

**Если бы Кай и Герда не  
встретились. О душевных  
чувствах ребенка**

**КУПИТИ**

## Про книгу

У цій книзі автор, гомеопат та антропософський лікар, ділиться своїм багаторічним досвідом щодо здорового розвитку маленької дитини. Якщо в першій книзі «Заткніть вуха, або Як ставитися до здорового глузду» розглядався розвиток так званих базових фізичних відчуттів (доторку, життя, руху та рівноваги), то тут мова піде про розвиток у дитини відчуттів пізнання зовнішнього світу: смаку, нюху, зору та тепла. Жива та доступна мова, мудрий «бабусин» погляд на те, що таке здоров'я та хвороба, і при цьому опора на глибокі знання сутності людини та медицини зроблять цю книгу цікавою для батьків та вихователів.

НАТАЛЬЯ КОСТИНСКАЯ

# Если бы Кай и Герда не встретились

О ДУШЕВНЫХ ЧУВСТВАХ РЕБЕНКА



## Аннотация

*В этой книге автор, гомеопат и антропософский врач, делится своим многолетним опытом в отношении здорового развития маленького ребенка. Если в первой книге «Заткните уши, или Как относиться к здравому смыслу» рассматривалось развитие так называемых базовых физических чувств (осознания, жизни, движения и равновесия), то здесь речь пойдет о развитии у ребенка чувств познания внешнего мира: вкуса, обоняния, зрения и тепла. Живая и доступная речь, мудрый «бабушкин» взгляд на то, что такое здоровье и болезнь, и при этом опора на глубокие знания существа человека и медицины сделают эту книгу интересной для родителей и воспитателей.*

*ISBN 978-966-8838-99-6*

*© Наталья Костинская, 2015*

*© «Наури», 2016*

# **Глава 1. Заткните уши, или Как относиться к здравому смыслу. О душевных чувствах ребенка**

Здравый смысл может пригодиться, но прорывы требуют воображения.

**Гарри Беквит, руководитель рекламной маркетинговой фирмы «Beckwith Partners»**

Я писала новые главы к своей книге, когда в Киеве был Евромайдан 2014. Было 19 — 20 февраля. Гибли люди, сердце рвалось на баррикады, в лазареты. Власти говорили абсурд, силовиков использовали для защиты своей собственности. Стреляли в медиков, журналистов, отстреливали мужчин, особенно спортивных и молодых. А я делала перепосты, добавляла комментарии, составляла альбомы в поддержку Майдана и в этом видела свое участие. И думала, думала. Почему так случилось, что вооруженные украинцы пошли на мирных украинцев, почему вообще люди идут на людей в мирное время, в центре Киева, в Европе. Люди, убивающие мирных людей. Что у них на сердце. Есть ли оно. Много раз показывали снайпера, который прицельно стрелял. Все, кто с ним, уже уходят, а он все стреляет. Он мог не стрелять, а он стреляет. И я подумала, что моя книга «Заткните уши, Или как относиться к здравому смыслу. О чувствах ребенка» очень нужна. Нужна для того, чтобы такие понятия как совесть, ответственность, мораль, долг не были пустыми звуками. Для того, чтобы каждый человек мог разобраться, где правда, и где ложь. Понять, что такое здравый смысл, от которого его отучают наша реклама, некоторые средства массовой информации,

