрослых к потерпевшему ребенку, которому не обойтись без психологической помощи.

## Дети, пережившие горе

У них ведущее переживание — чувство вины. Даже если они ни в чем не виноваты. Вины — просто за то, что они живые, а близкий, любимый человек умер.

Особенно тяжела ситуация, когда между ребенком и тем, кто умер, незадолго до смерти произошла ссора, которая не успела завершиться выяснением отношений и примирением. Тогда ребенок продолжает (все время) что-то доказывать тому, кого больше нет, оправдываясь «в сердце своем». Оправдания же в таких случаях бессильны, и ребенок начинает искать способ наказать себя, то есть опять — саморазрушающее поведение.

Но вообще же, внутренний диалог с умершим — совершенно нормальное явление. Беда только в том, что этот диалог со временем может перейти в так называемое патологическое горе, которое может длиться годами, а иногда и всю жизнь. Поэтому родителям так важно уделять явное и чуткое внимание чувствам ребенка, пережившего горе, — даже если кажется, что он уже совсем оправился. Тут родителям просто необходимо бережное

и тактичное обращение с ребенком, хотя он может быть в это тяжкое для него время капризным, раздражительным, невыдержанным, агрессивным.

Если травматический опыт не преодолен, не изжит без последствий, то он приводит к стойким личностным нарушениям, которые могут сопровождать человека всю его жизнь. Травматический стресс имеет как немедленные, так и отдаленные последствия, пронизывающие все уровни существования, начиная с физиологического и кончая специфическими нарушениями в социальном взаимодействии, в общении, формируются специфические («аварийные», «черные») жизненные сценарии. Известно, например, что с людьми, пережившими психотравму (особенно в детстве), чаще, чем с другими, происходят несчастные случаи.

К сожалению, сегодня в нашей стране нет сети служб психологической помощи тем, кто пережил травматический стресс. Вот и приходится компенсировать то, чего нет. И я занимаюсь тем, что даю рекомендации родителям и детям, чтобы они могли самостоятельно опеределять и преодолевать травматический стресс. Эти рекомендации разработаны в рамках Программы помощи детям при катастрофах доктором Карен Даут (США) и представлены в специальном буклете, перевод текста которого приводим.

## Как родители могут помочь детям справиться со своими чувствами

— Разговаривая со своими детьми, отвечая на их вопросы, обязательно сообщайте только верные сведения, давайте только правильные ответы.

— Говорите со своим ребенком о ваших собственных чувствах.

— Внимательнейшим образом прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок и как он это говорит: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство? Очень полезным может быть повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это вам всем, родителям и ребенку, поможет обозначить и прояснить ваши чувства.

— Не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе».

— Возможно, вам придется повторять эти уверения многократно, почти бесконечно. Не переставайте говорить это, если уже однажды это было сказано.

— Дотрагивайтесь, обнимайте ребенка как можно чаще. Такие прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

— Не жалейте времени, укладывая ребенка спать. Разговаривайте с ним и успокаивайте его. Если нужно, оставьте ночник включенным.

— Наблюдайте за ребенком, когда он играет. Слушайте то, что и как он говорит, следите и замечайте, как именно он играет. Часто именно в игре с куклами дети проявляют свои чувства: страх, агрессию...

— Способствуйте исцеляющему ребенку «повторению» в игровой форме («проигрыванию») переживаний, ибо оно помогает снять напряжение. Тут имеются в виду прежде всего игры с водой, песком и т. д. Если ребенку захочется что-либо ударить, дайте ему что-нибудь мягкое, например, подушку.

— Если ребенок потерял или сломал любимую игрушку, позвольте ему грустить или горевать (и плакать).

Все это помогает маленькому ребенку преодолевать, изживать чувства, вызванные катастрофой.



растерянными. Кто-то кричит: «Стой!», мелькают чьи-то руки — и изображение взлетает вверх.

— Это Борис выронил камеру, — говорит Андрей, — так что сам прыжок сюда не вошел. Если бы Максим не закричал «Стой!», если бы мы к ней не рванули, может быть, она бы и не прыгнула.

С момента, когда ее «саламандры» скользнули по узкому подоконнику, до момента, когда осциллограф реанимационного отделения зафиксировал смерть, прошло больше двух суток.

В минуты, когда ей было чуть легче (вспоминает одна из медсестер), она шептала: «Не хочу умирать! Не хочу!» Но «перелом нижних отделов позвоночника, черепно-мозговая травма, перелом шейного отдела позвоночника...» — диагноз, который не оставляет надежд. Квартира Ларисы находилась на пятом этаже дома с высокими потолками.

Ее папа, ответственный работник одного из министерств, считал себя сторонником японской системы воспитания. «Детей нельзя ни в чем ограничивать, — всегда говорил он, — запреты озлобляют». С детства Ларисе было позволено все. В четыре года, как рассказывает мама, «она была художницей. Все стены в доме были исчерканы цветными карандашами. Обои пришлось менять несколько раз». Потом были краски, фигурное катание, фортепиано, теннис, горные лыжи, мотоцикл. Последним ее увлечением — уже в десятом классе — стало видео. Отец попытался было отложить покупку, но Лариса не привыкла к проволочкам. Вскоре в доме появилась видеосистема «Сони». А чуть позже и видеокамера — девочке хотелось снимать фильмы.

Впрочем, не так снимать, как снимается. «Решено — я буду актрисой. Я поступлю во ВГИК», — сказала она родителям после выпускного вечера, где «королевой бала», отснятого на видео-пленку, была, естественно, она...

— Провал на первом же туре, — рассказывает мама, — был для нее трагедией. Она так рыдала! А потом еще этот Борис. Внешне милый, интеллигентный. А оказался таким...

Борис появился осенью, через три месяца после ее неудачи во ВГИКе. Он не спешил. Водил в театры, в рестораны. Познакомился с родителями. Как-то незаметно втерся в ее компанию.

В конце декабря он пригласил ее к себе. Была ночь. Первая и последняя. С этого дня он стал ее избегать. А еще через месяц Лариса увидели его

со Светой — своей подругой, бывшей одноклассницей.

Вот ее последнее письмо, оно написано подруге накануне «того» дня: «Эм, я больше не могу. Он издевается надо мной, как хочет. Научил своего брата говорить, что его нету дома — когда я прихожу или звоню по телефону. Довел меня до ручки. Эм, за что? Я уже по ночам не сплю. Видела бы ты, на кого я стала похожа — боюсь подойти к зеркалу.

Да еще эти птеродактили — маменька с папенькой. Достали. Маман раздобыла где-то корень женьшеня — пытается меня поить. Папаша притащил путевку на Золотые пески. Поедешь, говорит, Лорик, в Болгарию — развлечешься. Кретин! Им бы только развлекаться.

И главное. Сегодня звонит эта змея, Светочка. Мы, говорит, с Борей все никак не можем решить, что тебе завтра лучше подарить — колготки или косметичку. А потом, как бы невзначай: «Да, кстати, чуть не забыла — мы с Борей позавчера были в ЗАГСе, подали заявку».

Эм, она меня добила. Завтра я что-нибудь выкину».

Назавтра, сославшись на нездоровье, Лариса пролежала в постели до самого прихода гостей (благо, хозяйственная часть ее никогда не касалась: готовила мать, убирала бабушка, продукты привозил папин шофер). Только когда в прихожей раздался первый звонок, она встала.

Между горячим и чаем кто-то предложил посниматься на видео. Как всегда, стали дурачиться, разыгрывать сценки. Долше всех не унимались Борис и Света. Они светились счастьем.

И вот тогда в кадре появилась Лариса:

— А теперь будет мой номер...

Пообещав подруге «что-нибудь выкинуть», Лариса выполнила обещание «по максимуму». Но вот «красивый уход» — получился ли он? Пожалуй, нет. Уже на окне дрогнула решимость девушки, но ведь камеру видео держал в руках Борис-изменник, который и увековечил, сам того не желая, смятение Ларисиной души, как будто уже готовый отказаться от страшной мести, но все еще верной дрогнувшей гордыне. В нежданно-жуткий момент Борис выронил камеру, и оборвался «фильм» с дико-рисковым «номером» несколько сумасбродной героини. Дальше... мы уже знаем — «Не хочу умирать! Не хочу!» Верно, разве можно захотеть в восемнадцать девичьих лет?! Какой уж тут «красивый уход». Такой и не может быть красивым.

Но что сказать об этой истории по

существу? В чем особый трагизм случая Ларисы? В том, пожалуй, что судьба этой девушки и не могла быть счастливее. Это судьба — как движение в одном единственном направлении. Есть в ней что-то от судьбы камикадзе, та же обреченность. Тут одно из двух: если во всем удача (что бывает как исключение, редчайшее) — прекрасно, если же в чем-то серьезные сбои — катастрофа, жизнь под откос, гибель.

Почему так? Потому что именно так — по «закону» сугубо эгоистической, капризно-потребительской жизненной установки (позиции, способа жизни, миропонимания, мироощущения...).

Откуда такая установка? Мы же знаем, из какой семьи Лариса. (В переводе с греческого Лариса — чайка. Это значение в нашем случае кажется на редкость содержательным, неслучайным, судьбоносным, не правда ли?) Знаем и о педагогической методе ее отца: ни в чем не отказывать дочери. Конечно, этот принцип безотказности действовал больше дома. Но именно этот внутрисемейный опыт во многом определяет отношение юного человека к действительности, к жизни, к материальным, моральным и прочим ценностям, определяет его социальные и прочие ожидания. Когда же семья обладает известными преимуществами перед большинством других семей, тогда мы видим, что эта всего лишь «ячейка общества» как бы корректирует для себя общественные установления, безусловно и полностью обязательные для семей, живущих «на общих основаниях». Привилегии, предоставленные родителям, воспринимаются детьми как принадлежащие по праву им, наследникам, как заслуженные ими... хотя бы по праву рождения в данной семье.

Лариса росла в элитарной семье, принимавшей право на спецпривилегии за свое естественное право. В таких случаях утверждается социальный эгоизм — прочно, органично, надолго. И он легко, охотно усваивается юными членами семьи, потому что «лучше иметь, чем не иметь». Однако элитарная семья, давая ребенку многое, нередко куда хуже обычных, простых семей готовит своих наследников к неизбежным жизненным испытаниям, не умеет уберечь от опасной, переходящей в хроническую социальную, психологической инфантильности.

Лариса — именно такая, уже «хроническая», «принцесса» — требовательная, капризная, своевольная и потому крайне уязвимая. Ее доверчивость — это от комплекса абсо-



лотной несомненности своих прав на всё. А Борис — вероломный обманщик? Как сказать. Ведь вот же — Светлану он полюбил, честно на ней женится. Что же заставило его отойти от Ларисы? Ответа нет. А простым соблазнителем Борис все-таки не выглядит, нет.

Я прошу Андрея еще раз прокрутить ту злосчастную пленку. И в кадре снова появляется девушка с насмешливой полуулыбкой... точно такую и видел я на овалной фотографии, вдавненной в черную мраморную плиту на окраине Химкинского кладбища. Точно такая — полуулыбка «принцессы», раскованной девочки, привыкшей жить легко, не очень-то задумываясь...

Нет. Она не хотела умирать. Ей только хотелось доказать, проучить. Она и не предполагала, что развязка будет такой невозможно страшной. А после?.. Уж не могла, конечно, видеть Ларису (при жизни меньше всего бравшая в расчет чувства собственных родителей) такую подлинную сцену: постаревший, небывало печального образа отец робко кладет на ее, Ларисы, могилу прекрасный букет «живых» цветов... Красивый финал? Возможно, получился бы. Но красота уже одним своим запятым видом убивает типичный отечественный могильщик, который, сочувственно подмигивая безмерно скорбящему отцу подбитым глазом, по-своему душевно с хрипотцой говорит: «Так нельзя, командир. Так сопрут в два счета...» И он, знаток кладбищенских порядков, крякнув, мастерским ударом лопаты обрубаем стебли по самые соцветия — «Теперь люкс. Не стянут. Тут останутся, с дочкой...» Такой вот реализм. Красоты мало. Усеченные цветы?..

Я прошу Андрея снова, и он перематывает пленку назад: изображение взмывает вверх, что-то руки исчезают за кадр, растерянное лицо Ларисы делается наигранно веселым, потом она поворачивается и, спиной, спрыгивает с подоконника на стул, затворяет окно... Если бы в жизни можно было нажать на кнопку «назад»! Но Андрей нажимает верную кнопку — и все опять повторяется в правдивой, жуткой последовательности: Лариса запрыгнет на подоконник!..

## Пишут о том, что таят...

Георгий Дейнега

Чем парадоксальна память взрослого человека? Своей известной беспамятностью. В самом деле: почему человек, в памяти которого живет (не просто сохраняется) каждая малая подробность детских, юных лет, почему этот памятный человек не в силах понять собственного ребенка, делающего что-то «не так» (вернее — так, как это делал нынешний взрослый, когда был в возрасте своего ребенка)?

Наши дети невыносимо горячо переживают сегодняшние, реальные, сжигающие болью сердце многочисленные обиды, нетерпения, ожидания неотвратимых бед! Они любят и ненавидят безогляднее, острее, отчаяннее, беспомощнее. Никогда потом не бывает человек таким живым, таким «неразумным» в своих переживаниях, как в детстве. Мы ведь отлично помним, как сами... Нет, помним не так, как переживали когда-то. «Каталог» памяти не воскрешает прошлого. Нужно все заново — понять своего ребенка, постичь, как он дорог тебе, его родителям, как невозможно-немыслимо допустить несчастье с ним... и тогда уже почувствовать его боль как свою (больше чем свою!), и понять его, и простить (больше чем простить), и поспешить на помощь — немедленно, с нетерпением любви и страха, с благородным великодушием сильного.

Больше всех нуждаются в родительском участии девочки, которым не всегда благополучно открываются сакраментальные тайны их женской природы. Тут ведь мы, родители, оказываемся, часто неожиданно (!) для себя, на самой границе жизни и смерти, потому что «проблемы пола» могут открываться девочкам-подросткам не так «философски», неспешно-созерцательно, как хотелось бы нам, взрослым, а главное — они могут драматичнее, даже трагичнее разрешаться.

Постараемся же понять: нет ничего греховного, непростительного в «чрезмерной» торопливости наших девочек, которым не всегда удается равновесие на золотой середине между естественной любознательностью и риском.

Как психолога, специалиста по психосексуальному развитию, самая популярная из детских газет знакомила меня с письмами девочек,

которым нужна была немедленная компетентная помощь, потому что, в одиночку переживая свои мучительные тайны, девочки-подростки страшились гнева своих родителей и позора, который для них страшнее смерти. Это подлинные письма со всей оригинальностью их стиля и грамматики.

### Любовь с Сережей

«Дорогая Пионерка! Пишет тебе одна очень жалкая, гадкая девочка. Мне 13 лет и я попала в очень тяжелую ситуацию. Расскажу все по порядку. На этих осенних каникулах 2 ноября я сидела дома. Ко мне пришел мой сосед по имени Сергей. Ему 9 лет. Это я соблазнила играть его в «мужа и жену». Я с ним вступила в «интимную близость», но не раздевшись в постели, а прямо в одежде, лежа на кровати. У своей сестры после этого случая я спросила: «что будет с человеком, если он вступит с человеком противоположного пола в интимную близость?» И она мне ответила, что «если люди, лежа в постели делают секс, то происходит оплодотворение яйцеклетки у женщин. А если через одежду, и если женщина удовлетворилась, то она, считай, забеременела. Дорогая Пионерка, я знаю, что ты забросишь мое письмо в угол и обзовешь меня проституткой. Но я очень прошу тебя, вся моя надежда на тебя, опубликуй в газете мое письмо и дай совет, что мне делать. Я не знаю, что мне делать, ведь я беременна. Если через месяц у меня не будет менструаций — значит, я беременна. И следовательно, я выброшусь с окна с пятого этажа. С надеждой к тебе. Татьяна В.»

Не медля (куда там!) я ответил Татьяне письмом, в котором объяснил, что, конечно же, она ни в коем случае не может и не могла забеременеть. Что ее страхи напрасны, и если даже и не будет у нее месяц, два или даже три месяца «обычного у женщины» — это еще все равно никакой не признак наличия беременности... Это я написал. Нужно было поскорей ободрить девочку, чтобы не натворила глупостей.

Зачем Тане такая любовь с Сережей? Если только и может она себе представить: «Гадкая девочка, гадкая, гадкая!», то как же, значит, серьезен ее разлад с семьей, с матерью! Тут опасное отчуждение.



В таком случае необходимо, во что бы то ни стало, доказать себе, что и ты можешь что-то значить хоть для кого-то. И тут не приходится особенно выбирать. Нужно найти кого-то поскорей и наверняка. Пусть это будет... хотя бы девятилетний мальчуган. И будет любовь!

Но здесь еще одна очень серьезная проблема: девочка становится девушкой, женщиной, а система ее взглядов, мнений, навыков все еще прежняя, неадекватная происшедшим возрастным переменам. И вполне может быть так, что Таня всего-навсего днем «проиграла» с Сережей то, что видела где-то или слышала ночью, когда не спала и прислушивалась к происходящему в комнате родителей, на «спружеском ложе». Полужанье, недоговорки привели к тому, что у девушки, достигшей возраста менструаций, сложилось дико-нелепое представление о «сексе». Чего стоит одно объяснение старшей, «просвещенной» сестры! Тут мы снова имеем дело со следствием существующей у нас системы воспитания, ханжеской по сути, при которой подростка «уберегают» от всяких сведений о самых естественных жизненных процессах.

Родители не чувствуют ее внутренней напряженности, ее внутреннего одиночества. Даже сестра как бы в стороне (тоже одна!). И вот уже Таня чувствует себя «проституткой». Легко себе представить, какие разговоры она слышала дома, как жадно впитывала желанную информацию, произвольно ее трактуя, перемешивая с мечтами и страхами.

Месячные у девочек так нерегулярны, что невозможная Танина «беременность» сделала бы свое страшное дело. Сколько ей оставалось?.. И ведь месячные как раз и не приходят из-за избыточных волнений. Да еще и собственное решение начинает пугать: высок пятый этаж... Остается только верить, что наше письмо успело вовремя. А сколько таких писем следовало бы отправить сейчас же — кто знает?! Мне известны многие случаи девичьих драм, но они составляют лишь частицу всех предполагаемых, возможных, реальных.

### Беременность от поцелуев

«...Меня преследует страх. Мне страшно, жутко. Беда, которая случилась со мной, очень страшная. От нее, наверное, уже нельзя спастись, теперь, наверное, уже поздно. Дело в том, что однажды, когда мы ездили классом на отдых, был такой случай: ночью в палатке у девочек мне было скучно, все спали, а я спать не хотела. Я «в гости» пошла к

мальчишкам со своей подружкой. Там мы сначала играли в карты на всякие шуточки (вроде поцелуев). Потом было уже темно. Мы хотели спать и хотели пойти к себе. Но не тут-то было. Нас не отпускали пацаны. Хотели, чтоб мы спали с ними. Начались во тьме обнимания, тискания и т. д. Но мы вырвались, погуляли и пошли спать. Но я не могла уснуть. Мне стало казаться, что я скоро стану мамой. А вдруг я забеременела? Я ничего не знаю. А вдруг? И поэтому мне страшно. Так как мне всего 13 лет. Возможно ли такое при том, что я описала? Могла ли я забеременеть? Прошу вас очень ответить на мой вопрос. Так как если вы мне не ответите, то я пойму, что это правда, что я скоро стану мамой в 13 лет, и тогда я повешусь. Это точно, потому что мне будет стыдно перед родителями, родными, близкими, знакомыми, друзьями. Как только я почувствую свое дитя в животе, я повешусь. Другого выхода нет. Но если еще не все пропало, то я буду осторожней и поумней. Ответьте мне, пожалуйста, на страничку заветы, только не пишите мой город и мое имя... С ув. к вам Марина».

И здесь девочка чувствует, что позволила лишнее. Она как неизбежное наказание ждет беременность. Девочка понятия не имеет о степени «ужасности» случившегося с ней. Что она знает? Что целовалась, а поцелуи связаны с сексом, это во-первых. А во-вторых... не зря же она испытывает чувство стыда, позора. И что? А то, что такая вот непозволительная беременность, все это знают, прямо связана с чувством позора. Так мыслит юная «трешница», находя необходимые и достаточные признаки своей беременности. И тут готово решение «покончить с жизнью счеты».

Словом, еще один случай неведения не по возрасту. Что еще? Очевидно неумение держать («блюсти») себя, не допускать мальчишеские дерзкие «вольности». Недостаточная гордость, неуверенность в себе, стремление подлаживаться — все это здесь налицо. И еще — до опасного низкое качество, уровень времяпрепровождения. И это достаточно распространенная беда.

«Он притягивает меня неведомой силой...»

Существенная часть проблемы у девочек, только что

ставших девушками, связана с набирающим силу половым и родительским инстинктом. И тут нужно сказать, что половое влечение у девушек чаще всего не принимает такой настоящий характер, как у мальчиков, а скорее выражает себя как стремление к ласке и нежности, «быть вместе», «сделать своим»; это стремление возможно и в 10, и в 12 лет... И чем позже оно просыпается, тем легче — в силу общего развития девочки — отличить его от любви, привязанности, уважения, симпатии. И наоборот: чем нежнее возраст, тем больше все это перемешано, перепутано, и вся эта «смесь» воспринимается как настоящая любовь и кружит голову, как «половный напиток».

«...Я даже не знаю, как мне написать. Мне недостает тепла. Не родительского, не подружки, а именно какого-нибудь мальчишки. Я боюсь сама себя. Боюсь стать проституткой, а все равно меня тянет к ним. Помогите мне! Подскажите, почему меня тянет к мальчишкам? Как мне от этого избавиться? Случайно не с этого начинается проституция? Е. В. 12 лет».

Пришлось ответить Е. В., что такое влечение может проснуться в любом возрасте, важно только научиться его контролировать и сдерживать. Ничего тут постыдного, каждый человек представляет какой-нибудь один из двух полов, и взаимное тяготение нормально. И это нормально, когда взрослеющую девочку начинают интересоваться мальчишки: ничего особенного и ничего страшного, но это, конечно же, еще далеко не любовь. Тут еще ждать и ждать, когда





придет настоящее чувство, которое сплавит душевное, духовное и чувственное... Это будет любовь. Прекраснее и выше этого чувства нет ничего, и нет ничего чище, бескорыстнее, щедрее... Словом, это и есть счастье.

Однако представим себе на минуту, что в момент душевного смущения девочке попадается этакий «эрудит», который объяснит ей: то, что она испытывает, это и есть любовь, и это нельзя тормозить, надо, наоборот, активно развивать, «реализовывать». Подростки необычайно внушаемы.

*«Здравствуй, дорогая Пионерка. Мне 14 лет. Впервые я полюбила и поняла, что такое настоящая любовь. Он — симпатичный, приятной наружности парень. Он притягивает меня к себе какой-то неведомой силой. Может быть, это нетактично, но я хочу сближения с этим человеком, но он меня не замечает, не хочет замечать. Я хочу с ним интимных отношений. Я очень хочу, чтобы вы мне помогли и сказали, что делать. На этом кончаю свое письмо. Рита».*

Девочка обращается к любимой газете, как к ворожее. Она уже твердо решила: это уже у нее настоящее большое чувство. «Любовь» — определяет она уверенно. Пожалуй, с чрезвычайной готовностью. Скорее всего, здесь можно говорить о чувственном влечении, о «тяге». Вопрос: можно ли это назвать любовью? Конечно, очень похоже на нее. Не так просто усмотреть разницу, особенно «неопытному сердцу». Осложняет ситуацию то обстоятельство, что Рита не сомневается в своей любви. Чем это чревато? Увы, слишком популярна среди наших девушек «философия»: любовь — де оправдывает любые, самые сумасбродные поступки. К счастью, Рита все-таки немного, чуть-чуть сомневается, иначе не писала бы Пионерке, вообще никому. Сама нашла бы средство добиться желаемого.

И что еще в этом случае обнадеживает? Вполне порядочное поведение парня в ситуации, когда девушка буквально «вешается на шею». Нетрудно убедиться: далеко не каждый из ребят способен на такое благородство, чтобы запросто не воспользоваться «женской слабостью». Рите куда больше повезло (она этого, правда, еще не осознает), чем... Но очередному письму место в продолжении, которое следует.

