



«А» • 1978



С. Г. Файнберг
Предупреждение
неврозов у детей

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ СПОКОЙНОГО РЕБЕНКА	5
МЕХАНИЗМЫ НЕРВНЫХ СРЫВОВ У ДЕТЕЙ	20
НЕВРОЗЫ И ИХ СВЯЗЬ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ РЕБЕНКА	26
ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ НЕВРОЗОВ	31
ИСТЕРИЯ	31
НЕВРАСТЕНИЯ	37
НЕВРОЗЫ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ	43
ТРУДНЫЕ ДЕТИ	44
О НЕКОТОРЫХ НЕВРОЗОПОДОБНЫХ СОСТОЯНИЯХ	53
ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ	59
ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ	65
ОСНОВЫ ЛЕЧЕНИЯ НЕВРОЗОВ	75
ПОСЛЕСЛОВИЕ	86

ИБ № 1466

Файнберг Сергей Григорьевич

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕВРОЗОВ У ДЕТЕЙ

Редактор Э. П. Родионова
 Художественный редактор Л. Д. Виноградова. Корректор В. С. Юрчук
 Технический редактор Т. А. Волкова. Обложка и рисунки
 художника В. А. Дмитриюка

Сдано в набор 11/VI-77 г. Подписано к печати 26/X-77 г.
 Формат бумаги 84 × 108¹/₃₂, 2,75 печ. л. (условных 4,62 л.) 4,92 уч.-
 изд. л. Бум. офсет. № 2. Тираж 125 000 экз. Т-17246. МН-87
 Цена 30 коп. Зак. 1918

Издательство «Медицина». Москва, Петровверигский пер., 6/8
 Текст набран на фотонаборных машинах
 Московская типография № 6 Союзполиграфпрома Государ-
 ственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии
 и книжной торговли.
 109088, Москва, Ж-88, Южнопортовая ул., 24.

618Д
Ф17

Файнберг С. Г.

Ф17 Предупреждение неврозов у детей. М., «Медицина», 1978.

88 с. с ил. (Науч.-попул. мед. литература. Для матерей).
В брошюре рассказывается о наиболее распространенных из функциональных заболеваний нервной системы — неврозах, о причинах их возникновения, проявлениях и методах лечения у детей.

Автор знакомит также с проблемами: «Трудные дети», «Дурные привычки», «Половое воспитание». Подробно раскрывает основные принципы воспитания спокойного ребенка. Издание рассчитано на широкий круг читателей.

Ф 52400—005
039(01)—78 304—78

618Д

ВВЕДЕНИЕ

«Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил», — говорится в программе КПСС¹.

Все, что мы творим, все наши материальные и духовные ценности, — мы передаем в руки следующего поколения, и поэтому так важно, чтобы наши дети смогли приумножить наши дела, давать счастье людям и самим получать его от жизни, творческого труда, любви, общения с окружающими. Для этого они должны быть здоровыми физически и духовно — они не должны быть невротиками.

Сталкиваясь с различными неврозами (функциональные расстройства нервной системы) у взрослых, мы убедились, что в подавляющем большинстве случаев корни их происхождения уходят в детство, в ошибки воспитания.

Если у взрослых лечение неврозов — очень длительная и сложная процедура, то предупреждение их в детстве легко осуществить, так как, во-первых, организм ребенка, и в частности его нервно-психическая сфера, очень пластичен и легко поддается воздействиям, а во-вторых, потому, что условия жизни ребенка, как правило, зависят от нас. Надо лишь правильно понимать, каковы законы этих воздействий, помня, что одни эмоции и добрая воля не могут заменить знания.

Данная брошюра и рассчитана на то, чтобы ознакомить широкие слои родителей с основными закономерностями правильного воспитания ребенка, исходя из достижений современной науки, в первую очередь этологии (науки о поведении животных), и учения о высшей нервной деятельности человека, руководствуясь указаниями Л. И. Брежнева в его докладе на XXV съезде КПСС: «Новые возможности для плодотворного воспитания».

¹ «Программа Коммунистической партии Советского Союза». М., Политиздат, 1972, с. 96.

творного исследования как общетеоретического, фундаментального, так и прикладного характера открываются на стыке различных наук, в частности естественных и общественных. Их следует использовать в полной мере».

Пожалуй, нигде так не обнажается внутренний мир человека, как в кабинете психоневролога на приеме взрослых больных. Сколько трагедий, конфликтов, сломанных жизней, разбитых надежд, а порой и преступлений, проходит перед нами! А ведь почти всех их можно было бы избежать, не будь ошибок, совершенных при воспитании в детстве.

Сегодня — пятница, день консультации взрослых больных, направленных ко мне врачами психоневрологического диспансера. Но за каждым из взрослых больных можно видеть его аналог, который я наблюдал в среду — в день консультации детей.

Осматриваю тридцатилетнюю женщину, страдающую тяжелой истерией, у которой при малейшем волнении или конфликтах возникают судорожные припадки, рвота, вздутие живота, приводившие ее уже пять раз на операционный стол, а мне кажется, что позавчера я видел ее в образе трехлетней девочки, которая, если не выполняют ее желаний, безнаказанно бросается на пол, кричит, бьет ногами.

А этот молодой скрипач, чарующий своим исполнением на репетициях и не могущий от волнения взять ни одной правильной ноты на публичных концертах. Не восьмилетний ли это мальчик, бывший у меня на детском приеме, которому дома заявляют: «Только попробуй принести двойку», после чего у него все вылетает из головы при вызове к доске.

Удастся ли выправить психику этой опустившейся сорокалетней женщины, уже четырежды отбывавшей наказание за мошенничество, подлоги, хищения общественной собственности? Сквозь ее поблекшее лицо, мне кажется, я вижу бывшую у меня на приеме в среду девятилетнюю девочку, которая, пользуясь бесконтрольностью и доверчивостью родителей, безнаказанно подделывает отметки в дневнике и вытаскивает мелочь из сумочки матери.

Вот проходит экспертизу двадцатилетний парень, который в запальчивости пробил голову сделавшему ему замечание мастеру; так ведь это озорной пятилет-

ний карапуз, которому позволялось бросать тарелку в бабушку, если она не угождала ему.

А этот деградированный алкоголик, направленный на принудительное лечение. Так ведь это десятилетний парнишка, который был у меня в среду и умением которого,» не поморщившись, передернуть рюмочку» хвастался перед знакомыми его отцом.

Воспитание ребенка не сводится только к словесным указаниям, «что хорошо и что плохо». Чтобы вырастить и воспитать полноценного человека, предупредить возникновение неврозов, необходимо знать и разумно использовать биологические, психологические и социальные законы развития и формирования человеческой личности. Каждый ребенок неповторим, он требует к себе индивидуального подхода с учетом возраста, пола, особенностей характера и т. п. Но имеется ряд общих, основных закономерностей воздействия, применяемых ко всем детям; о них и пойдет речь в этой брошюре.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ СПОКОЙНОГО РЕБЕНКА

Каковы же основные ошибки воспитания, вызывающие и закрепляющие самые различные нервные проявления у детей? Рассмотрим их на примере одной из бесед, которая была у меня с отцом, приведшим ко мне на консультацию своего сына. Она очень типична.

В кабинет вошел мужчина лет тридцати пяти.

— Я привез на консультацию своего сына, — начал он. — Сын пока за дверью, я хочу несколько слов сказать предварительно без него. Трудный это мальчик — сладу с ним нет. Требовательный, капризный, непослушный. Если что не по нему, сразу начинает кричать, топтать ногами, а сестренку, а порой и бабушку, может даже ударить.

И главное, не понять, в чем причина. Смотрели его несколько врачей у нас в Вильнюсе, и одни говорят, что он нервный и это от его нервности, а другие — что здоров и это просто распушенность. Ну как тут, при таком разном мнении, к нему подходить?

Как рад, что, наконец, к вам выбрался. Вот решил довериться, как вы скажете, так и будет. Если скажите,

что он нервнобольной, будем лекарства давать, какие назначите, и, главное, терпеть будем безропотно все его выходки. Ведь если он нервный, он не виноват. А скажете, что здоров, ну, тогда сам его так приструню, что забудет все свои художества.

— Конечно, я осматриваю вашего сына, — сказал я, — но уже заранее могу сказать свое решение: он очень нервный ребенок.

— Откуда вы знаете? Ведь вы его еще не видели?

— Из вашего заявления, как вы поступите, услышав мое решение, — ответил я.

На секунду он растерялся, затем лицо его озарилось улыбкой:

— Понимаю, — сказал он. — Вы считаете, что к ребенку нельзя вообще применять строгих мер, и поэтому скажете мне, что он нервный.

— Нет, — ответил я. — Я совсем не за вседозволенность и всепрощение; дело в другом. Попробую вам объяснить.

Казалось бы, в вашей установке есть логика, и, к сожалению, эту «логику» разделяют многие, даже врачи: если ребенок нервный, он не виноват в своих поступках, и главное, нельзя с него взыскивать, наказать его, чтобы еще не усугубить нервные проявления; а если здоров, — ну, тут можно и нужно быть строгим. Исходя из этих позиций, ребенку с нервными реакциями, с подергиваниями, заиканием и т. п. позволяют все то, что никогда не простили бы здоровому. Что же получается? Нервные проявления оказываются выгодными, а спокойное поведение — невыгодным.

А ведь мы из учения о высшей нервной деятельности и науки о поведении знаем, что все, что приносит «пользу» (субъективно — удовольствие), организм закрепляет и развивает, а все, что приносит «вред» (субъективно — неприятность), пытается изжить. Без этой основной закономерности не могли бы ни развиваться, ни существовать животные, приспособляясь к внешней среде, и к социальной среде — человек. Осуществляется это независимо от воли или сознания, в данном случае ребенка.

Приведу пару примеров.

Близнецы — брат и сестра. Брат чуть заикается, сестренка нет. Они совместно нашалили. Девочку наказали, мальчика нет, так как он заикается и его

нельзя травмировать». С этого дня девочка стала заикаться, а мальчик стал тяжелейшим заикой, — заикание оказалось выгодным.

Девочка раньше страдала двигательным неврозом — подергиваниями. Они прошли. Она попросила старшую сестру дать ей на праздничный вечер свое нарядное платье; сестра отказала, а на просьбу матери дать платье, так как сестренка нервная, с подергиваниями, ответила, что она уже не дергается и поэтому уже нет нужды ее баловать. После этого подергивания возобновились.

Таких примеров можно было бы привести сколько угодно.

А ведь вы, — сказал я отцу, — именно и держитесь таких установок по отношению к своему сыну: если он нервный — ему все дозволено, если окажется здоровым — я ему не позавидую. Отсюда можно вперед предсказать, что при таком воспитании ваш сын окажется нервнобольным, так как нервность ему выгодна и с каждым днем он будет становиться все нервнее; у него будут присоединяться все новые нервные проявления.

Проявите максимум доброты, ласки, сочувствия к ребенку, когда он спокойно что-либо просит, но не потакайте никаким нервным проявлениям — плачу, злости, капризам. Не ограничивайте свободы ребенка, но твердо и решительно обрывайте его нетерпимые поступки без всяких скидок на нервное, болезненное состояние. Приучите его с первого же раза слушаться спокойно сказанного слова. Обязательно выполняйте как все обещания, так и угрозы, чтобы слово всегда было связано с соответствующим ему адекватным ощущением приятного или неприятного, и этим закрепите роль слова, так называемой второй сигнальной системы. А ведь на второй сигнальной системе (связи слова устного или письменного с ощущением) базируется и основная масса школьной программы.

Повторяю, ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребенок использовал свои нервные проявления с целью получения реальной или моральной выгоды, — и он будет здоровым, крепким, послушным, полноценным. Ну, а теперь приглашайте вашего сына.

В этой короткой беседе с отцом мы изложили краеугольный камень воспитания спокойного ребенка.

Еще раз подчеркнем, что основным положением этиологии (науки о поведении животных) и экологии (науки о взаимодействии организма с окружающей средой), для человека в первую очередь средой социальной, является закрепление тех функций и действий, которые целесообразны для выживания организма, для сохранения вида, а для того, чтобы побудить именно к этим действиям, они должны быть приятны, приносить удовольствие, и наоборот, вредные для его носителя и вида поступки, чтобы отучить от них, чтобы они больше не повторялись, должны вызывать неприятные или болезненные ощущения.

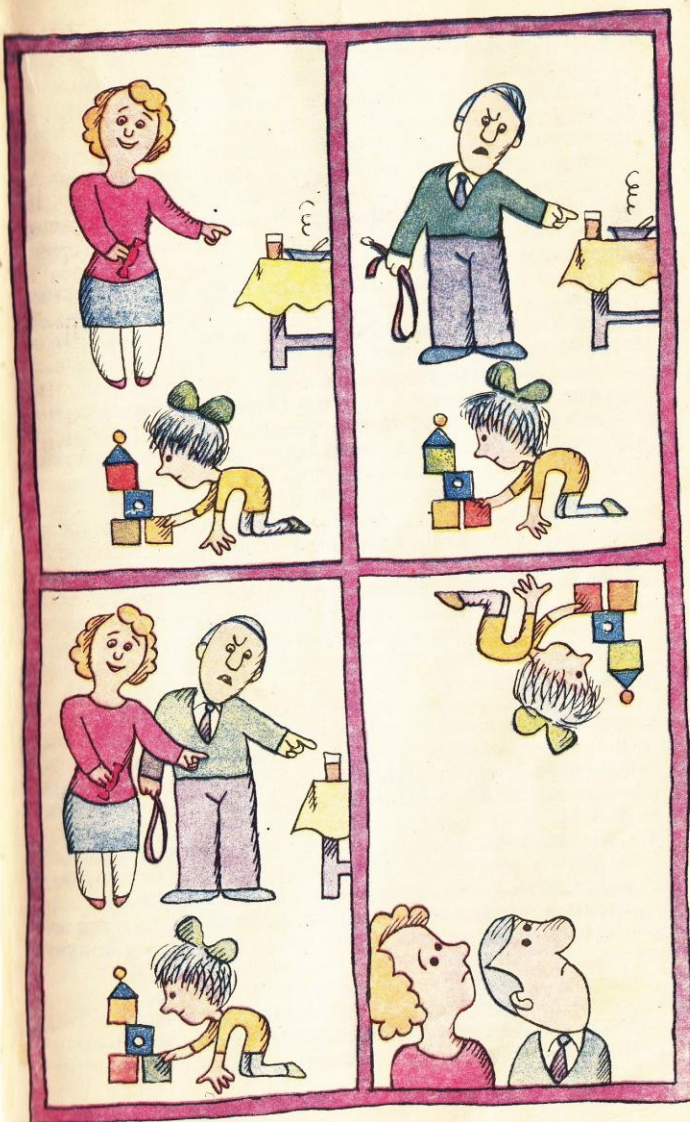
Это теснейшим образом переплетается с законом образования условного рефлекса. Если какое-то действие (само по себе нейтральное) сопровождается положительным ощущением, чувством приятного, оно закрепляется, а если чувством неприятного, болезненного, оно тормозится и прекращается. Если животное, вслед за нажатием правой педали получает лакомство, а за нажатием левой следует удар током, оно всегда будет нажимать правую и никогда не будет нажимать левую педаль.

Поступки, которые приносят ребенку реальное или моральное удовлетворение, он будет стремиться повторить и закрепить, а те, которые вызовут неприятное чувство, он будет избегать и постепенно отвыкнет от них. В этом великая роль в воспитании наград и наказаний (все равно реальных или моральных).

Казалось бы, все очень просто: применяя награду за желательное и наказание за нежелательное для нас проявление, мы можем всегда полностью управлять поведением ребенка, и чем эти награды или наказания будут сильнее, тем быстрее и прочнее будет эффект их взаимодействия.

Однако оказывается, что в вопросе о применении наказаний и наград все обстоит не так просто и однозначно, и на этой проблеме, имеющей огромное значение для воспитания спокойного ребенка, необходимо остановиться подробнее.

В последнее столетие человечество отказалось от использования резких болевых воздействий в обучении, воспитании, обуздании, дрессировке. Это характерно, хотя и в разной степени выражено, для всех стран и народов и в самых различных сферах деятельности.



В уголовных законодательствах всех стран изъятия наказания, связанные с применением боли; в подавляющем большинстве педагоги высказываются против физических наказаний (а некоторые даже против всяких наказаний) при воспитании детей; дрессировщики перешли к безболевым методам обучения животных. В многочисленных статьях указывается, что болевые методы не оправдали себя в уголовном праве, чаще портят, чем помогают, при обучении и воспитании детей, затягивают дрессировку животных.

Между тем до последнего столетия все человечество тысячелетиями применяло именно болевые методы в обучении, в воспитании, обуздании, дрессировке. В чем же дело?

Одни убеждены, что лишь в последнее время мы поняли, что болевым воздействием пользоваться нецелесообразно, что наказание растит раба; другие считают, что отказ от болевых методов — это просто «модная выдумка теоретиков», что безнаказанность растит хулигана и до добра не доведет.

Нам кажется, что трудно себе представить, что тысячелетиями люди во всех странах совершали грубейшую ошибку, применяя болевые наказания, не обнаруживая, что они действуют хуже, чем мягкие методы воздействия, и еще труднее согласиться, что сейчас почти все педагоги, криминалисты, дрессировщики из соображений моды или фарисейства отказались от болевых наказаний.

Давайте попробуем разобраться, в чем тут дело; разобраться спокойно, откинув, хотя это и не всегда легко, эмоции жалости или негодования к «правонарушителям». Что же действеннее: резкие или мягкие методы воздействия, и почему мы от резких перешли к мягким?

Что такое боль? В чем ее биологический смысл? Боль есть сигнал острой опасности для организма, требующий принятия экстренных и энергичных мер к устранению вызвавшего его источника и предупреждению от повторений подобных грозящих болью ситуаций.

Волчонок схватил ежа, накололся на его колючки, испытал боль и усвоил, что хватать ежей нельзя; собака сунула лапу в костер, испытала боль от ожога и больше не подходит к костру. Если бы боли не

было, волки погибли бы от ран, продолжая пытаться лакомиться ежами, а собака залезла бы в костер и сгорела бы. Без боли животный мир не смог бы выжить.

Трудно приходится даже человеку, у которого отсутствует чувство боли. Существует заболевание — сириномелия, при котором (из-за разрушения задних рогов спинного мозга, где проходят болевые пути) пропадает на определенном участке тела болевая и температурная чувствительность (с сохранением тактильной, осязательной и чувствительности других видов).

О своем заболевании эти больные нередко впервые узнают при трагических обстоятельствах. Так, молодая женщина, придя с работы, вскипятила на электроплитке чай и, попивая его, стала смотреть телевизионную передачу, прервав свое безмятежное времяпрепровождение лишь из-за противного запаха паленого мяса: оказалось, что она нечаянно положила левую руку на включенную электроплитку и запах исходил от горевших мышц ее собственной кисти. Другая больная, меля мясо на мясорубке, увлеклась разговором с соседкой и не заметила, что, крутя ручку мясорубки, уже давно перемалывает не говядину, а придерживавшие ее пальцы своей другой руки. Третий заснул, прислонившись к накалившейся печке, и получил значительные ожоги. Таких примеров много.

Мы можем использовать болевое воздействие в своих целях: ударяем кнутом лошадь, и она бежит быстрее; ударяем плеткой собаку, попробовавшую схватить мясо со стола, и она перестает это делать.

Казалось бы, все очень просто: правы сторонники применения болевых воздействий в обучении и воспитании, и отказ от них лишь дань «жалости». В глубине души многие так и смотрят на этот вопрос и если не высказываются открыто, то лишь из-за страха быть обвиненными в «негуманности» и «ретроградстве». Однако на самом деле вопрос решается не столь однозначно, иначе едва ли гуманные методы одержали бы столь решительную победу во всех сферах деятельности и во всех странах.