бессовестное вранье некоторых политиков. Для того, чтобы каждый человек уважал человека в другом, а также его честь, достоинство, и, наконец, жизнь. Пока человек живет, он чувствует. Чувства делают человека живым, способным сострадать и сочувствовать. С первыми минутами жизни человек осязает себя в этом мире, он трогает кроватку, штанишки, руку мамы. Так он учится узнавать границы своего тела. Его любят, ласкают, гладят — так развивается чувство осязания. Теперь представим, что получается, если человечка не любят, не согревают теплом своего тела и сердца. У такого человека на всю жизнь поселяется страх, страх всего. Он не знает границ собственного тела, а безмерность окружающего мира его пугает. И тогда мы часто получаем тиранов, боящихся за свою шкуру ценой жизни других и падающих от обыкновенного яйца. Тиранов, готовых за свою собственную жизнь убить и уничтожить все вокруг. Чувство жизни дает нам понимание, что жизнь хороша и прекрасна. Но если ребенок голоден, мокр и никому не нужен, то у него складывается суждение о том, что мир вокруг плохой, враждебный, опасный. И от этого мира надо защищаться или нападать. Так появляются трусы или убийцы, не щадящие жизнь другого человека. Эти два первых чувства, которые формируются в первые дни, месяцы, годы жизни и влияют на последующее поведение, характер и судьбу человека.

С чувствами осязания, жизни развиваются чувства равновесия и движения, которые формируют целеустремленность человека, его умение сохранять спокойствие в жизненных ситуациях. Так ребенок познает себя, учится стоять и делает первые шаги. Но у каждого этого чувства есть духовная основа. Так с первых минут жизни развивается или не развивается духовность человека, его способность понимать себя, свои возможности и способность к здоровым

суждениям. Одновременно с физически-духовными чувствами формируются чувства, с помощью которых человек познает мир, других людей, учится отличать добро от зла, красоту от уродства, учится мыслить и быть активно равнодушным. Это познавательные чувства, каждое из которых также имеет духовную составляющую. Чувство обоняния, которое позволяет отличать как духи от испорченного мяса, так и в последующем хорошее от плохого самостоятельно на основе собственного здравого смысла. Чувство вкуса — это не только сладкое или соленое на языке. Чувство вкуса — это прямая связь с нашей культурой, умением отличить произведения искусства от подделок, красоту от безобразия. И не только внешнюю красоту, а красоту внутреннюю, с которой не рождаются, которая формируется с первых секунд и на протяжении всей жизни.

Как поступить в той или иной ситуации. Это зависит от здравого смысла — умения рассуждать разумно или здраво. Здравый смысл связан с развитием чувств. Здравый смысл нужен для того, чтобы ребенок был здоров и счастлив. Здравый смысл — что это такое: это умение рассуждать здраво или разумно. Или это одно и то же. В этом и первая трудность. Все считают, что они разумны, а значит, рассуждают здраво. Всего лишь 30 лет назад считалось, что качать ребенка — вредно.

Кормить грудью надо строго по часам. Наши бабушки были бы в шоке, узнав, что грудному малышу не дают воду и кормят грудью по первому требованию. И то, и другое разумно и имеет свое объяснение. Где же здравый смысл? Итак, разумность и здравый смысл — вещи, мягко говоря, разные. Здравый смысл часто подменяют иллюзии, которые тоже плод нашего разума. Прислушиваться к тому, что говорят..., но у каждого свой здравый смысл и свои иллюзии. Как разобраться в том, что правильно для нашего ребенка или для нас, а что нет, что разумно, а что не имеет здравого смысла. Может быть здравый

смысл — это общепринятое мнение? Где он — здоровый смысл? Чтобы понять это, надо разобраться, как формируются наши чувства, от чего они зависят, как их развивать.

**Здоровый смысл — где он?** Почему наш здоровый смысл часто заменяется общепринятыми представлениями, которые мы считаем единственно правильными? Наши чувства сегодня атакуются информационными средствами, рекламой, телевидением, радио. Мы привыкаем жить во лжи и не обращаем на нее никакого внимания. Посмотрите, чем занимаются дети в самолете, в поезде, в парке и даже в ресторане. Или играют мобильным телефоном, или «сидят» в айпode. Они ничего не видят кругом, с трудом и автоматически проглатывая то, что есть на тарелке. Наши чувства уже с детства устают от этой информационной атаки, защищаются от нее, притупляются. Во многих случаях появляется необходимость в дополнительном стимулировании, что приводит к появлению пагубных привычек. Кроме внешнего «нападения» на наши чувства существует угроза и нашим внутренним чувствам. Из нашего подсознания, благодаря все тем же средствам массовой информации, извлекаются тревоги, страхи, злость, ненависть, зависть, гордыня и т.д. Эти атаки направлены против самой сущности человека как существа не только разумного, но и независимого в своих мыслях. Ежедневная бомбардировка (так и хочется применять военную терминологию) ложной информацией вызывает сильные эмоции, страхи, желания. Ложь сегодня — это такой себе культурный феномен, принимаемый без малейшей критики. Мы принимаем ложь автоматически, как единственный правильный аргумент. Ложь вытесняет здоровый смысл.