## Нужно время, чтобы их полюбить...

*Н. Зырянова, С. Пьянкова,  
научные сотрудники Психологического института  
Российской академии образования*

*О близнецах журнал вел разговор  
уже не однажды;  
но, разумеется, многих проблем их жизни  
мы не успели коснуться.  
Предлагаемые публикации (их будет три)  
и затронут эти,  
не освещенные прежде проблемы.*

Среди множества людей, населяющих землю, насчитывается не менее 100 миллионов близнецов, из которых приблизительно одна треть похожа друг на друга, как две капли воды. Это так называемые однояйцевые (монозиготные, будем в дальнейшем называть их — МЗ) близнецы, у которых набор генов абсолютно одинаков. У близнецов другого типа — разнояйцевых (дизиготных, в дальнейшем — ДЗ) совпадает приблизительно половина общих генов. Разнояйцевые близнецы могут быть разного пола, и часто они похожи друг на друга не больше, чем обыкновенные братья и сестры; их обычно называют «двойняшками».

Появление двойни в семье всегда неожиданность — близнецов никто не планирует. У родителей возникают самые разные эмоции — это и гордость, и восторг, и удивление; но и опасение: смогут ли взрослые дать двоим все то, что рассчитывалось на одного? Нередко и неудовольствие (часто скрываемое каждым из родителей — от себя, а тем более друг от друга), нарушились первоначальные планы и родительские замыслы; особенно если близнецы — первенцы. Многие родители боятся, что не смогут любить в равной степени обоих детей и уделять достаточно внимания каждому. Одним словом, появление близнецов в семье изменяет жизнь в ней в гораздо большей степени, чем это сделал бы один ребенок.

Близнецов, появившихся на свет (особенно МЗ), часто бывает трудно отличить друг от друга, хотя они с самого начала — вовсе не «две копии», а отдельные индивиды, со своими потребностями и эмоциями. И родителям понадобится какое-то

время, чтоб прочувствовать каждого ребенка «по отдельности», понять его и полюбить. Помочь родителям отличать близнецов друг от друга могут простые приемы — сохранить браслетки из роддома, поискать отличительные родинки, одевать в разные цвета, прикрепить таблички с именами на одежде. Важно, чтоб с самого раннего детства родители поддерживали стремление каждого из детей быть самим собой, а не просто одним из двух.

Как полагает английский психолог А. Сэндбэнк, ни одна мать не может автоматически, мгновенно, сразу полюбить своего новорожденного ребенка; нужно время, чтоб появилось чувство привязанности к нему — и на это может потребоваться до четырех месяцев. Для близнецов этот период длиннее — из-за более тяжелой беременности и сложных родов больше послеродовая усталость матери. И может пройти почти год, прежде чем мать и дети поймут, что любят друг друга. Заметим: сначала матери предстоит привыкнуть к близнецам как к единому целому, и лишь постепенно развиваются привязанности к каждому.

До 60 процентов «близнецовых» родов — преждевременные. У детей — меньше вес при рождении, больше осложнений со здоровьем. Иногда оба или один из близнецов может оказаться в больнице. Матери надо уделить внимание обоим, даже если дети находятся в разных концах города. Да мало ли таких забот — и все они требуют от родителей сил и энергии. Именно такие ситуации вызывают у родителей (особенно у матерей) безнадежное ощущение, что проблемам этим нет конца, что они неразрешимы, а биться с ними приходится один на один.



Наблюдения исследователей показывают, что родители близнецов склонны преувеличивать трудности, с которыми сталкиваются. Здесь можно бы порекомендовать «кооперацию» с другими родителями, имеющими близнецов, а особенно — «советы старших» — тех, чьи близнецы уже подростки. Такое общение даст возможность понять, что ситуация не так уж страшна; да и просто можно получить ряд проверенных практикой советов.

Да, на мать близнецов в первое время ложится колоссальная нагрузка; и, как следствие, возникает угроза стресса. В крайних случаях она может подсознательно стремиться избежать источника стресса — близнецов. Конечно, она любит детей; но временами, как ей кажется, просто ненавидит; эх, если бы был один ребенок вместо двух... А затем — упреки себе, чувство вины — и еще большее напряжение.

В других случаях может происходить снижение самооценки, другие личностные изменения. Мать близнецов чувствует себя оторванной от жизни, запущенной, неухоженной, она ощущает сильный упадок энергии. Прерываются дружеские связи, уменьшается количество контактов с родственниками и друзьями. Необходимо понять, что такое состояние — *нормально* для матерей близнецов. Каждая мать должна осознать это и постараться выработать позитивные навыки, чтоб справиться с ситуацией, не обвиняя себя в том, что она — плохая мать, а окружающих — что они плохие помощники. Замыкаясь на доме, винить себя или мужа и, стараясь сдерживаться (а втайне упрекая всех вокруг), гордо нести «свой крест» — такая позиция, может быть, и дает нечто для самоутешения, но ничего хорошего не сулит в будущем ни самой матери, ни детям, которым «отдано всё».

Те, кто самой первой целью считает соответствовать образу сильной женщины, которая всегда «на высоте», всегда сама справляется со своими проблемами, рискуют заработать стресс в еще большей степени. Реальность жизни такова: матери — хоть близнецов, хоть одного ребенка — не могут *всегда* контролировать ситуацию полностью и управлять ею, как им бы хотелось — жизнь полна неожиданностей.

Матери близнецов нелегко избежать и свойственного и обычным матерям комплекса «ожидания несчастья» — ей кажется, что детям со всех сторон угрожают всякие неприятности; а для двоих опасностей вдвое больше, чем для одного.

Это ожидание можно уравновесить простым и разумным контролем. Например, когда дети начинают ползать, убрать все опасные предметы, а когда начинают ходить — постараться закрыть (хотя бы сделав простенькие чехлы) острые углы.

В ряде случаев могут возникнуть напряженные отношения между супругами. Мать близнецов тратит все свое время и силы на детей, она мало спит, нерегулярно питается, не находит времени для себя и для мужа. Обостряются проблемы, ранее существовавшие между супругами; и отец, увы, часто оказывается «тормозом» для всего, что накопилось. А он, в свою очередь, может чувствовать себя обделенным вниманием жены, покинутым, «заброшенным». Кроме того, перед ним встают финансовые проблемы, так как содержание двоих детей обходится значительно дороже. Отцы чувствуют, что должны работать больше, чтобы обеспечить семью; с другой стороны, от них ждут помощи в доме. Некоторые отцы «убегают» от всех проблем в работу, при этом испытывая чувство вины, которая, увы, лишь отдаляет от семьи.

Хорошим способом справиться с трудностями служит метод планирования работы: расписать, кто из супругов что делает, — на неделю, на месяц. Муж и жена должны все же находить время именно «друг для друга» — вместе гулять, отдыхать, ходить в гости, да и просто разговаривать по душам, обсуждая свои проблемы.

Многие родители близнецов отмечают, что немалое спасение — в гибкости, чувстве юмора и терпении. Важно также уметь принимать помощь от других. Не надо стесняться просить помощь — от родных, друзей, соседей, соседских подростков (которые могут стать очень хорошими нянями). Не бойтесь доверять людям, которые помогают; но для собственного спокойствия можно сначала проверить человека, выполняя какую-то работу вместе. Важно четко знать, какую помощь и от кого можно принять. Например, кто-то из знакомых может прийти помочь покормить детей, искупать, погулять с ними, убрать на кухне, приготовить обед, что-то купить или просто посидеть с близнецами, пока родители заняты другими делами.

Традиционно в наших семьях, особенно когда случается неординарное событие — появляются близнецы, бабушки и дедушки помогают молодым родителям, как только могут. Родители должны приветствовать такую помощь, принимать ее с благодарностью, если их это устраива-

ет. Но они должны находить в себе мужество ограничивать бабушек и дедушек, если считают, что их советы противоречат собственным представлениям о воспитании детей. Делать это надо сразу — иначе потом будет трудно «овладеть ситуацией». Родителям нужно осознать, что близнецы — их дети, и это их право — поступать так, как они считают разумным, равно как и их обязанность — отвечать за детей.

Иногда родители близнецов чувствуют большую привязанность к одному из детей. Это может быть перворожденный ребенок — на подсознательном уровне мать чувствует, что он — тот ребенок, которого она ждала, а второй — как бы самозванец. Или это может быть более сильный, жизнеспособный близнец, так как мать не уверена, что другой выживет и не хочет привязываться к нему. В других случаях это, наоборот, более слабый близнец; ведь ему посвящается больше внимания и заботы. На предпочтение могут повлиять также различия темперамента, степень сходства с родителями и многое другое.

Иногда, если матери кажется, что она любит одного близнеца больше другого, она может стараться компенсировать недостаток любви тем, что становится заботливее и снисходительнее к менее любимому ребенку, больше ему позволяет. И чем хуже он себя ведет, тем больше мать ему прощает, так как считает, что его плохое поведение — реакция на недостаток ее любви. Мать одновременно и сердится на него, и винит себя. И это — замкнутый круг. Самый лучший способ вырваться из него — перестать чувствовать свою вину! Надо уделять меньше негативного внимания менее любимому ребенку, поощрять любой его успех в хорошем поведении. Тогда поведение его обязательно станет лучше, он будет вызывать больше любви у окружающих и у матери, разумеется. Позже мать, если может быть объективной и не имеет предубеждений, скорее всего обнаружит множество положительных качеств у менее любимого ребенка и оценит их должным образом. У каждого ребенка свои возможности, и они должны быть реализованы без сравнения и подгонки под другого, даже если тот и кажется лучшим (да даже если он и «объективно» лучший!). Не нужно «метить» детей — один близнец хороший, другой — плохой, один — умный, другой — бестолковый, один — ловкий, другой — неуклюжий; ведь дети мало-помалу становятся такими, какими их видят родители.



Эти письма поступили в редакцию в один из июньских дней нынешнего года. На вопросы читателей отвечает наш юрист А. Сергеев.

## Об установлении отцовства



*У меня растет сынишка, ему девять месяцев. Брак с его отцом не зарегистрирован. Отец ребенка в свое время обещал помощь, согласился выплачивать алименты. Но сейчас отказывается, мотивируя тем, что сын не его. Это меня ужасно обижает и волнует.*

*Наверное, нужно провести экспертизу, чтобы установить истинное отцовство. А потом уже привлечь через суд к выплате алиментов.*

*Как это сделать? Куда обратиться?*

*Л. Магура, Москва*

Вам следует обратиться в Народный суд с заявлением об установлении отцовства на основании статьи 48 Кодекса о браке и семье. При вынесении решения суд принимает во внимание совместное проживание и ведение общего хозяйства матерью ребенка и ответчиком, а также доказательства, подтверждающие признание ответчиком отцовства.

Совместное проживание и ведение общего хозяйства могут доказываться фактом проживания в одном жилом помещении, заботой друг о друге, приобретением имущества для совместной жизни и т. д.

Вы пишете, что отец мальчика в свое время обещал помощь, обещал выплачивать алименты. Это свидетельствует о том, что он сначала признавал свое отцовство и лишь впоследствии стал его отрицать. Если имеются какие-либо подтверждения того, что он прежде признавал отцовство, то это послужит для суда основанием для вынесения решения в вашу пользу. Подтверждением могут служить письма, записки, написанные во время беременности и после рождения ребенка, показания свидетелей (родственников, друзей, знакомых) о том, что в разговоре с ними он признавал ребенка своим.

Если при судебном рассмотрении подтверждается совместное проживание или признание в свое время отцовства, но ответчик на суде будет его отрицать, суд может назначить судебно-медицинскую экспертизу для определения времени зачатия ребенка и т. п. Суды в большинстве случаев назначают экспертизу. Заключение экспертизы может быть использовано для исключения отцовства ответчика, если группа крови ребенка не совпадает с группой крови его родителей.

Значит, сначала надо подать заявление в суд, и только суд назначает судебно-

медицинскую экспертизу. Если суд признает ответчика отцом ребенка, то удовлетворяется одновременно иск о взыскании алиментов. В этом случае вы уже не будете считаться матерью-одиночкой и не будете получать пособие, установленное для одиноких матерей.

## Об отпуске по уходу за ребенком

*Говорят, есть закон, что можно сидеть с ребенком до шести лет. Верно ли это? Я нахожусь дома с дочкой, которой сейчас три с половиной года. Когда ей исполнится 3 года, пришлось уволиться с работы. Пособие на детей получаю по месту работы мужа. Полагаются ли мне самой какие-то деньги или ничего не получу, пока не устроюсь на работу?*

*Г. Юбина, Красноуральск Свердловской области*

Отпуск по уходу за ребенком предоставляется матери до исполнения ребенку трех, а не шести лет.

После того как ребенку исполнилось 3 года, мать либо выходит на работу либо подает заявление об увольнении.

Ежемесячное пособие на детей в возрасте от полутора до 6 лет с 1 апреля 1993 года выплачивается в размере 1900 рублей. Кроме того, на детей до 6 лет выплачиваются ежеквартальные компенсации в связи с удорожанием детских товаров, размер которых с 1 апреля 1993 года составляет 1187,5 рубля.

Если Вы не работаете, эти пособия получает муж по своему месту работы. Для самих матерей, занятых уходом за детьми старше 3 лет, пособия не предусмотрены.

## О субсидиях родителям

*Я одна рожу двух детей. Устроить младшего ребенка в детсад не удалось.*

*Слышала о доплате на детей, не посещающих детские учреждения. Однако в бухгалтерии проектного института, где я работаю, ничего об этом не знают. Действует ли положение об этой доплате? На что можно сослаться?*

*Г. Шилова, Уфа*

Субсидии родителям на детей, не посещающих детские учреждения, устанавливаются главой местной администрации. Например, распоряжением мэра Москвы от 13 апреля 1993 года размер такой субсидии увеличен в полтора раза и составляет теперь 750 рублей в месяц.

О том, какой размер этой субсидии установлен в настоящее время в Уфе, следует выяснить в органах городской администрации.

## О льготах для многодетных

*Я воспитываю трех малолетних детей.*

*Считается ли семья многодетной? Какие льготы предусмотрены для многодетных семей?*

*Л. Кисельникова, Липецк*

Право определять категории семей, которые относятся к многодетным и нуждаются в дополнительной социальной поддержке, предоставлено местной исполнительной власти на основании Указа Президента Российской Федерации от 5 мая 1992 года.

Этот указ не определяет централизованно для всей России понятие многодетной семьи. Ведь в одних местностях высок уровень рождаемости, а в других численность населения идет на убыль.

В Москве к многодетным отнесены семьи с тремя и более детьми в возрасте до 16 лет, а также старше этого возраста, если они обучаются в общеобразовательных школах.

Поскольку Вы живете в Липецке, следует в органах исполнительной власти Липецка (городской администрации) уточнить, какие семьи в Липецке отнесены к категории многодетных.

Многодетным семьям предусмотрены скидка не ниже 30 процентов по плате за коммунальные услуги, бесплатная выдача для детей до 6 лет лекарств по рецептам врачей, бесплатный проезд на внутригородском транспорте, первоочередной прием детей в дошкольные учреждения, бесплатное питание для учащихся общеобразовательных и профессиональных учебных заведений, бесплатное получение школьной и спортивной формы.

Напоминаем читателям, что ссылки даются на статьи российского Кодекса о браке и семье. Как правило, аналогичные или подобные статьи содержатся и в Кодексах других государств Содружества.

На страницы журнала выносятся лишь некоторые из тех вопросов, которые задают нам читатели. Однако все, кто обращается к нам, за юридической помощью, могут рассчитывать на то, что получают ее. Мы всем отвечаем лично.



## Не держите камешек за пазухой

Кто-то привезет эти камешки с моря, кто-то поднимет со дна прозрачной речушки. Они и сами по себе бывают занятными. А еще из камешков получаются очень красивые композиции, декоративные панно.

Сделайте, скажем, вот что. Отберите самые плоские камешки по размеру. Отмойте их и высушите. Наверное, у вас — или у ваших друзей — найдется плитка кафеля. Разложите камешки на этой плитке. Возможно, это будут стройные ряды, образующие квадрат. Может быть, что-то асимметричное. Что вам больше понравится. Не забудьте про небольшие кафельные поля: оставьте их, чтобы в композиции было побольше "воздуха". Теперь приклейте гальку к основе.

Используйте для этого клей "Момент", "Уникум" или другие универсальные средства.

Когда камешки хорошо закрепятся, начинается самая кропотливая, но и самая интересная работа. Тут без детской фантазии не обойтись. Предложите ребятам на каждой каменной "страничке" что-то нарисовать. Но так, чтобы ни один сюжет не повторился. Это могут быть цветы, насекомые, птицы и звери. Могут быть забавные рожицы или любимые машины... Сама форма "странички" подскажет, что на ней лучше изобразить. На плоских камешках легко рисовать простым карандашом, а если что-то не получается сразу — стирать ластиком. Краски подойдут акварельные.

И вот все подсохло. Осталось

нанести на каждый камешек слой бесцветного мебельного лака. Это нужно для закрепления рисунков, для того, чтобы сделанное вами и детьми сохранилось надолго.

Фантазировать на тему морской гальки можно бесконечно. Можно приклеивать ее на деревянную основу, на обрезки древесно-стружечных плит. Камешки можно превращать просто в цветные пятна без всяких сюжетов. Попробуйте сделать композицию из одного камешка. Чтобы работа выглядела завершенной, ее хорошо бы закрепить в деревянной рамке — квадратной, овальной, круглой. Чем не подарок? Красивый, оригинальный. И... теплый, хотя сделан из холодных "булыжников".

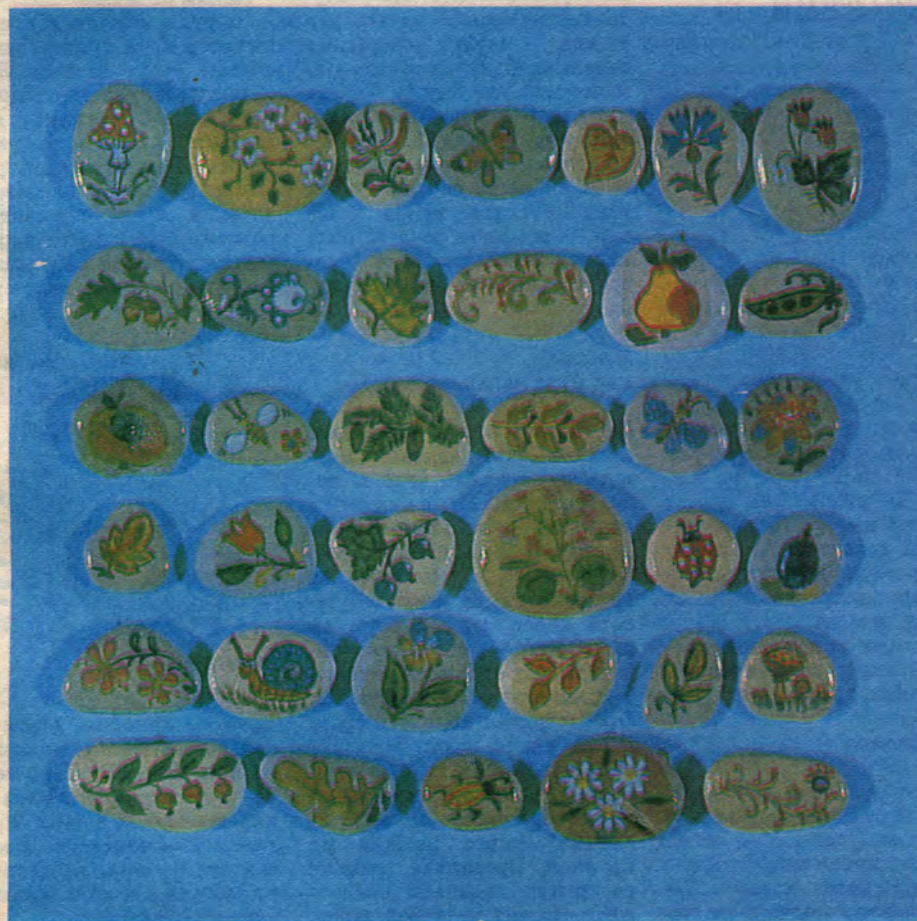
Е. Михайлова

## По следу

— Конечно, хорошо бы научиться распутывать следы настоящих зверей, — говорит Николай Петрович. — Вот дедушка мой, это в его охотничий рог мы трубим, умел следы читать как книгу. Но сейчас в нашем лесу зверей почти и нет. Что ж, придется нам по искусственным следам ходить. Вот пусть наши девочки будут сегодня лисичками, а мы их хитрости отгадывать будем.

И он дал девочкам мешочки с мелко нарезанной цветной бумагой. Сказал им, чтобы дальше оврага не убежали — и они пустились в путь. Мы выжидали пять минут и пошли в том же направлении. Девочки добросовестно отмечали свой путь, через каждые десять шагов бросая обрезки бумаги. Сначала они двигались все вместе, но вскоре их следы стали расходиться, правда, не очень далеко. Потом начались сюрпризы: следы сдвигались, петляли, вдруг куда-то исчезали и находились уже за канавой... Мы шли уже минут пятнадцать. Володя и Андрей остались где-то позади: следы, по которым шли они, оказались очень уж запутанными. А мы с Митей и Костей увидели, что доставшиеся нам следы оборвались. Значит, лисички спрятались где-то рядом, не далее чем в тридцати шагах от этого места. Обнаружить их, зная, что они совсем рядом, было легче легкого. А Володя и Андрей так и не нашли Катю и Галю: те оказались очень уж хитрыми — сумели так запутать следы, что незамеченными вернулись к месту, с которого пустились в путь. И все-таки в тот раз мы выиграли — ведь три лисички из пяти попались. Николай Петрович сказал: еще две минуты — и вы проиграли бы, я уже готовился дать сигнал, что время вышло.

В другой раз мы поменялись ролями. Девочки шли по следам, которые оставляли мы. Только мы не бумажки разбрасывали, а палочками-рогульками чертили на земле стре-





лочки, которые показывали, куда идти. А если нельзя было начертить такую стрелку, мешала трава, — выкладывали ее из сухих сучков и палочек.

И вот девочки с Николаем Петровичем остаются на полянке, а мы расходимся-разбегаемся в разные стороны. Особенно далеко не уйдешь: через десять минут прозвучит двойной сигнал, и надо будет возвращаться обратно. Так что больше чем на триста метров от полянки никто и не отошел. Я вообще далеко не забирался. Увидел довольно густой орешник и решил, что спрячу рогульку там. Место, где кончается след, как уговорились, обозначил кружочком и в середине его сухую веточку воткнул. В семи шагах от нее спрятал в орешнике рогульку. Она почти ничем не отличалась от веток орешника. Настя, которая, как только прозвучал двойной сигнал, отправилась по моему следу, так и не сумела найти ее. И когда через двадцать минут раздался уже тройной сигнал и она вернулась с пустыми руками, мне еще надо было доказать, что я спрятал рогульку по всем правилам. И я сам с трудом нашел ее! Но оказалось, что все остальные рогульки нашлись. На этот раз девочки выиграли.

А однажды в выходной день с нами отправились в лес почти все наши родители. И мы играли в "звуковые следы". Кто-нибудь один скрывался от всех, а остальным надо было его найти. Он свистел в свисток, а мы шли на этот свист. Но он-то на месте не стоял, а убежал совсем в другую сторону, прятался в кустах, залезал на дерево... Чтобы он не забывал свистеть, Николай Петрович время от времени подавал ему свой сигнал, на который тут же надо было откликнуться. Ну конечно, в конце концов тебя найдут, но надо стараться продержаться подольше. Меня нашли через четыре минуты, а победителем стал мой папа — он сумел продержаться двадцать три минуты и всем уже надоело его искать. Тогда Николай Петрович протрубил в свой рог пять раз. Это означало — все ко мне, игре конец!

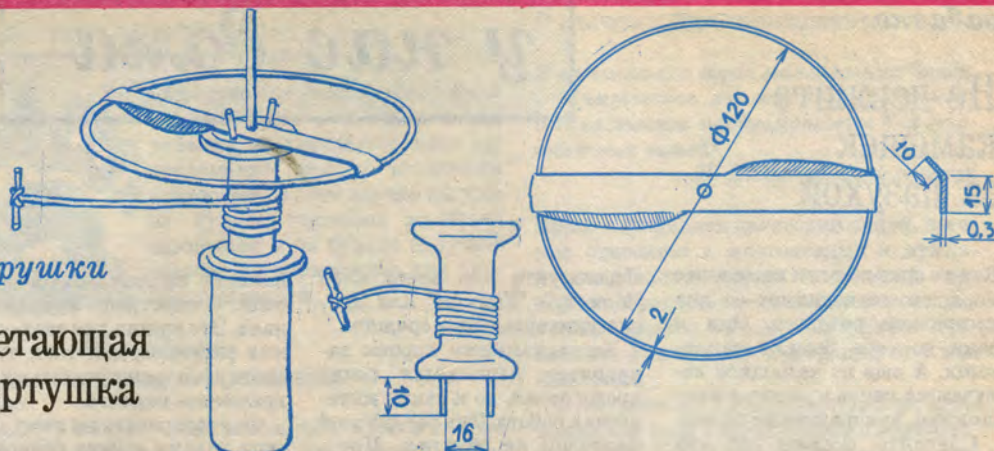
Володя У.