Вы хотите научить собаку просовывать лапу в круг и не просовывать в квадрат. Для этого, исходя из вышеуказанного, вы подкармливаете ее, когда она

протянет лапу в круг, и ударяете ее, когда она потянется к квадрату. И тут, к своему удивлению, обнаруживаете, что примененный вами метод обучения крайне несовершенен. Обучить собаку отличить круг от квадрата, применяя резкие болевые раздражители, будет куда труднее и длительнее, чем если бы вы, подкармливая «за круг», просто отодвигали рукой ее лапу от квадрата, не причиняя ей боли. Дело в том, что собака, боясь получить удар «за квадрат», не будет протягивать лапу и к кругу.

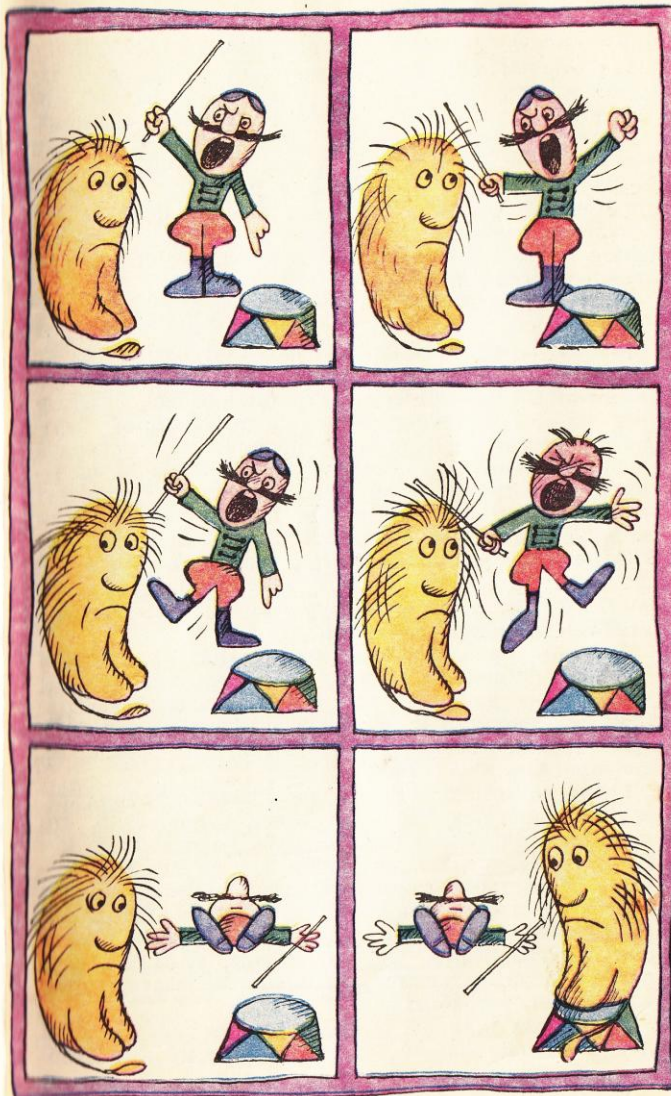
Переходя на физиологический язык, скажем, что резкое болевое воздействие «за квадрат», вызвав распространенное возбуждение коры головного мозга, затормозит и «круг», т.е. не даст возможности выработать тонкую дифференцировку.

Непрерывный социальный и технический прогресс предъявляет все большие требования и требует все более тонкой дифференциации во всех видах трудовой деятельности, во всех аспектах обучения и поведения. При воспитании детей в современном обществе в первую очередь нужно овладеть рядом тонких дифференцированных приемов, и применение тут резких наказаний (независимо даже от соображений гуманности) оказывается нецелесообразным.

Опыт показывает, что ребенка несравненно труднее обучить бытовым и трудовым навыкам, наказывая его за ошибку, чем мягко поправляя. Ребенок, находящийся под страхом наказания за случайную ошибку, чаще всего ее и совершает. Если вы пригрозите ему: «Посмей только принести мне еще раз двойку!», вы можете твердо рассчитывать на то, что, запуганный этой возможностью, он как раз и не сумеет решить школьную задачу и принесет вам эту двойку.

Даже обещание очень желательной награды за хорошие отметки, как правило, заставляя ребенка волноваться, вызывает распространенное возбуждение в коре и тем самым резко ухудшает результаты.

Это положение верно и при обучении животных. Такой знаток работы с дельфинами, как Джон Лилли, говорил, что если при обучении дельфина применять не только болевое наказание за ошибку, но даже заманчивый корм за правильное выполнение, дельфин из-за страха наказания или стремления к награде не выработает тонкой дифференцировки, т.е. не сумеет



обучиться более или менее сложным действиям. Лишь ласковое поглаживание за правильное выполнение задачи и отсутствие его за неправильное позволяет животному быстро освоить выполнение сложного задания.

Поэтому сейчас почти все дрессировщики перешли на гуманные методы воздействия и получают результаты несравненно быстрее и лучше, чем при ранее применявшихся резких болевых приемах. Болевое воздействие применяется лишь при затормаживании абсолютно нетерпимых опасных действий, например при попытке нападения.

Интересный эксперимент произведен М. Н. Валуевой. Человек выполнял работу, успех который зависел от правильности его реакций на слабые звуковые сигналы. За пропуск сигналов в одной серии экспериментов наказывался экспериментатор (наказание было безвредное, но достаточно неприятное), в другой серии — партнер по опытам. Оказалось, что большинство участников опыта волнуются сильнее (степень волнения определялась по изменению пульса), когда наказание угрожает им самим, но лучше различает слабые сигналы, если за ошибки наказывают другого. Этот эксперимент, нам кажется, хорошо иллюстрирует вышеуказанное положение, что страх перед болью, хотя и усиливает желание ее избежать, мешает выполнению работы, требующей тонкой дифференцировки.

Поэтому при обучении, воспитании, организации трудовых процессов следует применять мягкие методы воздействия, которые могут обеспечить высокую степень технического и социального прогресса в любом высокоорганизованном, и уже тем более в передовом, социалистическом обществе.

Очень интересно, что исследованиями последних лет, как на животных, так и на детях, установлено, что привычки (рефлексы), выработанные на отрицательном (оборонительном) подкреплении, т. е. на угрозе наказанием, очень плохо поддаются, даже при изменившихся обстоятельствах, какой-либо переделке или совершенствованию, а выработанные на положительном (пищевом) подкреплении, т. е. на награде, в дальнейшем легко совершенствуются, обобщаются, подвергаются творческой переработке.

Итак, наказания допустимы лишь в случаях, если другие методы оказались безрезультатными, при затор-

маживании абсолютно нетерпимых социальных действий: ударить человека, ожечь живьем кошку, украсть, подделывать отметку и т. п., т. е. поступков, за которые взрослых привлекли бы к уголовной ответственности.

По нашему законодательству человек ответствен перед законом с 14—16 лет, так как, конечно, бессмысленно сажать в тюрьму пятилетнего ребенка. Однако даже с самого раннего детства ребенок должен отвечать за содеянное, если он уже знал, что этого делать нельзя, так как полная безответственность в детстве приучает в дальнейшем не считаться с запретами и при столкновении закрепившихся асоциальных привычек с требованиями советского общества и государства, приводит к нервному срыву (неврозу) или к конфликту с законом.

Крайне желательно, чтобы ребенок не только знал, что можно и что нельзя: за что хвалят, а за что ругают, но и понимал, почему надо так делать. Важно, чтобы указания старших постепенно перерастали в собственное глубокое и единое убеждение ребенка, и эти идейные позиции совпадали с нашей идеологией, с коммунистической моралью. Однако если ребенок даже и не понимает, почему надо или нельзя совершить какой-либо поступок, и у вас в данной обстановке нет времени или возможности разъяснить и убедить его, он все равно должен выполнить приказ старшего.

Дисциплина советского общества, партии, армии — дисциплина сознательная; поэтому у нас уделяется такое внимание повышению идеологического уровня, политической сознательности всех советских людей. Если солдат, получая приказ командира, в данный момент и не понимает его необходимости, он все равно выполняет его, а затем в обстановке, когда это будет возможно, ему объяснят, чем он был вызван.

Ни в социалистическом, ни даже в будущем коммунистическом обществе не будет «полной свободы» делать все, что захочется, не считаясь с законами природы и общества. Дialeктика учит нас, что свобода есть осознанная необходимость; непонимание или несогласие с физическими или социальными законами не освобождает от обязанности считаться с ними. Если человек, даже не знающий электротехники, попробует сунуть руку в трансформаторную будку

высокого напряжения, на которой написано «открывать запрещено», он будет убит током; если водитель поедет на красный свет, потому что, по его мнению, ему должны были бы дать зеленый, произойдет авария.

Если в детстве не внушать ребенку, что считается с законами природы и общества необходимо, вне зависимости от того, нравятся они ему и согласен ли он с ними, он легко может быть вовлечен в конфликт, который приведет его если не к увечью или скамье подсудимых, то к неврозу.

Не менее важно научить ребенка любить, любить в широком смысле слова будущего спутника жизни, детей, животных, товарищей по работе, соседей, Родину и т. д. Любовь — не только чувство, но и действие, обращенное к другому; это — радость от доставления радости другому, от того, что ему хорошо, и боль от того, что другому плохо.

Важно научить ребенка сочувствовать, или лучше сказать, сопереживать, т. е. чувствовать и переживать радость и боль другого человека или даже животного, как собственные, поставить себя на его место. Ведь, пожалуй, основное эмоциональное воздействие художественной литературы основано именно на том, что мы бессознательно ставим себя на место героя, сопереживаем с ним вместе.

Ребенок обычно является объектом любви, забот, ухода, но нужно, чтобы он и сам о ком-то заботился. И тут иногда неопценную пользу приносят щенки, котенок или иное другое животное, которого ребенок ласкает, о котором заботится, по отношению к которому он является «старшим». Только не играйте на любви ребенка к животному как на инструменте подчинения его своим требованиям. Страшно, если (как иногда, к сожалению, бывает) отец говорит сыну: «Не исправишь двойку по математике — я твоего котенка на улицу выброшу!».

Через любовь к животным дети легче всего научатся любить природу в целом (в том числе и других людей), что важно не только с точки зрения развития эстетического восприятия окружающего, но и в создании хорошего настроения от общения с природой, а хорошее настроение — лучшее лекарство для предупреждения нервно-психических нарушений.

Конечно, привитие ребенку любви к природе и ее животному миру не является самоцелью, но на фоне ее легче воспитать и любовь к людям, теплое отношение к ним, вжиться в положение, что «человек человеку — брат», сделать внутренней потребностью заботу о старых, больных, инвалидах — о всех, кто нуждается в помощи и сочувствии.

Когда мать любит и ласкает ребенка, то этим формирует у него потребность любить и быть любимым. Если ребенок с детства, даже имея все необходимые условия и блага, лишен любви, он вырастает с тяжелыми моральными и сексуальными дефектами. Это положение подтверждено не только многочисленными наблюдениями над людьми, но и специальными экспериментами над обезьянами и другими высшими животными. Так, детенышей обезьян отделили от матерей и воспитывали с искусственной мамой — куколкой, покрытой шерстью, теплой, в которой можно было прятаться от опасностей, которая снабжала детенышей пищей. Однако тот факт, что кукла не проявляла эмоций, — не ласкала, не прикасалась, не вылизывала, не шлепала, — оказался роковым. Когда такие детеныши вырастали, обнаруживалось, что они имели более низкое развитие, не были любознательными, не умели ладить с окружающими, были агрессивными, отказывались от ухода за собственными детенышами, а в ряде случаев обнаруживали неразвитость сексуального поведения, не дающего возможности вообще иметь потомство.

Поэтому необходимо не только обслуживать ребенка, но и проявлять к нему свою любовь, ласкать его, говорить ему нежные слова даже в грудном возрасте, хотя он еще не понимает их значения. В закрытых детских учреждениях это вменено сейчас в обязанности всему персоналу.

Мать должна проявлять свою любовь к ребенку, но нельзя, чтобы она переходила в сверхзаботу, лишаящую его возможности испытывать радость самостоятельности. Потребность в самостоятельности — необходимое качество, присущее ребенку, и ее надо всячески поддерживать, а не обрывать. Конечно, быстрее и проще самой одеть или умыть трехлетнего малыша, чем наблюдать, как он пытается это сделать, но дайте ему испытать радость самостоятельности.

Всякое поведение усиливается и активизируется, если оно сопровождается эмоциями — радостью, удовольствием. Сейчас в ряде детских учреждений, например в санатории «Солнечное» под Ленинградом для ослабленных детей дошкольного возраста, лечение радостью стало мощнейшим фактором. Даже неприятные лечебные процедуры, например лечение зубов, инъекции и т. п., обыгрываются так, что ребенок получает от этого радость. Этим занимается специальный врач по лечебной педагогике.

Например, в процедурный или зубоврачебный кабинет детей приглашает выскакивающая из стены игрушечная сорока или другой зверь; сами дети одеваются в белые халаты и «ассистируют» медицинскому персоналу и т. п. — все это превращает лечебные процедуры в занимательную игру.

Радости, которые доставляют ребенку любовь и внимание старших, интересные игры, прогулки, цирк, зоопарк, лакомство и пр. необходимы для полноценного нервно-психического развития ребенка. Но и радости не должны быть чрезмерными, иначе они становятся обыденными и удовольствие от них притупляется, равно как притупляется и страх перед угрозой наказания, если к ней прибегают слишком часто. Один мой шестилетний пациент на вопрос, почему он не слушается, разве ему приятно, что его ругают и наказывают, ответил: «Если слушаюсь, то раза три в день все равно попадает, не слушаюсь — то четыре или пять, так уж пусть будет четыре, а не три, но я буду делать, как мне нравится».

Слово является мощным фактором в воспитании в нужном направлении поведения ребенка. Однако не обесценивайте слово. Если ребенку слишком часто читают нотации, поучения, постоянно ставят в пример других «хороших» детей, то слово перестает влиять на него, а порой вызывает и обратную, негативную, реакцию протеста.

Хорошие слова не поддействуют на ребенка, если они не будут подтверждены хорошим примером в поведении старших. Ребенок неосознанно подражает в своих поступках, проявлениях эмоций (спокойствия или нервности), коммуникативности или конфронтации поведению взрослых, в первую очередь родителей. Это биологический закон, так как, если бы детеныш жи-

вотного не повторял поступков родителей, он не мог бы научиться правильно вести себя в окружающем его мире; а для человека (ребенка) повторение поступков и эмоций родителей формирует тип его отношений к окружающей социальной среде.

Слово, сказанное ребенку, действительно только тогда, когда оно сопровождается соответствующим адекватным ощущением, когда оно становится сигналом реальных событий. Поэтому нельзя что-либо обещать или чем-либо пригрозить ребенку, если вы не уверены, что обещание или угроза будут выполнены. Так, нельзя обещать купить мороженое и не купить его или даже купить вместо него шоколад (пусть даже не менее приятный для ребенка), так как слово «мороженое» должно сопровождаться ощущением холода, полужидкой пищи и т. п.; нельзя пригрозить «укусит собака», которая не укусит, или сказать «дома накажу» и не наказать. Если ребенок знает, что его никогда не обманывают, то будет безотказно слушаться каждого спокойно сказанного слова и не придется прибегать каждый раз к «прянику» или к «кнуту».

Вас, наверное, удивляет, что, говоря об общих принципах воспитания полноценного, здорового, спокойного ребенка, мы не касаемся режима дня, личной гигиены, физкультуры, питания и т. п. Что же, все это совершенно безразлично для нервной системы ребенка? Конечно, нет. Нервная и психическая деятельность неразрывно связана со всем организмом, и все, что нужно для физического развития и здоровья ребенка, является необходимым условием и для его нервно-психического здоровья. Мы не останавливаемся на них лишь потому, что они достаточно хорошо освещены в целом ряде брошюр и памяток для родителей; консультацию по ним можно получить у любого медицинского работника детских учреждений.

Хотим только обратить внимание на то, что соблюдение режима дня очень важно для полноценной деятельности нервной системы организма. При этом закрепляются условные рефлексы на время: ко времени отхода ко сну наступает сонливость, ко времени приема пищи возникает аппетит. Однако надо помнить, что, стараясь соблюдать режим дня, нельзя приучать ребенка быть его рабом. В жизни неоднократно встречаются обстоятельства, которые не позволяют сегодня лечь спать

или поест в привычное время. Поэтому изредка надо и ребенка приучать к тому, что, если он не поест в определенное время, он «не умрет от голода» или не потеряет в дальнейшем аппетит. Особенно важна такая периодическая тренировка для детей так называемого инертного типа, у которых все привычки трудно поддаются переделке, которым трудно приспособляться к новым, необычным условиям.

МЕХАНИЗМЫ НЕРВНЫХ СРЫВОВ У ДЕТЕЙ

Двумя основными состояниями клеток коры головного мозга (органа психической деятельности) являются возбуждение и торможение. За счет процессов возбуждения выполняются те действия, которые удовлетворяют наши потребности и желания, возникающие под влиянием окружающей среды или запасов, имеющихся у нас, предыдущих впечатлений — так называемых психологических установок. За счет процессов торможения подавляется излишняя активность наших поступков, выполнение которых привело бы к нежелательному конфликту с окружающей, в первую очередь социальной, средой.

Если сравнительно недавно считалось, что вся психическая деятельность сосредоточена только в коре головного мозга, то теперь имеются данные, свидетельствующие о роли и подкорковых (расположенных в глубинах мозга) образованиях. Их состояние в значительной мере обуславливает возбуждение или торможение клеток коры.

На работу коры головного мозга влияет также состояние всего организма. На фоне тех или иных конституциональных особенностей организма чаще развиваются те или иные формы невротических реакций. Общие заболевания (инфекционные, эндокринные, гематогенные и др.), ослабляя организм в целом и неразрывно связанную с ним нервную систему, делают ее более ранимой и повышают вероятность возникновения невроза при тех или иных «психологических» вредностях, которые и являются основной причиной невроза.

И. П. Павловым и его школой было установлено, что нервный срыв (невроз) возникает по одному из трех



физиологических механизмов: при перегрузке процессов возбуждения, при перегрузке процессов торможения, при их «сшибке», т. е. когда одновременно сталкиваются возбуждение и торможение.

Чаще всего срыв происходит по механизму перегрузки процессов возбуждения. Когда на прием к психоневрологу родители приводят ребенка с какими-либо нервными явлениями (страхи, бессонница, раздражительность, капризы, заикание, подергивание, ночные страхи и др.), то в подавляющем большинстве случаев они уверенно заявляют, что причиной являются психические поражения ребенка, в первую очередь испуг. На первый взгляд, все ясно. У ребенка еще слабая нервная система, и резкое пугающее впечатление оказалось для нее слишком сильным. Отсюда вытекают рекомендации: создать такому ребенку охранительный, щадящий, лишенный всяких резких впечатлений режим, ни в чем ему не перечить, ничего не запрещать, ни за какие проступки не наказывать; да и вообще стараться для предохранения от невроза беречь любого ребенка от всяких резких ярких впечатлений.

Однако если мы вдумаемся в механизм образования нервного срыва и внимательно присмотримся и проанализируем, что же здесь происходит, перед нами неожиданно откроется совсем другая картина. Как неоднократно подчеркивали ведущие советские психоневрологи В. Н. Мясищев, А. М. Свядощ и др., невроз и у взрослых никогда не возникает от силы или характера раздражителя, а только от его, как мы говорим, «сигнального значения», т. е. невроз вызывается не самими зрительными, слуховыми, болевыми и прочие впечатления, а то, что с ними связано в сознании данного человека, в его жизненном опыте. Как пишет проф. А. М. Свядощ, вид горящего здания может вызвать невроз только в том случае, если человек знает (или предполагает), что в огне гибнет кто-то для него дорогой или что-то для него очень ценное.

Ребенок не имеет достаточного собственного жизненного опыта и судит об опасности или безопасности происходящего по реакции взрослых, в первую очередь родителей и воспитателей.