**Чувство истины — путь к здоровому смыслу.** Мы поймем, что такое здоровый смысл, если будем развивать чувство истины. Мама больного врожденным заболеванием ребенка интуитивно



считает, что прививки ее ребенку не показаны, но разум подсказывает ей, что может быть все-таки лучше их сделать, как ее убеждают окружающие. Какое принять решение? Выбор всегда труден. Для того чтобы разобраться в своих противоречивых мыслях, желаниях, поступках, сегодня как никогда необходимо развивать чувство истины, то независимое свободное суждение, которое и позволит отличить правду от лжи, поможет развить свой здравый смысл. Для развития чувства истины необходимы все наши 12 чувств (не 6, как привыкли, а 12), такие как обоняние, зрение, вкус и другие, о которых мы будем говорить в дальнейшем. Что это за чувства, как их развивать, как развитие их отражается у взрослого, об этом и будут мои размышления. Так же как и другие чувства, чувство истины нуждается в воспитании, упражнении, практическом применении. Без чувства истины любое познание лишено смысла. Простое упражнение, которое показывает уровень падения культуры в отношении чувства истины: уделите немного времени для размышления над полученной информацией (из газеты, радио, через телевидение, на прогулке, в магазине, по почте, в беседе и т.д.), поставьте себе вопрос «Правда ли это?» Вы обнаружите, что лишь небольшая часть этой информации точна. Вы поймете, что чувство истины у Вас есть.

**Как приобрести и развить чувство истины?** Чувство истины, если оно не востребовано или не воспитано, пропадает. Подумайте о тех моментах своей жизни, когда вы испытывали чувство истины, уверенности, что вот это правда, должно быть только так. И тут же хитрющий разум подсовывает вам сомнения. Но хотя бы несколько мгновений мы уверены, что это правда. То есть чувство истины присутствует в нас, но распознать мы его можем только при его использовании. Нужна практика. Даже мускулы тела атрофируются, если их постоянно

не напрягать. То же самое происходит и с чувствами, если они не используются объективно. Это относится ко всем 12 чувствам, включая и самые духовные из них, такие как чувство речи, чувство мысли, чувство слова и чувство «Я». Наши чувства, как правило, субъективны. Со студентами на одной лекции мы делали такое упражнение. Каждый из них получил разрезанные на несколько частей рисунки. Нужно было описать, что видишь. После этого части рисунков соединили в общий рисунок. Соединенный воедино рисунок представлял совсем другую картину. Так и в жизни: мы видим лишь маленькую часть большой картины мира, а по ней пытаемся судить о Море в целом. Попытаться увидеть вопрос, проблему в целом, а не по частям — это уже путь к истине. Это относится и к человеческим отношениям. Часто мы судим о человеке по каким-то его словам, взглядам, привычкам, а не принимаем его как есть, в целом, как личность, как индивидуальность. А потом страдаем от того, что не понимаем друг друга или причиняем боль.