игрушки

## Летающая вертушка

Нам понадобится круглая деревянная палочка диаметром 25 мм, трехмиллиметровый гвоздь (или отрезок такой же стальной проволоки), деревянная катушка от ниток, два маленьких гвоздика, пустая консервная банка, кусок двухмиллиметровой проволоки, шнурок.

В катушку надо вбить ма-



ленькие гвоздики, слегка разогнуть их в стороны и откусить кусачками шляпки.

Из консервной банки вырежем полоску для пропеллера. Вырезать надо с небольшим запасом, чтобы концы можно было загнуть и припаять к кольцу, сделанному из двухмиллиметровой проволоки.

Выступы на жестяной поло-

ске отгибаем вниз и посередине просверливаем отверстие.

Шнурок наматываем на катушку, как показано на рисунке.

Теперь в деревянную палочку вобьем гвоздь и насадим на него катушку.

Сильно дернув за шнурок, мы запустим пропеллер вверх.

фокусы

## С картами

*Это очень простые фокусы. Показывать их могут и дети. А смотреть и удивляться — не только дети.*

### Красное и черное

Вы говорите зрителю (и показываете ему), что в вашей маленькой колоде шесть карт — три черного цвета и три красной.

Верхнюю из этих шести карт вы кладете на стол, следующую отправляете под низ колоды, проделываете несколько раз, пока все шесть карт не окажутся на столе. Они лежат рубашкой кверху. Переверните их и покажите, что легли они строго по порядку: красная, черная, красная, черная, красная, черная.

Все дело в исходной раскладке карт: одна красная, три черных, две красных.

### Несгибаемые

Зрителю дают колоду карт и предлагают ему тщательно перемешать ее. После этого карты кладутся на стол рубашкой кверху. Вы спрашиваете у зрителя, какого

цвета карту ему открыть — и делаете это безошибочно!

Вам это удастся потому, что вы заранее поработали с картами. Разложили их на две стопки — черные и красные отдельно. Одну из стопок немного выгнули внутрь. Теперь все карты можно снова замешать в одну колоду. И когда вы их положите лицевой стороной вниз, вы легко определите их цвет не глядя: нужна красная — возьмите ровную; если карта слегка изогнута (чего зритель не заметит), это черная.

### Просто, как пять пальцев

Вы тасуете карты. Запомните нижнюю. Дайте зрителю вытянуть из середины колоды любую карту (вы ее не видите!) и положить ее на верх колоды. Пусть теперь он снимет колоду. Понятно, что вытащенная зрителем карта окажется теперь перед той, которую вы запомнили, — если просматривать колоду с лицевой стороны.

Закончить фокус можно так. Просматривая колоду и сразу поняв, какую карту вытаскивали, отложите и ее, и еще три карты. Разложите их на столе таким образом, чтобы "отыскиваемая" карта лежала не крайней. Протяните зрителю раскрытую ладонь и предложите указать на любой палец.

На какой бы палец он ни указал, ваш счет всегда остановится на нужной вам карте.

Каким образом?

На руке, если считать с разных сторон, мизинец и большой пальцы будут пятыми. Безымянный и указательный — вторыми. А средний, ясно, третьим. Например, вам указали на мизинец правой руки. Считайте слева направо до пяти. А затем пересчитайте разложенные четыре карты с соответствующей стороны: раз, два, три, четыре и далее в обратную сторону.

И всё получится!

В. Постолатий



просто

Куда-то залетел воланчик для бадминтона, никак не найти. Не беда. Игру можно продолжить, сделав из пластмассовой бутылки временный заменитель. К крышечке нужно прилепить пластилин, чтобы добиться устойчивого полета.



## Полка-гирлянда

Не всегда в комнате есть место для стеллажа, чтобы малыш мог разложить свои книжки и игрушки. Проблему можно разрешить, сделав такую полку-гирлянда. Делается она из плотной ткани — драпировочной, тентовой, матрацного тика.

Отдельные звенья соединяются, как елочная гирлянда (рисунок 1). Чтобы звенья из ткани не сминались, между ними вкладывают квадраты из тонкой фанеры или плотного оргалита. Каждое звено тогда приобретает форму куба с двумя открытыми стенками. Сюда можно ставить что угодно, даже проигрыватель с пластинками.

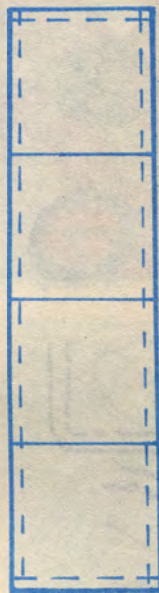
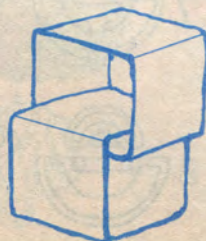
Ткань нужно брать не только прочную, но и яркую, чтобы

полка украсила интерьер. Хорошо будет смотреться полка из одноцветных, тканей, сочетающихся между собой, скажем, красная, синяя, белая или желтая, коричневая, красная — какое сочетание подходит для вашей комнаты.

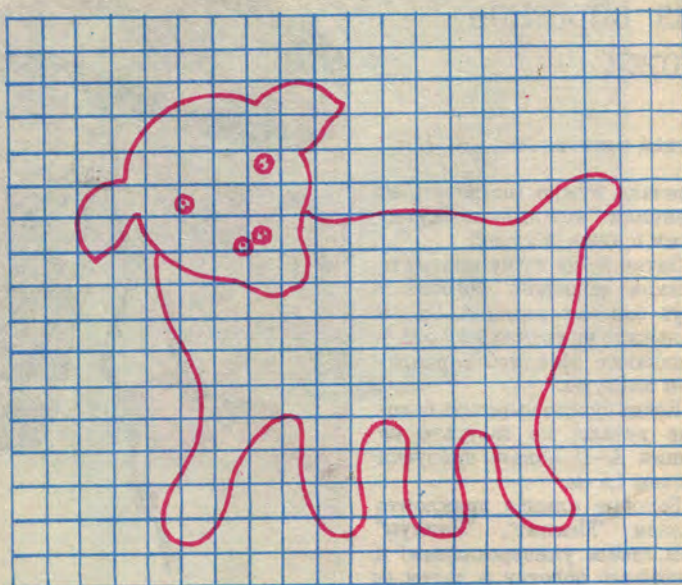
Для каждого звена берется ткань из расчета четыре ширины плюс припуск на шов (рисунок 2). Ту сторону, которая будет основанием звена, нужно сделать на подкладке, чтобы можно было вложить фанерный вкладыш. Верхнее и нижнее звено делается трехсторонним (рисунок 3). В верхнем и нижнем треугольных звеньях прострачиваются отверстия, в которые вставляются деревянные или металлические стержни, которые вешаются на крюки.

Полку можно повесить в любом месте, закрепив крюки в стене или на потолке и полу.

Если она не нужна, сложите ее и спрячьте в шкаф или на антресоли — она не займет много места.



## Жил-был у бабушки...



Этот козлик не обязательно должен быть сереньким. Вы можете использовать для аппликации любые кусочки меха. Их можно пришить на ткань нитками или приклеить

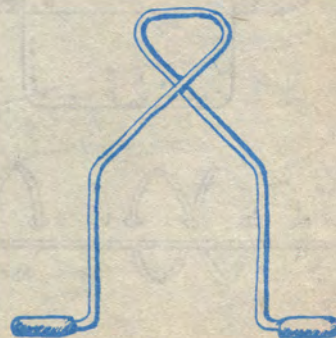
каким-нибудь универсальным клеем. Если не найдется меха, возьмите кусочки толстой ткани или пушистого ватина.

Глаза и нос сделайте из пуговиц.



### просто

С помощью такого приспособления удобно учить малыша ходить. И взрослые не устанут ходить согнувшись за ним, и ребенок чувствует себя уверенно. Сделать такой "поводок" можно из толстой проволоки или тонкой трубки. Там, где ребенок будет держаться ручками, наденьте пластмассовые или резиновые рукоятки или обмотайте каким-нибудь шнуром — матерчатым или виниловым.





# Из обрезков кожи

## Сумка-косметичка

Сначала нужно сострочить на швейной машине лоскутки кожи в единый кусок.

Затем по чертежу вырежьте лекала основного полотна и двух боковых клиньев. Затем наложите выкройки на кожу и с изнанки обведите карандашом контуры.

Когда будете вырезать боковые детали, не забудьте по линии А-В делать припуски на шов 1,5 см.

Боковые клинья приклейте (клеем "Момент", "Уникум" или любым универсальным) к основному полотну и затем по периметру сумки и по верху клиньев пробейте пробойником или гвоздем сквозные отверстия (рисунок 1).

Из узких полосок кожи (можно склеивать короткие кусочки) сделайте шнурок-продержку. Прощнуруйте им сумочку через пробитые отверстия, как показано на рисунке 2.

Затем в отверстия 1 и 2 (рисунок 3) вставьте короткий кожаный шнурок и завяжите его декоративным узлом. Это будет петля для пуговицы, которую пришьете потом на готовую сумку для застежки.

Через отверстия в верхней части клиньев продерните шнурки и стяните их — сумочка примет форму (рисунок 4).



Шнурки тоже завяжите декоративными узлами.

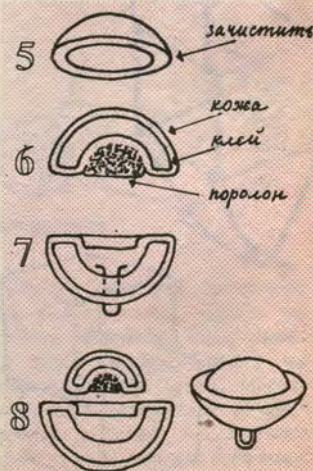
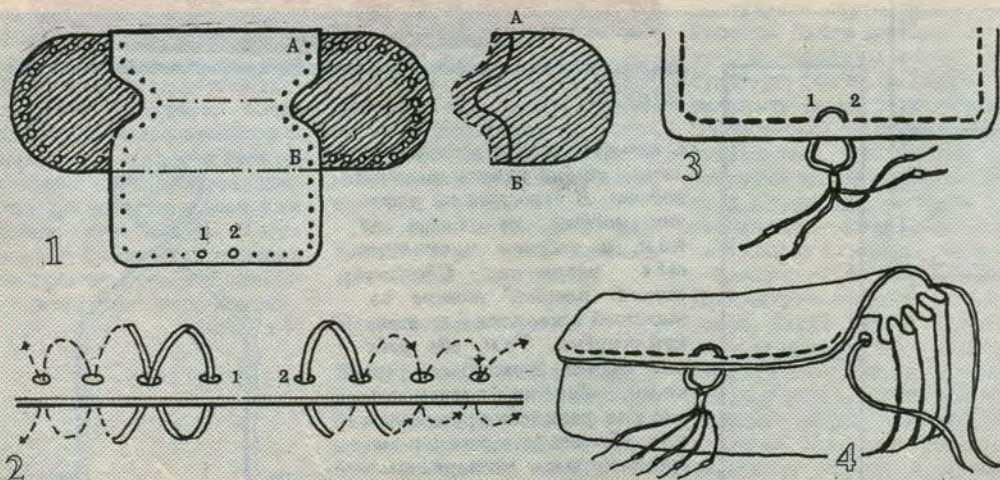
Ручку можно сплести из полосок кожи или прострочить из длинного куска и прикрепить по бокам сумочки.



## Пуговица

Для изготовления пуговицы нужно сделать круглые заготовки из жесткой и мягкой кожи.

Два кусочка из жесткой кожи разного диаметра положите на разогретую сковородку лицевой поверхностью





вверх. Через какое-то время они примут округлую форму. Снимите их со сковородки и зачистите края круговыми движениями на наждачной бумаге (рисунок 5).

Затем возьмите мягкий кружочек кожи и обтяните им маленькую полусферу, промазывая внутри клеем. После чего внутрь заготовки вклейте кусочек поролона (рисунок 6).

В большой полусфере сделайте два отверстия шилом и проденьте через них проволоку, чтобы получилась петелька. Концы проволоки загните изнутри (рисунок 7).

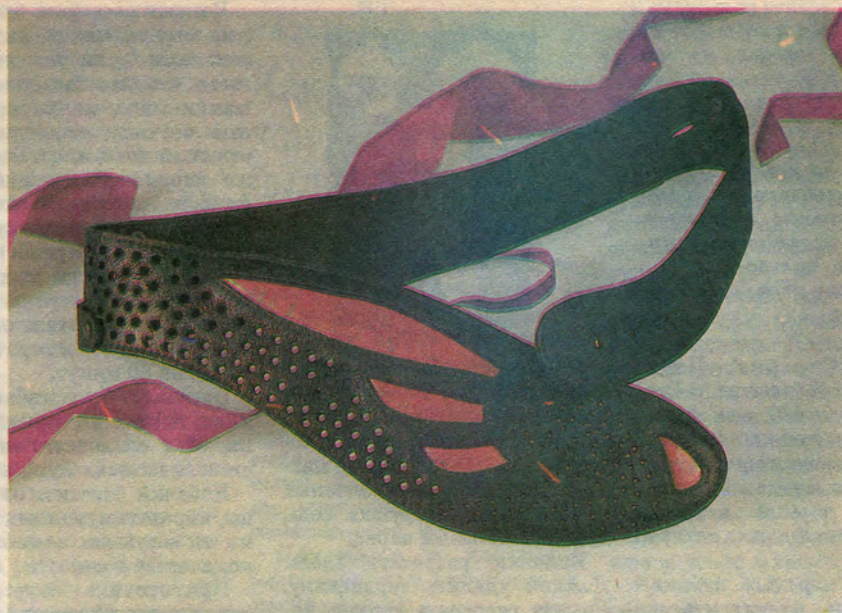
Затем соедините две заготовки, промазывая их клеем, и плотно прижмите одну к другой (одна должна входить в другую). (Рисунок 8)

В зависимости от того, к какой детали — к большей или меньшей — вы приделали петельку, будет меняться форма пуговицы.

Можно сделать пуговицу с плоским основанием. Тогда вместо нижней полусферы к верхней заготовке приклейте картонный кружочек, обтянутый кожей. Предварительно в кружочке сделайте проволоочную петельку (рисунок 9).

Такую пуговицу можно задрапировать кусочком мягкой кожи. В этом случае полусферу и картонный кружочек обтягивать кожей не надо. Нужно сделать петельку на кружочке, приклеить его к верхней заготовке. Затем в кусочке кожи сделайте прорезь для петельки и кожей обклеивайте заготовку, равномерно складывая складочки (рисунок 10).

Вместо заготовок-полусфер можно использовать готовые пуговицы или пластмассовые шарик.



## Пояс

По чертежу сделайте выкройку из картона. Затем по ним острым ножом, скальпелем или ножницами вырежьте детали из мягкой кожи.

По этой же выкройке из жесткой кожи вырежьте подкладку, не забывая сделать припуск 1–2 мм (рисунок 11).

Затем на заготовке 1 прорежьте ножом или скальпелем фигурные отверстия. Круглые отверстия пробейте пробойником (рисунок 12). Потом под отверстия подложите либо цветные кусочки кожи, либо лоскутки ткани, либо фольгу. Теперь отверстия обстрочите по контуру на машине.

Для застежки возьмите среднего размера одежный

крючок и пришейте к плотному кусочку ткани, который приклейте с изнанки к детали 1 (рисунок 13). В подкладке сделайте подсечку, чтобы продеть в нее крючок.

Теперь промажьте клеем изнанку деталей и подкладки. Через 30–60 секунд (когда клей слегка подсохнет) проденьте крючок через прорезь и хорошо прижмите подкладку к заготовкам. Старайтесь все делать тщательно, чтобы не допустить перекосов и заминов. Потом каждую деталь слегка обстучите молотком.

После того как клей высохнет, обстрочите детали по всему периметру.

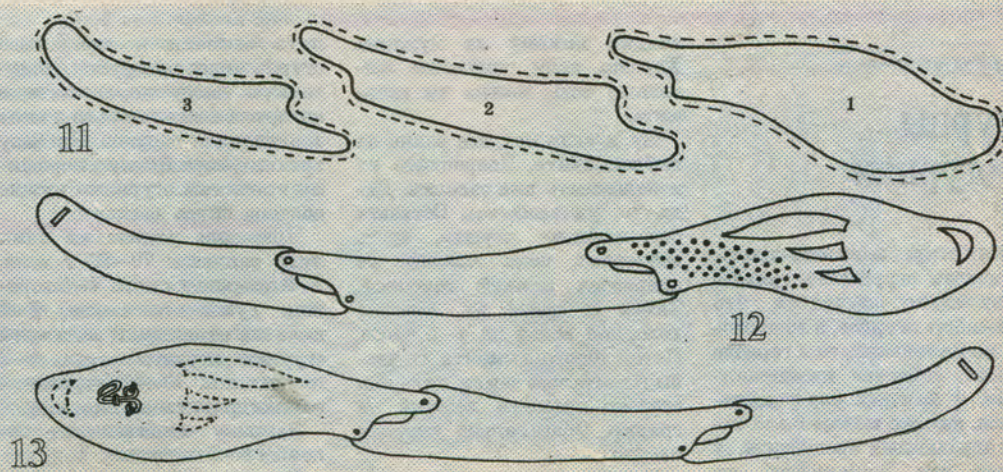
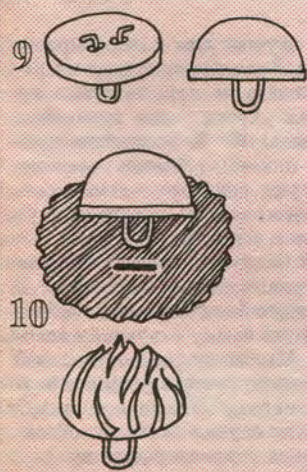
Излишки подкладки акку-

ратно обрежьте, при этом нож или ножнички с острыми концами держите параллельно краю.

Затем пробойником пробейте сквозные отверстия через подкладку на первой детали, а на третьей — отверстие для продевания крючка.

Все детали соедините между собой хольнитенами или, если их нет, в мастерской металлореонта поставьте клепки.

О. Кошелева





# Кабачки

Несмотря на то, что лето нас не балует теплом, в огороде постепенно созревают помидоры, вырастают огурцы, кабачки, патиссоны.

Предлагаем несколько блюд из кабачков.

**Салат "Сюрприз".** Понадобятся 2—3 небольших кабачка, 4 малосоленых или маринованных огурчика, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, банка майонеза, петрушка, черный молотый перец, 1 чайная ложка сахара, соль.

Кабачки нарезать кубиками, посолить и оставить на 30 минут, чтобы стекла вода. Нарезать тонкими кружочками помидоры, огурцы, лук — колечками. Перемешать и добавить порубленные вареные яйца, измельченную зелень петрушки, перец, сахар и заправить майонезом. Подавать на стол надо сразу.

**Зеленая икра.** 3 кабачка, полстакана толченых любых орехов, 1 луковица, 4—5 зубков чеснока, 3—4 столовые ложки подсолнечного масла, уксус или лимонный сок, зелень петрушки, укроп, мята, соль.

Кабачки натереть на терке и тушить, помешивая, пока вся вода не испарится. Мелко нарезать лук, потолочь с солью чеснок, измельчить укроп, листочки мяты. Все смешать с кабачками, добавить орехи и заправить маслом, добавив в него немного уксуса или лимонного сока.

## Огурцы в огурцах

Как ни стараешься внимательно искать огурцы на грядке, обязательно случается, что пять-шесть огурцов, а если огород не маленький, то и гораздо больше, остаются незамеченными, и каждый раз удивляешься, как же можно было такой здоровенный пропустить. И лежат эти "кабанчики" на

грядке никому не нужные. Хорошо, если домашние животные есть, можно им скорчить.

Ну, а если нет, все равно не выбрасывайте. Попробуйте их использовать для засолки. Да, да, не удивляйтесь. Оставьте пожелтевшие огурцы, пусть созревают, пока кожица не покроется мелкой сеточкой. Затем соберите их, залейте холодной водой на 4—5 часов. Потом хорошо вымойте их, чтобы не осталось земли, ведь они столько времени лежали на грядке. Обязательно вытрите насухо.

Затем разрежьте вдоль, уда-

### Фаршированные кабачки.

1. 4 кабачка, 100 г плавленого сыра или брынзы, 250 г творога, 125 г сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки толченых орехов, укроп, петрушка, соль, красный молотый перец.

Кабачки разрезать вдоль. Ложкой удалить сердцевину. Брынзу растереть вилкой, добавить творог, сметану, растительное масло, мелко нарезанную зелень, орехи. Если есть миксер, хорошо бы взбить все это в пышную массу.

Нафаршировать этой массой кабачки и сверху слегка посыпать красным перцем.

Подавать можно в сыром виде, разрезав поперечными дольками, или запечь в духовке.

2. Один кабачок, 2 кусочка белого хлеба, намоченные в молоке, 6 шампиньонов, 3 кильки или кусочка селедки, 3 кусочка ветчины, 4 столовые ложки натертого сыра, зелень петрушки, базилика, майорана, 2 яйца, молотые сухари, растительное масло.

Кабачок очистить от кожицы и отварить в подсоленной воде в течение 4—5 минут. Вынуть, обсушить, разрезать вдоль и извлечь сердцевину.

В миске растереть почищенные кильки, мякоть кабачка с семенами (если они недозрелые), измельченные вареные шампиньоны, мелко нарезанную ветчину, сыр, приправы, отжатый хлеб, яйца. Все хорошо перемешать и наполнить фаршем половинки кабачка. Положить их в смазанную маслом сковороду фаршем кверху, сверху посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, взбрызнуть растительным маслом и поставить в горячую духовку на 40 минут.

**Суфле.** 3/4 кг кабачков, 4 яйца, 100 г сыра, стакан молока, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки муки.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать крупными кусками и потушить в небольшом количестве воды.

Приготовить соус: муку пережарить с маслом до розового цвета, влить молоко и немного отвара из-под кабачков и варить, помешивая, до загустения. Потом снять с плиты, охладить и добавить яичные желтки. Взбить в пену белки, посолить, поперчить и все смешать с кабачками.

Приготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запекать 10 минут в горячей и столько же в умеренной духовке.

Подавать на стол надо сразу же.

**Кабачки с чесноком.** Взять небольшие кабачки, очистить от кожицы, натереть солью и нашинговать чесноком. Уложить их на противень, полить подсолнечным маслом и запечь в духовке. Подавать на стол холодными.

**Огнетен (Болгарское кушанье).** 800 г небольших ка-

бачков, 80 г сливочного или растительного масла, 50 г муки, 2 яйца, 120 г брынзы или сыра, 2 стакана молока, соль.

Очищенные от кожицы кабачки посолить, положить на противень, посыпать мукой, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до мягкости. Затем посыпать натертой на терке брынзой или сыром, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить опять в духовку до образования румяной корочки.

На стол подать горячим.

**Мусака с рисом (Болгарское блюдо).** 1 кг кабачков, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 4 яйца, стакан риса, стакан молока, 2—3 помидора, 2—3 столовые ложки муки, пучок петрушки.

Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками, дать стечь жидкости, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить.

Спассеровать нарезанный мелко лук, добавить промытый рис, измельченную петрушку, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, масло, влить немного воды и потушить.

Выложить на противень ровным слоем часть кабачков, затем приготовленный фарш и сверху оставшиеся кабачки.

Залить взбитыми с молоком яйцами и запекать мусаку в духовке, пока не подрумянится.

**Суп-пюре.** 500 г кабачков, небольшой пучок зеленого лука, поллитра молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, соль, укроп.

Кабачки и лук почистить, крупно нарезать, посолить и тушить в небольшом количестве воды на слабом огне до мяг-

лите семечки и пропустите огурцы через мясорубку. Полученную массу переложите в кастрюлю и приготовьте из нее заливку для огурцов. На одну трехлитровую банку с хорошими крепкими огурцами нужно полтора литра заливки.

Приводим рецепт на один литр заливки: 70—80 г соли, 2—3 лавровых листа, 4—5 горошин душистого перца, 2—3 колечка от средней величины стручка жгучего перца, 1—2 гвоздичины, 10—12 зернышек кориандра, немного корицы.

Заливку кипятят не более (!) 5—7 минут.

Заранее в банку укладыва-

ем огурцы для консервирования. Зеленые приправы не добавляем, но кладем сухие семена укропа (одна десертная ложка), 15—20 г корешка хрена и 8—10 зубчиков чеснока. Огурцы предварительно заливаем кипятком, держим минут пять и воду сливаем.