Девочка, уже школьница, панически боится мышей, даже на картинках. В остальном она даже храбрая девочка: не боится ни собак, ни коров. В чем же дело?

Оказывается, когда она еще ходила в детский сад, во время занятий в углу прошмыгнул мышонок и воспитательница (высший авторитет для ребят) с визгом вскочила на стол, закрепив этим неосознанное восприятие, что «страшнее мыши зверя нет».

Мальчик шести лет, будучи в цирке на представлении Филатова с дрессированными медведями, увидев направляющегося в его сторону на мотоцикле медведя, дико закричал от страха и сначала вовсе потерял речь, а затем длительно заикался. В чем же дело? Почему тысячи детей с наслаждением смотрят дрессированных медведей, а он стал от этого невротиком? Оказалось, что, когда ему было 2—3 года, бабушка, если он не слушался, пугала его, что придет медведь, и тем самым образ направляющегося к нему медведя стал символом самой страшной опасности.

Интересно, что в другом случае девочка четырех лет, которую на цирковом представлении обхватил нырвавшийся в публику молодой медведь, несмотря на действительно крайнюю опасность, не только не испугалась, но заявила потом: «Ведь это ученый медведь, он знает, как надо обниматься».

Таких примеров можно привести много.

Дети обычно «храбрее» взрослых: они не боятся лазить на высокие деревья, висеть на подножках транспорта, устраивать костры в квартире, даже просовывать руку в клетку к зверю, и лишь указания взрослых, чем это грозит, развивают у них страх перед подобными действиями.

Опыт показывает, что дети, у которых возник невроз от какого-то «испуга», до этого неоднократно испытывали несравненно более сильные потрясения (ушибы, ожоги, укусы животных, наказания и т. п.), вызывавшие у них лишь кратковременный плач, так как они не сопровождалась соответствующей сигнализацией взрослых об их опасности. Даже сильная боль ни у ребенка, ни у взрослого не вызывает невроза, если они знают, что она безопасна (от зубной боли никто не стал невротиком), но умеренные неприятные ощущения могут стать основой стойкого невроза, если испытывающий их полагает, что они опасны (как часто сжимающее ощущение в области сердца приводит к тяжелому кардионеврозу — навязчивому страху за свое сердце).

Даже в тех случаях, когда у ребенка настоящее горе, вызванное действительно трагическими событиями (например смертью матери), лаской и спокойным объяснением можно постепенно утешить ребенка и не дать перерасти этому горю в стойкий невроз.

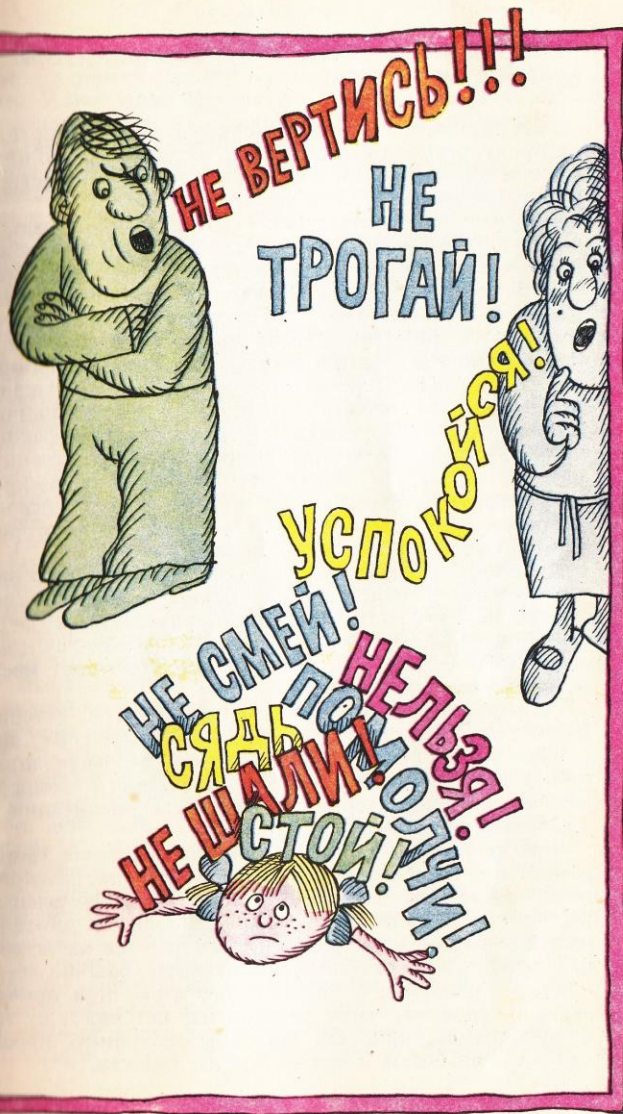
Чем младше ребенок, тем слабее развиты в его коре тормозные процессы и тем легче они срываются при их перегрузке. Это происходит, если ребенку все время кричат: «нельзя!», «перестань!», «не трогай!», «сиди смирно!».

Ребенок имеет право на радостную активную жизнь; он должен и поиграть, и побегать, и даже пошалить. Дайте ему больше свободы и самостоятельности. Запрещать, как уже говорилось, можно и нужно лишь то, что абсолютно недопустимо, но в этом случае необходимо запрещать твердо и безоговорочно.

Срыву тормозного процесса и развитию безудержности способствует и частое применение наказаний, связанных с длительным лишением свободы и подвижности: ставят в угол, лишают прогулок и т. п. Лишение свободы, перегружая тормозной процесс, всегда повышает агрессивность. Именно поэтому цепная (посаженная на цепь) собака есть синоним злости.

По механизму «сшибки» — столкновения возбуждения и торможения — невроз может возникнуть тогда, когда одно и то же событие или поступок имеет и положительное, и отрицательное подкрепление. Например, ребенок испытывает нежность к новорожденному брату и одновременно неприязнь к нему за то, что он отвлекает на себя внимание матери; или одновременно испытывает любовь к отцу, покидающему семью, и ненависть к нему за это. Однако чаще подобный срыв происходит по вине родителей, когда сегодня ребенка наказывают за то, что вчера сходило безнаказанным; когда один из родителей разрешает или даже поощряет то, за что другой ругает; когда дома потакают тому, за что взыскивают в детском саду или в школе.

По какому бы из трех механизмов ни возник нервный срыв у ребенка, закрепляется он и переходит в стойкий невроз, если начинает приносить какие-либо реальные или моральные выгоды, о чем мы выше уже говорили.



НЕВРОЗЫ И ИХ СВЯЗЬ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ РЕБЕНКА

Для понимания сущности неврозов у детей и методов их предупреждения необходимо разъяснить, что понимается под неврозами вообще, отчего они происходят и на какие виды делятся.

Невроз — это длительное стойкое функциональное расстройство нервной системы, возникающее вследствие отрицательных эмоций (служебные или семейные неприятности, конфликты, испуг, волнения, неумение или нежелание применяться к существующим обстоятельствам и др.). При неврозе никакого анатомического повреждения в нервной системе (или других органах) нет. Если жалобы и симптомы, похожие на таковые при неврозе, возникают не от психологических причин, а от ослабления организма, перенесенной инфекции, неправильной работы эндокринных желез, упадка питания и т.п., то это не свидетельствует о возникновении невроза и, в отличие от него, называется псевдо-неврозом (ложным неврозом), рассмотрение которого выходит за рамки нашей брошюры.

В отличие от душевнобольных невротиков ясно ориентируются в окружающем, ответственны за свои поступки; у них нет никаких галлюцинаций и бреда; они понимают, что больны, и даже чаще всего считают себя более серьезно больными, чем это имеет место в действительности.

Существуют три основных вида неврозов: истерия, неврастения и невроз навязчивых состояний. Каждый из них возникает при определенной предрасполагающей к нему высшей нервной деятельности (темпераменте), при характерных ошибках в воспитании и типичных жизненных ситуациях.

Чем же в основном характеризуются разные темпераменты и к каким видам неврозов они предрасполагают? Лица так называемого слабого типа высшей нервной деятельности не умеют переносить длительных или резких напряжений; они теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, внушаемы. У лиц слабого типа, при прочих равных условиях, чаще развивается истерия или так называемая астеническая форма неврастения с преобладанием слабости, плаксивости, пугливости.

Лица неуравновешенного типа взрывчатые, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, желать. У них чаще развивается гиперстеническая форма неврастения с преобладанием вспыльчивости, раздражительности, агрессивности.

Лица с инертным типом прочно закрепляют все условные рефлексы, не любят менять привычек, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей, трудно и медленно приспосабливаются к новым условиям. У них чаще возникают неврозы навязчивых состояний.

Независимо от силы, уравновешенности и инертности нервных процессов лица с преобладанием первой сигнальной системы, т.е. с преимущественно образным, эмоциональным восприятием действительности, более склонны при нервных срывах к истерии, лица с преобладанием второй сигнальной системы, т.е. абстрактно-мыслительного типа, склонны к психастении (подвид невроза навязчивых состояний), а средние между ними (которых больше всего) — к неврастению. Приведем пример, как типы высшей нервной деятельности проявляются у детей.

В кабинет, пугливо прижимаясь к матери, входит шестилетняя Вера. Она настороженно озирается по сторонам, а когда к ней обращаются с вопросом, то теряется, краснеет, отвечает тихим прерывающимся голосом. При виде неврологического молоточка, который берет доктор для проверки коленного рефлекса, она отшатывается, глаза ее наполняются слезами. По словам матери, девочка послушна и исполнительна, но крайне обидчива, плаксива, труслива; в детском саду при малейшем недоразумении забивается в угол и долго плачет. Пугается даже тогда, когда при ней бранят других детей. Дружит лишь с одной, тоже тихой, девочкой, а остальных детей сторонится. Вера никогда не дает отпора, если ее обидят ребята, только тихо и долго плачет. Шумных забав не любит. Охотно играет с детьми младшей группы, заботится о малышах и утешает их. От участия в детской самодеятельности отказывается, хотя у нее хороший слух и голос и она охотно поет куклам, когда рядом нет посторонних. Нетрудно определить, что у девочки слабый тип высшей нервной деятельности.

В кабинет врача с криком «наконец-то!» врывается шестилетний Алеша. Он бойко обегает кабинет, без

спроса хватает со стола молоточек, фонарик, спрашивая «для чего это?», вскакивает на весы. Хотя Алеша год моложе Веры, он совершенно не боится осмотра, охотно выполняет задания, особенно связанные с поведением силы или ловкости. По словам матери, Алеша способный, живой мальчик, но слишком непоседливый, непослушный, подчиняется только отцу. На него часто жалуются в детском саду, где он нарушает режим, дерется, отбирает у детей игрушки, не боясь входить в конфликты даже с детьми старше его по возрасту. Воспитательницу не слушает, при попытке поставить его в наказание в угол сразу же выбегает из него; если его лишают сладкого, отнимает у своего соседа, и только когда Алеше угрожают пожаловаться отцу, мальчик некоторое время ведет себя спокойно. Конечно, нетрудно догадаться, что Алеша принадлежит к группе детей с сильным, неуравновешенным типом высшей нервной деятельности.

Толя ведет себя спокойно и солидно: не плачет, не пугается осмотра, не прыгает, не кричит. На вопросы отвечает не сразу, немного подумав, но спокойно и по существу. Раздевается, не спеша, аккуратно складывая снятую одежду. Окрик матери «Побыстрее» не производит на него впечатления: он ставит снятые ботинки строго параллельно, в каждый из них укладывает снятый носок. По рассказам матери и принесенной из детского сада характеристике, это спокойный мальчик, не плаксивый, не озорной. Он методично выполняет все привычные для него режимные требования, но сразу теряется и нервничает, если его заставляют сделать что-то непредвиденное, ломающее распорядок дня. Если его кроватку переставят на новое место, он несколько ночей плохо спит; если пересадят на другое место за столом, теряет аппетит; когда детский сад выезжает на дачу, он первые дни ходит как потерянный. Долго не может войти в контакт с новой воспитательницей, ребятами. Любая привычка у Толи становится стойкой, и отучить от нее ему нелегко. У Толи сильный, уравновешенный, но инертный, тип высшей нервной деятельности.

Тип высшей нервной деятельности является сплавом врожденных и приобретенных черт, и поэтому целенаправленным воспитанием можно его в значительной степени корригировать.

Детей слабого типа нужно постепенно приучать преодолевать препятствия, выполнять то, что им кажется трудным или страшным. Например, если ребенок боится собак, надо при нем гладить и кормить маленькую собаку, потом предложить сделать это и ему одному. Если он боится ходить по мосткам, надо проходить их с ним за руку, потом подстраховывать, постепенно увеличивая высоту. Если боится спать один, надо понемногу, каждую ночь все больше, увеличивать расстояние между своей и его кроватями и т. п. Ребенок, теряющегося при ответах у классной доски, нужно дома тренировать в ответах, высказанных смелым тоном уверенного в себе человека. Хорошо влияют рассказы и чтение о храбрых людях и детях, которым хочется подражать. Каждый успех надо сопровождать похвалой; не обращать внимания на плач, плакать, чтобы он не принес выгоды или сочувствия. Нельзя пытаться резко переломить страх. Например, боящегося плавать бросать в глубоком месте или с возрастающей высоты делать вид, что выбрасывает его из окна, и т. п.

У детей неуравновешенного типа надо тренировать тормозной процесс. Для этого нужно запрещать как можно реже, но если пришлось запрещать, то делать это категорично.

Если ребенок хочет есть кашу с сахаром, а не с маслом, надеть синюю, а не красную курточку и т. п., уступите ему на уступки, уважайте личность маленького человека.

Осуждать и запрещать в принципе надо лишь то, что в нашем советском обществе мы осудили бы и запретили бы и взрослому. Например, ребенок разговаривает во время еды. Казалось бы, это нужно запретить, так как он и отвлекается, и может поперхнуться и т. п. Но ведь мы не осуждаем взрослых, ведущих беседу. Поэтому и ребенку такой запрет будет казаться несправедливым. Другое дело, если ребенок хватает руками еду с общего блюда или залезает ложкой в тарелку к соседу — это мы позволить не можем, так как и взрослому это не дозволяется. Надо ребенку дать возможность разрядить энергию в социально-полезных формах (вовлекать в спорт, организованные военные игры, поручать быть ответственным за порядок в классе или дисциплину в



руппе, дать больше ярких новых впечатлений). Если такой (да и всякий) ребенок говорит повышенным, раздраженным тоном, игнорировать его требования, но по возможности удовлетворять спокойно высказанные просьбы. Избегать наказаний, ограничивающих свободу и активность.

Детей инертного типа надо приучать к новым впечатлениям, к смене привычек и стереотипа, менять время от времени распорядок дня. Хорошо вытягивать таких детей в туристские походы, где естественно, обстановка отличается от привычной.

Для тренировки второй сигнальной системы (преобладание ее у детей встречается редко и то лишь у старших школьников) нужно, чтобы каждое сказанное слово — обещание или угроза — всегда сопровождалось адекватным ощущением. Надо приучать детей выражать свои желания словесными формулировками, а не жестами, мимикой, тоном, делая вид, что вы их не понимаете. Например, вы предлагаете ребенку конфету — он должен сказать: «дай, пожалуйста!», а если он просто тянется к ней — вы съедаете ее сами и говорите, что, поскольку он ничего не сказал, вы думали, что ему конфеты не хочется.

Говоря с детьми, следите, чтобы ваш тон не противоречил и не аннулировал словесный смысл. Это происходит, например, тогда, когда вы, улыбаясь, грубо подбрасываете и целуете его, а при этом ласковым тоном говорите: «Ах, мерзавец, разбойник, негодяй, сейчас тебе руки и ноги оторву!». В таких случаях ребенок приучается реагировать только на тон, а не на смысл слова и сам выражает свои мысли и ощущения не словами, а лишь тоном. Этим вторая сигнальная система тормозится в своем развитии.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ НЕВРОЗОВ

Истерия

Истерия! Пожалуй, нет ни одного другого заболевания, которое вызывало бы такое количество диагностических ошибок у врачей. Если вас интересуют признаки истерии, возьмите учебники по внутренним, хирургическим, женским, нервным, кожным, ушным,

глазным болезням и читайте их с первой до последней страницы: почти любое заболевание может имитировать истерию.

У истериков мы наблюдаем параличи, судороги, контрактуры, немоту, глухоту, слепоту, галлюцинации, рвоту, отеки, задержки стула и мочи, мнимую беременность и многое другое.

Проявление всякой болезни есть в первую очередь защитная реакция организма: при отравлении — рвота и понос, чтобы удалить из желудка и кишечника ядовитые продукты; при проникновении инфекции — повышение температуры и увеличение количества лейкоцитов для борьбы с микробами; при стенокардии или облитерирующем энтерите — боли в сердце или в ногах, чтобы срочно снять опасную для обескровленных органов нагрузку.

Истерия — тоже защитная реакция организма, но не на материальную (механическую, физическую, химическую, бактериологическую или иную) вредность, а на психологическую. Это бессознательная попытка разрешить жизненные трудности или конфликты путем ухода в болезнь.

У больного истерией эти защитные реакции включаются так же независимо от его воли, как и рвота у съевшего недоброкачественную пищу. Поэтому помните, что больной истерией — не притворщик и что он сам страдает от своей болезни.

У женщины, муж которой обнаружил ее тайные свидания с другим, от волнения «отнимается» речь, так как она не знает, что ответить на его вопросы. У бухгалтера, который боится, что с него потребуют объяснений о причинах незаконного перерасхода средств, отнимаются и речь, и правая рука, чтобы уйти и от устных, и от письменных объяснений. У студентки, которой хотят поставить на экзамене двойку, возникает истерический припадок, рассчитанный на то, что экзаменатор пожалеет ее или не захочет иметь неприятности («до чего довел!») и поставит тройку. У женщины, страдающей от безразличия окружающих, развиваются симптомы острого аппендицита, чтобы попасть на операционный стол и тем самым стать в центре внимания и забот родных, знакомых, медицинского персонала. Таких примеров можно было бы привести очень много.

Если истерия принесет выгоду, то соответствующая реакция закрепляется и начинает возникать при всяком жизненном конфликте или обиде, даже если она и не может помочь больному.

На приеме у психоневролога при расспросе взрослого больного истерией или его родственников почти всегда обнаруживается, что истерическая реакция у больного была уже в раннем детстве и у взрослого это лишь в иной форме рецидив этих детских «капризов».

У маленьких детей тип высшей нервной деятельности слабый и вторая сигнальная система еще недостаточно развита, а именно такое сочетание и предрасполагает к возникновению истерии, которая у них почти всегда проявляется в виде капризов. Ребенку что-то не дают, не выполняют его желание, и он падает на пол, начинает кричать, бить ногами, бросать игрушки, пытаюсь этим (пусть даже неосознанно) добиться от окружающих желаемого. И по механизму своего возникновения, и по проявлениям — это типичный истерический припадок, и если мы даже назовем его капризом, от этого он не станет менее опасным.

К глубокому сожалению, родители часто недопонимают всей угрозы, которую этот «каприз» несет в себе, если дать ему закрепиться. Жалея «нервного» ребенка — «как он расстроился!» или желая быстрее избавиться от крика, который им мешает, или из страха — «что подумают соседи, услышав такие крики», родители спешат удовлетворить требования ребенка. Истерическая реакция, принесла выгоду, закрепляется и в следующий раз, когда ребенку что-либо надо, он уже не пытается просить спокойно, а сразу дает истерическую реакцию.

Когда ребенок становится старше (например, в школьном возрасте), сила нервных процессов и роль второй сигнальной системы возрастают и маленькие детские конфликты уже обычно не доводят до истерического припадка. Однако когда он станет взрослым и столкнется с серьезными жизненными трудностями (семейными, производственными, любовными и др.), то, независимо от его воли, проснется дремлющий механизм истерической реакции, закрепленной поблажками «капризам» в раннем детстве, и возникнет какое-нибудь из тяжелых проявлений истерии, о которых мы упоминали выше.