**Нет здравого смысла — не понимаем друг друга.** Отсутствие здравого смысла препятствует встречам с другим человеком, природой, звездами, с новым социальным окружением, препятствует духовному общению с миром. В современном обществе увеличивается пропасть между отдельными людьми, группами, нациями. Возрастающая индивидуализация делает человека более жестким, односторонним, замкнутым, в личной жизни несчастливым. Мы переживаем в другом человеке только то, что живет в нас, что хорошо нам знакомо, хотя и считаем при этом, что произошла встреча. Все, что существенно отличается от нас, незнакомо нам, остается незамеченным. Это касается не только личной встречи, но и способности к совместной работе, способам разрешения конфликтов, принципам развития организаций. Все формы отношений основаны на способности встречи с

другим человеком. Нередко люди, прожившие или проработавшие вместе много лет, вдруг обнаруживают, что совсем не знают друг друга. Способность к встрече заключается в том, как мы переживаем уникальную индивидуальность другого человека, как впускаем его в свой внутренний мир и при этом остаемся самими собой, как мы готовы изменить себя вследствие этой встречи. Сколько раз я наблюдала молодых женщин, успешных в бизнесе и несчастливых в личной жизни! Неслучайно на многих языках встреча означает противостояние (*begegnen* — по-немецки или *rencontrer* — по-французски). Встреча подразумевает не только внешнее противостояние, но и внутреннее преодоление себя, чтобы принять в себя нечто чужеродное, свойственное другому человеку. Кому-то мы верим, кому-то нет, а почему — и сами не знаем. Увидеть друг друга часто мешают маски.

**Как появляются наши маски?** Все мы в жизни играем в разные игры и носим разные маски, поэтому и здравый смысл каждый из нас понимает по-разному. Один видит в произошедшем лишь стечение обстоятельств, другой — судьбу. Возьмем простой пример. Чтобы уговорить ребенка съесть кашу, обещаем конфетку или просмотр мультика. Торгуемся? Или это единственный шанс накормить? Зачем кормить ребенка, если он не хочет? Один скажет — только так можно заставить ребенка позавтракать. Другой ответит — конечно же, нет. Если ребенок не хочет есть, значит, он сыт, и мы идем на компромисс, и в конечном итоге позволяем ему вытянуть из нас конфетку или лишние 30 минут на мультик. Кто прав? На данный конкретный момент времени оба. А в перспективе? Вырастет ребенок, который может нами манипулировать? Или это мелочи: он вырастет и все забудет? Возможно и то, и другое. В чем здравый смысл? А нас можно накормить, если мы не хотим или не любим эту кашу? Чем ребенок отличается в этом

вопросе от нас? У взрослых принято считать, что ребенок маленький и многого не понимает, а поэтому ему надо это все объяснять. Что надо регулярно кушать, что каша полезна и т.д. Ребенок не может понять таких объяснений. Зато сколько отрицательных эмоций в этот момент получает его душа! Мелочи! — но именно из мелочей и состоит наша жизнь. Это и есть тот жизненный опыт, который мы получаем. Так формируется наше мировоззрение, характер, чувства. А потом, имея собственный детей, мы часто повторяем эти методы воспитания. Ребенок хочет получить похвалу или игрушку и «надевает» маску послушного ребенка. Все начинается с первых лет жизни.

**Здравый смысл — с первых лет жизни.** Те первые знания, которые мы получаем в нежном детском возрасте, являются именно той почвой, куда засеваются семена базовых учений и жизненного опыта. Мы все — родом из детства, и в зависимости от того, как оно прошло, мы и живем дальше. Такие чувства, как чувства осязания, жизни, движения, равновесия, обоняния, вкуса, зрения, тепла, слуха, языка, мысли и чувство «Я» приобретаются в раннем детстве. Эти чувства необходимы, чтобы расти, развиваться, в детстве задавать вопросы, а во взрослой жизни уметь отвечать на них. В детстве ребенок переполнен вопросами. Однажды маленькая девочка, показывая мне на месяц, спросила, а что он там делает, почему домой не идет. Чудесно, не правда ли? Взрослые таких вопросов не задают. Туманные ответы взрослых тормозят детские вопросы. По мере взросления мы спрашиваем все меньше и меньше. Отмахиваясь от вопросов, на которые мы не находим ответа, начинаем называть их проблемами. Настоящие личные вопросы всегда связаны с нашими эмоциями, чувствами. Они не дают нам покоя, вызывают смутное беспокойство, страх, тревогу. Каждый вопрос основан на чувстве. Неразрешимый

вопрос превращается в неразрешимую проблему. Вопрос, на который мы нашли ответ, знаменует рано или поздно наше новое развитие. Но правильный ответ предполагает наличие здравого смысла, желательно с первых лет.