В банку с подготовленными огурцами вливаем заливку. В каждую банку нужно добавить чайную ложку уксусной кислоты. Чтобы огурцы оставались зеленого цвета, в рассол добавляют водку (20 г на один литр). В этом случае заливают обязательно горячим рассолом.

Заливку из перезрелых



кости. Сняв с плиты, размешать миксером.

Муку пережарить с маслом, развести молоком и добавить кабачковое пюре.

Прокипятить 5 минут и подавать на стол с мелко нарезанными крутыми яйцами и укропом.

**Суп с сыром.** Один килограмм кабачков, 3 столовые ложки растительного масла, 40 г сливочного масла, одна луковица, 3 яйца, 100 г сыра, 2 ломтика хлеба, несколько листочков базилика, черный молотый перец, соль.

Кабачки очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук нашинковать, положить в кастрюлю и, влив растительного масла, спассеровать его до прозрачности. Положить в кастрюлю кабачки, перемешать и залить четырьмя стаканами горячей воды, посолить и варить до мягкости.

Отдельно взбить яйца, добавить тертый сыр, соль, перец и нарезанный базилик. Полученную добавку влить в суп.

На стол подавать с гренками. **Кабачки в тесте.** 2—3 небольших кабачка, 4 столовые ложки муки, 3 яйца, полстакана молока, растительное масло, соль.

Кабачки очистить, нарезать нетолстыми кружками или ломтиками, слегка посолить.

Яичные желтки растереть с одной чайной ложкой растительного масла, добавить молоко, соль, муку. Все хорошо размешать и ввести взбитые белки.

Кружочки кабачков обмакивать в тесто и жарить в растительном масле до золотистой корочки.

Подавать на стол горячими, посыпав рубленой зеленью.

огурцов можно засолить огурцы в бочках, эмалированных ведрах, больших стеклянных банках.

Подготовленные к засолке огурцы укладывают, переслаивая специями: зеленым укропом, листьями и корешками хрена, зеленью эстрагона, чесноком. Можно класть листочки дуба, смородины, вишни. Положите немного горького стручкового перца.

Каждый ряд огурцов чередуется со слоем мелко нарезанных или натертых на терке больших огурцов. На 10 кг молоденьких огурчиков берется 10 кг перезревших огурцов и

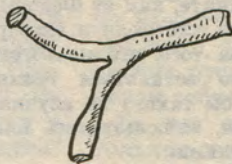
Так же можно готовить цветную капусту, только предварительно ее надо разобрать на маленькие кочешки и отварить.

**Сладкая запеканка.** Один килограмм кабачков, 4 столовые ложки муки, 3 яйца, неполный стакан сахара, 3/4 литра молока, немного ванилина.

Очищенные от кожицы кабачки натереть на крупной терке, слегка посолить и оставить на 10 минут, чтобы стекла жидкость.

Слегка отжать кабачки, всыпать в них муку, добавить яйца, взбитые с сахаром, молоком и ванилином. Хорошенько все размешать.

Приготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, разровнять и поставить в умеренно горячую духовку на 30 минут. Когда остынет, нарезать запеканку на куски и посыпать сахарной пудрой.



просто

Вы решили засолить огурцы, но под рукой нет камня для гнета. Вырежьте веточку-рогульку, снимите кору. Рогулька должна плотно упирается в стенки сосуда, чтобы кружок, который лежит на огурцах, не всплывал.

600 г соли. Последний слой должен быть из специй.

Сверху все закрывают кусочком ткани, кладут деревянный кружок и гнет.

Огурцы должны постоять в комнате два-три дня, а потом их следует поставить в холодное место.

память о лете

Как хороши,  
как свежи  
были розы...

Но, к сожалению, лето быстро уходит и остаются нам о нем только воспоминания. И одним из таких напоминаний будет букет роз, который долго будет украшать ваш дом. Для этого едва распустившиеся розы подвесьте в тени. Когда они высохнут, то останутся такими же прекрасными, как и живые.

Приятным и полезным напоминанием о прекрасных цветах будут:

**Розовый лосьон.** Лепестки роз залить двумя стаканами подогретой дистиллированной воды. Ее можно купить в аптеке или использовать воду от размороженного холодильника при условии, если там нет следов от мяса или других продуктов. Нужно держать лепестки в воде под крышкой два дня. Затем настоем процедить и добавить в него две чайные ложки лимонного сока. Получится приятный розовый лосьон для ухода за кожей и экстракт для ванн.

**Лекарства из лепестков.** Можно приготовить отвар из розовых лепестков, который употребляют при расширенных порах на лице и воспаленной коже.

20 г розовых лепестков залить одним литром воды, довести до кипения, остудить и процедить.

Компресс из отвара помогает снять головную боль.

Отваром хорошо полоскать горло при ангинах и катарах верхних дыхательных путей.

Для полоскания горла используют уксус из роз: 100 г лепестков настаивают в литре столового уксуса в течение 8 дней. На стакан воды берется одна чайная ложка розового уксуса.

**Мед из роз.** Залить 80 г розовых лепестков половиной стакана кипятка. Поставить на слабый огонь на 15—20 минут и оставить на сутки под крышкой. Добавить 100 г пчелиного меда, хорошо размешать и, помешивая, кипятить на слабом огне, пока масса не станет однородной.

Пчелиный мед становится еще вкуснее и ароматнее.

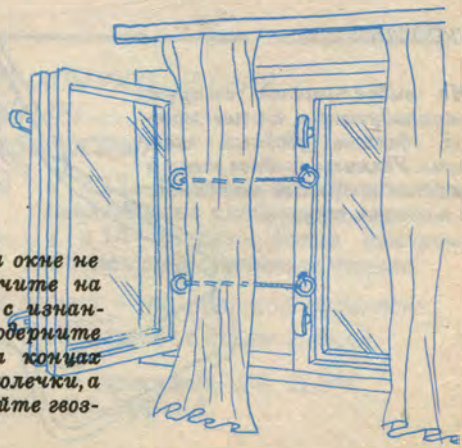
**Розовый чай.** Добавьте к обычной заварке несколько лепестков роз или шиповника, напиток получится необыкновенный.

**Варенье из роз.** Только что распустившиеся розы или цветы шиповника срезают утром. Лепестки нужно промыть и хорошо растереть с сахаром (на 100 г лепестков — 100 г сахара) в эмалированной кастрюле или фарфоровой ступке до получения однородной кашицы. Приготовьте сироп из расчета на один стакан воды 500 г сахара. После того как сироп прокипит 5—7 минут, добавьте в него кашницу из лепестков и проварите еще минут 10—12 до готовности.

**Ароматные подушечки.** Сухие лепестки роз сложите в небольшие мешочки и положите в шкаф, где держите белье. Это придаст ему тонкий аромат.

просто

Чтобы занавеска на окне не парусила, пристройте на нее в двух местах с изнанки тесьму и продерните внутрь шнуры. На концах шнуров пришейте колечки, а на раме окна прибейте гвоздики.





## Эти вредные слизни

Да, лето в этом году не удалось. Дожди замучили, по-настоящему теплых дней почти и не было. В огороде одно расстройство: овощи созревают медленно, многие растения повреждены вредителями. Влажная погода — раздолье для слизней. Они повреждают около 150 видов растений. Выедают дырки в луковичках тюльпанов и

нарциссов, в клубнях гладиолусов, обгладывают стебли и листья. Творят они свое черное дело вечером и ночью, а днем прячутся во влажных местах, в трещинках почвы, под растеньями, среди листьев.

Что же делать?

Прежде всего надо изолировать грядки от мест, где скапливается вода и где растут сорняки. Для этого по границе огорода посыпьте суперфосфатом или гашеной известью из расчета 30 г на один метр.

Чтобы слизням негде было укрыться на грядке, нужно регулярно пропалывать и рыхлить землю. После рыхления можно посыпать под растения-

ми сухой горчицей, золой, табачной пылью.

Этими же веществами можно опыливать растения. Делать это надо вечером после 20 часов. Обработку повторить два раза через 15–20 минут.

Дорожки между грядками рекомендуется посыпать известью, золой, хвойными иголками.

Если огород небольшой, то можно собирать слизней вручную. Для этого на дорожках, между грядками, среди кустов раскладывают увлажненные старые мешки, куски фанеры, оргалита, толя, листья лопуха, капусты.

Вредители туда заберутся

днем, а вечером вы их соберете и уничтожите. Сбросьте их в ведро с разведенным стиральным порошком — там им и конец.

Хорошая приманка для слизней — арбузные, дынные, кабачковые корки. Разложите их на ночь на грядках, а утром собирайте "улов".

И еще совет. Если у вас на участке обитают жабы, лягушки, ежи и ужи, всячески оберегайте их и создавайте им комфортные условия. Они-то как раз и уничтожают слизней. Да и многих других вредителей.

## порядок

### Чистая подушка — добрые сны

Летом самое время выстирать подушки. Выберите солнечный день и приступайте к делу.

В ванне или большом корыте нужно приготовить густую пену: в очень горячей воде разводят стиральный порошок для шерстяных тканей или мелко настиганное хорошее мыло. Можно использовать и обычный шампунь для волос; правда, это будет накладно, но ведь к такой процедуре не так уж часто приходится прибегать, зато ваши подушки будут хорошо пахнуть.

Аккуратно переложите содержимое подушек в пену и хорошо перемешайте, слегка отжимая. Оставьте часа на два, а затем выньте в таз, отжимая

небольшими порциями. Не забудьте вставить мелкую решетку на сливное отверстие в ванну, чтобы не устроить засор в трубах.

Промытые и отжатые перо и пух положите в наволочку из хлопчатобумажной ткани, прополощите в теплой, а затем в холодной воде и отожмите.

Сушить нужно на открытом воздухе, сначала в тени, а потом на солнце, разложив на простыне и накрыв сверху марлей. Пух и перо надо время от времени перемешивать, чтобы лучше просыхали.

Тем, кому этот способ покажется трудоемким, можно посоветовать стирать, полоскать и сушить пух и перо в марлевых мешках.

И последний совет. Чтобы пух и перо не лезли из чехла-наперника, смочите его в мыльной пене, не споласкивая, подсушите и хорошо прогладьте влажным.

Ну что? Ни пуха, ни пера! И приятных сновидений.

## порядок

### Советы для чистюль

Помните, как от Федоры убежали кастрюли и сковородки из-за того, что неумогу им было оставаться грязными. Чтобы такого не случилось с вами, воспользуйтесь нашими советами.

Алюминиевую посуду моют водой с мылом, в которую добавляют немного нашатырного спирта, буры (30 г на один литр воды) или пищевой соды (1 чайная ложка на литр воды).

Не рекомендуется тереть ее песком, абразивными порошками и металлическими щетками.

Если посуда потемнела, ее можно очищать мягкой тряпочкой, смоченной уксусом или раствором щавелевой кислоты (1 чайная ложка кислоты на 5 литров воды).

Для того чтобы обновить алюминиевую посуду, в ней следует отварить щавель и оставить его на 5–6 часов.

Черные пятна с алюминиевой посуды можно попробовать удалить смесью мела и жженой магнезии в соотношении 1:1.

После чистки посуду обязательно вымыть горячей водой с мылом и протереть насухо.

Пятна от пригоревшей пищи на алюминиевой посуде можно удалить, протерев их только что разрезанным яблоком или вскипятив воду с луком.

Чтобы алюминиевая посуда не темнела, в ней не следует кипятить воду, для этого луч-

ше использовать эмалированную.

Эмалированную посуду чистят пищевой и кальцинированной содой и мылом. Наждачную бумагу и металлические мочалки лучше не использовать.

Если в эмалированной посуде пригорела еда, прокипятите в ней воду с добавлением пищевой соды.

Посуду из огнеупорного стекла чистят только содой — ни проволочных мочалок, ни песка.

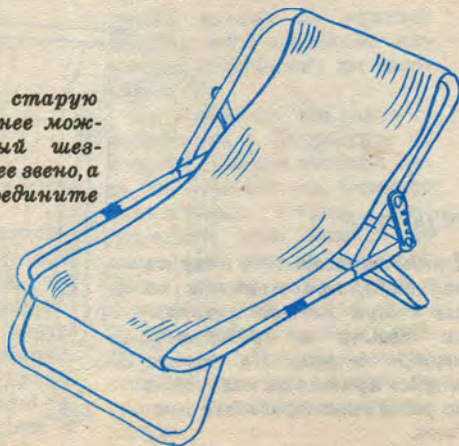
А вот совет, как за час можно довести до блеска все кастрюли и сковородки.

В большую кастрюлю или бак для кипячения белья налейте воды, всыпьте 500 г кальцинированной соды или настрогайте полкуса хозяйственного мыла и влейте два пузырька канцелярского клея. Заложите в бак кастрюли, сковородки, кружки, ковшики, подставки и поставьте на огонь. (Не класть только блестящую металлическую посуду — она потускнеет.)

Через 40–50 минут можно вынимать посуду. Сполосните водой, и ваши кастрюли "заиграют".

## просто

Не выбрасывайте старую раскладушку — из нее можно сделать удобный шезлонг. Удалите среднее звено, а верхнее и нижнее соедините с помощью туполок.





Герви Аллен. *Эдгар По / Сокращенный перевод с английского С. Силищева.* — М.: Дело-вой центр, 1992. — 334 страни-цы с иллюстрациями.

Эта книга, принадлежащая перу американского поэта и романиста, вышла в серии под интригующим названием «Загадки и тайны судьбы», хотя ее внешний вид (формат, текст, а на вкладках — иллюстрации) практически не отличается (за исключением разве что мягкой обложки) от привычной глазу русского читателя художественной биографии писателя, какие выходили у нас в известнейшей серии «ЖЗЛ» («Жизнь замечательных людей»).

Эдгар По, коего по праву числят родоначальником современного детектива, обладавший к тому же аналитической остротой ума и богатой фантазией, представляется неплохим персонажем серии «Загадки и тайны судьбы», хотя собственных загадок и тайн в его жизни было не много. Но что вы скажете о Мольере, Вальтере Скотте, композиторе Беллини или художнике Саврасове, книги о жизни которых почти одновременно с этой вышли в том же издании и в той же серии? Разумеется, загадки и тайны в той или иной мере присутствуют в жизни любого художника и даже просто любого человека, — но значит ли это, что героями этой завлекательной по названию серии может стать любой художник и любой человек?.. Не будем спешить с выводами — посмотрим, что предложит нам Дело-вой центр в дальнейшем...

*Домашний гомеопатический лечеб-ник: До прибытия врача / Состави-тели: Е. М. Величко, Н. Е. Сухарь.* — М.: Стройиздат, 1992. — 72 страни-цы.

Самолечение, как известно, вредно. Тем не менее лечебник (да еще гомеопатический!) выпущен, как сообщает издательство (довольно странное для данной темы, но в нашей нынешней жизни чего только не бывает...), «для широкого круга читателей»... Ошибка издательства? Думается, что нет. Ведь это справочник первой помощи, предлагающий средства на самый первый случай, а не на длительное лечение, которое, естественно, назначит врач.

Кроме того, если вы уже испытывали на себе пользу гомеопатического лечения и решили спросить какое-нибудь лекарство от того или иного недуга, вовсе бесполезно заглянуть



прежде в этот лечебник и поинтересоваться, что там рекомендуется в данном случае, чтобы иметь хотя бы общее представление о том, что можно спросить в аптеке для борьбы с этим недугом.

А болезней и недугов тут перечислено множество: ангина и астма, бессонница и воспаление брыжины, водянка и гангрена, геморрой и глисты, головная боль и мигрень, головокружение и потеря голоса, золотуха и зубная боль, икота и истерика... И каждому заболеванию соответствует приводимый тут же способ лечения.

Лев Жданов. *Венчанные затворницы: Историческая повесть-хроника.* — М.: Олимп, 1992. — 144 страни-цы.

В популярной оперетте Юрия Милотина «Девичий переполох», действие которой развертывается на просторах средневековой Руси, весело и остроумно изображена ярмарка невест, на которой выбирают невесту для самого царя — скорее всего, для Ивана Грозного, ибо прочие русские цари подобным образом себе невесту не выбирали.

Та же примерно процедура — только в пределах Москвы, тогдашней российской столицы, и несколько более серьезно — изображена в повести Льва Жданова, коего краткая аннотация к книге именует «известным историческим романом предреволюционной поры».

Впрочем, выборы были формальными: сам для себя семнадцатилетний Иван Васильевич, только что провозглашенный первым русским царем, выбор уже сделал — его избранницей стала красивая и добрая Анна Захарына, достоинством которой, помимо красоты и доброго и короткого нрава, было и то, что вы-

движенцы этого старинного, но обедневшего рода никогда не участвовали в интригах и заговорах против верховной власти.

Повесть Льва Жданова и рассказывает главным образом о первой невесте, а после жене Ивана Васильевича, после венчания принявшей имя Анастасии. Четырнадцать вместе прожитых лет, два сына, из которых старшему суждено было пасть от отцовской руки, а младшему — взойти на трон после смерти отца, взаимная любовь и доверие, отличавшее супругов до последнего часа совместной жизни, — это, право же, немало. Эта часть книги и прочтется с наибольшим интересом.

*Тот дивный мир: XVIII—XIX вв. / Составитель Н. Д. Ткаченко.* — М.: Советская Россия, 1991. — 480 страни-цы.

«Тот дивный мир» — это мир любви. В одной из последних книг издательства «Советская Россия» (теперь оно называется «Русская книга») собраны произведения русских писателей XVIII—XIX, а отчасти даже и XX века, посвященные теме любви. Диапазон авторов и произведений очень велик — от широко известных («Бедная Лиза» Н. М. Карамзина, «Барышня-крестьянка» А. С. Пушкина, «Ася» И. С. Тургенева или «Тупейный художник» Н. С. Лескова) до малоизвестных или вовсе неизвестных даже искушенному читателю («Трактирная лестница» Н. А. Весту-жева, «Эротиды» А. Ф. Вельтмана, «Адель» М. П. Погодина, «Именины» Н. Ф. Павлова, «Дама из петербургского полусвета» И. И. Панаева, «Свадьба в Москве» И. Т. Кокорева и др.). Как всякая более или менее широкая художественная панорама, книга эта помимо всего прочего поможет читателю проследить, как с течением лет менялись у нас представления о любви, усложнялся и обогащался мир чувств и переживаний русского человека.

С. Конев



# ШКОЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ЧТЕНИЯ ОБУЧАЕТ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

- в 4—5 лет — начальному чтению (букв, слов) и запоминанию,
- в 5—6 лет — беглому чтению текстов, счету и запоминанию,

- в 12—75 лет — 100-процентному запоминанию слов, чисел, имен,
- в 14—45 лет — более быстрому и более качественному чтению

в Москве на очных курсах или заочно — по почтовой переписке.

Подробнее? Пришлите заявку и пустой конверт с Вашим адресом.

121151 Москва, Кутузовский проспект, 24, ШРЧ.  
Телефон: (095) 24-999-84.



# Страна без сирот — ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Сотни тысяч детей в России находятся сегодня в казенных учреждениях — домах ребенка, детских домах, приемниках. Никто не лишил их закрепленного Конвенцией ООН по Правам Ребенка права на семью. Тем не менее они остаются сиротами.

Детский дом может быть самым благополучным, воспитатели — заботливыми, уход — безупречным. И все-таки сама по себе жизнь в казенном учреждении — многочисленными исследованиями однозначно свидетельствуют об этом — неизбежно приводит к неблагоприятным и труднообратимым изменениям в психическом развитии ребенка.

I. Накопленный в мире опыт показывает: без детских домов как таковых можно обойтись, в США, во многих европейских и азиатских странах их просто не существует. На все Соединенные Штаты, например, всего лишь 50 тысяч сирот: это либо тяжелые инвалиды, которые нуждаются в таком уходе, который может быть обеспечен в специальном медицинском учреждении, либо дети старше десяти — двенадцати лет, с усыновлением которых могут возникнуть трудно разрешимые проблемы, — но и они живут не в казенных учреждениях, а в назначенных органами охраны детства попечительских семьях.

Отметим: дело не в том, что в какой-то стране достигнут высокий уровень жизни. Это — следствие высокого уровня социального развития, следствие того, что в обществе возобладал открытый, не замутненный ханжеством и демагогией подход к проблеме обеспечения права детей на семью.

Согласно этому подходу, понятно и желательно существование лиц и организаций (не государственных!), для которых вот это обеспечение права ребенка на семью стало бы оплачиваемой работой. «Материальная заинтересованность»? Да. Нет в ней ничего плохого, если она приносит пользу и тем, кто обретает долгожданного ребенка, и — прежде всего — самому ребенку.

Но кто же последит за тем, чтобы была именно польза, а не вред? Рассмотрим, для примера, как это де-

лается в тех же Соединенных Штатах. В каждом штате есть государственное Агентство Охраны Детства, и оно, помимо прочего, занимается лицензированием и контролем за деятельностью независимых агентств, как раз оказывающих платные услуги семьям, желающим усыновить ребенка.

Американское законодательство предъявляет строгие требования к таким независимым агентствам. Прежде всего, их сотрудники должны обладать необходимой квалификацией. (Например, директор обязан иметь ученую степень магистра — соответствует нашей степени кандидата наук — по специальности «социальный работник» и опыт работы в данной сфере не менее пяти лет.) Агентство несет полную юридическую и финансовую ответственность за свои рекомендации, и если осечки в работе грозят крупными исками и даже лишением лицензии, понятно, что отбор и проверка потенциальных приемных родителей осуществляется тщательнейшим образом. Кроме того, агентство организует специальные курсы, где знакомит будущих приемных родителей с проблемами, которые могут возникнуть для них и для ребенка, рекомендует, как с этими проблемами справиться. Оно обязано также — вплоть до совершеннолетия усыновленного — проводить регулярные проверки и оказывать приемным родителям и самому ребенку необходимую помощь.

II. А что у нас, в России? Ныне отделы опеки, попечительства и усыновлений, с одной стороны, призваны охранять права детей, а с другой — они выполняют роль собственно агентств по усыновлениям. Налицо монополизм и противоестественное смешение функций.

При такой системе для организации более чем нескольких десятков усыновлений в год просто не хватает и не может хватать рук. А для кого-то из тех, кто обладает правом решать судьбу сирот, возникают соблазны — ведь в условиях монополизма так просто извлечь выгоду, подобрав выгодному клиенту «хорошего ребеночка», то есть маленького, здоровенького и красивенького.

А тысячи детей месяц за месяцем, год за годом по-прежнему живут в детских домах; дети же больные или просто некрасивые заведомо лишаются всяких шансов на усыновление. И вместе с тем тысячи людей ждут годами возможности усыновить ребенка... Разве все это — не абсурд?

Думается, первое, что надо: демополизировать работу по подбору детей-сирот для усыновителей, для чего поощрять (или хотя бы просто разрешить) создание независимых (частных, либо существующих при общественных или религиозных организациях) агентств по усыновлениям.

Такие агентства должны обладать правом самостоятельно подбирать детей-сирот для усыновления и получать за это от усыновителей плату. Государственная же служба охраны прав детей (в виде либо самостоятельного федерального агентства, либо агентства в республиках, краях, областях, либо автономных подразделений в структуре органов социальной защиты) должна осуществлять лицензирование таких агентств и контроль за их деятельностью.

Эта реформа не потребует привлечения никаких государственных средств; положительный же эффект общество ощутит очень быстро.

Единственный известный нам аргумент противников такого рода реформы: «это — торговля детьми». Так вот, значит, ради чего дети должны быть обречены на сиротство. Ради того, чтобы кто-нибудь, не дай Бог, не заработал на усыновлении легально! Но никакие другие интересы, кроме необходимости наилучшим образом обеспечить ребенку возможность обрести семью и счастье не могут и не должны приниматься во внимание.

III. Важной стороной деятельности независимых агентств по усыновлениям мог бы стать и предварительный, еще до рождения ребенка, подбор усыновителей.

Любая беременная женщина, заранее намеренная отказаться от своего будущего ребенка (такое решение бывает заранее обдуманным в весьма большой доле случаев), должна иметь возможность обратиться в агентство по усыновлениям, где немедленно подберут семью потенциальных усыновителей.

Здесь важно соблюдение двух принципов: во-первых, мать, отказывающаяся от ребенка, ни в коем случае не должна получать от будущих усыновителей или от агентства



никакой платы; а во-вторых, предварительная договоренность не должна накладываться на нее юридических обязательств — то есть, если женщина, родив, передумает и решит не отдавать ребенка, то ни агентство, ни потенциальные усыновители не должны иметь к ней никаких претензий.

Главное благо такой постановки дела в том, что новорожденный ребенок не остается сиротой ни на час — приемные родители забирают его немедленно по рождении. Усыновителям такой вариант также более чем желателен, так как они имеют возможность заранее увидеть кровную мать своего будущего ребенка. И, наконец, кровная мать также получает огромное благо — возможность жить, зная, что ее ребенок находится в хороших условиях.