Ни при одном неврозе для его предупреждения так не важна роль правильного воспитания, как при истерии. Старайтесь выполнить спокойно выраженную просьбу ребенка, удовлетворите его желание и доставьте ему как можно больше радости, свободы, любви, чтобы не доводить до истерической реакции. Но если ребенок прибегнул к ней, никогда не удовлетворяйте его требование. Будьте как можно добрее к ребенку, но беспощадны к его истерическим проявлениям. Тут нельзя идти ни на какие компромиссы.

Одна мать рассказывала мне с гордостью: «Мой 2-летний Витя захотел схватить со стола отцовские деловые бумаги. Когда я сказала ему, что нельзя их трогать, он начал кричать, топтать ногами и все равно тянуться к ним. Я на секунду повернула его в другую сторону и в это время ловко подменила лежащие на столе бумаги старыми газетами. Витя схватил их, стал рвать, пришел в восторг. Видите — и бумаги сохранила, и ребенка ублажила!»

Бумаги мать действительно сохранила, но ребенку она сделала большое зло. У малыша создалось впечатление, что пока он просил спокойно, желанные бумаги ему не дали, но достаточно ему было заплакать, закричать, как бумаги оказались у него в руках. И действительно, с этого времени Витя с каждым днем становился капризнее, непослушнее, раздражительнее.

Как же надо было поступить, когда Витя попросил отцовские бумаги? Нужно было, не доводя его до истерики, спокойно сказать: «Эти бумаги папины, их трогать нельзя. Вот тебе твои бумаги» — и дать ему старые газеты. Тогда были бы сохранены не только отцовские бумаги, но и здоровье ребенка.

Даже обычно рекомендуемое при капризе «отвлечение» ребенка, попытка заинтересовать его в это время какой-либо интересной игрой являются, с нашей точки зрения, едва ли правильным, так как этой интересной игрой и своим вниманием вы как бы награждаете ребенка за его истерическую реакцию.

К сожалению, нередко мы потворствуем истерии (или ее симуляции) из самых, казалось бы, гуманных побуждений. Я видел недавно сцену на улице. Мальчик вытащил у рядом стоящей женщины деньги из сумочки и был пойман. Когда его хотели отвести в отделение милиции, он упал на землю и завизжал во весь



голос. Собрались люди и сейчас же стали требовать «Отпустите мальчика, до чего довели ребенка!». Его отпустили, и он, торжествующий, убежал. Теперь он знает, что настоящей, или притворной, истерикой всегда можно избавиться от ответственности. Полагаю, что ни в медицинском, ни в социальном отношении он не стал от этого знания лучше.

Кстати, почему истерия среди взрослого населения встречается несравненно чаще у женщин. Причина здесь в первую очередь не в разнице типов нервной системы, как полагают многие, особенно зарубежные авторы, а в особенностях воспитания и воздействия социальной среды.

У дошкольников истерические реакции встречаются одинаково часто у мальчиков и у девочек, но по отношению к девочкам чаще проявляется излишняя мягкость, их больше жалеют, и поэтому у них чаще закрепляются истерические проявления.

Предположим, что девочка и мальчик донесли склонность к истерическим реакциям до школьных лет. Мальчишка, который стал бы из-за всякой мелкой неприятности плакать или делать что-либо столь же «позорное» для его чести, вызвал бы насмешку и пренебрежение товарищей, и эта насмешка — лучшее лекарство против склонности к истерии.

У девочек, к сожалению, часто бывает наоборот. Истерическая девчонка кажется подругам более нежной, ранимой. Они начинают относиться к ней особенно бережно, боясь ее чем-либо расстроить, и тем самым невольно закрепляют истерию.

Далее. Предположим, склонность к истерии сохранилась до юношеского возраста, до периода первой любви. Представьте себе юношу, который, гуляя с девушкой и испугавшись чего-либо, упал бы в обморок или дал бы истерический припадок. Да с таким юношей девушка больше встречаться не станет. Нервное проявление снова окажется невыгодным и затормозится.

Иное дело с девушками. Нервная, чувствительная девушка, пугающаяся при малейшей опасности или трудностях, ухаживающему за ней юноше может быть особенно дорога именно своей слабостью, так как ему кажется, что она больше всего нуждается в мужской, рыцарской защите. Как же можно отказать ей в этом? Бойкая, сильная девушка может сама за себя постоять,

а эта... И «чувствительная» девушка, понимая, в чем ее главное обаяние, становится еще более истеричной. Таким образом истерия закрепляется.

Перейдем к взрослым. Те жизненные конфликты, которые возникают у мужчины, обычно не могут быть выгодой для него разрешены путем ухода в болезнь. Иначе у женщины. В семье истерические проявления еще нередко оказываются могучим оружием в достижении цели. Муж, который не согласился остаться с женой дома, собравшись идти на товарищескую вечеринку или на стадион, остается дома, если жена экстренно «заболевает». Соседка по квартире уступит «истеричке» свою конфорку на газовой плите, чтобы с ней не связываться. Все это и закрепляет истерию.

Итак, будьте очень внимательны к проявлению истерии в детстве, не поддерживайте и не закрепляйте ее. Не закрепляйте истерию и у взрослых. Относитесь как можно заботливее и сочувственнее к человеку, будь ему три года или тридцать лет, но ни в коем случае не оказывайте внимания и нежности к истерическим проявлениям. Не пассивьте перед ними, давайте им спокойный, но твердый отпор, и всегда помните, что перед вами больной человек, а не симулянт.

Неврастения

Когда о человеке говорят, что он «нервный», то обычно речь идет о неврастении — самом частом из неврозов.

Различают две формы неврастении: гиперстеническую, для которой характерны в первую очередь повышенная возбудимость, вспыльчивость, упрямство, плохой сон и другие симптомы раздражения нервной системы, и астеническую, для которой характерны плаксивость, боязливость, утомляемость и другие симптомы слабости нервной системы. Нередко обе формы сочетаются между собой, почему многие авторы характеризуют неврастению как «раздражительную слабость».

Неврастеник испытывает обычно целый ряд тревожащих его ощущений (головные боли, сердцебиение, ощущение стягивания, дрожания, жара в разных местах тела и др.) и плохо переносит всякие внешние раздражения (шум, пугающие или обидные реплики и т. п.).

В основе заболевания лежит снижение порога возбудимости нервной системы, и поэтому ощущения (идущие от органов собственного тела или из внешней среды), которые не замечает здоровый человек или если и замечает, то они мало его беспокоят, для неврастеника оказываются настолько сильными (выше его порога возбудимости), что выводят его из равновесия, т. е. неврастеник не качественно, а как бы лишь количественно отличается от человека с крепкими нервами, так как для любого человека раздражитель может превысить выносливость его нервной системы.

Неврастения — это невроз, т. е., как и все неврозы, зависит в первую очередь от психологических причин. Слабость нервной системы, вызванная другими причинами, это псевдоневрастения, т. е. ложная неврастения, и ее предупреждение и лечение зависят от лечения основного заболевания (инфекции, малокровие, эндокринные нарушения, упадок питания и др.).

Какие же психологические воздействия приводят чаще всего к снижению порога возбудимости, т. е. вызывают неврастению? Наблюдения показывают, что это обычно возникает тогда, когда человек часто и длительно вынужден находиться в обстановке тревоги, повышенного напряжения, готовности к возможной опасности, неуверенности в своем благополучии.

Очень интересно понять, почему длительное пребывание в тревожной обстановке вызывает снижение порога возбудимости? Эта особенность характерна для всего животного мира, так как является одной из основных защитных реакций, предохраняющих от истребления. Например, зебра, пасущаяся в саванне, все время подвергается опасности нападения хищника. Поэтому ей нужно тонко улавливать даже слабые запахи, звуки, мелькания — для этого у нее и снижен порог возбудимости. Зебры, у которых порог возбудимости не снижался в тревожной обстановке, менее чутки к опасности и погибают в когтях хищника.

Мы унаследовали от наших предков свойство снижать порог возбудимости, становиться чувствительнее в тревожной обстановке, но это и приводит к тому, что такая обстановка (в условиях нашей жизни — обычно социальная или микросоциальная) делает нас неврастениками.

Отсюда становится понятным, какие условия жизни в детстве и какие ошибки в воспитании приводят к неврастению у ребенка.

Неврастения развивается, если ребенок живет в постоянном страхе, неуверенности, тревоге, напряжении. Это бывает, когда он постоянно чего-либо опасается: один брится, что не справится с заданными уроками или растеряется завтра у доски, другой — что ему попадет за случайную оплошность, третий — бурной ссоры между родителями или прихода пьяного, скандального отца, четвертого (пытаясь привить правильные гигиенические навыки) запугивают опасностью микробов или глистов и т. п. Если истерия чаще возникает на фоне излишней мягкости в воспитании и боязни строго оборвать капризы, то неврастения чаще бывает у детей в семьях с излишне строгим и требовательным воспитанием, где каждое «лыко ставится в строку».

Ребенок должен чувствовать, что он любим, что если он не совершит недопустимых действий, ему никогда не попадет, независимо от настроения старших, что его всегда поймут, придут ему на помощь, помогут, если ему трудно в учении.

Всякое словесное описание болезненных проявлений закрепляет их. Поэтому без крайней необходимости не говорите о болезнях, не описывайте своих неприятных ощущений, не помогайте у ребенка ответа — не болит ли что-либо у него.

Не надо пытаться добиться послушания ребенка, вызывая у него чувство жалости к родителям или тревоги за них. «Слушайся маму, не огорчай ее, иначе у нее опять будет болеть сердце!» На ребенка жизнерадостного, с сильным типом нервной деятельности, это скоро перестает действовать, оставляя лишь презрительное отношение к беспомощности взрослого, а у ребенка со слабым типом нервной деятельности при этом может развиваться упорный страх за жизнь и здоровье матери, способствующий, как всякая длительная тревога, возникновению неврастения.

Если родители сами часто нервничают, плачут или уныют, то и дети в порядке неосознанного подражания перенимают это поведение. А плач, крик, проявления раздражения или страха сами вызывают соответствующие им настроения. Наоборот, научитесь сами и

приучайте детей, даже при неприятностях, конфликтах, страхе, плохом настроении, искусственно разыгрывать спокойного, мужественного, веселого человека.

Каждая эмоция имеет двустороннюю связь с отображающим ее поведением; поэтому мы не только плачем, когда нам грустно, но нам становится грустно, когда мы плачем. Поза, жесты, мимика, тембр голоса, соответствующие хорошему настроению, смелости, радости, сами вызывают соответствующие им переживания.

Научите детей спокойно, а порой и иронически, решать создавшиеся конфликты, не травмируйте нервную систему ни себе, ни окружающим.

Мне как-то пришлось наблюдать такую сцену. В переполненный трамвай с большим рюкзаком за спиной вошла девушка лет пятнадцати. Из-за тесноты в вагоне она невольно облокотила рюкзак на плечо сидящего паренька ее же возраста. Парень возмущился и закричал: «Смотреть надо, куда мешок свой суешь! На голову готова его взгромоздить!» А как прореагировала девушка? «Простите!» — сказала она мягким голосом. — Вы мне показались таким сильным, что я не подумала, что вам трудно его поддержать. Я сейчас попробую к соседу вашему передвинуть, он покрепче». Растерянный парень покраснел и забормotal: «Да нет, я не о том». И вдруг вскочил и радостно крикнул: «Да я два таких легко удержу! Давай его мне и сядись на мое место». Конфликт был ликвидирован.

Остановлюсь еще на одной из возможных причин развития неврастения у школьников и подростков. Это — отсутствие правильного мировоззрения, непонимание особенностей нашей морали, тех норм поведения и отношений между людьми, которые характерны именно для нашего общества. Надо с самого детства внушать ребенку, что он является членом большого коллектива, что всюду — в семье, в школе, на улице, на производстве — он должен в меру своих сил и возможностей помогать окружающим, проявлять о них заботу. На смену старой морали, согласно которой «человек человеку волк», пришла новая мораль, ее главный закон — «человек человеку друг, товарищ и брат»; нужно развивать у детей любовь, уважение, терпимость к людям, стремление быть с ними и обязательно полезным им.

Как часто неврастенические срывы вызываются и поддерживаются возникшими из-за мелочей или недоразумений длительными конфликтами с соседями по квартире или товарищами по учебе и работе, ссорами, сопровождающимися взаимными оскорблениями, одинаково травмирующими нервную систему и того, кто им подвергается, и того, кто их наносит!

Нужно научить ребенка и прежде всего показать на собственном примере, как можно спокойно и вежливо разрешать любой конфликт и дома, и в школе; на примере убедить его, что спокойный и корректный ответ даже на грубый выпад предотвращает конфликт и общему удовольствию.

Чередко причиной повышенной нервозности оказывается страх перед экзаменами и зачетами, а этот страх — также результат неправильного воспитания. Ученица 10-го класса семнадцатилетняя девушка направлена к нам школой для решения вопроса об освобождении ее от экзаменов на аттестат зрелости. И хотя до экзаменов оставалось еще свыше 2 мес, даже мысль о них внушала девушке такой неоодолимый ужас, что она просила выпустить ее без аттестата. Учителя она на четверки и пятерки, трудолюбива, с довольно хорошими способностями. Все школьные годы панически боялась ответов у доски, контрольных работ и особенно экзаменов, хотя, как правило, сдавала их успешно. За все школьные годы лишь один раз получила двойку на экзамене в 5-м классе по английскому языку. За эту двойку была сурово наказана. С тех пор ужас перед экзаменами усилился во сто крат. Она всегда готовилась к ним более чем добросовестно, но уверенней от этого не становилась. Возможность провала висела над девочкой как Дамоклов меч. И когда подходила пора испытаний, девочка нервничала, волновалась так, словно речь шла о жизни и смерти.

Мы провели с ней ряд бесед, разъяснили, что целью экзаменов является не столько проверка знаний, потому что педагоги и так уже достаточно знают ее по тому, как она занималась в течение учебного года, сколько проверка умения учащегося показать свои знания, сосредоточиться, не растеряться перед аудиторией. Это умение потребуется ей в дальнейшем, например при публичных выступлениях. Я сказал ей, что если она захочет, я дам справку об освобождении от экза-

менов, но разве ей не интересно самой проверить и свои знания, и свои внутренние силы, и возможности, суметь преодолеть нелепый страх. Ведь впереди экзамены в вуз, а экзамены на аттестат зрелости — самая лучшая тренировка перед ними.

Девушка согласилась с нашими доводами. После разъяснительных бесед мы несколько раз прорепетировали ее экзаменационные ответы, которые она произносила подчеркнуто уверенным тоном, сначала в состоянии гипноза, а потом и наяву.

После проведенного разъяснения и тренировки страх перед экзаменами у девушки почти полностью исчез, и она успешно выдержала экзамены на аттестат зрелости, а вслед за ними и вступительные экзамены в вуз; сейчас учится в институте.

Привитый с детства страх перед экзаменами у некоторых людей сохраняется на всю жизнь в виде панической боязни всякой проверки их работы.

Женщины 34 лет, преподаватель литературы в средней школе с пятилетним педагогическим стажем. Она всегда хорошо справлялась со своей работой, но, узнав, что на ее уроке завтра должен быть инспектор-методист, настолько разволновалась, что не спала всю ночь и утром не смогла выйти на работу. Была направлена к нам в состоянии резко выраженного невроза: сердцебиение до 120 в минуту, дрожание рук и век, потливость. Артериальное давление с обычного — 125/75 поднялось до 160/90 мм ртутного столба.

Причиной нервного срыва у этой больной явилось опять-таки неправильное представление, непонимание того, что проверка и критика служат средством улучшения качества работы и что сама она в первую очередь должна быть заинтересована в обнаружении дефектов в ее работе, чтобы иметь возможность исправить их. С учительницей была проведена подробная разъяснительная беседа, повторенная в легком гипнотическом состоянии.

После выписки ее на работу мы настояли, чтобы она сама добилась присутствия на своем уроке методиста. Урок наша пациентка провела хорошо, получила высокую оценку, несмотря на ряд методических указаний. После этого случая полностью и навсегда избавилась от всех своих опасений и связанных с ними нервных проявлений.

Таких примеров можно было бы привести очень много. Отсюда понятно, как неразрывно связаны, казалось бы, столь разные вещи, как нервно-психическое здоровье человека и его мировоззрение.

Неврозы навязчивых состояний

Неврозы навязчивости у детей проявляются чаще всего в виде навязчивых страхов или навязчивых движений.

При навязчивых страхах один боится темноты, другой — остаться в комнате с закрытой дверью, третий — перейти открытую поляну, четвертый — какого-либо предмета домашнего обихода, пятый — безобидного животного и т. п. При навязчивых движениях один жмурит глаза, другой подергивает головой, третий прижимает и т. п., причем одни навязчивые движения могут сменяться другими, проходить и снова возобновляться. Никакие уговоры, объяснения, требования, наказания при навязчивых страхах или движениях обычно не помогают, а часто даже усиливают их.

Невроз навязчивости чаще всего возникает у детей инертного типа высшей нервной деятельности по механизму закрепления случайно возникшей связи. Например, девочка, напуганная пьяным дебоширом с бородой, уже забыв об этом случае, испытывает необъяснимый страх перед бородатыми; мальчик, на которого в раннем детстве бросилась из-за дощатого некрашенного забора собака, испытывает панический страх перед дощатыми некрашенными заборами; ребенок, перекормленного насильно до рвоты, начинает врать при виде накрытого к обеду стола; мальчик, который подергивал шеей оттого, что его «кусал» грубый воротник свитера, страдает подергиваниями, хотя злополучного свитера давным давно нет, и т. п.

Не надо стыдиться, ругать, наказывать детей за навязчивые страхи или движения — это только ухудшает дело, но нельзя также, чтобы они приносили выгоду, иначе они закрепятся по механизму выгоды или приятности.

К неврозам навязчивости по характеру своего возникновения примыкают и так называемые перверзии, т. е. извращения половых влечений, но об этом будет речь в главе о половом воспитании.

Невроз навязчивости больше, чем другие неврозы, зависит от врожденного типа высшей нервной деятельности (инертности нервной системы) и от ослабляющих организм соматических заболеваний. Поэтому он хуже других неврозов поддается лечению. О некоторых приемах психотерапии при нем будет указано в главе о лечении. В 80% случаев этот невроз с возрастом пропадает и сам, по мере общего укрепления организма и его нервной системы.

ТРУДНЫЕ ДЕТИ

Проблема трудных детей и подростков (невропатов) очень сложна. О ней говорят в семье, на педагогических советах, пишут в газетах, медицинских, психологических журналах, в художественной литературе.

Действительно, эти дети очень трудны в семье, непереносимы в школе, они чаще всего являются «героями» разбора дел в комиссиях по правонарушениям несовершеннолетних. Это дети непослушные, шумные, драчливые; они не выполняют правил общежития детского сада или школы, мешают окружающим, срывают занятия и другие мероприятия, часто и легко поддаются дурному (и очень трудно хорошему) влиянию. Никакие просьбы, увещания, выговоры, нотации на них не действуют, а чаще всего, в порядке протеста, только ухудшают их поведение.

К сожалению, до сих пор многие полагают, что «нет трудных детей, а есть трудные родители и воспитатели». Как бы ни воспитывали такого ребенка, если он окажется трудным, всю вину возложат на родителей, воспитателей, учителей, комсомольские организации школ и ПТУ. Если такого ребенка воспитывали мягко, — ясно, что его распустили, если твердо — озлобили, если мало обращали внимания на его поведение — значит, запустили, если много — задержали. Пусть даже (а так всегда и бывает) у тех же родителей в семье или воспитателя в классе остальные дети все хорошего поведения, все равно, если появился хотя бы один трудный ребенок, — их вина.

Однако это не невротики, ставшие такими от каких-то переживаний, ошибок в воспитании, а так называемые невропаты. В основе невропатии лежит патологическая заостренность каких-то черт темперамента.