**Дети обладают врожденным чувством здравого смысла!** Один из моих однокурсников, сегодня, как он себя называет, «многодедный дедушка», рассказал такую историю из своей жизни. Пятилетнюю девочку ставят в угол. Она спрашивает: «Папа, сколько ты вешишь?» Папа отвечает. «Мама, а ты сколько вешишь?» Мама отвечает. «А я сколько вешу?» Отвечают. «И это вы на меня со своим весом, на такую маленькую?»

Наши современные дети сознательнее, интеллектуальнее, чувствительнее к миру, в который пришли, они умеют выполнять одновременно несколько дел, адаптировались к спешке и стрессам, прессингу информационной нагрузки. Но у них стало больше проблем со здоровьем. Теперь им знакомы болезни, которые в прошлом веке практически не встречались, например СПИД. Развиваются эти болезни постепенно, нарушая работу организма, и от этого являются еще более опасными. Появились проблемы так называемых гиперактивных детей, детей индиго и детей-кри-сталлов (следующая фаза развития детей индиго). Новое поколение болезненнее предыдущих реагирует на агрессию внешней среды и прием фармацевтических препаратов. Старые методы лечения, воспитания, развития уже неэффективны. К тому же XXI век внес существенные коррективы в систему отношений в семье, изменил и психику, и физиологию и детей, и взрослых.

Прекрасно, когда у некоторых молодых родителей прагматизм сочетается с духовностью. Правда, равновесие часто нарушается и материалистическое восприятие окружающего мира все-таки доминирует. Понятие «совесть» превращается в нафталиновую ветошь. Борьба добра и зла, в

которой добро выигрывает, осталась только в мультиках и сказках. Воровство воспринимается как талант, а благотворительность — как хитрость. Но время не повернуть вспять. Каждое поколение выбирает свои вечные ценности. Поэтому не стоит горевать о прошлом, что снег раньше был белее и вообще был, а надо просто понять, что изменилось восприятие, изменилось время. Меняется время, дети по-другому воспринимают мир.

**Как меняется время.** Эпоха категоричности — добра и зла, черного и белого, «да» и «нет» — ушла вместе с прошлым столетием. Сегодня настала эра полутонов, неоднозначных ответов на многие вопросы. К примеру, какой брак лучше: официальный, гражданский или гостевой? Каждая семья живет по своим законам. Не исключено, что ребенок, выросший в крепком и честном гражданском браке, будет более гармоничен и морально устойчив, чем дитя несчастливого официального супружества. Здравый смысл здесь в том, где лучше будет ребенку. Жизнь стала сложнее, противоречивее. И если XX век был веком следования четким правилам и уставу, то сегодня мы движемся ко Времени торжества не только Разума, но Духа и Души. Но на стыке эпох всегда происходит борьба. Зло не сдаётся без боя. В том числе и зло от медицины. В Европе 7 лет длилась борьба с аюрведическими лекарствами, и сегодня распространение их ограничено. Репрессии коснулись и гомеопатических, и антропософских лекарств. В медицине применяются протоколы (которые безусловно нужны в определенных случаях, например, при оказании скорой помощи), по которым пациент практически лишен индивидуального подхода.