Сколько брошенных матерями младенцев могли бы быть спасены, если бы у их несчастных мамаш была такая возможность!

IV. Обсуждая проблему усыновления сирот, нельзя не вспомнить и о самом страшном пугале — «всех детей продадут иностранцам».

Как известно, Верховный Совет оставил возможность международных усыновлений лишь в виде особых исключений «в случае угрозы здоровью ребенка».

Необходимо раз и навсегда понять, утвердить и провозгласить: дети не являются собственностью общества, государства, Верховного Совета или Министерства образования. Дети — люди, обладающие неотъемлемыми правами. Правом на жизнь. Правом на счастье и родительский дом. И дело Верховного Совета и правительства — не «охранять государственный запас детей от разбазаривания», а обеспечить соблюдение их прав.

И если, с одной стороны, ребенок уже хотя бы год живет в детском доме, и никто из соотечественников его за это время не усыновил, а, с другой стороны, имеется семья иностранцев, которым он нужен, — кто вправе лишать этого ребенка его единственного шанса? Кто вправе судить и определять, достаточно ли этот ребенок болен (!), чтобы разрешить ему обрести родителей? И не является ли сама такая постановка вопроса не только абсурдом, но и грубейшим нарушением прав ребенка?

Могут сказать: у нас у самих люди ждут возможности усыновления по десять лет, а тут иностранец с долларами приехал — и ему зеленый свет. Действительно, злоупотребе-

ния есть — и не может их не быть, если существующая система подталкивает к поиску «выгодного клиента». И если раньше им мог быть, скажем, имеющий доступ к дефициту торговый работник, то в наше время его место занял обладатель СКВ.

Но все изменится, если будет создана сеть конкурирующих между собой независимых агентств по усыновлению. Должна быть предусмотрена выдача таким агентствам лицензий двух видов: на право работы только с российскими усыновителями и на право работы с иностранными гражданами. Агентства первого рода, «внутренние», пусть обладают исключительным правом заниматься организацией усыновления любого ребенка, оставшегося сиротой, в течение, скажем, года со дня этого печального события. Если же по истечении этого срока ребенок так и остается сиротой, он должен объявляться «открытым» для международного усыновления.

V. Но как быть с сиротами, которым не удастся все-таки найти семью? Да и далеко не все дети, живущие в детских домах, сироты. У многих из них есть матери или отцы, которые не лишены родительских прав и не отказывались от ребенка насовсем, а поместили его в детский дом временно. Родители могут находиться в заключении. Или надолго попасть в больницу.

Необходимо обеспечить и этим детям — если нет близких родственников, позаботившихся о них, — возможность жить в семье — опекуной.

В Соединенных Штатах существует институт так называемых «фостер-семей» или «фостер-родителей». («Фостер» — опекунский, приемный, временно воспитывающий.)

Супруги (и точно так же любой одинокий человек), желающие приютить у себя ребенка, оставшегося без родителей, но не готовые к тому, чтобы усыновить его и принять таким образом на себя всю полноту ответственности за него (в том числе и материальной), обращаются в Агентство Охраны Детства. Там выясняют, нет ли у них судимостей, подходят ли их физическое и умственное здоровье, возраст (разница в возрасте между ребенком и каждым из «фостер-родителей» не должна быть меньше двадцати лет). Будущие «фостер-родители» обязаны прослушать специальный курс — примерно 20 часов лекций по основам детской психологии, педагогики, оказанию первой медицинской помощи и т. п. Сдав экзамен, получа-

ют диплом «фостер-родителя» и заносятся в картотеку Агентства.

Если какой-то ребенок подвергается в семье насилию или преступному пренебрежению, Агентство Охраны Детства, получив информацию об этом, немедленно начинает расследование и в случае подтверждения фактов, срочно забирает ребенка — впредь до решения суда — и помещает его в «фостер-семью». Точно так же и любого ребенка, почему-либо оставшегося без попечения родителей, Агентство обязано в течение 24 часов поместить в «фостер-семью» — до тех пор, пока его родители не смогут вернуться к исполнению своих обязанностей, либо ему не будут подобраны усыновители.

Ребенок, помещенный для проживания в «фостер-семью», остается юридически под опекой государства; «фостер-родители» не обладают полными родительскими правами на ребенка. Ребенок сохраняет свою фамилию и может быть по решению Агентства переведен в другую семью. Немалое число «фостер-родителей» по прошествии некоторого времени решают усыновить помещенного к ним ребенка. Решившись на такой шаг, они становятся полноправными родителями, и при этом, естественно, лишаются права на компенсацию расходов и принимают на себя всю полноту ответственности за ребенка.

Из множества проблем, стоящих сегодня перед нами, проблема сиротства выделяется не только особым драматизмом, но и доступностью решения. Требуется лишь заинтересованность в судьбах детей и непредвзятость.

Есть ли они?

Леонид Мерзон  
Санкт-Петербург

**Журнал готов напечатать  
ваше частное объявление.**

**Стоимость одного знака —  
100 рублей.**

**Это не очень-то дешево,  
но ваше объявление  
смогут прочесть  
сотни тысяч людей.**

**Текст объявления пришлите  
на адрес редакции.**

**Оплату вы произведете  
после того, как получите  
уведомление о том,  
что этот текст  
к публикации принят.**



# В адреналиновом пространстве

*В. Рахматшаева,  
кандидат психологических наук*

Общаясь с детьми, мы встречаемся с ними глазами, прикасаемся друг к другу, обнимаемся, ссоримся — иногда яростно и гневно. Развитие ребенка и общение с ним всегда полно тайн, и одна из самых таинственных — соприкосновение наших пространств. Сегодня я хочу поговорить с любознательным читателем о том, что такое индивидуальное пространство, какие чувства испытывает ребенок, входя в соприкосновение со взрослыми, и как это влияет на его жизнь, на его способность быть здоровым, успешным, любимым, на его возможности творчества и самореализации.

Мне хочется, чтобы эти страницы вы читали не только глазами обремененного заботами взрослого, но и позволяли себе «взгляд ребенка». Все мы были когда-то детьми; и маленький ребенок всегда живет в нас — когда счастливый и жизнерадостный, а когда, наоборот, испуганный, затурканный, несчастный. И если вы услышите его голос, быть может, слабый, едва различимый — прислушайтесь; он поможет разрешить многие загадки воспитания.

Вы, возможно, помните, что в одной из наших бесед (в № 5, «За флажки...») я просила вас написать рассказ о себе от имени животного, растения или любого неодушевленного предмета. Если у вас есть такой рассказ, давайте всмотримся в него. Найдите в нем слова и предложения, которые отражают представление вашего героя о себе. Какой это образ: положительный, отрицательный, грустный, оптимистический? Как он чувствует себя в своем жизненном пространстве? Как он относится к тем, кто рядом?

Такой рассказ «с переворачиванием» — один из способов рассмотреть в своем «Я» то, что обычно «невидимо». Надеюсь, вы помните главного героя той нашей беседы Антона? Он в таком рассказе представил себя окном; и рассказ помог ему ответить на вопросы: «Кто я?», «Какой я?». Вчитаемся и взглянем в него внимательно.

«В сущности, я — ничто. Вернее, нечто. Но будем проще: я — это я. Я —

то, что вы называете окном. Боже, как это ужасно, когда смотрят сквозь тебя! Такое ощущение, что в тебе видят все, что есть внутри. Моя обнаженная натура требует хоть какого-нибудь самовыражения. Но едва появляется на мне хоть какое-нибудь родимое пятнышко, как стоп! Его тут же начинают сдирать с моего многострадального тела. Да, кстати, вам никогда не плевали в лицо? Нет? Вам повезло. Ежемесячная процедура поплевок и протирки так мне надоела, что я готов принять на себя удар какого-нибудь шального кирпича. Да, вот наемный художник приходил... Странный какой-то: все ходил, смотрел, занавеску дергал. Потом разложил вдруг какой-то чемодан передо мной и приступил к работе. Ну вот, думаю, наконец-то дождался заметили! Ан нет! Пейзаж рисовал, сволочь! Всё, надоело жить... И не уговаривайте, все! Там внизу шпаклевка отлетела, туда и рвану. Прощайте и простите, эх!»

Если вы внимательны, то заметили те же мотивы, что и в его исповеди, с которой мы познакомились в прошлый раз: негативный образ «Я» («Я — ничто»), отрицательное представление о людях («Художник — сволочь»), неприязнь к жизни («Надоело жить»). Образ окна не случаен: человека как будто нет, осталось только тонкое, прозрачное, хрупкое стекло.

Попробуем на минуту почувствовать себя оконным стеклом. Правда — неуютно, холодно, одиноко... Хочется спрятаться. Быть может, от этой незащищенности в душе Антона и нет доверия к людям; остались лишь раздражение да ненависть. И желание «не быть» родилось из смертельной обиды; а ее питают ядовитые эмоции страха, стыда, вины, до краев наполнявшие тело и душу Антона.

Эмоции страха, стыда, вины знакомы нам с детства. Именно они побуждают ребенка подчиняться правилам, учат жить в мире взрослых. Но палка всегда бывает о двух концах. Помогая «научиться жить», страх, стыд, вина могут настолько

«скрутить» живое существо, что оно теряет веру в то, что и для него есть свое «место в жизни».

Одна из расхожих родительских формул «Ребенок должен бояться родителей». Есть еще несколько довольно популярных: «Как тебе не стыдно?», «Сам во всем виноват», «Чтоб не видно, ни слышно вас не было». Кто из родителей — в разных ситуациях, с разной интонацией — не обращался с подобными словами к детям? А что происходит при этом с ребенком? Что это такое вообще — чужое жизненное пространство?

У человека, как, впрочем, и у животных, вокруг тела есть своя личная зона. Ее размер зависит от той культуры, в условиях которой растет человек. Американские ученые, например, считают, что личностное пространство белокожего человека из среднего класса можно разбить на четыре зоны: интимная зона, простирающаяся от него на расстояние от 15 до 46 см; личная зона, распространяющаяся от 46 см до 1 м 22 см; зона социального общения — от 1 м 22 см до 3 м 60 см и общедоступная зона, которая начинается на расстоянии более 3,6 м от тела человека. «Заходить» в интимную зону разрешается только близким, любимым людям — родителям, супругам, детям. В личной зоне происходит общение на различных вечерах и во время бесед. В зону социального общения мы допускаем и незнакомых людей. А общедоступная зона определяет расстояние, с которого человеку приятно обращаться к большой группе людей.

Любое «вторжение» в интимную зону влечет за собой физиологические изменения: начинает быстрее биться сердце, выделяется адреналин, кровь приливает к голове, напрягаются мускулы, человек физически готов к обороне своего тела. Все это — небезопасно; так, американские ученые, изучая причину гибели оленей в популяции на острове Джеймс, в бухте Чиспек в США, установили: хотя еды было достаточно, хищников и болезней не было, оленям оказалось тесно. Они погибали из-за большого количества адреналина в крови, вызванного стрессом лишения животных их персональной территории.

А как чувствует себя ребенок, если вторгаются в его пространство? Эксперимент я провела со своим десятилетним сыном Андреем и его племянником и ровесником Сережей.

Я попросила мальчиков стать лицом друг к другу на расстоянии 2,5 метра (общедоступная зона), а затем медленно приближаться друг



к другу. Когда расстояние между ними сократилось до полутора метров (то есть они зашли в личную зону друг друга), дети стали чувствовать себя лучше, как будто возник какой-то коридор, соединяющий их, и усилилось ощущение защищенности. Порадовавшись этому приятно-му состоянию, они стали медленно приближаться друг к другу. Когда расстояние между ними сократилось до 70 см (то есть началось вторжение в интимную зону друг друга), Сережа почувствовал боль в ногах. Уменьшение расстояния до 25 см вызвало у обоих ощущение тревоги. Теперь и Андрюша почувствовал боль в голени. На мой вопрос: «Если бы твоя боль могла говорить, что бы она сказала?» — он ответил: «Помогите мне, я не могу больше так держаться, я умираю». На расстоянии 12 см обоим захотелось толкнуть и ударить друг друга. Когда Сергей сделал последний шаг к брату и приблизился вплотную, Андрюша поделился вновь возникшим чувством: «Я не ощущаю себя в своем теле. Убить хочется. Толкнуть хочется. Умереть. Как будто кажется, что мир кто-то захватил, и мне уже нечего делать. Я умер. Как будто, я для него ничто. Я — пушинка, а он — варвар. Хочется убежать, улететь. Хочется, чтобы мира не было».

Итак, если кто-то вторгается в пространство ребенка без разрешения, ему «не хочется жить», либо он хочет напасть на нарушителя границ. Я тогда подумала: а как мой сын прореагирует на меня? И с расстояния 2,5 м стала медленно приближаться. По-видимому, в моих движениях было что-то неприятное: по мере моего приближения удовольствие в глазах мальчика сменялось тревогой, затем лицо скривилось, словно от боли, тело отклонилось и Андрей воскликнул: «Я могу делать все, что хочу?» — «Да», — ответила я. «Но я не могу, не могу я тебя ударить, ты — моя мама»...

Итак, наше неожиданное, либо неясное по цели вторжение в пространство даже и близкого человека может вызывать агрессию или по крайней мере сильные негативные эмоции. Совсем иные ощущения возникают, когда мы, с обоюдного согласия, объединяем наши пространства. Так, когда я обняла сына за плечи, прижала к себе (и наши

пространства превратились в одно целое), он сказал, что чувствует мою защиту и мою доброту.

Я рассказываю об этом столь подробно, чтобы подчеркнуть, что наше родительское прикосновение или слово — это проникновение в личное пространство ребенка. И реагирует он на это по-разному: в зависимости от того, как мы это делаем. Основное средство общения — слово (всегда эмоционально окрашенное!) по-разному проникает «на территорию» ребенка и пробуждает самые разные эмоции. Если напряжение слабое, оно не мобилизует ребенка, он апатичен. Мы часто говорим: «Ленив, ничем не интересуется». Пытаясь разбудить, растормошить его, заставить что-то сделать (уборку в



комнате или уроки), мы произносим «жалкие слова», иногда достаточно резкие. Да, они могут «разбудить» ребенка, «включить» его энергоресурсы и активность. Он станет интенсивно работать, устанет, но потом, во время отдыха, его силы восстановятся. Если же мы перестарались, или если ребенок очень чувствителен, то в его индивидуальном пространстве могут возникнуть чрезмерные напряжения: из-за наших неосторожных воздействий (оскорблений, насмешки, крика) возбуждение будет очень интенсивным и уже не стимулирует, а снизит уровень активности.

Ребенок в этом случае прореагирует резко: хлопнет дверью, забьется в угол квартиры или убежит из дома. Один мой знакомый мальчик забирался в небольшой сундук, а мой четырехлетний сын, когда я его ру-

гала, приговаривал, заглядывая в кружку из-под молока: «Уйду от тебя, спрячусь в кружку и буду там сидеть».

Если это повторяется достаточно часто — недалеко и до невроза, вегето-сосудистой дистонии, аллергии или другого недуга. И все потому, что мы не рассчитали своих сил, неосторожно вторглись в жизненное пространство ребенка, лишив его защищенности.

Когда мы, взрослые, бесцеремонно вторгаемся в мир ребенка и осыпаем его градом окриков, приказов, угроз, он, защищаясь, нападает в ответ: маленький дерется, большой грубит. Чувствуя себя незащищенным, ребенок уверен: он и нелюбим. И уходит от нас к друзьям, на улицу, меняя адреналиновое пространство (как известно, при нервном напряжении резко повышается содержание адреналина в крови) на никотиновое или даже наркотическое. Другой достаточно распространенный вариант поведения — ребенок подчиняется, но при этом как будто отказывается от самого себя, превращается в удобное, пластилиновое существо, которым легко манипулировать («Наш идеал — послушные дети»). Пластилин можно согреть и вылепить из него любую нужную фигурку; так же легко эту фигурку и «превратить в ничто». Ребенок, не чувствуя себя хозяином в своем жизненном пространстве, лишается самости, разрешает другим людям жить и решать за него.

Если вы, читая эти строки, вдруг осознали, что в вашем детстве взрослые не очень-то заботились об уважении вашего права на собственное жизненное пространство, не отталкивайте этих мыслей — позвольте им побыть немного с вами. При этом совсем не обязательно осуждать или винить родителей; воспитывая вас, они старались делать лучшее из того, на что были способны.

Давайте рискнем — и посмотрим фильм «Неприятные сцены детства», где герои — мы сами и наши близкие. Там может быть эпизод, когда вы — пятилетний ребенок — заигрались на улице и не пришли вовремя домой; а родители, рассердившись, жестоко наказали вас за беспечность. А может быть, вы случайно убили суслика (как это делали другие мальчишки), и мама так отруга-



# Лучший способ не ощущать дискомфорт — выбросить это ощущение

из головы,

советует Кристиан Шрайнер

ла вас, что вы подумали: суетлики для нее дорожке, чем вы. Или вспомните эпизод, когда вы — четырех с половиной лет проснулись ночью в кроватке. Темно и никого нет рядом. Вы проснулись от того, что замерзли, но дотянуться до одеяла, лежащего в ногах, не было сил: ручонки и все тело сковал страх. И вы всю ночь просидели в этом ледяном ужасе.

Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять и принять в них. Воспоминания будут и стыдливые, и грустные, и страшные, и болезненные. Позвольте им пробудиться и побыть с вами немного. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас, какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас теперь. И если снова почувствуете боль, — найдите друга (или психотерапевта) и расскажите ему об этом. Вам нужна поддержка. Найдите такую поддержку у близких людей.

Вы можете подумать: «У меня нет нужного человека», «Они меня не поймут», «Я не хочу ворошить прошлое». «А что, если я сделаю себе больно?». Если вы поймали себя на подобных действиях или мыслях — очень хорошо. Вы заметили свое сопротивление, осознали его. Не ругайте себя и не корите. Вместо этого скажите себе: «Я хочу освободиться от скрытого желания быть все время недостойным и уступать кому-то свое место в жизни. Я достоин занимать свое собственное жизненное пространство — и я разрешаю себе принять это с любовью».

..А вот несколько упражнений, которые помогут вам начать формирование самопринятия и освобождение своего собственного пространства.

Представьте себя маленьким ребенком. Загляните глубоко в глаза ему, постарайтесь увидеть его тоску и понять, что это тоска по любви к вам. Протяните руки и обнимите этого маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом; а если он делает ошибки, то не беда, все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок делается очень маленьким, величиной с горошину. Поместите его в своем сердце. Найдите для него самый удобный, самый защищенный уголок. Когда вы будете смотреть на него, вы сможете видеть его маленькое личико и сможете дать ему всю вашу любовь. Она очень нужна ему.

Разрешите себе занимать свое собственное пространство в жизни и радоваться этому.

Однажды во время летнего психологического семинара в Сан-Бернардино (Южная Калифорния), пишет он в книге «Как снять стресс», я попросил своих слушателей назвать все возможные способы, позволяющие справиться с неприятными эмоциями. «Если вы рассержены, испуганы или огорчены, — спрашивал я, — то что вы можете предпринять, чтобы немедленно почувствовать себя лучше?»

Были предложены 27 способов, таких, как, например, записать свои ощущения на листе бумаги, а затем сжечь его, или уехать куда-нибудь в безлюдное место, поднять стекла в машине и расплакаться, или завернуться в плед и есть шоколадки, макая их в молоко.

Существует, однако, еще один, который не предложил никто, может быть, потому, что он выглядит чересчур уж просто: «выбросить из головы» ощущение дискомфорта.

Все наши неприятности, в общем, довольно однообразны; можно сказать, одни и те же драмы раз за разом разыгрываются на сцене нашего сознания. Как правило:

1. Мы осознаем какую-либо проблему или препятствие.

2. Сознание напрягается, чтобы преодолеть это препятствие, как если бы перед ним был физический барьер.

3. Напряжение вызывает чрезвычайно неприятные ощущения.

Дискомфорт возникает на второй ступени этого цикла, когда мы делаем неосознанный выбор в пользу борьбы и напряжения.

Напряжение — это как бы критическая связь между простым видением проблемы и ощущением нашей беспомощности перед ней.

Именно из-за напряжения, а не сама по себе проблема вызывает

дискомфорт.

Между тем существует методология, позволяющая сделать иной выбор. Она такова.

Всякий раз, как вы почувствуете дискомфорт, сосредоточьтесь и постарайтесь максимально усилить ощущение напряжения в теле и сознании. Отдайте себе ясный отчет, что именно с напряжением связаны неприятные эмоции. Затем спросите себя: «Если я перестану напрягаться, мне будет лучше или хуже? Если лучше, то надо ли мне постараться освободиться от напряжения? И если внутренний голос ответит «да», смело «выбрасывайте все это из головы». Делайте свой выбор уверенно, легко и спокойно; просто скажите себе: напряжение надо убрать.

Ведь наше настроение мы создаем сами с помощью тех или иных решений, незаметных для нас самих. Они настолько срастаются с нашим Я, что проследить за ними — это все равно, что попытаться уловить момент засыпания. То есть есть их невозможно проследить. Но в данном случае достаточно осознать нервное возбуждение, предшествующее моменту решения и сопровождающее его. Вот небольшая игра, иллюстрирующая эту мысль.

Давайте договоримся, что в течение некоторого времени каждые 60 секунд вы будете поднимать руку над головой. Проследите за собой, удастся ли вам зафиксировать момент еще до того, как подняли руку, но уже решили поднять ее?

Ну а если сам момент решения неуловим как ртуть, то можно ли проконтролировать, что вам действительно удалось снять напряжение, «выбросить из головы»? Вам ведь обязательно нужно это почувствовать.

1. Если удалось, вы почувствуете расслабляющую легкость, расслабленность или готовность действовать.

2. Вы скажете: «Эта тяжесть свалилась с моих плеч. Мне стало легче».

3. Спустя какое-то время вы заме-

О книге К. Шрайнера, подготовленной к печати издательской группой «Прогресс», мы уже рассказывали в шестом номере.



тите, что улыбаетесь случившемуся: «Все стало на свои места. У меня больше не сводит дыхание. Это, конечно, не было настоящей трагедией, но все-таки теперь я чувствую себя намного лучше».

Шрайнер предупреждает, что умение «выбрасывать из головы» требует некоторого автоматизма и навыка, с первого раза может не получиться. Пусть это вас не обескураживает. Нужно практиковаться снова и снова. Дело стоит того.

Впрочем, говорит он, если вы раздражены или огорчены, иногда лучше бывает не противиться негативной эмоции, не пытаться от нее избавиться, а просто смириться с ней, и тогда зачастую она сама угасает. Скажем, если городской транспорт движется еле-еле, опаздывает приглашенный гость или вы замечаете пятно на блузке, вы сразу же почувствуете себя лучше, сказав себе: «пусть так и будет». В подобных случаях очень полезен способ отвлечения внимания, блокирующий стрессовые мысли и чувства. Он состоит в следующем.

На несколько минут сосредоточьтесь на чем-либо постороннем. Например (1) Составьте перечень из 10 наименований вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто приятные пустяки вроде домашнего праздника. (2) Медленно сосчитайте что-либо эмоционально нейтрально окрашенное: лепестки на цветке, буквы на печатной странице и тому подобное. (3) Потренируйте память, вспоминая 20 сделанных вами вчера дел. (4) Займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и припомните, когда они проявились ярче всего.

Занимаясь этими перечислениями, вы, конечно, будете понимать, что они не имеют ни малейшего отношения к источнику вашего душевного дискомфорта. Это как раз и нужно. Все дело в том, чтобы направить работу сознания по отвлекающему руслу.

Практиковаться в снятии стресса, советует Шрайнер, следует в таком объеме, какой вас больше устраивает. Не думайте, что вы обязательно «должны», иначе практика сама по себе станет дополнительной обузой. Периодически — в течение дня — проверяйте свой уровень стресса и при первой возможности старайтесь расслабиться. Как бы вы ни были заняты, всегда можно выкроить свободную минуту. А по вечерам,

у телевизора, наблюдайте, например, за своей реакцией на поведение героев фильма. Не чувствуете ли вы напряжения, пытаетесь за них благополучно разрешить придуманную ситуацию? Кроме того, ложась спать, полезно отдалиться потоку ассоциаций, связанных с релаксацией (то есть расслаблением). Засыпая, представьте, что ваши мышцы превращаются в мягкую глину или поролон. Повторяйте про себя что-нибудь вроде «я расслабляюсь легко и полностью в любой момент, когда пожелаю». Чем больше в вашем сознании такая фраза связана с опытом реальной релаксации, тем лучше и быстрее она срабатывает.

Все это, так сказать, минимум. Если же вы хотите достичь более значительных результатов, то вот еще несколько рекомендаций.