Невропаты (и психопаты, что по существу почти одно и то же) бывают разных типов: с ненормальной слабостью и чрезмерной чувствительностью нервной системы, необычной инертностью высшей нервной деятельности и др., но чаще всего встречаются безудержные дети, и именно они трудны для окружающих, представляют наибольшую угрозу в дальнейшем для общества, — поэтому только о них мы и будем говорить.

Эти трудные безудержные дети характеризуются недоразвитием у них тормозного процесса. Именно этим и обуславливаются все особенности их поведения. Они делают то, что хотел бы делать и нормальный ребенок, но если нормальный ребенок, зная, что этого делать нельзя, — нехорошо, что за это он может быть наказан, относительно легко обуздывает свои желания, вводя их в рамки приемлемого социального поведения, то для таких детей затормозить возникшее влечение очень трудно.

Причина задержки развития «тормозов» у такого ребенка или во врожденной генетической особенности (иногда это можно определить даже при исследовании их хромосомного набора), или, значительно чаще, во вредности, возникшей во внутриутробный, родовой или ранний послеродовой периоды в виде какой-либо инфекции, действующей на мозг, случайной интоксикации матери во время беременности, употреблении ею алкоголя или вредных для плода лекарств, часто асфиксии (недостаточном снабжении кислородом крови, омывающей мозг плода, например при обвитии пуповины и других причинах) при родах.

Если вредность (интоксикация, инфекция, асфиксия) очень сильно действует на созревающий мозг ребенка, то нарушаются оба процесса — и возбуждение, и торможение — и тогда ребенок вырастает умственно неполноценным; при меньшей вредности, что бывает чаще, процесс возбуждения как более прочный и раньше созревающий оказывается не задетым, а страдает лишь тормозной процесс — ребенок растет трудный, безудержный.

Ребенку, у которого процесс возбуждения не уравновешивается процессом торможения, угрожает не медицинская, а социальная опасность. Если не принять своевременно соответствующих мер, у такого ребенка, когда он вырастет, возникнет не какое-либо тяжелое



душевное или нервное расстройство, а конфликт с обществом. Из такого ребенка уже в подростковом или в последующих возрастах может сформироваться человек, крайне трудный и для себя, и для окружающих (в семье, в быту, на производстве), а порой и правонарушитель.

Обычно мы читаем и слышим о «трудных подростках», поэтому бытует представление, что трудность их поведения обусловлена особенностями подросткового периода. Конечно, физиологические и психологические особенности периода полового созревания играют известную роль. Включение половых гормонов и перестройка всей гормональной сферы делает нервную систему более возбудимой. Подросток уже хочет быть взрослым и требует самостоятельности и свободы, до которых еще порой не созрел. Волнуют его и изменения в собственном теле, будоражат неясные еще влечения к лицам другого пола. Известную и немалую роль играет и то, что власть родителей над подростком значительно слабеет, а власть общества на него, за исключением криминальных случаев, еще не распространяется.

Все это делает возбудимым, труднее управляемым, а тем более и до того уже неуравновешенного и трудного подростка. Но если мы внимательно проанализируем его прошлое, то увидим, что необычайно возбудимым и трудным он был уже с раннего возраста. Только это осталось незамеченным для окружающих, так как маленький ребенок при асоциальном поведении не несет столь существенной угрозы обществу, чтобы стать предметом разбора соответствующих органов или статей в газетах.

При внимательном осмотре и неврологическом обследовании трудного ребенка обычно устанавливают симптомы возбудимости нервной системы: преобладание возбуждения над торможением. Казалось бы, если причина безудержности ребенка зависит в первую очередь от особенностей его высшей нервной деятельности, а не от воспитания, то нам остается лишь констатировать этот печальный факт. На такой платформе стоят многие зарубежные ученые, говорящие, что невропат или психопат, как «горбатого, лишь могила исправит».

Однако это не так. Продуманным целенаправленным

воспитанием можно постепенно тренировать процессы торможения. Начинать это надо с раннего возраста. Для этого требуется много времени, сил, твердости и последовательности; но если все это будет, окупится сторицей.

К чему сводится воспитание трудного ребенка? В целом оно базируется на тех общих положениях, которые были изложены в главе об основных принципах воспитания спокойного ребенка, но требует еще большей последовательности и выдержки.

Акад. П. К. Анохин пишет: «Есть несколько мыслительных форм подавления ненужных и нежелательных для педагога поступков. Можно угрожать наказанием, можно обещать награду и можно создать разветвленную систему широких мотивов морального и социального характера. Нетрудно видеть, что во всех случаях мы непременно имеем дело со встречей двух самостоятельного значения возбуждений.

Воспитывать торможение — это значит создать такую разветвленную систему возбуждающих и побуждающих мотивов, которые бы по своей силе значительно превосходили силу возбуждений нежелательных.

Следовательно, внимание педагогов должно быть направлено не на воспитание торможения вообще, а на воспитание сильных побуждающих жизненных мотивов, которые, раз возникнув, с неизбежностью оказывают побочное тормозящее действие на ненужную деятельность».

Поскольку, как указывалось выше, одна из основных причин трудности поведения в подростковом возрасте заключалась в том, что в этот период дети уже меньше зависят от родителей, очень важно еще до этого периода постепенно заменять «угрозу наказанием» и «обещание награды» на «создание разветвленной системы широких мотивов морального и социального характера», т. е. чтобы подросток уже имел собственные твердые моральные установки, соответствующие требованиям нашей среды и нашей коммунистической идеологии, чтобы привитые ему в детстве жизненные правила стали его собственным внутренним убеждением.

Из приведенной цитаты акад. П. К. Анохина понятно, что возбудимым детям надо давать как можно больше новых ярких впечатлений, которые своей активностью будут затормаживать нежелательные асоциаль-



ные проявления. Заинтересовав малыша новой игрой или ответственным поручением, вы увидите, что он перестает озорничать и начинает вести себя дисциплинированно.

Поэтому так важно втянуть трудного подростка в спорт, организованную военную игру, туризм и другие мероприятия, где он сможет применить свою энергию. Если есть возможность, хорошо таких детей и подростков назначать ответственными за порядок в классе. Эти ребята часто являются лидерами в детской среде, и лидерство это надо направить в нужное русло.

Конечно, тут необходимо быть осторожным, следя за тем, чтобы такой неуравновешенный ребенок или подросток со стремлением к лидерству не сформировался в маленького диктатора, подавляющего индивидуальность других детей, чтобы он не ущемлял их интересов, не провоцировал бы возникновения нервных реакций у своих товарищей.

Как мы уже подчеркивали, говоря о воспитании детей вообще, нужно как можно реже запрещать ребенку, меньше ограничивать его активность и тенденцию к самостоятельности, но если вы сказали «нельзя» или «надо», ребенок должен без единого исключения, с первого же раза, выполнить приказание; он должен знать, что без нужды приказ не дается, но не выполнить его абсолютно невозможно.

Эти положения особенно твердо и последовательно надо проводить с трудными — безудержными детьми, так как именно эти мероприятия постепенно тренируют тормозной процесс.

Для понимания, почему при воспитании ребенка нужно можно реже применять ограничения и запрещения, — если использовать их, то абсолютно категорично, — познакомимся с очень важным рефлексом — «рефлексом свободы». Он был описан еще И. П. Павловым, но в отличие от других рефлексов (пищевого, полового, самосохранения, исследовательского), почему-то мало интересовал (за исключением В. П. Симонова) физиологов, психологов и педагогов. Посмотрим, в чем его сущность и биологический смысл и каково его значение в воспитании.

Животное, встречая какое-то ограничение своей свободы, какое-либо препятствие, начинает с повышенной активностью его преодолевать. Собака, как только ее помещают в лямки станка, прежде не собиравшаяся

никуда бежать, начинает рваться и делать все возможное, чтобы освободиться, хотя эти лямки не причиняют ей никакого беспокойства; взятая в руки курица судорожно бьется, чтобы вырваться.

Попытка ограничить свободу движения вызывает двигательную бурю; помехи к достижению чего-либо создают повышенную активность в борьбе за осуществление своего желания.

Смысл такой реакции понятен. Только активизация поведения, нарастание упорства и агрессивности при встрече с препятствием, мешающим выполнению какой-то потребности, позволяют животному его преодолеть. Только предельное напряжение сил может избавить животное от гибели в лапах врага, капкане, паутине, полотной тряпине и т. п.

Расскажем еще об одной особенности рефлекса свободы. Если собака, поставленная в станок, убеждается, что освободиться невозможно, она успокаивается и в дальнейшем не делает уже никаких попыток к тому, чтобы сбросить лямки. Если курицу плотно прижать к столу и некоторое время удерживать ее в этом положении, не давая ей возможности двигаться, она замирает и долго сохраняет приданное ей положение даже после того, как вы уберете удерживавшие ее ранее руки (кстати, на этом в первую очередь и основан феномен, известный под названием гипноза животных). Если при драке двух волков один убеждается, что противник несравненно сильнее, он падает на спину и подставляет победителю самое уязвимое место — горло, и победитель уже не трогает поверженного.

Таким образом, во всех случаях, когда животное убеждается, что преодолеть препятствие невозможно или что вырваться из плена выше его сил, активность и агрессия заменяются полным подчинением. В этом тоже свой биологический смысл: в тех условиях, когда нельзя преодолеть препятствие или победить противника, бессмысленно расходовать энергию и, наоборот, надежду на спасение может принести отступление от своих намерений, покорность, а порой и полная неподвижность, так называемая мнимая смерть.

Конечно, всегда надо помнить, что человек, в том числе и ребенок, — не животное, что у него имеются сознание и вторая сигнальная система, что он суще-

ство не только биологическое, но и социальное. Все условные рефлексы у человека сложнее и качественно отличны от животных, но без изучения условных рефлексов, например, на собаках мы не смогли бы понять и некоторых особенностей высшей нервной деятельности человека; поэтому мы здесь и описали рефлекс свободы у животных.

Уточним, что же дает понимание сущности рефлекса свободы и его особенностей для экологического и психологического обоснования подхода к детям, как понимание этой закономерности помогает нам выработать целесообразные методы воспитания, особенно в отношении к детям неуравновешенного типа, у которых рефлекс свободы выражен обычно сильно.

Родителей и педагогов раздражает излишняя активность таких детей, и, желая ввести их поведение в обычные рамки, они постоянно делают им замечания, что-то запрещая. Когда и это не действует — наказывают: в первую очередь ограничивают свободу ребенка, препятствуют выполнению его желаний («встань в угол!», «не пойдешь гулять!», «не получишь обещанного подарка!», «Останешься без сладкого!», «не пойдешь в кино!» и т. п.). Естественно, что все эти ограничения свободы и препятствия к достижению желаемого повышают активность ребенка в их преодолении. Чем больше ребенка ограничивают в его действиях, тем агрессивнее и настойчивее он пытается противостоять запретам, а это непослушание вызывает новую волну запретов и стеснений, в свою очередь приводящих к новому усилению упрямства и непослушания. Получается замкнутый круг: действие ребенка вызывает запреты, а они побуждают его совершать недозволенное. Страсти все более накаляются, ребенок становится все безудержнее в преодолении недозволенного.

Наоборот, предоставьте такому ребенку больше свободы, без крайности не прибегайте к запрещению, не препятствуйте выполнению его желаний, не применяйте наказаний, ограничивающих свободу и активность, и вы убедитесь, что со временем ребенок станет спокойнее, мягче, послушнее.

Ну, а если ребенок совершает нетерпимые поступки —

¹ Экология — наука, одна из биологических дисциплин, изучающая взаимоотношения организмов и окружающей среды.

ударяет по лицу близкого, поджигает хвост кошке, крадет что-то — или поступки, грозящие ему самому, окружающим, — влезает на подоконник открытого окна, перебегает дорогу перед идущим транспортом, бросает из окна посуду или тяжелые предметы и т. п.? Что же, тоже нужно позволять ему это? Конечно, нет!

Вспомните об особенностях рефлекса свободы: попытка к тем действиям, осуществить которые оказалось невозможно, затормаживается и прекращается навсегда. В этих относительно редких случаях надо с первого же раза категорично, без всяких колебаний, оборвать попытки ребенка совершить недопустимое. Здесь невозможны компромиссы, скидки на возраст, на характер, болезненное состояние ребенка, его нервность и т. п. Убедившись в бесполезности сопротивления, ребенок теряет желание совершать подобные поступки.

Рефлекс свободы — ценное качество человеческой личности. Подавлять его без крайней необходимости не нужно. Свойство повышать активную деятельность при преодолении препятствий понадобится будущему гражданину, взрослому человеку.

В связи с тем, что импульсивность и взрывчатость трудных детей возникают на фоне определенных врожденных конституциональных особенностей, наследственного предрасположения, патологии при родах, инфекций, ослабляющих организм и нервную систему, и ряда других вредностей, наряду с воспитательными мероприятиями необходимо и активное медикаментозное лечение, в частности транквилизаторами (успокаивающими средствами), которое проводит врач.

О НЕКОТОРЫХ НЕВРОЗОПОДОБНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Наиболее часто у детей встречаются расстройства, которые, не являясь неврозами по существу, близко к ним примыкают. Это заикание, недержание мочи, ночные страхи, снохождение, нарушение аппетита.

Вопрос о сущности заикания еще не совсем ясен. И, может быть, поэтому еще нет радикально действующего во всех случаях способа его излечения. Заикание называют логоневрозом: т. е. речевым неврозом, так как большинство исследователей считают его

одним из проявлений невроза, вызванного чаще всего каким-либо потрясением, испугом, огорчением. Мы стоим на другой точке зрения и полагаем, что в подавляющем большинстве случаев заикание — не невроз и провоцирующие его испуг или потрясение являются лишь случайным толчком к его возникновению.

По нашим наблюдениям и данным ряда других авторов, большинство заикающихся детей не являются более нервными, чем их сверстники. Лишь в дальнейшем само заикание, если оно приносит ребенку неприятные переживания, может вызвать невроз. Но такие же неврозы являются следствием и других физических дефектов, например горбатости или косолопости, которые, вызывая порой насмешки сверстников, мешая ребенку участвовать в играх, естественно, невротизируют его. Однако никто не пытается объяснить возникновение горба или косолопости неврозом.

Крайне убедительным доказательством того, что заикание вызвано в первую очередь не столько психическими потрясениями, сколько особой наследственно обусловленной структурой нервной системы, являются данные, приведенные чешским ученым Милославом Зеemannом. Он показал, что из 31 пары заикающихся однояйцевых близнецов (развивающихся из одного и того же оплодотворенного яйца и тем самым имеющих совершенно одинаковые наследственные задатки) в 30 случаях (т. е. практически во всех) заикались оба близнеца. Попытка объяснить этот факт одинаковыми влияниями условий жизни на обоих близнецов полностью отвергается тем, что, по приведенным им же данным, из 38 пар двуйцевых близнецов (родившихся одновременно из двух разных оплодотворенных яйцеклеток, т. е. с разными наследственными задатками) в 36 случаях (т. е. почти во всех) один близнец заикался, а второй нет.

Скорее всего сущность заикания в большинстве случаев заключается в том, что в результате микродефектов врожденного или приобретенного характера нарушается как бы обратная связь в нервных волокнах аппарата, воспринимающего свою речь, из-за чего слышание звука собственной речи и восприятие движения голосового аппарата оказываются несогласованными — слегка несовпадающими во времени. За это говорит то, что заикание пропадает, если заглушить речь подне-

сенной к уху трещоткой или речью другого человека, говорящего с одновременно заикающимся те же слова, что и он, и, наоборот, любой человек начинает заикаться, если путем специальной системы микрофонов слышит свою речь с задержкой, например, на $\frac{1}{4}$ с.

Хотя заикание, по нашему мнению, и не является неврозом, — при волнении, неуверенности в себе, пердразнивании оно резко усиливается, как и при речевой перегрузке.

Иногда заикание возникает в порядке подражания другим заикающимся (взрослым или детям). Нередко закрепляется оно по описанному выше механизму выгоды, если вызывает особое внимание, прощение того, что не простили бы незаикающемуся. Заикание — не проступок, поэтому недопустимо ругать или стыдить ребенка за то, что он заикается, но оно не доблесть, дающее отпущение всех грехов.

Лечение заикания в виде сложных индивидуально подобранных специальных упражнений осуществляется в первую очередь специалистами-логопедами или родителями и воспитателями по их указанию. Укажу несколько простейших приемов.

Если у ребенка заикание только что появилось, надо, чтобы он несколько дней не разговаривал и тем самым как бы отвык от заикания. При этом мы рекомендуем для вида осмотреть горло ребенка и, заявив, что у него болит горлышко, повязать ему на шею какой-нибудь платок и несколько дней запретить ему разговаривать, оставляя одного или под присмотром молчаливого, пресекающего все попытки к разговору взрослого. Летом хорошо выехать с таким ребенком за город в уединенное место и уходить с ним на целый день, например, в лес, где ребенок один играет с игрушками, а мать читает или вяжет, но по возможности не втягивает его в разговор.

Если заикание уже закрепилось, этого режима молчания оказывается недостаточно. Тогда надо приучать ребенка говорить медленно, так как при спешке заикание усиливается, говорить только на выдохе (предварительно набрав воздух в легкие), слитно, иногда слегка нараспев. Хорошо действуют речевые упражнения, при которых мать или воспитатель по нескольку раз в день говорят одновременно с заикающимся ребенком стихотворение или какой-либо другой, хорошо известный

обоим текст. В этом случае заикание исчезает и ребенок постепенно привыкает говорить, уже не заикаясь.

Заикающемуся ребенку, прежде чем произнести вслух затрудняющую его фразу, полезно проговорить ее медленно про себя.

Полезно психотерапевтическое воздействие в виде «малой психотерапии», путем создания спокойного, доброжелательного, психологического климата. Родители и окружающие ребенка лица внушают ему, что его дефект временный и постепенно исчезнет. Выслушивая заикающегося, нельзя проявлять нетерпение, подгонять его. Надо оградить его от возможного передразнивания или насмешек других детей. Постепенно приучать его смело вступать в речевой контакт, раньше с близкими, затем с более посторонними людьми, наконец, посылать его (только без всякого к этому принуждения), например купить что-либо в магазине. Всякий успех в речевом общении поддерживать одобрением и похвалой.

К «большой психотерапии», проводимой уже врачом, относятся специальные лечебные внушения в бодрственном, а иногда и в гипнотическом состоянии; аутогенная тренировка, при которой ребенка учат расслаблять тонически напряженную мускулатуру вообще и речевого аппарата в частности; «игровая терапия», где ребенок заучивает определенные роли и постепенно приучается говорить при слушателях свободно и смело, и др.

Лекарственных препаратов, специфически действующих на заикание, пока нет, но часто положительное влияние оказывают витамины, общеуспокаивающие и противосудорожные средства, физиотерапевтические и водные процедуры, прогулки, занятия физкультурой и спортом.

Дети часто страдают **ночным недержанием мочи**, так называемым энурезом. Такие дети мочатся во время сна под себя не просыпаясь. И хотя это заболевание не опасно и с возрастом обычно само проходит, тем не менее оно крайне тягостно как для самого ребенка, так и для окружающих.

От чего зависит ночное недержание мочи у детей? Существует громадное количество теорий, объясняющих причину этого страдания. Большинство ученых считают, что оно обусловлено двумя основными при-

чинами: во-первых, глубоким сном, во время которого сигналы от мочевого пузыря не доходят до коры головного мозга и потому не вызывают пробуждения при переполненном мочевом пузыре, и, во-вторых, неправильным воспитанием, заключающимся в том, что ребенка в раннем возрасте оставляли спать мокрым, не привили ему навыков опрятности.

Однако эти причины вызовут возникновение энуреза лишь при предрасполагающих к нему моментах, а именно незрелости центров регуляции произвольного мочеиспускания, иногда вследствие врожденного расщепления позвонков в пояснично-крестцовом отделе, где располагаются спинальные нервные центры мочевого пузыря.