**Как относиться к опыту бабушек и дедушек?** «Будущие поколения» — как громко сказано! — А это просто наши дети. Дети, которые нужны Миру, в который они пришли. Для того,

чтобы усовершенствовать и себя, и его. Не для нас, родителей, не для бабушек и дедушек, а для себя самих и для Мира, который меняется и который они же и изменяют в очередной раз. Да, мир изменчив, и в вопросах лечения тоже. На что же полагаться родителям — на опыт бабушек, на свой опыт, на последние интернет-новинки? Лучше всего на собственный здравый смысл. А он опять же у каждого свой. Именно поэтому так сложно понимают друг друга разные поколения. В вопросах воспитания правильнее доверять родителям, а бабушкам и дедушкам не вмешиваться авторитарно в этот процесс. Помочь, если попросят, но не навязывать свои убеждения. Хотя знаю по себе, как трудно воздержаться от наставлений. Пусть у молодых родителей будут ошибки, но это их ошибки. Они на них учатся. Да и ребенку, возможно, надо пройти через какое-то испытание. Так формируется собственное мнение, личная позиция и у родителей, и у детей. Довериться родительской интуиции, пусть у них тоже формируется здравый смысл. Который, кстати, может отсутствовать у старшего поколения, так как возраст — это не гарантия здравомыслия.

**Своя точка зрения требует труда.** Иметь свою точку зрения, уметь ее отстаивать важно особенно в той части жизни, которая связана с медициной, здравоохранением, болезнями и их лечением. Ведь речь идет о самом дорогом — нашем здоровье и здоровье ребенка. Не здраво полагаться на постановления консервативных бюрократических структур. Например, правила о вакцинации не пересматривались более 50 лет. А рекомендация не давать воду грудничкам, на самом деле, предназначена для африканских стран с некачественной водой, где грудные дети гибнут от кишечных инфекций. В нашей же стране следование африканским стандартам приводит к малоафишируемым последствиям безводного режима — непрогнозируемым нарушениям в работе печени и почек у

детей с раннего возраста. Родителям трудно разобраться в правильности тех или иных советов. Но выслушать несколько мнений, собрать информацию, послушать свой ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ и сделать выводы — это реально. Недавно американцы в своих исследованиях показали, что чем чаще человек проходит диагностику и получает лекарства, тем чаще болеет. Все должно быть в пределах здравого смысла. Вспомните себя, когда вы идете на прием к врачу: ожидание, тревога, смятение, даже страх. Каждое посещение — это практически стресс. Задуматься об этом необходимо, хотя и в другую крайность бросаться не стоит.

### ***Чувства познания внешнего мира***

Телесные чувства — чувства осязания, жизни, движения и равновесия — это познание самого себя. Ребенок посредством этих чувств воспринимает собственное тело. Воспринимает границы собственного тела с внешним миром. Уже с помощью телесных, физических чувств ребенок приобретает равновесие, целеустремленность, силу воли, бесстрашие, оптимизм. Именно эти чувства являются фундаментом физического, психического и духовного здоровья человека. Физическим чувствам была посвящена первая часть трилогии «Заткните уши ...». Вторая группа чувств включает чувства, с помощью которых человек воспринимает окружающий Мир. Эти чувства обращены вовне и воспринимают то, что приходит к нам из внешнего окружения. Это чувства обоняния, зрения, вкуса и тепла. Благодаря этим чувствам, мы познаем свойства вещей. Это чувства нашей души. Это базис нашего психического здоровья. В этой книге мы познакомимся с познавательными, душевными



чувствами. И снова встретимся с мальчиком Маем, чтобы многое увидеть глазами ребенка.

## **Глава 2. Что такое хорошо, что такое плохо — определяем по запаху**

Крошка сын  
к отцу пришел,  
и спросила кроха:  
— Что такое  
хорошо  
и что такое  
плохо? —

**Владимир Маяковский**

Душі ніхто не бачить, а чує не  
кожний...

**Леся Українка**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте,  
будь ласка, повну версію книги.

**WAR BOOKS**  
військова література

**КУПИТИ**