1. Позволяйте себе раз в неделю расслабиться полностью. Хотя бы в конце каждой недели. Не стоит портить себе уик-энд ворохом рабочих проблем и неприятностей.

2. Ослабить (если не снять) психологический дискомфорт помогает техника фантазирования. Сядьте в тихой комнате, закройте глаза и мысленно представьте себе потенциальный источник вашего стресса: неприятного человека, трудную работу, конфликтную ситуацию на службе. Почувствовав напряжение, проследите, как оно нарастает. Когда оно достигнет стадии дискомфорта, резко ослабьте его. И так проделайте несколько раз в течение 10-20 минут. Тогда, возможно, аналогичный стресс в действительной жизни будет не столь уж сильным.

3. Расслабляясь, не прилагайте слишком больших усилий для того, чтобы расслабиться. Глупо ведь напрягаться ради сня-

тия напряжения. Если вам трудно расслабиться полностью, остановитесь на частичной релаксации. Расслабляйтесь постепенно и понемногу. Начните с какого-либо физически неприятного ощущения. Скажем, определите напряженную мышцу и посмотрите, сможете ли ослабить ее, пусть лишь слегка. Если смогли, проболжайте дальше до тех пор, пока не сбросите напряжение хотя бы приблизительно на треть. Только не надо себя насиловать.

Далее, пишет Шрайнер, очень важно научиться закреплять достигнутые успехи с помощью, как он их называет, «маленьких хитростей», имеющих, по его мнению, большое значение.

«Выбросить из головы» ощущение дискомфорта, говорит он, будет достаточно затруднительно, если мы поставим целью избавиться от него навсегда, так, чтобы никогда больше его не испытывать. Такая цель прямо несет угрозу новых стрессов. Поэтому Шрайнер рекомендует сказать себе приблизительно следующее: «Я лишь на минуту выбрасываю эту неприятность из головы, я, как бы играя, в порядке эксперимента хочу посмотреть, а что из этого выйдет?»

«Лишь на минуту» — способ простой, зато чрезвычайно эффективный. Как бы играя, мы исподволь приучаем себя к мысли, что в силах контролировать уровень своего стресса, а, значит, это не он владеет нами, а мы — им.

Такие вот «маленькие хитрости», игры с самим собой как нельзя лучше способствуют выработке автоматизма в снятии стресса, делают постоянную релаксацию потребностью и привычкой.

Но автоматизм автоматизмом, а все-таки, пишет Шрайнер, жизнь





# Почему природа запрещает инцест?

И. Лалайну

наша полна забот и треволений, и поэтому в данном разделе своей книги старается также научить нас не забывать в круговороте событий время от времени расслабляться.

Большинство предлагаемых им приемов срабатывает за счет посылки сигнала, привлекающего внимание. Так, например, нитка, завязанная на пальце, может напомнить, что нужно контролировать свои эмоции. Наденьте часы на другую руку, переложите расческу в сумочке. Отпустите или сбейте бороду, измените прическу. Наденьте давно не надевавшееся платье. И всякий раз, замечая какое-либо несоответствие привычному порядку вещей, вы будете вспоминать о своем «эмоциональном барометре» и сознательно расслабляться.

Можно условиться с самим собой, что при телефонном звонке вы не будете сразу снимать трубку, а пропустите два или три звонка, а за это время глубоко вдохнете и расслабитесь. Помните, что совершенно необходимо снять дискомфорт, прежде чем звонить по делу, садиться за стол переговоров или за руль.

Вам поможет записка со словами «выброси из головы» или «вспомни», прикрепленная к зеркалу, холодильнику или приборному щитку. Положите ее в свой кошелек, чтобы заметить, доставая деньги. Если вы привыкли делать записи в календаре, запишите это обращение к себе на каждом листке недели на две вперед, желательно яркими чернилами. (То же и в еженедельнике на целый год с интервалом в три месяца, чтобы оно попало к вам на глаза, когда вы совсем о нем забудете.)

Разумеется, через некоторое время вы перестанете обращать внимание на предмет или предметы, напоминающие о релаксации. Значит, нужно сменить предмет. Обновить сигнал. Любая вещь вашего обихода может служить сигналом. Подумайте, ассоциация с какой из них была бы вам особенно приятной? Что из своих вещей вы больше любите, к чему больше привыкли? Это может быть, например, губная помада или, скажем, ключи. Каждый раз вынимая их из кармана, говорите себе: «Когда я держу ключи, я вспоминаю, что мне надо расслабиться». И пусть вас не смущает однообразие и даже видимая наивность таких приемов. Чтобы установилась связь вещи с мыслью о релаксации, требуется время и концентрация внимания. Когда же такая связь установится, вещь будет по несколько раз в день напоминать, что вам нужно снять накопившиеся отрицательные эмоции.

Латинское «инцест» переводится как «нечистый» («ин-» — отрицание, а «кастус» — целомудренный). Почему «нечистый»? Потому что инцест — не что иное, как половые отношения между близкими родственниками. Что же касается истории, то у «нечистого» она достаточно седа и почтенна, ведь, если верить известным источникам, — поначалу чуть ли не все боги состояли «во грехе» инцеста. Например, Зевс-Громовержец был женат на единокровной сестре Гере, поскольку и его отец, Крон, состоял в браке с родной сестрой, титанидой Реей. Великий Пушкин писал: «Вот загадка моя: хитрый Эдип разреши!» Кто этот Эдип? Знаменитый фиванский герой — тот самый, что разгадал загадки сфинкса. Увы, мудрец не догадался, что женщина, которую он избрал в супруги, — его родная мать. Между тем, к тому времени, когда Софокл писал своего «Царя Эдипа», инцест был уже под запретом. Не удивительно, что Эдип, узнав о своей беде, в отчаянии лишил себя зрения, считая такое наказание страшнее смерти.

А вот египетские фараоны преспокойно женились на своих родных сестрах: «дабы не разжижать божественную кровь». Птолеми, пришедшие в Египет после Александра Македонского, переняли этот египетский обычай. Знаменитая Клеопатра VII, ставшая любовницей Юлия Цезаря, была замужем за двумя своими царственными братьями.

Не знали о запрете на кровосмешение и в библейские времена. Когда Лот потерял жену, обратившуюся в «соляной столб», его дочери, не видя иной возможности сохранить племя, решились на отчаянный шаг: «И напоили отца своего вином в ту ночь; и вошла старшая, и спала с отцом своим: а он не знал, когда она легла и когда встала. На другой день старшая сказала младшей: вот, я спала вчера с отцом моим; напоим его вином и в эту ночь; и ты войди, спи с ним. И напоили отца своего вином и в эту ночь; и вошла младшая, и спала с ним. И сделали обе дочери Лотовы беременными от отца своего».

Почему они так поступили?

Дело в том, что, как повествует Библия, Лот жил в пещере, справедливо опасаясь возвращаться в Сигор, где ему могли поставить в вину гибель Содомы и Гоморры. Вот отец и оказался со своими дочерьми в полной изоляции. Так что поступок девушек — не преступление, а драма. Их вполне можно и понять и простить. Особенно если исходить из тогдашних норм.

В древности войны, болезни, расстояния, отсутствие транспорта очень часто приводили к тому, что людям приходилось вступать в половые связи с ближайшими родственниками, дабы «восстановить племя». В те времена никто не оскорблялся таким разрешением самой жизненной проблемы и никто не рассматривал инцест как преступление, тем более «уголовно наказуемое». Его и грехом-то еще не считали.

Не подлежит сомнению факт: инцест имел место всегда и всегда был распространен достаточно широко. Инцест отнюдь не в прошлом. Он — наш современник. Мы приведем данные — и недавние и почти совсем из сегодняшнего дня.

Известный женский сексопатолог приводил в своей книге такие факты: 38-летний рецидивист, вернувшись домой после очередной отсидки, изнасиловал свою 10-летнюю дочь. Он совершил это в состоянии алкогольного опьянения. Поскольку происшедшее не получило огласки, негодяй в течение двух последующих лет еще неоднократно принуждал дочь к сожителству. Только мать, узнав о случившемся, привлекла негодяя к суду (кстати, в газете «Московский комсомолец» о подобных происшествиях сообщается чуть ли не каждую неделю).

В другом, более сложном, случае собственную дочь соблазнил 40-летний слесарь, несколько инфантильный, чрезвычайно мнительный и неуверенный в своих сексуальных возможностях человек. Его 11-летняя дочь также была интеллектуально неразвита. Все началось с того, что девочка пожаловалась отцу на мальчиков, которые «трогали» ее. Отец заявил, что должен все



ей объяснить. После того «объяснения» он целых два года каждую неделю вступал с дочерью в половой контакт. И правда такова, что девочке это доставляло удовольствие. Лишь узнав обо всем жена привлекла мужа к уголовной ответственности.

И другая, 13-летняя, девочка стала тайной любовницей родного отца. И она испытывала половое удовольствие. Но ее не оставляло и чувство вины перед матерью. Дочь пыталась закончить с позорной связью, но дождалась освобождения только в 24 года, когда умер отец.

Английская газета «Таймс» 16 января 1993 года сообщила: 31-летний мужчина изнасиловал свою 8-летнюю дочь. Поначалу отец все отрицал, но затем в покаянном письме ничего не утаил от жены. Его направили в специальную сексуальную клинику в Бирмингеме, поскольку мать и дочь не хотели терять мужа и отца. Скажем, что изнасилование произошло, когда мать была на вечеринке у друзей.

Сидней. Здесь пострадала 12-летняя Соня. Отец мастурбировал ее, когда мать уходила по вечерам играть в бинго.

Еще одна жертва — Линнет, которой было всего 9 с половиной лет, когда отчим начал принуждать девочку к половой близости, делая это, когда жена уходила в магазин за покупками.

Что сегодня очевидно? Что матери чаще всего ничего не «видят и не слышат», поскольку мужья в западных обществах — чуть ли не единственные кормильцы своих семей.

В конце 1991 года в Лос-Анджелесе судья Линнетт Лаит осудила на максимальный, 18-летний, срок 67-летнего дизайнера космических аппаратов Р. Льюиса, который изнасиловал собственных пятых дочерей и 11 других девочек. На суде инженер все категорически отрицал. Дочери боялись обратиться в полицию, поскольку отец сказал, что убьет их.

О распространении инцеста говорят данные американских исследований. Только одно из них раскрыло постыдную тайну 118 отцов (военных

и гражданских). В Сан-Франциско 930 мужчин были осуждены за инцест. Еще одно исследование показало, что чуть ли не 40 процентов женщин вспоминают о недвусмысленных поползновениях своих отцов и близких. Говорят, что братья вступают в половой контакт со своими сестрами в 5 раз чаще, чем отцы. Следует также упомянуть о матерях, которые соблазняют сыновей.

Это уже история: 21 апреля



1896 года в Венском обществе психиатров молодой Зигмунд Фрейд прочитал доклад «Этиология истерии», который затем опубликовал в виде статьи, вылившейся затем в целую книгу, посвященную механизмам возникновения женских истерий. В том докладе прозвучало неслыханное до того времени признание непреложного факта: нервные и психические расстройства взрослых обусловлены детскими сексуальными — чаще всего неприятными и непонятными — переживаниями; такие переживания могут быть ре-

зультатом сексуальных посягательств, насилия.

Сам Фрейд признался в письме своему коллеге В. Флису: «Мой отец был одним из таких негодяев и поэтому ответственен за историю моего брата и младших сестер».

Люди все время убеждаются в том, что природа как бы запрещает близкородственное скрещивание. Она ведь недаром разделила все живые существа на два пола, допуская лишь редкие исключения из «железного правила». Все начинается уже с двуцепочной молекулы ДНК, то есть вещества наших генов. Эту молекулу можно представить в виде веревочной лестницы, перекладины которой составляют «буквы» генетического кода.

Это бесспорно: чем менее близки по крови родители, тем выше вероятность безусловной полноценности детей. Новые генетические комбинации означают новые умственные и физические возможности потомства.

Мириады вирусов, бактерий, грибов, простейших, а также глистов непрерывно атакуют человеческий организм, защищающийся от них всей мощью своей иммунной системы. Последняя же может успешно противостоять бесчисленным смертельным врагам организма только в том случае, когда она перекрывает своими молекулами все свои возможные «щели» и «бреши». Ей же приходится иметь дело не только с внешними, но и с внутренними врагами, среди которых — раковые клетки, постоянно образующиеся в нашем организме. Надежная защита возможна

только тогда, когда имеется необходимый и достаточный набор генов, как правило, недостижимый при близкородственном скрещивании.

Люди, вероятно, в самом деле произошли от обезьян, недаром им также свойственны экзогамные браки. Правда, условия существования заставляли наших предков вступать и в кровосмесительные связи. Но и в те далекие времена уже была видна опасность таких связей как ведущих к вырождению, болезням, биологическим катастрофам страшнее чумы и оспы. Поэтому челове-



ские общества в разных концах мира изобретали различные способы предотвращения инцеста.

Так, «Махабхарата» рассказывает, что в легендарном царстве Махараштра весной устраивались пышные празднества, заканчивавшиеся самыми настоящими любовными оргиями, когда «каждый мог увести любую и нельзя было понять, кто чей возлюбленный». Подобное происходило и во время греческих «дионисий», то есть празднеств в честь бога плодородия Диониса. Участники праздничных шествий несли изображения фаллоса и женского генеративного «ктеиса» (вульвы). Празднества эти заканчивались винным возлиянием и всеобщим коитусом под покровом ночи (совсем как это описано в книге Творения). Нечто похожее происходило в ночь на Ивана Купалу у славян.

Нам известно о «праве первой ночи» в средневековой Европе. Знаем мы и то, что северные народы имели обычай «предоставлять» своих женщин и девушек гостям-мужчинам. Так, русский путешественник В. Йохельсон рассказывает в книге «Юкагирь» (1910 г.), как сильно поразила его степень сексуальной свободы, которой пользовались юные юкагиры, ни во что не ставившие девственность. Девушки в 17—18 лет отселялись в отдельный чум, где и

принимали юношей и мужчин. Незамужних девушек предоставляли мужчинам, оказавшимся по каким-то причинам вдаль от своих жен. Важный гость оказывал девушке большую честь, если обращал на нее свое благосклонное внимание. Тем не менее девушка сама решала, быть близости или нет.

В древнем Киеве было известно так называемое «полудье»: князь с дружиной, подобно современным рэкетирам, объезжал вассалов, собирал с них дань. Он еще и оплодотворял их дочерей. Нечто подобное происходило и в Заире, где местные царьки объезжали свои владения в течение года, дожидаясь появления потомства, которое свидетельствовало об их мужской силе.

Можно упомянуть и знаменитые гаремы, в которых содержались красавицы со всего света. Немецкий историк Ф. Фишер писал, что «почти по всей Германии, особенно в (баварском) Шварцвальде среди крестьян держится обычай, в силу которого девушки уступают юношам задолго до того, как они станут мужьями. Неправильно думать, что эти девушки лишены нравственности. Крестьяне, когда священник спрашивает их о здоровье дочерей, откровенно и с гордостью отвечают, что их дочери уже принимают ночных посетителей».

У аборигенов Австралии существовали так называемые «брачные классы». Мужчина мог жениться только на представительнице соответствующего класса, получая при этом доступ ко всем женщинам класса. Секс мог быть общим, но согласно строгому правилу — только с женщинами той группы, к которой принадлежала жена. То же могла позволить себе и жена со своими «классификационными» мужьями. За определенный откуп жену можно было «украсть» и «изнасиловать». Точно так же крали и «насиловали» девушек и на других островах Южных морей Тихого океана. Так преодолелся естественный в условиях мелких островов инцест.

Нам с молодых ногтей внушали, что человек есть существо социальное и только в самую последнюю очередь — биологическое. Но это не так: человек — прежде всего животное. Всем биологическим законам, характерным для биосферы, подвластен и наш вид. Доказательств тому масса. Главные же из них — те генетические заболевания, которыми страдают близкородственные общины.

Помните рассказ Марка Твена о долине слепых, в которую случайно попадает герой? Люди жили изолированно и вследствие накопления «вредных» генов постепенно потеряли зрение. Мало кто знает, что подобное явление действительно имеет место в США. Там у Восточного побережья, к югу от Востона, лежит небольшой островок Марта и Виньярд (Виноградник Марты), жители которого в прошлом веке потеряли — генетически! — слух. Только после второй мировой войны, когда остров соединили с материком дамбой, к островитянам стал возвращаться слух, то есть отныне рождались дети с нормальным слухом.

Ныне велик интерес к последним Романовым. Как известно, цесаревич Алексей, сын Николая II, страдал гемофилией, то есть несвертываемостью крови. Дефектный ген передала мальчику через бабушку и мать его августейшая прабабка — королева Виктория, правившая в Англии. И этот случай показывает опасность, тающуюся в близкородственном скрещивании. Может быть, не лишен смысла вопрос: не гены ли ускорили падение монархий? Что ж, природе виднее.

*Уважаемые воспитатели, гувернантки, логопеды, учителя,  
руководители дошкольных учреждений, родители!*

Ассоциация «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» объявляет прием слушателей на факультет «ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ» заочного УНИВЕРСИТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ на отделения:

— для РОДИТЕЛЕЙ — особенности и содержание каждого периода детства, навыки укрепления физического и психического здоровья детей, методика подготовки к школе.

— для РУКОВОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ — организация предпринимательской деятельности дошкольного учреждения, новые методики и зарубежный опыт воспитания детей.

— для ВОСПИТАТЕЛЕЙ — оригинальные подходы к развитию личности школьника, методика развития творческих способностей, организация игровой деятельности, формы общения с родителями.

— для ГУВЕРНАНТОК — знания о развитии детей раннего и дошкольного возраста, методики обучения их в различных видах деятельности, подготовки к школе; основы современного этикета.

— для ЛОГОПЕДОВ — распространенные формы речевой патологии, этапы работы с

детьми над правильным произношением звуков речи.

Срок обучения (на всех отделениях) — шесть месяцев, стоимость (в нее входит обеспечение литературой) — 14 тысяч рублей. Группы комплектуются круглогодично. Окончившим университет выдается удостоверение, дающее преимущественное право при аттестации. Форма обучения — заочная. Слушатели выполняют контрольную и дипломную работы.

ЗАЧИСЛЕНИЕ НА ФАКУЛЬТЕТ проводится после перечисления денег на контрольный счет 428161100 филиал РКЦ 20179, р/с 1700321 в Ленинском отделении Мосбизнесбанка МФО 201188. После этого необходимо выслать заявление о поступлении в университет и копию платежного поручения.

Одновременно сообщаем о том, что в октябре 1993 года выходят четыре цветных альбома для занятий с детьми по устранению наиболее распространенных недостатков в произношении звуков речи. Альбомные листы могут быть разрезаны и использованы в качестве обучающего игрового материала. Стоимость четырех альбомов — 7500 рублей. Перечисление денег производить по вышеуказанному счету.

Заявки на альбомы и заявления о зачислении с указанием Ваших реквизитов направляйте по адресу:

119435 Москва, а/я 660, Ассоциация «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ».  
Телефон: (095) 245-07-73.



до рождения

## Невынашивание

*Невынашивание угрожает сегодня каждой четвертой беременной женщине. Проблему нельзя решить, просто помогая течению беременности. Это не только женский вопрос. Это проблема социальная, психологическая, экологическая.*

Об этом шел разговор нашего корреспондента в Институте охраны материнства. Профессор Вера Михайловна Сидельникова вот уже 30 лет занимается проблемой невынашивания.

— Вера Михайловна, отдел, которым вы руководите, называется: отдел привычного невынашивания. Не вполне понятное словосочетание...

— Привычное невынашивание — это когда у женщины уже не однажды либо случилась внутриутробная гибель плода, либо был выкидыш...

— Значит, и таким женщинам вы даете надежду, что они смогут иметь ребенка?

— Не только даем надежду, но упорно боремся с их внутренним неверием в возможность такого счастья. К нам, как правило, попадают отчаявшиеся. Мы занимаемся больше нетипичными случаями, с которыми на местах в клиниках недостаточно знакомы или не могут справиться, потому что нет необходимой аппаратуры. Наше отделение работает уже три десятилетия, мы смогли добиться того, что доводим до срока девять беременных из десяти.

— Какое же заветное слово нужно знать таким изверившимся женщинам, чтобы попасть к вам?

— Мы принимаем женщин со всей России по направлению местных органов здравоохранения. Кроме тех, кто ложится в наше отделение, наблюдаем беременных и амбулаторно — это еще пятьсот человек в год.

— Я обратила внимание на то, что ваши пациентки молодые и очень молодые женщины. В чем же дело? Казалось бы, среди них должно быть больше здоровых и готовых родить без осложнений...

— А вот и не всегда так, хотя правильно считается, что самый подхо-

дящий возраст для вынашивания ребенка от восемнадцати до двадцати пяти лет в первый раз и до тридцати — во второй. Но вся беда в том, что примерно одна треть впервые беременных, оказывается, страдали воспалениями женских органов еще до беременности. Эти воспаления могли протекать почти незаметно. Но с наступлением беременности происходит как бы их скачок из-за снижения иммунитета. К этому может прибавиться вирусная инфекция. Еще — неправильное питание. А если к тому же молодая женщина неумело пользовалась гормональными контрацептивами? А если она еще и продолжает вести ну прямо-таки мужской образ жизни с большими физическими нагрузками плюс непомерные переживания, — у нее в организме начинается избыточная выработка не женских, а мужских гормонов. Все это и влияет.

— Чем грозит ребенку внутриматочная инфекция?

— В основном страдает мозг ребенка. Один из ста детей от инфицированных мам рождается инвалидом с детства. Часты кисты мозга. Раньше врачи думали, что это родовая травма, но это мамина инфекция...

— Инвалид с детства, мамина инфекция — страшно звучит, хоть бы девочки это услышали и прочувствовали. Скажите, а каково типичное психологическое состояние женщин, для которых характерно привычное невынашивание?

— Хронический стресс. Они постоянно ждут нарушения беременности, у них обострены все чувства. Такая беременная пытается доказать всему свету, что она может, а сама не верит в это. И если она так и не поверит сама, что родит нормально, у нее ничего не получится.

— Скорей забеременеть, чтобы кому-то что-то доказать — и полное неверие внутри?..

— А порой ведь надо и подождать. Но ждать бывает некогда. К нам приходят ведь и те, кому за сорок. А многие папы все только на мам кивают и думать не желают, что у них, к примеру, патология спермы. Мы и пап лечим, есть такой специалист: андролог — специалист по мужскому бесплодию. Привычный выкидыш из-за мужского воспалительного заболевания — это ведь тоже бесплодие.

И еще: многие женщины думают, что вот родят и сохранят семью, мужа... А пока она вынашивает ребенка, он находит другую женщи-

ну — я, увы, не однажды сталкивалась с такими случаями.

— А какие еще, так сказать, житейские причины невынашивания?

— Место жительства. У женщин, уезжающих в северные и отдаленные районы невынашивание выше, чем в Европейской части. Выше у приезжих, не адаптировавшихся еще в новом районе. И в экстремальных условиях севера. Если женщина живет здесь менее трех лет, возможность прерывания беременности и выкидыша у нее в два раза выше, чем у местных. И от времени года зависит течение беременности: осень и весна — осложнений больше. Опасны не только физически тяжелые условия труда, работа стоя, — скажется и напряженный интеллектуальный труд. И сама продолжительность труда. Те женщины, у которых рабочая неделя больше обычной, в первой трети беременности выкидыши вдвое чаще. Это же грозит и тем, кто сочетает работу с учебой. Играет роль даже то, на одном или на нескольких видах транспорта приходится добираться до работы. Невынашивание выше у тех, кому менее двадцати лет и более тридцати пяти. В Москве наиболее низкий уровень прерывания беременности при первых родах. С увеличением числа родов частота невынашиваний увеличивается. Чем короче интервал между родами, тем чаще осложнения. Самый подходящий интервал — два года. Влияет и сам уклад в семье: объем домашней работы, характер отношений между супругами, зарегистрирован брак или нет... Малая масса тела матери, недостаточность ее питания, нехватка белков и витаминов — все это ведет к осложнениям в течении беременности. Пассивное курение очень вредит будущей матери...

— Одни минусы, а есть ли хоть один плюс, дарованный природой?

— Есть. Самопроизвольный выкидыш на ранней стадии беременности — это и как бы приспособление эволюции, поэтому рождение детей с уродствами — относительно редкое явление. При угрозе прерывания беременности на очень ранних стадиях (2–4 недели) сохранения ее добиваться нецелесообразно. Могут быть грубые нарушения у эмбриона. Не стоит также сохранять беременность, если ей предшествовал выкидыш и причина его осталась неясной. Наличие в семье ребенка с болезнью Дауна, олигофренией, уродство плода или мертворождение с



уродством могут указывать на хромосомную причину невынашивания. Подобную беременность при угрозе прерывания сохранять не следует. Во всяком случае пренатальной диагностикой нужно исключить возможность хромосомных нарушений у плода...