Хочу подчеркнуть, что, вопреки распространенному мнению, ночной энурез, по нашим наблюдениям, почти никогда не возникает вследствие психических переживаний или конфликтов, за исключением редких случаев, когда он является сознательным протестом, как бы мстью ребенка за несправедливое, по его мнению, с ним обращение.

Бороться с энурезом у ребенка с помощью физических или моральных наказаний, даже таких, как выговоры и пристыживание, абсолютно недопустимо. В подавляющем большинстве случаев эти меры не дают никакой пользы, зато вред приносят всегда, ибо дети, которых наказывают или ругают за поступки, совершенные в сонном состоянии и, естественно, никоим образом не зависящие от их воли, воспринимают это как незаслуженную обиду, часто становятся пугливыми или озлобленными. Другое дело в тех случаях, когда ребенок, заигравшись или ленясь, мочится в штанишки днем, в бодрствующем состоянии. Тут ему необходимо спокойно, но строго объяснить, что так поступать нельзя.

Как же можно справиться с ночным энурезом? Мы назначаем ребенку вдыхать в нос перед сном порошок адиурекрина. Адиурекрин (гормон задней доли гипофиза) задерживает выделение почками мочи в мочевой пузырь, тем самым устраняется и ночное мочеиспускание в постель. Во вторую половину дня такому ребенку надо употреблять меньше жидкости и ничего не пить непосредственно перед сном. Быстрый эффект от вдыхания адиурекрина делает этот метод, пожалуй,

наиболее желательным как для родителей, так и для самого ребенка, потому что оказывает прекрасное моральное воздействие. Так ребенок постепенно отвыкает от своей дурной привычки. Вдыхание адиурекрина противопоказано только детям с очень высокой относительной плотностью мочи, а также страдающим заболеванием носовых ходов и пазух, что в сочетании с энурезом встречается крайне редко. Конечно, при таком способе лечения необходимо, чтобы ребенок не мочился днем в штанишки (или был от этого предварительно отучен), так как при вдыхании адиурекрина перед сном вся масса жидкости выводится через почки в дневное время.

Конечно, применение любого медикаментозного препарата допустимо лишь по назначению врача и под его наблюдением.

Укрывать на ночь ребенка со склонностью к ночному энурезу надо достаточно тепло; можно подложить что-либо под ту часть кровати, где находятся ноги ребенка, чтобы жидкость, находящаяся в пузыре, не давила на его выходное отверстие. Но все это уже вспомогательные приемы.

Указанным способом, за редким исключением, удается быстро избавить ребенка от ночного энуреза.

Некоторых родителей очень пугают так называемые **ночные страхи**, когда ребенок ночью, во сне, начинает кричать, дрожать. Конечно, ночные страхи — показатель повышенной возбудимости, но, как правило, они ничем не грозят и сами постепенно проходят. По существу это яркие сновидения, которые могут быть и устрашающего характера. Надо перед сном избавить таких детей от резких, особенно страшных, впечатлений, бурных игр; хорошо перед отходом ко сну совершить с ребенком получасовую спокойную прогулку, конечно, не в темноте или иной пугающей обстановке. Во время приступа ночного страха надо спокойно и твердо сказать ребенку, что ничего страшного нет, что и ему, и вам надо спать. Ваши излишняя взволнованность и эмоциональное успокоение ребенка во время сна могут лишь обострить его страх, так как могут быть восприняты им как подтверждение «страшности» того, что ему снится.

Наблюдаются у детей и **снохождения** (неправильно называемые «лунатизмом», так как с луной они не

связаны), когда ребенок во время сна встает, ходит, совершает какие-то действия, а утром ничего о них не помнит. Как и ночные страхи, они бывают обычно у возбудимых детей и подростков и с возрастом проходят. Можно положить у кровати мокрую простыню или поставить таз с водой и тогда, вступив в холодное, мокрое; ребенок или проснется, или уберет ногу назад в кровать. Если ребенок в состоянии снохождения куда-нибудь пошел, возьмите его спокойно за плечи и, даже не будя, отведите в кровать.

Некоторые родители очень боятся, не является ли снохождение признаком эпилепсии. Эти опасения, как правило, совершенно не обоснованны. Эпилептические снохождения не превышают 3% случаев, и чтобы быть окончательно спокойным, что это не эпилепсия, можно один раз во время снохождения (постоянно делать это нет смысла) резким толчком, холодом и т. п. разбудить ребенка; если это возможно, значит, эпилепсии нет.

Нередко родителей волнует, что ребенок, по их мнению, **плохо ест**, и они пытаются просьбами, уговорами, обещаниями подарка, отвлечением внимания, угрозами заставить его есть. Это ошибка. Еда, съеденная насильно, без аппетита, не только не пойдет на пользу, но и вызовет стойкую потерю аппетита и отвращение к еде, а иногда и рвоту при последующих кормлениях.

Кстати, сейчас уже твердо установлено, что перекорм ребенка, как правило, более вреден, чем недокорм, что избыточное питание в детстве создает такой тип обмена веществ в организме, который в пожилом возрасте приводит к избыточной полноте, атеросклерозу и всему с этим связанному. Кролики и другие животные, получавшие в ранний период после рождения обильную пищу, жили в среднем меньше, чем питаемые скудно. Не надо «морить» ребенка голодом, но и не надо стимулировать его к лишней еде. Еда должна быть для него удовольствием, а не мучительной обязанностью.

ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Нередко родители обращаются к психоневрологу по поводу той или иной дурной привычки у ребенка.

Разберемся, что такое «дурная» и что такое «привычка»? Нет абсолютного критерия, что «хорошо» и что «плохо». Эти понятия зависят от общественных отношений, от социальной и классовой среды. Для нас мы будем считать «дурным» все то, что противоречит коммунистической морали, что идет вразрез с нормами поведения и законами советского общества.

А что такое «привычка»? Привычкой, в отличие от врожденных инстинктов, т. е. безусловных рефлексов, является условный рефлекс. Привычка есть закрепленное, повторное действие, причем закрепление происходит чаще всего тогда, когда это действие поддерживается условнорефлекторным положительным подкреплением, т. е. приносит удовольствие, выгоду, освобождает от неприятностей.

Ясно, что в случаях, где совершение или несовершение каких-либо поступков зависит от воли ребенка и где ему может быть объяснено, что повлекло желательное, а что нежелательное для него последствие, роль этого механизма выступает особенно ярко.

Отсюда становится понятным, что основой воспитания нужной нам привычки является подкрепление ее положительной эмоцией (удовлетворение потребности, испытываемой ребенком, награда, похвала), а в основе воспитания торможения вредной привычки лежит сопровождение ее отрицательной эмоцией (неудовлетворение потребности, наказание, порицание).

Естественно, что ребенок (особенно маленький) стремится совершать поступки, приносящие ему непосредственное удовольствие, например схватывание вкусного или интересного, отталкивание всякого, кто пытается ограничить его свободу, иногда трение половых органов и т. п. Собственных социальных оценок у маленького ребенка еще нет; он не знает, что нельзя хватать пирогами с чужой тарелки, играть своими половыми органами и т. п. Эту социальную оценку он получает от взрослых, в задачу которых входит воспитание торможения социально неприемлемых привычек.

Сила привычки заключается в том, что привычное действие автоматизируется и уже не требует для выполнения активного участия сознания, напряжения воли, концентрации на нем внимания. Ребенку, привыкшему вовремя вставать, ежедневно совершать утренний туалет, делать зарядку, садиться за уроки, соблюдать пра-

вила вежливости и т. п., не требуется напрягать на это свою волю; все это совершается легко, автоматически, без затруднения и напряжения. Интеллектуально-волевые ресурсы остаются в запасе для серьезных, неординарных действий и не расходуются на ежедневные навыки, доведенные до автоматизма.

Привычки, особенно возникшие и закрепленные в детстве, могут стать очень стойкими, в дальнейшем будут трудно поддающимися переделке. Недаром говорят: «привычка — вторая натура»; «посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу»; «учи ребенка пока поперек лавки ложится».

Мы не будем здесь говорить о таких мелких привычках, как, например, кусать кончик карандаша, тереть бахрому платка и т. п., так как (если это не является проявлением невроза навязчивости) они ничем не грозят ни самому носителю, ни окружающим и обычно легко сами проходят.

Итак, основной метод предупреждения и ликвидации дурных привычек заключается в том, чтобы те поступки, которые мы хотим искоренить, никогда не сопровождались бы приятными ощущениями (физическими или моральными), не приносили бы выгоду, а наоборот, сопровождались бы всегда отрицательной эмоцией. Например, даже такая стойкая и тяжелая привычка, как алкоголизм, в основном лечится тем, что после введения определенных лекарств организм на принятие алкоголя отвечает рвотой, болями и другими тяжелыми ощущениями, как бы «наказывающими» за употребление спиртного.

Нередко родители потому потворствуют дурным привычкам, что считают их каким-то особым заболеванием, с которым ребенок не может бороться и как «больной» даже заслуживает особенно мягкого обращения. На самом деле ни пресловутой «клептомании», т. е. якобы неудержимой тяги к воровству, ни «патологической лживости», когда человек будто бы не может не лгать, ни «дромомании» — непреодолимой страсти к бродяжничеству и т. п. практически не существует, как не существует врожденного алкоголизма и никотинизма. Все эти и им подобные вредные и дурные привычки есть результат неправильного воспитания, дурного примера, социальных условий и т. п.

Мы, конечно, не имеем в виду крайне редкие проявления автоматических или бессмысленных с точки зрения нормального человека действий, которые могут иногда совершать под влиянием бредовых идей или в сумеречном состоянии сознания душевнобольные (шизофреники, эпилептики); они не только крайне редки, но и легко отличаются своей немотивированностью.

Ко мне в кабинет мать приводит шестилетнюю девочку «для лечения гипнозом», которая, по ее мнению, страдает клептоманией. Девочка берет без спросу все, что ей захочется, и у матери, и у соседей по квартире, и в детском саду: приглянувшиеся ей безделушки, игрушки, сладости, даже мелочь, на которую она покупает себе мороженое. Мать не только не наказывает за это девочку, но, сочувствуя ее «болезни», проявляет к ней больше доброты и внимания, чем к двум другим «здоровым» детям. Немалого труда стоило мне убедить мать, что никакой клептомании нет, что она просто своим потворством закрепила приятную для девочки привычку. Когда мать, наконец, согласилась и твердо потребовала от девочки прекратить воровство, указав, что за это она сама отвечает, — девочка быстро «выздоровела».

А вот другой случай. Мать пятилетней девочки пошла в соседнюю квартиру одолжить 5 рублей до получки. Соседка сказала: «Пожалуйста, вот деньги. Не мое дело вмешиваться, но я удивлена. Насколько я знаю, вам материально живется не так уж легко, зачем же вы купили позавчера вашей Кате за 100 рублей железную дорогу со светофорами? Я своих так не балую». Пораженная мать спросила, откуда она это взяла, и получила в ответ, что Катя это сама, захлебываясь от восторга, рассказала соседке. Мать, возмущенная, наказала дочь, чтобы «отучить» ее от вранья. Я сказал матери, что наказывать за это не нужно было, так как это не вранье, а фантазирование. Девочка, видимо, видела в магазине поразившую ее воображение железную дорогу и стала мечтать и фантазировать, что ее ей купили. Это не более вранье, чем, когда пятилетний мальчик, сидя верхом на стуле, заявляет, что он «Чапаев, скачущий на коне в атаку».

При фантазировании (особенно часто у школьников) дети не преследуют, в отличие от лжи, какую-либо

выгоду, а получают от этого лишь интерес как от игры. Фантазирование не надо пресекать, оно с возрастом и само пройдет. Лучше по мере того как ребенок становится старше, показать ему, что и в реальной окружающей нас жизни немало интересного и романтического. К сознательной лжи (даже у маленького ребенка) — попытке благодаря обману получить незаслуженную награду, свалить вину на другого, чтобы избавиться от наказания, подделать отметки в школьном дневнике и т. п. — надо быть беспощадным; всякая умышленная ложь обязательно должна быть разоблачена, тогда эта опасная отвратительная привычка полностью исчезнет.

Но борьбу с ней, конечно, надо начинать с создания нужных условий, прежде всего с установления добрых, человеческих отношений: ребенок не должен бояться чрезмерной и грозной кары за свои поступки, тогда у него не появится потребность скрывать их. Нужно, чтобы правда была для него естественным и единственным «выходом». Наконец, прежде чем «уличить» ребенка во лжи, надо быть твердо уверенным, что он действительно солгал, не оскорблять его необоснованным подозрением.

К нам приходит крайне смущенная мать находящегося под нашим наблюдением первоклассника и рассказывает о происшедшем с ней случае. Как-то, отведав, как обычно, сына в школу, обнаружила, что забыла дома ключи от рабочего стола, и, вернувшись за ними, увидела мальчика, играющего во дворе. Решив, что он убежал с занятий и, вероятно, делал это не впервые, она набросилась на него с упреками. Крайне неуверенные и робкие оправдания сына, что как раз сегодня их почему-то отпустили домой, еще больше обозлили мать, и она сурово наказала его. Когда спустя 2 недели она была на родительском собрании и рассказала учительнице о поступке сына, то выяснилось, что действительно в этот день (из-за болезни преподавателя) дети были отпущены домой.

Итак, мать была несправедлива. В чем в данном случае ошибка матери? Как она должна была поступить, обнаружив во дворе своего сына? Достаточно было твердо спросить мальчика, действительно ли их сегодня отпустили с уроков, и, если бы сын стал настаивать на своем, спокойно сказать ему: «Хорошо, я тебе верю».

В дальнейшем, конечно, следовало проверить его слова в школе. Но ни в коем случае мальчик не должен был знать о подозрениях матери.

Требуя от ребенка правдивости, совершенно недопустимо самим лгать при детях. Между тем нередко бывает так. Ребенок подходит к телефону и сообщает: «Мама (или папа), тебе звонит дядя Витя». Мать, по каким-то причинам желая избежать этого разговора, приказывает ребенку: «скажи, что меня нет дома». Принимая сегодня участие в таком «авторитетном» обмане, завтра ребенок сам прибежит к сознательной лжи.

Встречаются дети с упорным стремлением к уходу из дому и бродяжничеству. Оно получило специальное название — «дромомания». Это тоже чаще всего не болезнь, а результат определенных недостатков воспитания.

При выяснении причин, приведших к появлению этой привычки, обнаружилось, что чаще всего ребенок в первый раз уходит из дому либо когда его в порядке наказания длительно лишают прогулок, либо из страха перед суровым наказанием, ожидающим его при возвращении домой с плохой отметкой или замечанием в дневнике; затем привычка эта закрепляется.

И, конечно, нельзя допускать, чтобы ребенок получил выгоду — прощение с помощью угрозы уйти из дому.

Что касается детского онанизма, то, хотя он и относится к дурным привычкам, говорить о нем мы будем в главе о половом воспитании.

Мы решили в этой брошюре не останавливаться подробно на двух крайне вредных привычках: алкоголизме и курении, так как этим проблемам сейчас посвящено очень много специальных статей, памяток, брошюр. Вред их вообще, и для юного организма в особенности, едва-ли вызывает у кого-либо сомнения. И, наконец, они не характерны для детского возраста, хотя, к сожалению, на практике и встречаются не так уж редко.

Чем раньше ребенок соприкоснулся с алкоголем или табаком, тем страшнее их влияние на неокрепший, развивающийся организм, тем быстрее закрепляются эти страшные привычки, тем более что многим детям они кажутся проявлением молодечества, признаком «взрослости». Кстати, нередко этому способствуют кино

и телефильмы, где положительные герои в трудную минуту принятия решений затягиваются сигаретой, а достигнутый успех отмечают выпивкой.

Не надо приучать детей за праздничным столом чокаться, даже лимонадом. Пусть дети пьют его без этого ритуала, так как, если в семь лет можно чокнуться лимонадом, то в двенадцать это будет уже вино, а в пятнадцать — и водка. Лучше, когда вообще дети не присутствуют при алкогольных выпивках старших.

Если отец или мать хоть чуть-чуть «навеселе» (хотелось бы, чтобы они этого вообще избегали), то они не должны в таком состоянии контактировать с ребенком и уж ни в коем случае не делать ему внушений, замечаний, не наказывать, так как даже самое справедливое замечание или наказание, полученное от выпившего родителя, будет восприниматься ребенком как проявление его опьянения.

Напомним также, что зачатие, когда хотя бы один из супругов находится в состоянии опьянения, или употребление матерью во время беременности или кормления хотя бы минимального количества алкоголя (как и курение) могут тяжело сказаться на физическом и психическом развитии ребенка.

Наряду с искоренением дурных привычек нужно воспитывать хорошие полезные привычки и навыки как соответствующим объяснением, так и личным примером, и поддержкой полезных поступков ребенка положительным подкреплением (похвалой, наградой).

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Хочу остановиться на половом воспитании, так как ошибки в этом направлении нередко являются причинами тех или иных нервных срывов, мешающих в дальнейшем полноценной семейной жизни, способствуют различным извращениям.

У нас все говорят о половом воспитании, но обычно общими фразами, каждый раз подчеркивая, какая это рискованная тема, и тем запугивая родителей. Обычно родители боятся говорить с детьми на «щекотливые» темы. Их волнует, сумеют ли они «тактично» ответить на вопросы о происхождении детей, роли отца в этом и т. п. Они предпочитают отвлечь ребенка от подобных вопросов.

Ребенок, даже маленький, чувствует, что родители чего-то недоговаривают до конца, что-то скрывают, что в этой теме есть что-то тайное, постыдное. Это заставляет ребенка или подростка, с одной стороны, особенно сосредоточить свой интерес на сексуальных вопросах, с другой — отступить от родителей и искать разъяснения на стороне, чаще всего у сверстников или старших товарищей, получая его часто в искаженном, грубом, а порой и циничном виде.

Ребенок должен почувствовать, что его любознательность в вопросах пола ничуть не смущает родителей; в ней нет ничего постыдного, и она ничем не отличается от любознательности в любой другой сфере. Хочет узнать правду о том, откуда берутся дети так же естественно, как хотеть узнать, как выращивают хлеб или добывают железную руду.

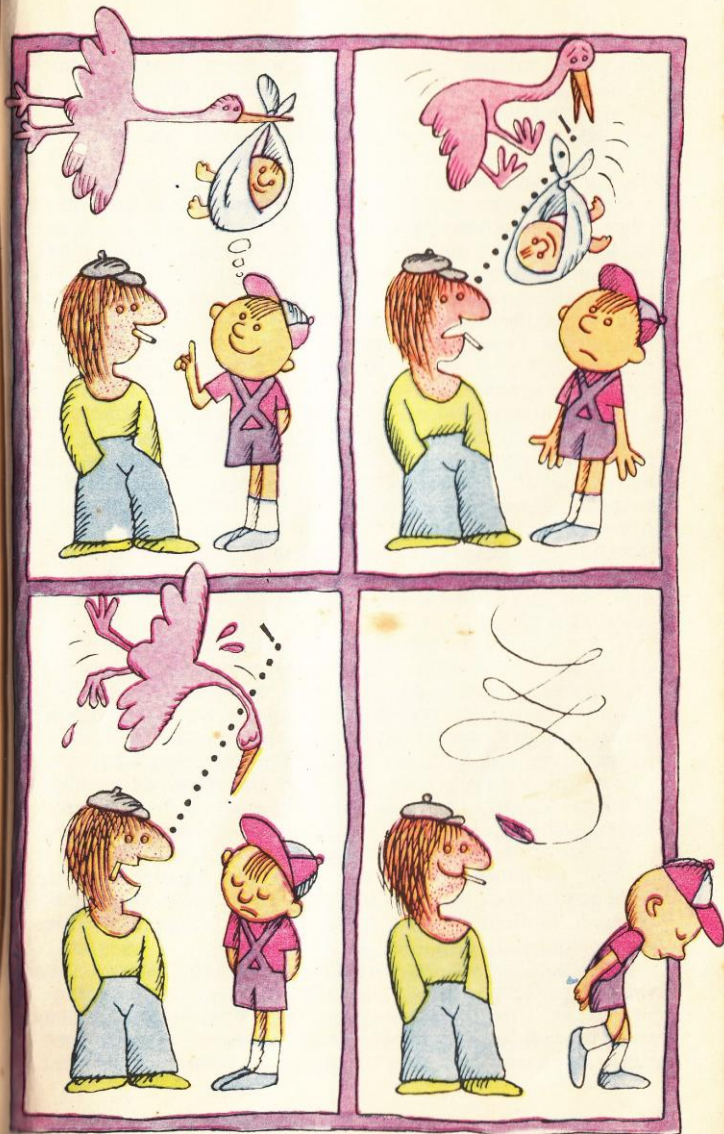
Все сложности при беседе с детьми на половые темы сами исчезнут, если отвечать на них просто и естественно, как на любые другие вопросы, соблюдая три основных принципа: не уходить от ответа, отвечать только правду, не детализировать ответ больше, чем это интересно в данный момент ребенка.