— Создается такое впечатление, что нет в жизни такой вещи, которая не могла бы стать причиной невынашивания...

— В каком-то смысле это так. Как вы родите, зависит и от того, каким ребенком по счету вы были в семье, сколько лет было вашим родителям, когда вы появились на свет, сколько лет было вам, когда вы стали физиологически созревать, нет ли задержек менструаций, каким способом контрацепции вы пользовались и время отмены его до зачатия — все причины!

— Спасибо, профессор! За науку, в которой говорится о том, что рожать надо хотя и в муках, но в радости, в благополучии и здоровье.

*Л. Николаева*

*первый год*

## Выбираем прикорм

Дни идут за днями, ваш малыш растет, открывая все новое и новое в окружающем его мире. И жизнь крошки становится постепенно похожей на более привычную нам жизнь старших детей — все длиннее становится время бодрствования, он дольше занимается с игрушками.

В 4 с половиной месяца (а дети, находящиеся на искусственном вскармливании — в 4 месяца) ребенок делает еще один шаг в своем «взрослении» — на этот раз в питании. Именно в это время начинается введение прикорма. Это очень важный и ответственный момент в жизни любого малыша, который непосредственно связан с его нынешним и будущим здоровьем. Необходимо помнить — введение прикорма, как и вообще всякое изменение режима, возможно только здоровому малышу.

Очень большое значение имеет выбор прикорма. Мы уже говорили, что появление сока и фруктового пюре в питании ребенка может вызвать различного рода аллергические, или диатезные проявления. Та же опасность подстерегает вас и при введении прикорма. А что же тогда давать малышу? Конечно, у

большинства мам и бабушек ответ готов — жиденькую манную кашу. На ней выросло не одно поколение детей. Но времена меняются, меняется взгляд и на рациональное питание. И манную кашу никак нельзя причислить сегодня к полезному и необходимому ребенку прикорму. Лучше начинать с овощного пюре, особенно если этот возраст выпадает на лето — начало осени, когда вы можете дать вашему ребенку свежую морковку, капусту, картошку, кабачок. Ну а если это еще выращено руками родителей или бабушек и дедушек и без применения разной «химии», то лучше прикорма не придумать. Чтобы овощное пюре было совсем идеальным, в смысле здоровья, желательно добавить в него растительного, а не сливочного масла. Предпочтительно использовать рапсовое или оливковое масла.

Ну а как же каши? Они будут вторым прикормом, который вводится на шестом месяце жизни. В выборе каши трудно давать какие-то конкретные рекомендации. Опытным путем установите, что малышу нравится, а что нет. Даже в таком маленьком возрасте ребенок имеет право что-то любить, что-то не любить, и взрослые должны уважать его вкусы. Не заставляйте ребенка есть однообразную пищу. Старайтесь протертую гречневую кашу чередовать с овсяной, рисовой, манной. Очень полезно готовить попеременно молочные каши и каши на отваре из овощей. Обязательным такой подход является для детей, у которых уже имелись какие-то признаки диатеза. Хорошо использовать и сухие (фабричного производства) смеси для приготовления каши. В готовых смесях обычно достигается сбалансированное соотношение пищевых веществ, они изготавливаются из нескольких видов продуктов, обогащены необходимыми витаминами, минеральными веществами, легче дозируются, да и проще в приготовлении. Но и здесь необходимо выбирать наименее сладкие смеси, не содержащие богатые углеводами манные хлопья. Для первого прикорма нежелательно использование смесей, содержащих цитрусовые.

Независимо от того, какой вид прикорма рекомендовал первым ваш педиатр, нельзя забывать, что количество прикорма наращивается постепенно и лишь через 7–10–14 дней он полностью будет занимать одно кормление. Было бы ошибкой заставлять ребенка есть его первую кашу насильно. Иногда именно таким образом возникает проблема плохого аппетита у ребенка. Другое

новое блюдо также вводится постепенно и только тогда, когда вы убедились, что малыш привык к предыдущему. Подобная неторопливость требуется для того, чтобы пищеварительная система малыша приспособилась к новому качеству пищи. В связи с этим важно, чтобы вначале блюдо, предназначенное для прикорма, было максимально гомогенизировано и постепенно становилось гуще.

Сегодня мы постарались поподробнее остановиться на вопросах питания. Однако этим разговор не исчерпывается, и мы постараемся его продолжить.

## 5 месяцев

Ребенок при поддержке или опоре садится, но удерживать прямо спину еще не может. Поддерживаемый под мышки, стоит ровно на ножках. Малыш свободно поворачивается со спины на живот, с живота на спину.

Ребенок внимательно ощупывает, трясет игрушки, подолгу удерживает схваченные предметы. Хорошо знает мать и не идет на руки к чужим. Хорошо различает тон голоса, который можно использовать в воспитательных целях. Не понимает слов, улавливает их смысл по интонации. Подолгу певуче гулит.

*В. Усвицкий*

*у психотерапевта*

## Без эмоций?

Родителей очень беспокоит, когда их дети неулыбчивы и неуживчивы — это попросту неудобно, мешает. Не отрицаем мы тем самым право ребенка на эмоции?

Мать, живущая вдвоем с ребенком, невольно создает у него повышенную потребность в ней. Это может породить чрезмерную требовательность ребенка, капризы и неспособность обходиться без ее помощи и даже просто присутствия.

Поэтому такой матери совершенно необходимо сознательно и последовательно растить у ребенка способность существовать как бы поодаль от нее, а затем и без нее, пользоваться любой возможностью, чтобы расширить круг его общения.

Женщина, вынужденная одна воспитывать ребенка, сможет быть тем более уравновешенной в отношениях с ним, чем разнообразнее будет ее жизнь. Она должна заниматься и



собой! Тогда она легче избавится от характерной черты одинокой матери — склонности драматизировать события.

Если ребенок агрессивен, мать нередко теряет спокойствие, считая, что эта агрессивность направлена против нее, что ребенок таким вот образом выражает упрек в ее адрес. Но ей не следовало бы забывать, что в определенном возрасте агрессивность ребенка может служить как раз признаком здоровья и нормального развития. Это своеобразный взрыв самовыражения личности. Если одинокая мать сможет сохранить спокойствие, то когда кризис минует, она вновь ощутит нежность своего ребенка, его доверие.

Только «привычная агрессивность» говорит об эмоциональном неблагополучии.

Принято подразделять эмоции на стенические и астенические. Стенические побуждают к активности, способствуют мобилизации творческих возможностей — вот когда ваш ребенок переворачивает дом вверх дном! Эмоции астенические, напротив, препятствуют осуществлению задуманных действий — у вашего ребенка всё валится из рук, и рожица у него кислая: тоска, подавленность.

Порой мы так необдуманно подавляем эмоции своих детей, будто убираем телевизионные помехи. Конечно, и родителей можно понять, у них тоже свои эмоции — положительные и отрицательные, но такое деление по отношению к детям не всегда оправданно. И вообще, сами по себе отрицательные эмоции тоже необходимы и полезны. Слезы, например, помогают смягчить стрессовые реакции.

Умение откликаться на всё вокруг позволяет преодолеть житейские трудности. Почему ваш ребенок, измученный двойками и насмешками товарищей, идет в школу окольными путями, «глазеет по сторонам»? Так он смягчает другими эмоциями предстоящие нелегкие часы. А сосредоточение на приятных чувствах вообще оказывает лечебное действие.

Нас очень часто со всех сторон одергивают: без эмоций, пожалуйста! Но настоящему человеку с полноценной психикой не прожить без прочувствованных мыслей, без осознанных чувств. Такая эмоция вашего ребенка, как стыд, — это нередко гнев его на самого себя. Умеет ли ваш ребенок сочувствовать прекрасному? Испытывать чувство бесчестия? Наслаждаться открытием?

Вы недовольны, что ваш ребенок

вдруг стал бездейственным, потерял интерес ко всему, не слышит, о чем вы ему говорите. Это значит, что ему не хватает эмоций — и положительных, и отрицательных. Не обезличивайте своего ребенка урезониванием, шиканьем, одергиванием. Подавление человеческих чувств, эмоциональных способностей приводит к болезням психики. Эмоции поддерживают интерес к жизни.

Часто от ребенка требуют дисциплинированности, несовместимой с его возрастом. Пытаются заставить сидеть спокойно четырехлетнего, которому надо и хочется побегать.

Доверьтесь ребенку. Он не думает противиться вам, когда в девять месяцев бросает всё на пол, а в полтора года становится агрессивным. Его эмоции вовсе не направлены против вас. Он не плохой, ваш ребенок, только не гасите в нем тенденцию к независимости. Желает что-либо сделать самостоятельно — позвольте. И не спешите, не добивайтесь от ребенка успехов во всех областях. Обе крайности такого родительского влияния подавляют эмоциональный строй детей и мешают их естественному развитию.

## После чудес

*В мартовском номере журнала в статье Бориса Перли «Ребенок в эпоху экстрасенса» была затронута очень значимая (если не сказать — большая) проблема наших дней — действие на детей разного рода «целительств». Автор, в частности, отмечал: «Эффекты в таких случаях не всегда предсказуемы». Думаю, свидетельство практического врача о том, каковы могут быть эти эффекты, — не лишнее.*

*Вазиф Разманов работает в Днепрпетровске, руководит психотерапевтическим сурдологическим центром, помогает больным, у которых нарушен слух, и тем, кто страдает так называемыми вторичными нервно-психическими расстройствами. (Журнал рассказывал о нем несколько лет назад: № 10 за 1988 год.) Его суждение тем более интересно, что он сам не одно десятилетие занимается лечебной гипнотерапией.*

Понятно, что против широкообещательных обещаний почти мгновенного избавления от всех болезней (в том числе и требующих длительного лечения) многим измучившимся больным трудно устоять.

А результаты? Как подсказывают наблюдения, при лечении у различных целителей примерно у половины

И самое главное, чтобы ребенок чувствовал себя любимым! А вы понимали, что воспитывать ребенка — значит прежде всего помочь ему освободиться от вас. Это будет ряд последовательных разрывов, которые начнутся очень рано. Ребенок будет приучаться обходиться без вас, будет переживать свои ошибки или удачу, и вы не должны лишать его возможности познавать мир через эмоции.

Ребенок, у которого все складывается удачно в первые пять лет жизни, не сомневается, что и дальше все будет в порядке. Но эта уверенность может ослабнуть, если в течение примерно еще пяти лет обучения он не получит удовлетворения, если будет то и дело терпеть неудачи.

Беда, если он свыкнется с этими неудачами, приходит к убеждению, что не способен ни с чем справиться. Он поддается упадническим эмоциям, теряет самоуважение, уходит в себя.

Со школьными неудачами лучше всего бороться, пока ребенку еще нет десяти. В этом возрасте легче переломить эмоциональный спад. Поддерживайте в ребенке вкус к ус-

людям возникают те или иные осложнения. Не всегда они ясно выражены, заметны самим больным (поэтому они и не обращаются по этому поводу к специалистам). У каждого же десятого осложнения заметнее. Но и из этих больных многие не попадают в поле зрения врачей-специалистов и направляются на лечение «не по профилю».

Особенно заметны «побочные результаты» у детей и у тех взрослых, кто страдает различными хроническими заболеваниями. Последствия перенесенных «чудес» приходится устранять нам, «обычным врачам». Вот примеры.

Большая К. Е., 14 лет. Диагноз: рассеянный энцефаломиелит. В детстве перенесла травму черепа. Как-то вечером прослушала «психотерапевтический сеанс» по телевидению. Во время сеанса была возбуждена, смеялась, плакала, хлопала себя руками по лицу, у нее дергались руки и ноги. После окончания сеанса осталась сидеть в кресле, глаза были широко открыты, взгляд отсутствующий. Когда хотели отвести ее в постель, пришла в возбуждение. Дергались и сокращались мышцы тела, руки были напряжены, пальцы рук широко расставлены; взгляд



пеху и его природный оптимизм — это палочки-выручалочки. Внушайте такой эмоциональный настрой, в котором будет своя таблица умножения: в жизни встречаются трудности, но их можно преодолеть, а если что-то и не удалось, никто не считает тебя неудачником. Извлекать урок из ошибки — и у тебя опять есть шансы на успех.

И не требуйте от ребенка результатов в жестко установленные сроки. Главное, чтобы он использовал свои способности по назначению: думал, трудился. Мозг не только для заучивания! Пусть ребенок учится переживать знания эмоционально. Это помогает и более качественному запоминанию, и позволяет обдумывать новые знания, использовать их в жизни.

Если вы заметили, что школа удвигает вашего ребенка от обдумывания к запоминанию, вмешайтесь — такое обучение может лишить вашего ребенка свойственных полноценному обучению эмоций.

И помните: ребенок, которым не занимаются, теряет сон, аппетит и интерес к жизни.

*Т. Пономарева*

отсутствующий; тахикардия; то учащенное, то спокойное дыхание; плач и смех сменяли друг друга. Такое состояние с небольшими перерывами продолжалось четыре часа. Затем сокращения мышц усилились. Была вызвана «скорая помощь». Девочку привезли к нам в Центр. Прибывнув к императивному внушению, мы улучшили ее состояние. Но через шесть дней, во время занятий в музыкальном училище без причин повторилось то же, что наблюдалось после «сеанса»: плач, слезы, судороги. Девочку пришлось госпитализировать, только после месяца лечения явление гипномании было устранено.

Тарас С., 8 лет. Диагноз: логоневроз. Его родители обращались ко многим бабкам-знахаркам — никакого улучшения. Пошли к экстрасенсу, но и здесь улучшения после тринадцати сеансов не наступило. Напротив, ухудшилась речь, появились нервные тики мышц лица, раздражительность и другие невротические расстройства. Родителям пришлось обратиться за помощью к нам.

И это не один случай, не два. У десятков наших больных четко просматривалась явная связь между ухудшением состояния и обращением к «нетрадиционным методам».

Позволю себе некоторые выводы.

*травмы: голова*

## Лёгких ушибов не бывает

Все дети когда-нибудь падают и ударяются. Избежать этого совсем, видимо, невозможно. Реально пожелать: только бы не головой, только бы не сильно. Ну а если уж ребенок упал, его учат: вставай, ничего страшного, до свадьбы заживет!

О том, как «заживет» сотрясение мозга, нашему корреспонденту рассказал Игорь Сергеевич Силин, нейрохирург детской городской больницы № 7 имени Г. Н. Сперанского в Москве.

— Вся беда в том, что дети не в силах правильно оценить свое состояние. Даже после сильного падения, могут особенно и не жаловаться. И после, выздоравливая, они лучше, чем взрослые, приходят в себя, их можно быстрее выписывать из больницы. Но когда мы говорим о поступающих к нам детях: легкая череп-

ная травма (сюда относится и сотрясение мозга) — пусть родителей не вводят в заблуждение эти слова — легкая травма. Если говорить честно, любая черепно-мозговая травма не проходит бесследно. От того, какая зона мозга пострадает, будут зависеть в дальнейшем симптомы: утомляемость, раздражительность, неустойчивость психики.

Сотрясение мозга опасно и отдаленными результатами. Те же опухоли мы находим у детей, которые когда-то сильно ударялись головой и не обратились вовремя к врачу.

Недавно к нам поступила девочка, ее несколько лет обследовали у гастроэнтерологов, у нее были боли в желудке. Бывает такое: очаг болезни в одном месте, а боль — в другом. Желудок у девочки был вполне здоровый, а, как выяснилось, в детстве, в грудничковом возрасте, она получила травму головы: мама положила девочку на стол, чтобы перепеленать, зазвонил телефон, мама на несколько секунд отвлеклась, девочка упала со стола. Тогда к врачу не обращались, вроде все прошло. Теперь вот оказалось — опухоль мозга.

Сразу сделаем вывод: не стоит пеленать ребенка на столе, лучше это делать на кровати, диване, где больше места, откуда, в конце концов, падать не столь высоко. И если уж ребенок ударился головой, обратиться к врачу надо обязательно. Только специалист сможет определить, какие нужны меры. Может быть, ребенку необходимо будет срочно снизить черепное давление. Понадобятся такие специалисты, как офтальмолог, невропатолог, нейрохирург, сложная диагностика. Вот у нас в отделении есть и стационар дневного пребывания. Но в любом случае ребенка обязательно надо понаблюдать.

Головной мозг человека надежен, защищен костями черепа и мозговыми оболочками. Однако при сильных ударах можно повредить и его. А повреждение каждого органа прежде всего проявляется в нарушении его функции. При повреждении мозга, понятно, теряется сознание. Продолжительность бессознательного состояния определяется степенью повреждения мозга. Но бывает, что у ребенка только вялость, сонливость, нет даже рвоты. Все равно необходимо наблюдение хирурга в течение трех дней, чтобы исключить ситуации, связанные с операцией, если вдруг образовалась гематома.

Когда малышу нет года, с ним еще сложнее. С одной стороны, компенсационные возможности большие: не

«Целители» стремятся разрушить доверие больного к научно обоснованным методам врачевания. Если им это удастся, больной не получает надлежащего и своевременного лечения. Болезнь прогрессирует. Если и наступает иногда какое-то видимое улучшение, то оно оказывается временным.

Немаловажно и то, что люди не только теряют драгоценное время, но и тратят немалые деньги совершенно впустую; иногда благосостояние семьи подрывается куда более серьезно гонорами «целителей», нежели это было бы даже в случае, когда потребовались бы дорогие, но необходимые лекарства, платное лечение в специализированном медицинском учреждении.

Справедливости ради хочу заметить: среди всякого рода так называемых целителей есть люди (возможно, один-два на сто), которые, воздействуя на больных, действительно облегчают их страдания, особенно если речь идет о функциональных расстройствах. Мы за то, чтобы они работали, — но обязательно рука об руку с медиками. В то же время мы против публичных выступлений «целителей»; опыт показывает, что последствия могут быть самыми тяжелыми.

*В. Разманов,  
психотерапевт*



закрыты еще швы, есть родничок. Но не редки случаи, когда малыши при падении получают сильную мозговую травму и перелом костей черепа, хотя и кости-то еще хрящиковые, — удар должен быть очень сильным, чтобы такое случилось. Дети до года если падают, то падают именно головой, так как голова в этом возрасте более тяжелая относительно тела, чем в более позднем возрасте. И травмы у совсем маленьких более опасны, потому что картина смазана и родители обращают внимание только на «шишку» — гематому и это происходит спустя несколько дней, неделю.

Очень редко родители обращаются к врачу в первый же день, а ведь это все осложняет. При сотрясении мозга в его ткани развивается отек. При отеке может произойти сдавливание ядер блуждающего нерва, что проявляется бледностью, головокружением, урежением пульса, тошнотой и рвотой. Бывает, что после сотрясения ребенок не может вспомнить, что с ним случилось. При тяжелых сотрясениях в оболочках мозга может лопнуть кровеносный сосуд, что приводит к сильному сдавливанию мозговой ткани. В этом случае жизнь может спасти только срочная операция.

Черепно-мозговые травмы дети получают в самых разных ситуациях. О падениях со стола при пеленании я уже говорил. Выпадают малыши из неглубоких колясок. (Возьмите на заметку те, кто собирается коляску покупать.) Нередки домашние травмы; подмечено, что опасность их возрастает, когда дети перевозбуждаются, «заигрываются», им пора спать, они уже устали, а родителям всё не до них...

Участились случаи падения детей с балконов и лоджий. Не оставлять на них малышей без присмотра! И еще: мамы, переходя улицу, ни в коем случае не теряйте бдительности, не рискуйте — коляска так легко может укатиться вперед; малыш так легко может вырвать свою руку из вашей... Столь же осторожно будьте, входя в лифт: сначала вы, коляска (или ребенок) за вами.

У более старших детей часты травмы, полученные в подвижных играх. Увы, и в драках. Увы, и в результате нападения — попадание камнем или бутылкой по голове не редкость.

И, конечно, дорожно-транспортные происшествия. В том числе в последнее время с подростками, которые отважно снуют в потоке машин, предлагая свои услуги мойщиков, уговаривая купить бутылку «пепси».

Итак, если ваш ребенок ударился головой, немедленно вызовите врача. И если он решит, что ребенка необходимо наблюдать в стационаре, воспримите это как должное и спокойно. После стационара иногда требуется консервативная терапия. Ребенок, испытавший сотрясение мозга, на месяц освобождается от занятий физкультурой. Если сохраняются такие проявления болезненности мозга, как утомляемость, вялость, головные боли, сосудистые реакции, то необходимо дальнейшее лечение, наблюдение за динамикой глазного дна, получение общеукрепляющих средств.

нос

## Помогите ноздрям

Как жаль, что самые важные органы у человека всего в одном экземпляре! Вот и нос один. (Правда, ноздри две.)

Нос, как и сердце, работает до последней минуты нашего существования. Ну а уж мы должны позаботиться о нем, чтобы он встал преградой на пути инфекций.

Любая пыль оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к выходу маленькими волосками. Вместе с пылью удаляются микробы. Но если пыли слишком много, нос не справляется со своей антисептической работой и бактерии начинают нас одолевать.

Что можно посоветовать? Не спать все время на одном боку, иначе будет засоряться и закупориваться одна из ноздрей. Следствия — нарушение естественного хода дыхания, нежелательные изменения в кровеносных сосудах, возможные расстройства пищеварения, понижение жизненного тонуса.

Практика промывания носа методом «нетти» (хатха-йога) очищает воздушные синусы, укрепляет мозг, поддерживает тонус зрительных нервов. Для этого нужно взять полстакана воды, чайную ложку соли (можно морской). Налить воду на ладонь и втягивать ее через одну ноздрю. Другую можно закрыть пальцем. Втянутая вода будет выливаться как ей удобно: через эту же или другую ноздрю, через обе или через рот. Трижды попеременно повторить втягивание воды каждой ноздрей.

В случае простуды, ринита, синусита промывание носа делать три

раза в день. Хорошо проводить промывание настоями трав с антисептическими и ароматными свойствами: мята, зверобой, душица, ромашка.

В жаркое время года промывание носа сохраняет в нем влажность. Дыхание становится легким, ритмичным.

Промывание — лучшее средство от катаров. При постоянной обработке мембран носа промывание не будет уже сопровождаться жжением, покалыванием и неприятными ощущениями. Для закалки носа рекомендуется переход к более прохладной воде.

уши

## Нужно ими шевелить

Ухо очищается выделением серы — так уж придумала природа. Но человеку стоит помогать этому приспособлению: скопление и повышенное давление серы на барабанную перепонку может вызвать головокружение. Что нужно делать?

Внешнее ухо лучше всего мять руками, как бы вращать во все стороны, оттягивать вниз и особенно вперед. Все это помогает ушной сере вместе с посторонними остатками передвигаться и выходить наружу.

Невольно приходит на ум: так, может, полезно таскать детей за уши? Ни в коем случае! А вот делать вместе с детьми гимнастику для ушей — извольте. Включите эти упражнения в общую утреннюю зарядку, повторяя каждое по 8 раз.

Потереть возвышение за ухом вверх-вниз. Загнуть ушную раковину вперед. Вращать козелок по часовой стрелке. Оттянуть вниз мочку.

Заботиться нужно и о слуховом канале и среднем ухе. В здоровом ухе сера не собирается. Ежедневная забота об этом органе снимет и местную ушную боль, и зуд, и раздражение или воспаление канала. Не увлекайтесь ушными каплями — они зачастую вредят слуху, размягчают излишнюю серу, могут увеличить ее массу и усилить давление.

Как ежедневно чистить ушную раковину? Для этого надо всего лишь при умывании мокрым указательным пальцем оросить отверстие и обмыть внешние части уха. Палец вложить в ухо и медленными движениями из стороны в сторону с легким нажимом на стенки удалить серу, сухие отмершие клетки, пыль.



# Как тени

Выставка «Великая утопия.

Русский авангард 1915–1932»

в Третьяковской галерее на Крымском валу

«Не переоценкой, а катастрофой всех ценностей заканчивается война. Мы поднимаемся над пепелищем, как тени, и объявляем себя вневременными и внепространственными. Чистые идеи Платона так стали близки нам! Два мира — реально-эмпирический и потусторонний — переплелись и гибнут одновременно при смерти нашего земного Я, и нет их — одного без другого».

Так поздней осенью 1916 года в мрачном распутином Петрограде на страницах журнала «Жизнь для всех», который своим положительным христианско-социалистическим уклоном мало подходил для подобных деклараций, писал поэт Александр Туфанов, ставший вскоре главным теоретиком русской заумной поэзии.