Например, ребенок спрашивает: «откуда берутся дети?» Вы отвечаете, что ребенок вырастает в животе у мамы, так же как растет семечко, посаженное в землю. Если он спрашивает — «как он оттуда выходит?», отвечаете: «через специальную дырочку. Ты знаешь, что у тебя есть отверстие для мочи, для кала, а у мамы есть и еще одно — для выхода ребенка, когда он созреет». Такой ответ обычно надолго полностью удовлетворяет ребенка.

Когда он становится старше, он может спросить: «а почему нужен папа, какое он имеет отношение к ребенку?» Ответите, что папа своим специальным соком поливает семечко в мамином животе, чтобы оно могло вырасти в ребенка. Все правда, все естественно, ничего в этом нет тайного, «стыдного» и без лишней детализации, еще не интересующей ребенка.

У подростка возникают уже подробные вопросы, на них надо дать такие же откровенные, спокойные ответы, в объеме этих вопросов, самим не пробуждая особого интереса к ним.

Считается, что с юношей должен говорить на эти темы отец или педагог-мужчина, а с девушкой — только



мать или педагог — женщина. Едва ли это правильно, И мать, и отец, и педагог любого пола могут спокойно и тактично говорить как с юношей, так и с девушкой, так как такое «табу» на беседы матери с сыном или отца с дочерью невольно привлекает подростку взгляд, что разговор этот «стыдный».

Перед периодом полового созревания надо и самим, даже без соответствующих вопросов, подготовить юношу или девушку к переменам, происходящим в их теле и психике, объяснив, что все это нормально, естественно, не зазорно, что менструация или поллюция — не болезнь, что естествен и постепенно просыпающийся интерес к лицам противоположного пола, что на этом и будут основываться в дальнейшем любовь и крепкая семья.

Нужно спокойно, доходчиво рассказать о нашей советской морали в вопросах пола, о вреде и опасности преждевременных половых связей, о том, что половое общение — не развлечение, а заключительный этап созревшей любви двух уже взрослых людей, создающих прочную семью. Тут уместно поговорить о мужском достоинстве покровителя и заступника своей любимой, о девичьей чести, нежности, женственности, о взаимной поддержке и специфическом разделении труда в семейной жизни.

Хорошо, если с юношами и девушками врач-специалист проведет беседы о некоторых осложнениях, которые могут встретиться в брачной жизни, о их предупреждении. Нужно остановиться на роли первой брачной ночи, когда грубость мужчины может надолго, если не навсегда, сделать для женщины половую близость страшной и противной, и о бестактности женщины, которая может сделать мужчину импотентом своим упреком в его, якобы, недостаточной «мужской силе».

Нужно объяснить, что половая жизнь далеко не всегда налаживается сразу, что нужно привыкнуть, приспособиться друг к другу, что только глубокая, нежная любовь может дать полное удовлетворение в брачном общении.

Нередко бывает, что муж заканчивает половое общение раньше, чем жена получит полное удовлетворение. Это не болезнь или неполноценность одного из супругов, не «половое несоответствие», требующее развода, а вполне преодолимое явление, если муж

будет нежен, будет предварительно перед половым актом ласкать свою любимую. Конкретные указания, полученные при таком «несоответствии» от врача-сексолога, как правило, восстанавливают полную гармонию в браке.

Одной из распространенных дурных привычек является **онанизм**. Он может возникнуть в любом, даже очень раннем возрасте, а не только тогда, когда уже начинается половое созревание, как думают некоторые авторы. У мальчиков он встречается несколько чаще, чем у девочек, но у последних обычно труднее искореняется. Проявляется он обычно в том, что мальчики трогаят руками половой член или трут его о кровать, ложась на живот. Девочки вводят палец или угол простыни в половую щель или трут ноги друг о друга. При этом ребенок пыхтит, краснеет. Часто после этого на половых органах остаются следы раздражения, краснота (у девочек иногда выделения).

Нужно внимательно следить за ребенком, не упустить первых попыток к онанизму, не дать укорениться этой вредной привычке.

Кстати, насколько она вредна? Весьма распространены две противоположные и неверные в своих крайних суждениях точки зрения. Одни ученые считают, что если ребенок занимается онанизмом, он погиб, из него вырастет идиот или психопат. Причиной такой крайней точки зрения на вред онанизма является то, что среди взрослых онанистов действительно встречается очень большой процент психопатов и дегенератов. Но тут причина спутана со следствием: эти люди не вследствие онанизма стали дефективными, а из-за своей дефективности не смогли жить нормальной половой жизнью и поэтому остались на всю жизнь онанистами.

Другие ученые, наоборот,падают в иную крайность, считая, что в этой привычке нет ничего страшного, что с возрастом она сама собой пройдет и поэтому нет смысла с ней активно бороться. Эта точка зрения также неверна.

Онанизм не может быть причиной органического заболевания нервной системы, сумасшествия или идиотизма. Однако если привычка к онанизму будет беспрепятственно прогрессировать, это не может остаться безвредным для детского организма в целом и его еще не развившегося полового аппарата в частности.

Кроме того, онанизм отвлекает ребенка от игр, общения со сверстниками и других детских интересов и тем самым тормозит его развитие, а в дальнейшем и препятствует успешным занятиям в школе. Дети, занимающиеся онанизмом, обычно ищут уединения, укромного местечка, где они могли бы отдаться своей привычке.

Возникает онанизм обычно после того, как ребенок случайно или в связи с какой-либо опрелостью (у девочек часто в связи с зудом в промежности от остриц) потрет половые органы и испытает от этого удовольствие. Иногда первые попытки появляются вследствие подражания другим детям.

Развитию онанизма могут способствовать слишком частые и бурные ласки ребенка родителями, общая со взрослыми постель, вообще слишком долгое лежание детей в мягкой, теплой постели.

Бывает, что появлению этой привычки способствуют «обиды» детей, которые, уединяясь, ищут в этом утешение и отвлечение. Так или иначе, но, получив удовольствие, ребенок продолжает прибегать к онанизму снова и снова, хотя причина (например, зуд), вызвавшая первые попытки, уже давно прошла.

Онанизм базируется на нормальном половом инстинкте, при наличии которого человек любого возраста получает наслаждение от трения половых органов. Поэтому нет специальных лекарств или лечебных мероприятий, которые сами по себе излечивали бы онанизм. Все они лишь помогают ребенку, если он сам в этом заинтересован, преодолеть дурную привычку и являютсЯ подобным мероприятием к воспитательному воздействию.

Нередко воспитатели пытаются запугать ребенка вредными последствиями онанизма: «если будешь этим заниматься, ты не станешь расти, не сможешь учиться, будешь больным, слабым» и т. п. Это является большой воспитательной ошибкой. Я не знаю ни одного ребенка, которого подобными угрозами удалось отучить от онанизма; так что пользы они никогда не приносят, а нередко и вредят. Ребенок запоминает, что от занятий онанизмом ему грозит какая-то неполноценность, и он вырастая, переосмысливает эти угрозы и приходит к убеждению, что из-за онанизма у него может быть половая слабость; а от страха перед тем, что он не сможет жить нормальной половой жизнью, у него не-

редко действительно развивается импотенция — заболевание, в происхождении которого самовнушение играет большую роль.

Широко рекомендуемое врачами и педагогами отвлечение внимания детей, т. е. переключение их на другие интересы (игры, спорт), в принципе правильно, и в некоторых случаях бывает, что резкая перемена обстановки и богатство ярких впечатлений могут излечить ребенка. Однако надеяться, что одним этим всегда можно прекратить онанизм, нам кажется, несколько наивным: ведь взрослый человек при достаточной широте своих интересов и занятий не отказывается от половой жизни.

К онанизму надо подходить не как к болезни, грозящей тяжелым недугом, от которого ребенок должен быть излечен врачом, а как к социально нетерпимой дурной привычке. Ребенку надо твердо и спокойно заявить, что он также не имеет права заниматься онанизмом, как мочиться в штанишки или плевать в тарелку, что это зависит от него, что он может и обязан это прекратить, что он сам несет за это ответственность.

Надо проверить, нет ли у ребенка глистов, в частности остриц, которые, вызывая зуд в области промежности, могут поддерживать привычку к онанизму, или раздражения половых органов от других причин.

Так как чаще всего дети прибегают к онанизму в постели, надо следить, чтобы во время сна руки ребенка не лежали поверх одеяла, чтобы мочевого пузыря его не был переполнен, постель не была слишком теплой и мягкой; лучше спать в пижаме.

Когда ребенок ложится спать, надо посидеть у его кровати, дожидаясь, пока он уснет, а утром, как только он проснется, сразу же поднимать его с постели.

Из пищи ребенка, склонного к онанизму, надо исключить натуральный кофе, шоколад, какао.

Для уменьшения возбужденности, и в частности половой, хорошо применять водные процедуры и после согласования с врачом успокаивающие лекарственные средства.

Остановимся еще на одном вопросе, к сожалению, мало освещенном в печати, но остро волнующем родителей: о причине возникновения ненормальных половых влечений, так называемых **перверзий**.

Хотя перверзии в нашей стране (по причинам, которые будут изложены ниже) встречаются довольно редко, это не должно успокаивать воспитателей и родителей. Перверзии обычно возникают вследствие ошибок воспитания (как в дошкольном, так и в школьном возрасте), и поэтому важно предостеречь от них.

Лица, страдающие теми или иными извращениями полового влечения, не только лишены радости семейной жизни, коверкают свою жизнь и жизнь своих близких, но и очень часто вступают в конфликт с обществом и даже с законом.

Лечение перверзий у взрослых — дело очень трудное (приходится размыкать наяву или в гипнозе патологические закрепившиеся связи и вырабатывать новые — нормальные) и далеко не всегда увенчивающееся успехом, а их предупреждение (если понимать механизм образования перверзий и правильно воспитывать детей и подростков) достигается относительно легко.

Перверзии возникают чаще всего не в результате каких-то биологических, эндокринных или иных врожденных ненормальностей и не вследствие возврата на какие-то ступени онто- или филогенеза (как полагают многие, особенно зарубежные, ученые), а лишь в результате неудачного сочетания у лиц с инертным (т. е. с прочно закрепляющим возникшие привычки) типом высшей нервной деятельности половых возбуждений со случайными, не имеющими к ним прямого отношения впечатлениями.

Проявления половых извращений могут быть самые разнообразные: половое влечение к лицу своего пола (гомосексуализм), животным (скотоложество), трупам (некрофилия), получение полового наслаждения от причинения страданий (садизм) или испытании их (мазохизм) и др. Однако механизм их возникновения один и тот же, а отличие зависит в первую очередь от того, какие впечатления случайно совпали с половым (чаще всего первым или одним из первых) возбуждением. Поясним эту мысль несколькими примерами.

Наша пациентка, девушка 23 лет, страдает гомосексуализмом, т. е. половым влечением к девушкам и женщинам с полным половым равнодушием к мужчинам. Напрасно искать в ее строении или функции ее эндокринных органов каких-либо отличительных особенностей, мужских признаков и т. п. Биологически — это

девушка с женским строением тела и нормальными функциями полового аппарата.

Почему же она стала гомосексуалисткой? В связи с бывшим у нее туберкулезным спондилитом ей пришлось провести годы своего отрочества и часть юности в клиниках и санаториях для больных костным туберкулезом. Она лежала в женских палатах, медицинский обслуживающий персонал был из женщин. Юношей и мужчин вокруг нее не было, и естественно, что пробуждающееся половое влечение оказалось направленным на женщину. Так как у нашей больной инертный тип высшей нервной деятельности, это влечение к женщинам закрепилось, а мужчины стали для нее в половом отношении безразличны.

Вот другой больной. Он страдает скотоложством, т. е. половым влечением к животным. Опять-таки в его организме нет ничего «звериного». Причина заключается в том, что, будучи подростком, он работал подпаском, проводя многие месяцы со стадом на отгонных пастбищах. Мальчик попробовал (по совету одного приятеля) произвести сокоупление с коровой, доставившее ему удовольствие как вид онанизма (у больного тоже инертный тип высшей нервной деятельности), и эта привычка закрепилась.

Третий пациент направлен к нам следственными органами. Он работал служителем при покойницкой одной из больниц и обвинялся в том, что целовал и обнимал женские трупы (некрофилия). Происхождение его заболевания таково. Жил нормальный паренек, школьник, в маленьком провинциальном городке. Умерла его соученица по классу. На ее похоронах, по старинному и далеко не всегда безвредному обычаю, все стали подходить «прощаться» с покойницей и целовать ее. Подошел и он. До тех пор он никогда не целовал девушек, а тут, поцеловав красивую пятнадцатилетнюю девушку, он испытал приятное, сексуально окрашенное, возбуждение. После этого он стал специально ходить на похороны девушек и молодых женщин, чтобы под предлогом «прощания» иметь возможность целовать их. У больного инертный тип нервной системы. Сочетание испытываемого им полового возбуждения с ощущением холодной кожи трупа закрепилось.

За помощью к нам обратился отец семейства с прось-

бой избавить его от пагубного влечения к садизму, ужас которого он понимает, но преодолеть не может. Он женат, имеет двоих детей, но близость с женой (хотя он и любит ее) не доставляет ему удовольствия. Он испытывает наслаждение лишь в тех редких случаях, когда жена наказывает кого-либо из детей, и только огромным напряжением воли он удерживается от того, чтобы, придравшись к чему-нибудь, не избить ребенка.

Удалось выяснить причину возникновения у него наклонности к садизму. Когда ему было лет десять, он случайно оказался свидетелем физического наказания своей сверстницы, соседки по квартире. Мальчик впервые увидел оголенное тело девочки, что вызвало у него половое возбуждение, а так как это возбуждение совпало со сценой наказания, свистом прута, криком девочки, у этого больного, имевшего инертный высший тип нервной деятельности, появилось желание повторно подсмотреть подобные сцены, а отсюда и возник садизм.

Мать привела на консультацию свою шестилетнюю дочку с непонятным на первый взгляд поведением. Хорошая, спокойная, послушная девочка периодически начинала хулиганить, озорничать, дразнить мать. Никакие уговоры не действовали. Если мать ставила ее в угол, она выскакивала оттуда и дразнила мать, если мать уходила в другую комнату, бежала за нею, приставала и озорничала до тех пор, пока мать (вообще спокойная и мягкая женщина), выведенная из себя, не ударила дочь прутом. Тут девочка сразу успокаивалась, начинала ласкаться к матери и некоторое время снова вела себя хорошо. Пока девочку не наказывали физически, она не успокаивалась. Причина странности ее поведения, как выяснилось, заключалась в том, что девочка страдала мазохизмом, т. е. половым извращением, при котором больной испытывает половое наслаждение, когда его бьют или унижают. Возникло это извращение в связи с тем, что раньше девочка пыталась заниматься онанизмом, а мать, замечая это, била ее. Половое наслаждение у девочки с инертным типом нервной системы связалось с ощущением боли от ударов, и теперь само наказание стало сигналом к половому возбуждению.

Как указывалось, случаев половых извращений в настоящее время в нашей стране несравненно меньше,

чем было когда-то. Это понятно. Например, скотоложество в царской России часто наблюдалось среди бывших подпасков, обычно бедных, обездоленных подростков и юношей, которые много времени проводили вдали от людей, среди животных. Широкое распространение, в частности при воспитании детей, телесных наказаний давало почву для возникновения садизма или мазохизма. Закрытые мужские и женские учебные заведения, с их казенным режимом, когда дети и подростки были лишены естественных для их возраста развлечений и радостей, предрасполагали к развитию гомосексуализма.

Конечно, половая психопатология возникает не только в случаях сочетания полового возбуждения с неадекватными ему впечатлениями, но и при нормальной половой жизни, если она начата слишком рано, еще физически и духовно не созревшим организмом. В частности, по этой причине могут развиваться импотенция (половая слабость) у юноши и вагинизм (спазм половой щели) у девушки.

Поэтому в задачу полового воспитания входит активная борьба за то, чтобы проснувшееся половое влечение было одухотворено чистым чувством, вначале дружбой, а затем любовью. На основе этой постепенно созревшей одухотворенной любви и должна строиться в дальнейшем полноценная счастливая советская семья.

ОСНОВЫ ЛЕЧЕНИЯ НЕВРОЗОВ

Данная брошюра посвящена предупреждению, а не лечению неврозов у детей, что является уже делом врача — детского психоневролога, но понимание некоторых основ лечения необходимо и родителям.

Поскольку неврозы возникают в первую очередь под влиянием психологических воздействий, то и в лечении их первое место занимает психотерапия, т. е. лечение психологическими методами. Врачи-педиатры всегда подчеркивают, что ребенок — это не просто взрослый в миниатюре, и лечение любых заболеваний его принципиально (а не только дозами) отличается от лечения взрослых. Это положение имеет особое значение и для психотерапии.

Нигде так тесно не переплетается психотерапия и

психопрофилактика, как в детской практике. Все те методы воспитания, направленные на предупреждение неврозов, о которых мы говорили в этой брошюре, играют большую роль и в излечении.

Поэтому в основе преодоления невроза лежит воспитание «воли и здоровья», а не «бегства в болезнь»: борьба с плаксивостью, вспыльчивостью, распушенностью; укрепление силы, уравновешенности, подвижности нервной системы, развитие так называемой второй сигнальной системы и ее связи с реальной действительностью; устранение срывов вследствие перенапряжения процессов возбуждения и торможения, т. е. все то, о чем и шла у нас речь.

Классическими методами психотерапии взрослых являются рациональная, аналитическая и суггестивная терапия.

Рациональная психотерапия, т. е. лечение невроза при помощи разъяснения больному логических ошибок, приведших его к болезни, к детям мало применима, так как требует от больного высокого интеллектуального развития и резкого преобладания второй сигнальной системы (абстрактного мышления). Однако некоторые простейшие приемы рациональной терапии в виде спокойного разъяснения ребенку необоснованности, например, его невротических страхов и т. п. применяются и в детской практике.

Аналитическая психотерапия, заключающаяся в том, что больного специальными приемами заставляют вспомнить события и переживания, вызвавшие нервный срыв (и у взрослых в ряде случаев может вызвать опасную сосредоточенность на мыслях о своей болезни и неизлечимости ее), у детей совершенно неприемлем.

Суггестивная психотерапия в виде гипноза и внушения, на первый взгляд, казалось бы, очень подходит для применения ее в практике лечения детей, так как дети обычно легко внушаемы и поддаются гипнозу (за исключением самого раннего возраста) даже лучше, чем взрослые. Однако широкое применение гипноза и прямого внушения при лечении детей могут иметь и отрицательные последствия, так как, во-первых, гипноз повышает внушаемость ребенка и тем самым делает его беззащитным перед случайными дурными влияниями; во-вторых, дети, лечащиеся гипнозом, перекладывают ответственность за свои дурные про-

ступки или дурные привычки на врача, поэтому сами с ними не борются (ребенок, лечившийся гипнозом от онанизма, на требование матери прекратить эту дурную привычку, заявил: «я не виноват, я больной и лечусь!«).