А несколько раньше, в декабре 15-го, в Петрограде состоялась художественная выставка «0, 10» (ноль десять), где впервые был показан знаменитый «Черный квадрат» Малевича, теперь, на выставке в Третьяковке, открывающий экспозицию и как бы освещающий, как черное солнце, всё, что мы видим на ней.

Почему «0, 10»? Их было десять участников с Малевичем во главе. «Ноль» же обозначал их стремление «выйти за ноль», то есть отказ от предмета, узнаваемого смысла, устоявшейся формы, от категорий времени и пространства, словом, — от всего отказ и переход в абстрактную область сущностей и энергий, с тем, конечно, чтобы обрести новый предмет, смысл, форму, время и пространство. Всё новое. В те предреволюционные месяцы Маяковский заявлял:

Над всем, что сделано, ставлю «nihil», и описывал собственное вознесение на небеса. Очень похоже. А уже после

революции витебские ученики Малевича пусть недостаточно грамотно, зато всерьез провозглашали: «Мы создадим новые одежды и смысл миру каково никогда не было ибо имеем права и свободы каких тоже не было никогда. Это непонятно КАРЛИКАМ старого предметного мира» и так далее.

Отныне предстояло забыть, что русский авангард начинался легко и весело, как спектакль — поэтичный, мечтательный и человечный; считая от «0, 10», все стало абсолютно последовательно, неумолимо и даже жутко, если правда, что элемент жути присутствует в любой мысли, без тени иронии доведенной до логического конца.

Выставка «Великая утопия» — это не весь русский авангард, нет ни Ларионова, ни Шагала; это, в основном, его поздняя, завершающая стадия, панорама не столько эстетических открытий, сколько полуприкладных заданий,

которые сами себе задавали несколько очень талантливых и, как всегда бывает, гораздо больше не слишком талантливых художников, объединенных, впрочем, одинаковым катастрофическим ощущением Эпохи Войны и Революции (то самое «мы» Туфанова).

Русский авангард в моде. Поэтому ради престижа эту выставку организовала немецкая авиакомпания «Люфтваффе», и сделала это по-европейски элегантно и стильно. Пустынные залы (посетители как-то не видны), десятки имен, сотни картин, театральных эскизов, архитектурных проектов (как правило, не реализованных), пространственных объектов, фотографий, агитплакатов (скажем, супрематистский плакат Варвары Степановой: восходящее солнце «РСФСР» и под ним всеобъемлюще-бессмысленный лозунг «Будущее — единственная НАША ЦЕЛЬ»), — всё это немисливо подробно описывать, хотя благодаря стильному подбору и расположению экспонатов ясно прочитывается драматургия (и драма) авангарда в первые пятнадцать советских лет.

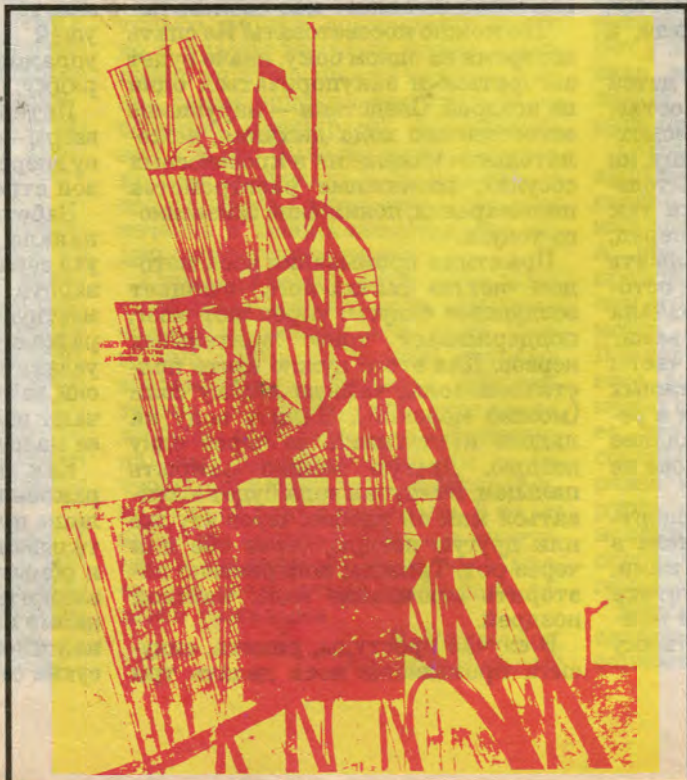
Основной сюжет — это,

конечно, сюжет неразделенной любви нового искусства к новой власти. Требовательной и притязательной любви. Такие люди, как Малевич, Родченко, Татлин, в поэзии — Маяковский, называя крупнейших, были уверены в своем призвании говорить от имени новой власти и формировать ее небывалый облик, и они были бы правы в своей уверенности, будь эта власть действительно такой, за какую на первых порах она себя выдавала. Проект памятника Третьему Интернационалу Татлина — динамическая спиралевидная конструкция, штурмующая небо, — несла в себе пафос полного переустройства не Земли даже, а всей вселенной, как бы равенства с отрицаемым Богом, и вместе с тем парадоксальный пафос отречения от себя во имя проекта будущего. Не только Маяковский «смирал себя, становясь на горло собственной песне», все они в той или иной степени (разумеется, те из них, у кого эта «собственная песня» была).

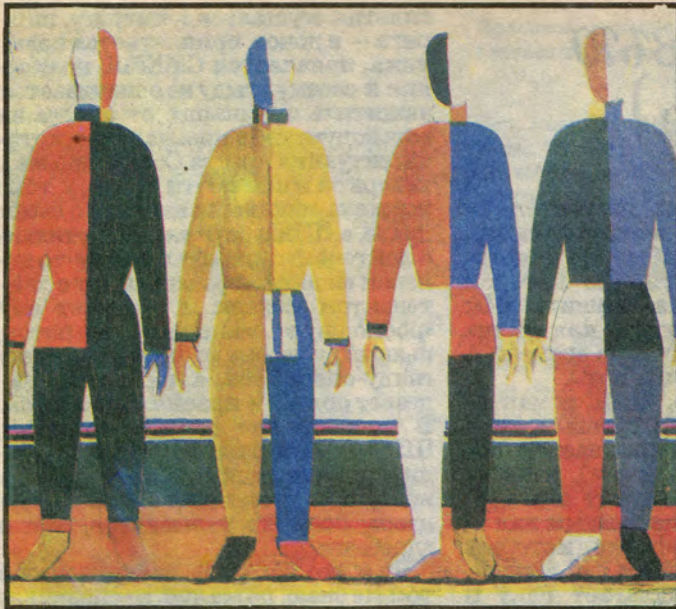
Тем сильнее на этом фоне самоотречения очаровывает живопись Любви Поповой. Посмотрите, в комбинации плоскостей интенсивного чистого цвета, в их спокойном, уверенном ритме есть что-то, напоминающее о блаженстве, чуть ли не ангелоподобие. Как будто ей, освободившейся от оболочки ветхого человека, совсем не хотелось обретать новую и тем более что-то строить, было хорошо и радостно «по ту сторону» бытия. Она, кстати, рано умерла, совсем молодой.

Но, конечно, «чистая живопись» Поповой не отменяла, разве что несколько усложняла общую тенденцию авангарда к реализации во плоти социалистического строительства, а это ему драматически не удавалось. (Оставим в стороне тоже, впрочем, недолговечный «агитпроп» первых пятилеток, плакатных ударников, физкультурников, колхозниц с их неестественной бодростью и несуществующими успехами;

В. Татлин. Проект памятника III Интернационалу. 1920.





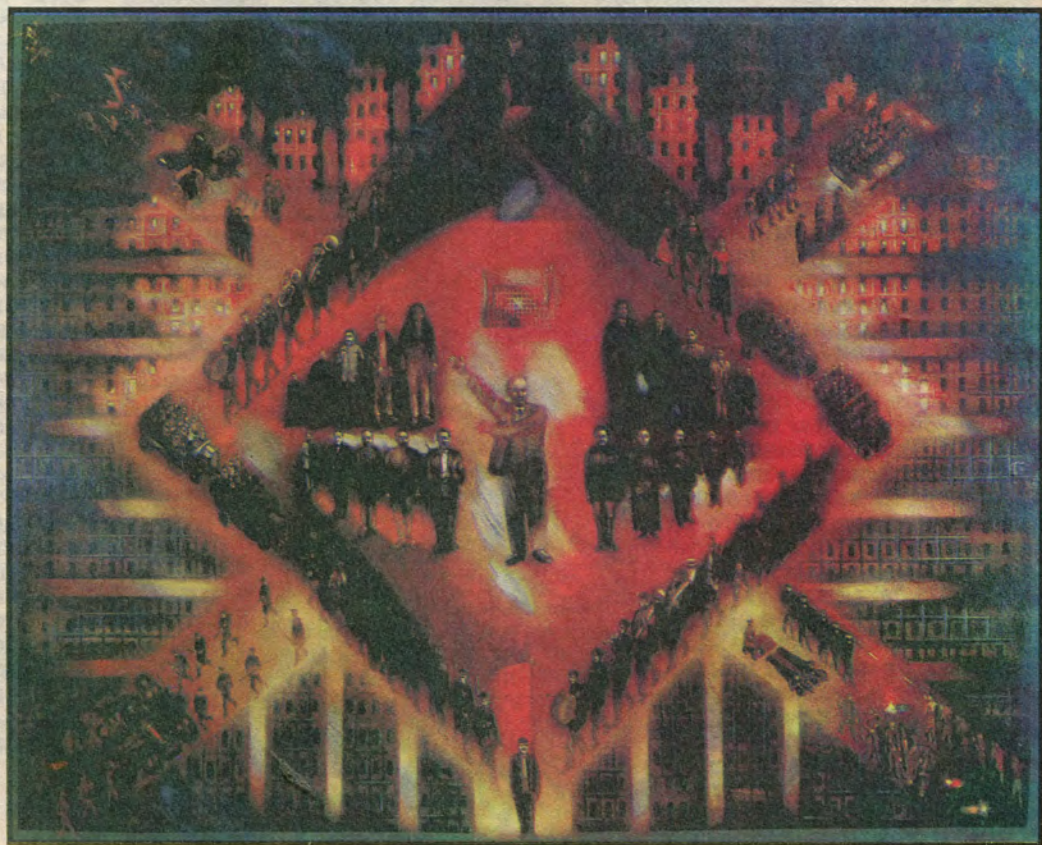
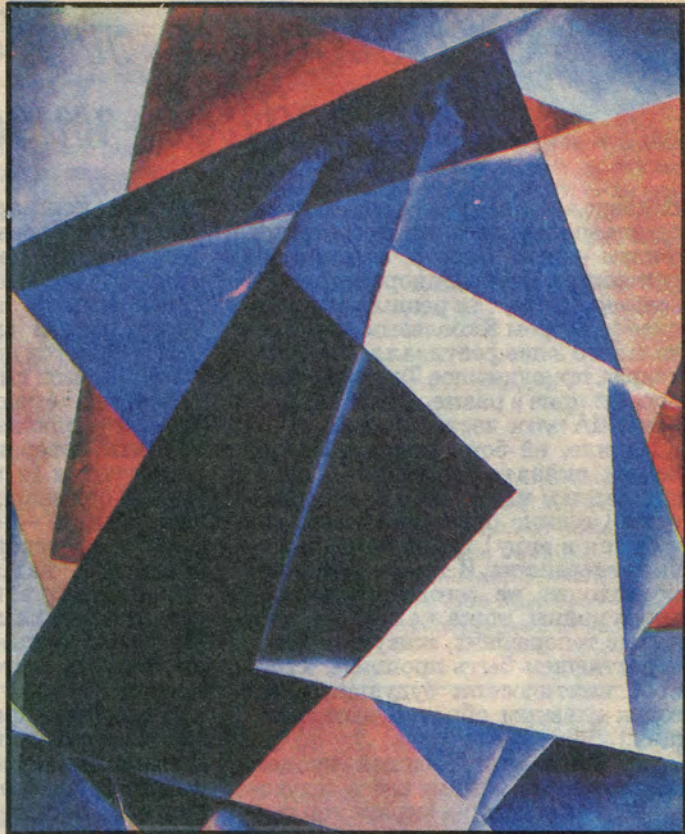


их на выставке собрано много, но это отдельная тема.) Характерной в 20-х годах стала фигура художника ярко начинавшего и тут же надрывавшегося, по сути дела — сходявшего с дистанции. Как будто пресекалось художническое дыхание. (Причины бывали разные.) Вот, например, Климент Редько, посмотрите. Он трактовал ленинский Октябрь как сгусто́й мирового электричества, новое багрово светящееся силовое поле, и что бы ни думать об «идеологии», живопись — на этот раз — получилась выразительная. Но, видно, в его терии «электроорганизма» не было, что ли, достаточной серьезности, а с другой стороны, она была чересчур своеобразной (то есть все более неприемлемой для власти), так что в конечном счете не вышло практически ничего. Загубленная биография.

И таких среди авангардистов, особенно второго призыва, начинавших после Октября, много. Это, как правило, история несбывшихся притязаний и обманутых надежд. Печальная история. И только гениально одаренные люди, как Малевич, сумели преодолеть давление времени и сохранили, по крайней мере, верность самим себе.

*В. Алексеев*

*Казимир Малевич. Спортсмены. 1928-1930. Государственный Русский музей. Санкт-Петербург; Любовь Попова. Живописная архитектоника. 1918. Узбекский Государственный музей изящных искусств. Ташкент; Климент Редько. Восстание. 1924-1925. Государственная Третьяковская галерея. Дар Г. Д. Костаки.*





# О России с любовью (народное кино)

Недавно выяснилось, что лучший на сегодняшний день постсоветский фильм — это «Анкор, еще анкор» режиссера Петра Тодоровского. Во всяком случае, так решило возглавляемое Егором Яковлевым жюри сочинского кинофестиваля, 6. «Кинотавра», присудившее Тодоровскому первый приз в размере 10 000 долларов США плюс честь и лавры.

Решило, ей-богу, правильно. Это нельзя сказать «хорошее», — зато, что важно, какое-то естественное кино (дальше будет понятнее, что имеется в виду). Очень похожее на нас теперешних. И то, что действие происходит не сегодня, а вскоре после войны, тоже как-то похоже на нас теперешних, живущих кто в переставшем быть прошлом, кто в проблематическом будущем, а сегодня главным образом выживающих.

Так вот, значит, военный городок вскоре после войны; снега, глухомань, скукоптица; на экране хор гарнизонной самостоятельности. Од-на из аннотаций к фильму уверяет, будто «в замкнутом пространстве военного городка кипят шекспировские страсти». Не верьте. Не только шекспировских, никаких страстей. Есть не больше чем ситуации, порожденные нормально ненормальной жизнью, и Тодоровский, умелый кинобытописатель («Любимая женщина механика Гаврилова», «Интердевочка» и др.), рассматривает их как бы сразу в трех ракурсах: реалистическом, ироническом и, скажем так, ностальгическом.

Основная история проста; как часто бывало и в действительности, начальник этого городка, полковник, которого играет Валентин Гафт во всей красе своего сумрачного обаяния, живет в обставленном трофейной мебелью особняке вместе с фронтовой подружкой, ПИЖ, «роскошной женщиной», а его робкая законная жена прозябает с детьми где-то на отшибе в качестве неизвестно кого. Клубятся сплетни, а тут еще ПИЖ влюбляет в себя юного лейтенантика и закручивается хоть и скрываемый, но для всех очевидный роман.

Такой вот житейский пасьянс на фоне гарнизонной реальности с дымным пьянством, похотью, слезами, задушевностью и почти незаметной тенью Сталина. Жуткое время, конец сороковых. Хорошие

люди в кошмарных обстоятельствах. Хотя, верный «воздух эпохи», Тодоровский не забыл об инфантильной беспечности, без которой немыслима та эпоха. Помните? «Мы будем петь и смеяться как дети». Они и смеются до поры до времени. А глядя на них, смеемся и мы.

Конечно, смешно, если романтический полковник, суровый, так сказать, ветеран, оказывается, заочно учится (в академии), и мальчишка-ординарец готовит ему курсы. Иначе — на печальный лад — смешон и боевой офицер, который еженощно, надравшись, в эпистолярной форме предлагает руку и сердце разным женщинам сразу, а утром в похмельном колотуне сдвигает лошадь, нагоняет розвальни с почтой и рвет свои послания в клочья. Очень смешна (и талантлива) Елена Яковлева в роли мужней жены и гарнизонной шлюшки — невыносимой, стервозной, притягательной. Вообще, наряду с Гафтом, Яковлева — это актерский козырь фильма, и правда, на нее в этой хорошо придуманной роли стоит посмотреть.

Короче, пока мы узнаем этих людей, наше зрительское доверие ничем не поколеблено. Но когда, набрав обороты, история (совсем не длинная) устремляется к конгу, начинается что-то не то. Сквозь ласковый абсурд советской действительности старается проступить ее нешуточная свирепость. А именно:

сплетня сгущается в интригу, интрига — в донос, приплетается политика, появляется СМЕРШ, полковник к своему стыду не осмеливается защитить ординарца от ареста за вольнодумство в письмах (это, кстати, ситуация ареста Солженицына), теперь он и сам почти никто, к тому же жена вспомнила наконец о своем праве, а ПИЖ все равно закрутилась с лейтенантом, и вот в каком-то нелепом спецбункере он хлещет с лейтенантом коньяк и уступает ему «роскошную женщину», а потом, пьяный, в кровь избивает на снегу гниду-смершевца, а протрезвев, надевает ордена и красиво стреляется. В шинели, еле волоча чемоданы, ПИЖ в ужасе бежит из городка. Ординарца посадили. Лейтенант в истерике колотится в запертую дверь. Всё. Что называется, жизнь вдребезги.

Ну и что же здесь, собственно, «не то»? Не знаю, пожалуй, мы сначала слишком много смеялись. Инерция смеха; слишком недостойно скоропалительный переход из комедии в драму. А трагикомедия, какую, видимо, задумывал Тодоровский, что-то в духе пьес Чехова, не получилась. И не то чтобы ему что-либо «не удалось», а по более, мне кажется, объективной причине.

Это действительно «народное кино». Не потому, что «про народ» (армия с народом, мы знаем, неразделимы) или «для народа» (хотя, разумеется, опущим профессиональный расчет на прокат и память о буме «Интердевочки»). Нет, в этом фильме, как и в самом народе, то есть в нас, грешных, еще не отстоялось внятное отношение к той поре, давно ли, впрочем, окончательно ставшей прошлым; понимание не очень-то согласуется с чувством,

знание — с представлением, а поэтому никакой однозначной определенности, в том числе, и жанровой чистоты, нет да и быть не может. Все колеблется (как в самой теперешней жизни), многого жалко. Не хочется перекривать молодость. Как не понять. Любовь, ирония и ностальгия по этой невероятной стране каждая сама по себе и все естественны.

Так что мне скорее понравилось, «незвизрая на недостатки». Хотя бы тем, что «Анкор, еще анкор» — фильм искренний, честный и несомнительный. Он никому ничем не помешает (когда-нибудь, может быть) строже и лучше рассказать ту же историю.

А это далеко не последнее дело.

В. А.





## О моде

Если Ева и съела запретный плод, то лишь для того, чтобы иметь возможность модно одеваться.

Дуглас Джерролд

Мода — это то, что всё время выходит из моды.

Коко Шанель

Судите о мужчине не по его одежде, а по одежде его жены!

Томас Р. Дьюи

Мода умирает молодой.

Жан Кокто

Женщина одевается согласно той теории, что мужчина не в состоянии думать, пока он на нее смотрит.

Дэн Беннет

Красивой делаются, богатой становятся, элегантной рождаются.

Данель Дарк

Есть мода «под Бардо», под «Марлен Дитрих»... Странные существа эти женщины, им хочется, чтобы глядя на них, думали о другой...

Жозеф Сазброн

Моды проходят, МОДА остается!

Виктор Гюго

Как так получается, что когда возникает новая мода, первые женщины, принимающие ее, — как раз те, кому в первую очередь надо бы от нее воздержаться!

Робер Кастель

Кто восстает против моды — тоже ее раб.

Логан Перселл Смит

Если на женщине слишком много дорогих украшений, всегда теряешься: то ли поцеловать ее, то ли сдать в ломбард!

Тони Блекбери

Скромность умерла, когда родилась одежда.

Марк Твен

Если на девушке слишком смелое платье, всегда задаешься вопросом: то ли она изнутри пытается выйти наружу, то ли снаружи пытается забраться вовнутрь!

Тони Блекбери

Фабриканты косметикой торгуют не косметикой — они торгуют надеждой.

Олдос Хаксли

Собрал и перевел К. Валери

Дуглас Джерролд, Томас Р. Дьюи, Дэн Беннет — американские писатели; Логан Перселл Смит, Тони Блекбери — английские писатели; Данель Дарк, Жозеф Сазброн, Робер Кастель — французские писатели. Других вы знаете.

## Подводим итоги нашей поэтической викторины

Во втором номере журнала за этот год мы предложили нашим читателям викторину «Где слог найду... Два века русской поэзии в сорока девяти отрывках».

Спасибо всем, кто принял участие в игре. Признаться, мы не очень надеялись на такое количество правильных ответов. Правда, всех авторов не назвал никто, и таким образом победителем стал Игорь Викторович Романишин из Пензы, назвавший сорок восемь из сорока девяти. Мы поздравляем Игоря Викторовича с победой и просим принять скромный сувенир в знак признательного удивления перед его поэтической эрудицией.

Еще раз, спасибо всем!

А вот ответ:

1. Михайло Ломоносов. 2. Гаврила Державин. 3. Константин Батюшков. 4. Василий Жуковский. 5. Кондратий Рылеев. 6. Федор Глинка. 7. Иван Козлов. 8. Николай Языков. 9. Александр Пушкин. 10. Евгений Баратынский. 11. Михаил Лермонтов. 12. Алексей Кольцов. 13. Александр Полежаев. 14. Апполон Майков. 15. Яков Полонский. 16. Апполон Григорьев. 17. Николай Некрасов. 18. Каролина Павлова. 19. Федор Тютчев. 20. Лев Мей. 21. Алексей Толстой. 22. Афанасий Фет. 23. Алексей Апухтин. 24. Владимир Соловьев. 25. Константин

Случевский. 26. Федор Сологуб. 27. Константин Бальмонт. 28. Валерий Брюсов. 29. Зинаида Гиппиус. 30. Александр Блок. 31. Иван Бунин. 32. Андрей Белый. 33. Иннокентий Анненский. 34. Михаил Кузмин. 35. Игорь Северянин. 36. Велимир Хлебников. 37. Владимир Маяковский. 38. Максимилиан Волошин. 39. Вячеслав Иванов. 40. Марина Цветаева. 41. Николай Гумилев. 42. Анна Ахматова. 43. Владислав Ходасевич. 44. Сергей Есенин. 45. Николай Олейников. 46. Николай Клюев. 47. Николай Заболоцкий. 48. Борис Пастернак. 49. Осип Мандельштам.

### Видеоэнциклопедия для народного образования! Студия «КВАРТ» предлагает оригинальные видеопрограммы по культуре, искусству, истории!

«Эрмитаж» — 18 фильмов по 30 минут о всемирно признанных коллекциях музея.

«Сокровища народного творчества» — 9 фильмов по 30 минут об истории, культуре и быте народов: «Дворец для племен и народов», «Восточные славяне», «Народы Сибири», «Народы Средней Азии», «Керамика», «Ткачество и ковроделие», «Народный костюм», «Ювелирные украшения», «Оружие. Изделия из металла».

«Искусство русского авангарда» — 6 фильмов по 30 минут о жизни и творчестве П. Филонова, В. Кандинского, К. Малевича, В. Татлина, Л. Поповой. Предваряет сериал фильм-лекция академика Д. Сарабьянова о русском искусстве начала XX века.

«Прошел над ним ветер» — фильм (46 минут), рассказывающий об интереснейшей коллекции раритетов еврейской культуры.

«Что такое искусство?» — образовательный видеосериал, знакомящий с видами, жанрами и направлениями искусства. Зритель получает редкую возможность увидеть работу живописца, графика, скульптора.

В продаже также имеются фильмы:

«Русский музей» — 180 минут.

«Архитектурные памятники старой Москвы» — 120 минут.

«Московский Кремль» — 90 минут.

«История государства Российского X—XIV веков» — 150 минут.

«Русское искусство XVIII—XIX веков» — 180 минут.

«Дом на Волхонке» — 240 минут.

«Классики русской литературы» — 180 минут.

«Физика» — 180 минут.

Обращаем внимание на новый адрес студии: 117938 Москва, улица Вавилова, 34/5. Телефон: (095) 135-99-88.

Приглашаем к сотрудничеству распространителей видеопродукции!





Такую красивую сумочку можно сделать из обрезков кожи. Как? Об этом — на 24-й странице