Гипноз к дошкольникам мы применяем очень редко, лишь при особых исключительных обстоятельствах.

Однажды на прием в психоневрологический диспансер мать привела свою шестилетнюю дочку с сильными болями в голове, животе, ногах, слабостью в них. Хотя у девочки отсутствовало какое-либо органическое заболевание внутренних органов или нервной системы, состояние ее, несмотря на проводившееся разнообразное лечение, ухудшалось. Обстоятельства заболевания следующие. На лето девочка была отправлена в деревню к двоюродной бабушке. Старая женщина повела девочку с собой в церковь и потребовала, чтобы она была поклоны перед иконами, а когда девочка не захотела, пригрозила: «Вот увидишь, бог рассердится и отнимет здоровье, все будет болеть, ходить не сможешь». Под влиянием этого внушения девочка и заболела, а мать, забравшая ее из деревни, усугубила состояние дочки причитанием, что проклятая старуха наслала порчу и теперь уже никакие лекарства не помогут. В этом случае лечить девочку от ее болезни пришлось гипнозом, во время которого ей было внушено, что «порча», сделанная бабушкой, теперь уже действовать не будет.

Если гипноз и прямое внушение в лечении детей мы применяем редко, то косвенное, или, как его называют иногда, чрепсудное, внушение находит в детской психотерапии широкое применение. Ребенку авторитетно заявляют, что как только он потрет мазью больное место, боль сразу же успокоится, или что после проглатывания капсулки (в которой находится синька) моча станет синей, и сразу все пройдет и т. п.

В последние годы как за рубежом, так и в нашей стране широкое распространение в лечении и предупреждении различных нервных нарушений получила так называемая аутогенная тренировка.

Этот метод самотренировки, или, иначе, самовнушения, предложенный известным немецким ученым Шульцем, включил в себя много приемов, заимствованных у индийских йогов, позволяющих им показывать чудодейственную власть над собственным организмом, но лишенных их мистической основы.

На методике аутогенной тренировки, приспособленной нами к особенностям детского возраста, мы хотим остановиться несколько подробнее.

Если при воспитании и обучении детей мы уделяем много внимания их интеллектуальному и физическому развитию, то умению владеть своими эмоциями и переживаниями (что не менее важно в жизни, чем приобретение знаний или трудовых навыков) не уделяется никакого внимания. Восполнить этот пробел в воспитании и призвана аутогенная тренировка (аутотренинг).

Чем моложе организм, тем легче он обучаем в любом отношении, в том числе и в тренировке своей вегетативной и эмоциональной сферы, и поэтому аутогенную тренировку, нам кажется, желательнее всего начинать в дошкольном возрасте (в старшей группе детского сада, так как сущность ее для малышей будет еще недостаточно понятна). Как показывает опыт по лечебному применению аутотренинга, дети крайне охотно занимаются им и очень легко осваивают все необходимые навыки.

В отличие от гипноза, аутотренинг у детей не имеет отрицательных сторон, не дает никаких осложнений. Методика его может быть различной и варьировать от конкретных условий, но мы бы хотели, как канву, предложить нижеследующую схему.

До начала упражнений надо объяснить детям в доступной форме, что эти занятия научат их быть здоровыми, сильными, смелыми, владеть своим телом и настроением, ничего не бояться, не злиться. Можно указать, что это является подготовкой профессиям, требующим смелости, спокойствия, умения владеть собой (космонавт, летчик, моряк, шофер и др.).

Упражнения ребенок может выполнять дома под наблюдением кого-либо из взрослых, ознакомленных врачом с основами этой методики, в пределах нижеизложенного.

Заниматься надо ежедневно по 3 раза в день; длительность упражнений вначале 1—2 мин, в дальнейшем — по 5—6 мин. Поза при упражнении: либо сидя с опущенной головой и руками, свободно лежащими на бедрах свободно расставленных ног («кучерская поза»), либо лежа на спине с руками, чуть согнутыми в локтях, лежащими вдоль туловища, с ладонями, опущенными книзу. Глаза закрыты.



Первая ступень аутогенной тренировки состоит из четырех упражнений. Первое упражнение заключается в том, что ребенок повторяет про себя: «моя правая рука стала очень тяжелой» 5–6 раз подряд; затем говорит мысленно фразу: «я совсем, совсем спокоен» и снова 5–6 раз — о тяжести в правой руке. Чтобы убедить ребенка, что его рука отяжелела, предлагают ее поднять и почувствовать, как это трудно. В конце каждого сеанса ребенку предлагают сделать три резких сгибания и разгибания в локтях, сопровождая их глубоким вдохом и выдохом, и после этого широко открыть глаза и убедиться, что тяжесть в руке полностью исчезла.

Через три дня такое же упражнение применяют для левой руки. На следующей неделе первые три дня вызывают тяжесть уже в обеих руках, в последующие три дня — и в руках, и в ногах. Тем самым первое упражнение делают на протяжении двух недель по 1–2 мин 3 раза в день.

Второе упражнение начинают с 3-й недели. К самовнушению на появление тяжести в руках присоединяют мысленно фразу: «моя правая рука теплая, совсем теплая». Повторяют это, присоединяя к фразе: «моя правая рука тяжелая», в том же ритме и частоте, как и в предыдущем упражнении, соответственно через три дня переходя к внушению тепла в левой руке, затем в обеих руках и затем в ногах. Это занимает еще две недели. Через каждые 5–6 повторений говорят: «я совсем, совсем спокоен». Длительность сеанса здесь уже 3 мин, так как повторяют каждый раз и первое упражнение на тяжесть.

Третье упражнение начинают делать с 5-й недели. При этом каждый раз к двум предыдущим самовнушениям (тяжести и тепла конечностей) присоединяют внушение теплоты в животе, для чего ребенок кладет руки на верхнюю часть живота и повторяет: «мой живот теплый, мягкий, от него идет тепло». Через каждые 5–6 повторений, как и раньше, говорит фразу: «Я совсем, совсем спокоен». Это упражнение занимает 4 мин.

У детей со склонностью к запорам или болям в животе можно добавить самовнушение о том, что кишечник будет функционировать хорошо и безболезненно.

Четвертое упражнение начинают с 7-й недели (так как каждое предыдущее занимало по две недели). Здесь ко всем предыдущим самовнушениям присоединяют самовнушение: «я дышу совершенно спокойно», делая вдох на словах «я дышу» и выдох со словами «совершенно спокойно». Это упражнение занимает 5 мин и проводится в течение двух недель.

Итак, обучение первой ступени упражнений занимает примерно восемь недель.

На этом заканчивается первая ступень аутогенной тренировки, призванная научить детей управлять простейшими функциями своего организма: тонусом мышц и сосудистой стенки, дыханием.

На фоне умения произвольно вызывать ощущения тяжести и расслабления в мышцах и приливы крови к заданному участку тела, регулировать дыхание можно приступить ко второй ступени аутогенной тренировки, имеющей, на наш взгляд, особое значение. Цель ее — научить ребенка владеть своими представлениями и переживаниями.

При обучении ребенка второй ступени аутотренинга надо одновременно продолжать тренироваться и в упражнениях первой ступени. Если ребенок овладел ею хорошо, то тренировку можно проводить ускоренными темпами, например, просто повторяя с закрытыми глазами по 3 раза каждое следующее самовнушение: «руки и ноги тяжелые», «мышцы расслаблены», «тепло разливается по конечностям, по животу», «спокойно, глубоко дышу», и по выполнению каждый раз этих самовнушений разучивать упражнения второй ступени.

Эти упражнения проводятся с открытыми глазами, без фиксации в определенной позе. Начинать их мы рекомендуем с гимнастики с воображаемыми предметами.

Ребенку предлагают (и показывают, как это делается) изобразить выжимание несуществующей штанги, причем подъем этот нужно делать с полным напряжением мышц, испытывая все те усилия, которые потребовались бы для выжимания реальной штанги. Так же растягивается с полной силовой нагрузкой воображаемый эспандер.

Подобные упражнения не только создают возможность образного представления и тренируют эмоциональную сферу ребенка, но и очень полезны для

укрепления мышечного аппарата. Преимущество в последнем отношении такой гимнастики перед обычной физкультурой (которую она не исключает, а дополняет) в том, что организм работает с полной нагрузкой, но без угрозы надорваться, в то время как при работе с реальными тяжестями или сопротивлениями надо очень точно подобрать в каждом случае их массу: слишком малая не окажет достаточного влияния на развитие мышц, сердечной-сосудистой и других систем, а слишком большая может вызвать их повреждение.

В плане этой же работы с воображаемыми предметами детям предлагают бросать и ловить воображаемый мяч, прыгать через воображаемую скакалку или планку, проводить борьбу с воображаемыми зверями (например, раскручивание колец обвившегося вокруг тела удава, надавливание на глаза схватившего за ногу и тащащего его под воду крокодила, хватание за рога напавшего быка и т. п.).

Все эти упражнения, охотно выполняемые детьми, развивают у них умение произвольно вызывать комплекс эмоциональных и мышечных ощущений.

После приблизительно месяца такой тренировки, на базе ее можно приступить к наиболее важной части — созданию заданного образа.

Ребенку предлагают разыгрывать в жизни спокойного, смелого, веселого человека, никогда ничего не пугающегося, не плачущего, не злящегося.

Так как в процессе личного и видового развития определенные эмоции (страх, гнев, горе, радость и т. п.) всегда сопровождалась соответствующими им внешними проявлениями (дрожь, крик, плач, смех и т. п.), искусственно демонстрируя ту или иную эмоцию с соответствующими движениями, позой, мимикой, тембром голоса и т. п., мы непроизвольно вызываем и соответствующие им переживания. Разыгрывая, например, «смелого пограничника», ребенок отучается бояться, «ласковую няню» — злиться и т. п.

Дети обучаются этому искусству несравненно легче и быстрее, чем взрослые, и тем самым овладевают неоценимым в жизни умением не испытывать ненужных, отрицательных (вредных для здоровья самого ребенка и асоциальных по отношению к коллективу) эмоций. Такой ребенок никогда не капризничает, не

злится, не пугается и т. п. Как бы играя при любой, даже неблагоприятной, ситуации смелого, веселого, спокойного человека, он постепенно таким и становится, умея разрядить любой конфликт, не травмируя ни своей, ни чужой психики.

На базе овладения аутотренингом можно проводить у детей и различные лечебные самовнушения по искоренению тех или иных неврогенных заболеваний, но это уже входит в компетенцию врача-специалиста; обучение же детей профилактическому аутотренингу, о котором мы здесь рассказали, легко доступно воспитателям и родителям, которых врач ознакомит с этим методом.

Наряду с общими принципами психотерапии неврозов у детей, в зависимости от формы невроза делается упор на те или иные психотерапевтические приемы. При истерии, в основе которой, как мы уже говорили, лежит «бегство в болезнь», — стараться не доводить ребенка до истерических проявлений, но, если они возникли, следить, чтобы они никогда не принесли ему ни прямую, ни косвенную выгоду, одновременно всячески стимулируя выход из истерического состояния. У более старших детей, в отдельных случаях, где истерические проявления не ограничиваются истерическими приступами («капризами»), можно применять гипноз, внушение наяву, самовнушение, косвенное внушение.

При неврастении, в основе которой лежит снижение порога возбудимости, нужно укрепить и физическое состояние организма путем дачи лекарств, витаминов (по назначению врача), физкультуры, водных процедур и др. Широкое применение здесь может иметь и аутогенная тренировка. Таких детей надо разгрузить от стресса, так как длительное напряжение, как мы уже объясняли, снижает порог возбудимости. Школьникам иногда полезно, по согласованию с врачом, дать дополнительный день отдыха в неделю. Но не надо впадать и в другую крайность, создавая особые условия исключая все раздражители (кино, телевизор, игры с товарищами и т. п.).

В этом отношении интересные опыты были проведены в зоопарках на животных, в частности на тупаях. Тупаи — это небольшие, обитающие в лесах Южной Азии, зверьки, относящиеся к отряду насекомоядных,

но очень близкие к предкам обезьян, а значит, и человека. У них по некоторым признакам легко определить, когда животное находится в стрессовом, а когда в спокойном состоянии. Выяснилось, что если более 50—60% времени бодрствования зверек находится в состоянии нервного напряжения, он в конце концов погибает. Но, если периоды нервного напряжения становятся ниже 10%, то зверек тоже постепенно гибнет.

При невротических состояниях можно пользоваться методом постепенного угасания условных связей, как бы приучая ребенка к пугающему его явлению. Например, ребенка, боящегося собаки, постепенно приучают гладить игрушечную собачку, затем маленького щеночка и т. д. Мальчика, который после автомобильной катастрофы мог ходить, лишь держась за чью-либо руку, мы постепенно приучили держаться за ремень, другой конец которого находился в руке взрослого (врача, затем матери или старшей сестры), затем этот ремень привязали ему самому на шею, затем заменили галстуком, за который он брался лишь при неожиданном шуме.

Можно вызывать «угасание» и связывая пугающее с приятным, как бы переделывая сигнальное значение раздражителя. Так, родителям мальчика, боящегося спущенных занавесей, мы предложили купить щенка, о котором давно мечтал сын, и спрятать его за занавесью. Когда мальчик пришел домой и увидев спущенную занавесь, стал, как всегда, в страхе пятиться от нее, оттуда высочил должный щенок, и после этого занавеси перестали быть сигналом страшного.

При навязчивых движениях иногда помогает проделывать эти движения 2 раза в день по несколько минут сознательно перед зеркалом. Танцюра (автор метода) объясняет эффект запредельным торможением в соответствующей области коры головного мозга, а мы — кортиколизацией (управляемостью) данных движений, но это практически безразлично.

Конечно, при лечении невротических и других нарушений нервной системы наряду с психотерапевтическими (условно-рефлекторными) методами воздействия часто приходится применять и медикаментозную терапию по назначению врача. Надо помнить, что нет вообще абсолютно «хороших», безотказно действующих лекарств. Лекарство, которое прекрасно помогло одному

нервному ребенку, может оказаться бесполезным и даже вредным для другого.

Одно и то же лекарство при одном и том же заболевании в зависимости от особенностей нервной системы ребенка может давать совершенно разный эффект: например, обычные соли брома детям с сильным типом высшей нервной деятельности надо назначать в относительно больших дозах, а детям со слабым типом — в очень малых, поскольку назначение им брома в больших или даже средних дозах вызовет у них не успокоение, а возбуждение; в процессе лечения обязательно должна меняться и дозировка лекарства. Поэтому нельзя давать лекарство, которое помогло соседнему ребенку, без совета врача своему ребенку.

Чтобы излишне не привлекать внимания нервного ребенка к своей болезни, мы предлагаем по возможности давать назначенное врачом лекарство под видом общеукрепляющих препаратов (одновременно давая здоровым братишкам и сестренкам, например, витамины); назначенные водные процедуры проводить как гигиенические мероприятия и т. п.

При лечении детских невротических мы стараемся не пользоваться без крайней необходимости уколами и иными болезненными процедурами. Боль является биологическим сигналом: «не делай этого!» Если ребенку было сказано, например, не трогать горячий чайник, а он его коснулся и обжег руку, боль в этом случае не может вызвать невроз, а явится лишь сигналом-предупреждением: «не делай этого больше!». Совсем иначе влияет на нервную систему ребенка боль, причиненная лечебными процедурами. Она заставляет ребенка в следующий раз не даваться в руки врача или сестры, причинившим боль, а так как его заставляют подчиняться им снова и снова, может наступить так называемая «сшибка» (предыдущий болевой опыт сигнализирует: «не давай руку сестре для укола», а мать заставляет: «дай!»), в результате которой развивается невроз.

В тех случаях, когда укол или другая болезненная процедура абсолютно необходимы, не надо обманывать детей, говоря, что будет «совсем не больно», или делать укол неожиданно. Нужно спокойно растолковать ребенку, что необходимо потерпеть, чтобы быть здоровым, и компенсировать эту боль чем-либо очень приятным.

В ряде случаев показано применение лечебной гимнастики, массажа, водных, иногда электропроцедур (например, электросна, осуществляемого специальным аппаратом, пропускающим через мозг больного ребенка импульсный ток низкой частоты и малой силы, действующий успокаивающе). Все это назначает врач после углубленного обследования ребенка.

Помните, что чем раньше вы обратите внимание на те или иные дефекты нервной системы ребенка и проконсультируетесь со специалистом, тем быстрее и легче можно будет их исправить. Да и здорового ребенка неплохо показать хотя бы раз детскому психоневрологу, помня, что предупредить болезнь легче, чем ее вылечить.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В этой брошюре мы осветили лишь наиболее актуальные вопросы предупреждения детской нервной.

Дать рецепты на все случаи жизни едва ли возможно. Вы сами должны выбрать то, что подходит к вашему ребенку, к его индивидуальным особенностям, ко всей конкретной обстановке вашей семьи или детского учреждения.

Медицинские и педагогические работники нередко с иронией говорят, что всякий считает себя специалистом в их области: не имеющий специальной подготовки человек едва ли будет давать советы, как строить мосты или решать дифференциальное уравнение, но будет советовать, как лечить больного и как воспитывать ребенка.

Это правильно подмечено, но, нам кажется, ирония специалистов по этому вопросу не совсем обоснована. Дело не в том, что медики или педагоги глупее инженеров или математиков, а все гораздо сложнее и глубже. Тысячи поколений наших предков для сохранения рода принуждены были путем проб и ошибок или путем естественного отбора вырабатывать методы само- и взаимовоспитания и приемы воспитания и обучения детей. Они, конечно, были крайне несовершенными, далеко не идеальными, но все же настолько целесообразными, что обеспечили сохранение и развитие человечества. Этот тысячелетний опыт — осознанный или инстинктивный — хранится в психике людей.

За последние годы медицинская (в несколько меньшей степени и педагогическая) наука продвигается гигантскими шагами. Достижения ее поистине огромны. Мы имеем такие методы лечения и предупреждения болезней, в том числе и нервных, о которых раньше не могли и мечтать. И поэтому было бы дико и наивно, если бы мы предложили лечиться больному по старинным, бабушкиным советам или как ему самому кажется лучше. Но когда пациент говорит мне, что на него лично хорошо действует именно это лекарство или эта процедура, а та (может быть, обоснованная и проверенная на других) ему не помогает, — я не имею права высокомерно отмахнуться от этого с высоты Олимпа медицинской науки. Если мать или воспитательница говорит мне, что к своему ребенку она с успехом применяла данные приемы, а другие (может быть даже более обоснованные с точки зрения педагогики) результатов не давали, — это нельзя сбросить со счетов.

Необходимо, чтобы самые широкие массы населения как можно больше повышали свою санитарную и педагогическую культуру, были знакомы с новейшими достижениями и разнообразными методами предупреждения болезней, правильного воспитания детей, консультировались по всем сомнительным случаям с соответствующими специалистами, но не всегда были слепыми исполнителями их указаний.

Как часто мать, без всякого медицинского или педагогического образования, подсказывала мне тот единственно правильный метод подхода именно к ее ребенку, над поиском которого тщетно бился педагог и врачи. Из полученных писем я нередко вижу, как жадно и благодарно родители впитывают из книг именно то, что нужно в подходе к их ребенку, и равнодушно отмахиваются те советы, которые могут оказаться очень полезными для соседа, но не подходят для них.

Дать возможность каждому родителю и воспитателю задуматься над этими вопросами, критически переосмыслить некоторые традиционные или общераспространенные взгляды на причины нервных срывов у детей и подобрать нужные методы воздействия и является основной задачей брошюры. Это поможет окончательной ликвидации детской нервной в нашей стране, для чего у нас есть все социальные, материальные, культурные и научные условия.