

**Заткните уши, или Как  
относиться к здравому  
смыслу. О чувствах ребенка**

**купити**

## Про книгу

У цій книзі автор, гомеопат та антропософський лікар, ділиться своїм багаторічним досвідом щодо здорового розвитку маленької дитини, зокрема, розвитку у неї так званих базових фізичних відчуттів, що є фундаментом усього її подальшого життя: відчуття доторку, відчуття життя, відчуття руху та відчуття рівноваги. 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, безумовно, зроблять цю книгу цікавою для батьків та вихователів.



НАТАЛЬЯ КОСТИНСКАЯ

# ЗАТКНИТЕ УШИ

или

КАК ОТНОСИТЬСЯ К ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ

О ЧУВСТВАХ РЕБЕНКА



## Аннотация

*В этой книге автор, гомеопат и антропософский врач, делится своим многолетним опытом в отношении здорового развития маленького ребенка, в частности, развития у него так называемых базовых физических чувств, являющихся фундаментом всей его последующей жизни: чувства осязания, чувства жизни, чувства движения и чувства равновесия. 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, несомненно, сделают эту книгу интересной для родителей и воспитателей.*

ISBN 978-966-8838-89-7

© Наталья Костинская, 2014

© «Наури», 2014, 2016

# **Глава 1. Заткните уши, или Как относиться к здравому смыслу**

Здравый смысл может пригодиться, но прорывы требуют воображения.

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

Чтобы ребенок был здоров и счастлив, нам нужен здравый смысл. 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 тридцать 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?

**Здравый смысл — где он?** Почему наш здравый смысл часто заменяется общепринятыми представлениями, которые мы считаем единственными 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 айподе. 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 всем 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 здравый смысл.

**Чувство истины — путь к здравому смыслу.** Мы поймем, что такое здравый 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 Мире 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 происшедшем лишь стеченье 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 многое 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 весишь?» Папа отвечает. «Мама, а ты сколько весишь?» 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 корректиды 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, противоречивей. 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 сдается 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 изменят 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.

**Примеры отсутствия здравого смысла. Вода для грудных детей.** Рассмотрим вопрос «давать воду грудному ребенку или нет?», потренируем умение мыслить здраво. Молоко — сложная водная эмульсия, в состав которой входят жировые капельки, белки, углеводы, соли, витамины, микроэлементы и другие вещества. Все его составляющие можно разделить на питательные вещества, восполняющие энергетические и пластические потребности детского организма, и непитательные, необходимые для созревания и роста, развития, защиты от инфекций и др. Но однозначно, что грудное молоко — это не вода, а эмульсия, питательная смесь, пища. Если здоровый ребенок может и не нуждаться в первые месяцы в воде (он будет отказываться от нее), то дети с аллергиями, диатезами будут страдать от ее нехватки. Вода сосредоточена как внутри клеток, так и вне их. Подумайте и еще раз почитайте эти цифры. Ребенку надо расти. И в первую очередь растут кости и мышцы, а им необходима вода. Печень — главная «химическая лаборатория» нашего организма. Как она будет работать без воды? Молоко надо переваривать, остатки выводить через почки или кишечник. Одни дети сами отказываются от воды, а другие будут хотеть пить. Мы все индивидуальны, и это необходимо учитывать даже при питьевом режиме ребенка.

Как-то на моих глазах ребенок с диатезом во время очередного, как всегда непланового, кормления стал красным. Так я впервые узнала, что есть рекомендации по ограничению воды грудным детям. Эта же мама на моих глазах в течение полутора часов несколько раз приложила ребенка к груди. Так свои последствия имеет еще и беспорядочное кормление. Во-

первых, питьевой режим заменяется пищевым, а это дорога к нарушению обменных процессов и ожирению. Во-вторых, нарушение ритма питания нарушает работу внутренних органов, которые работают согласно суточным часам. Например, печень с 15:00 до 3:00 «зapasает» гликоген, создает стратегические энергетические запасы, а с 3:00 до 15:00 «освобождает» глюкозу, обеспечивая нашу дневную активность. Ферменты желудка вырабатываются каждые 3 – 3,5 часа, а беспорядочное кормление дезорганизует работу желудочных ферментов. Это дорога к гастриту, язвам. Так же по часам работают почки, кишечник, выделяются гормоны. Суточный ритм – это основа ритмичной работы наших органов, базис нашего здоровья. Это очень важный ритм работы организма в целом. Представьте только, что именно он нарушается с первых дней жизни. Я никогда не убеждаю в чем-либо родителей своих маленьких пациентов. Я всегда даю возможность им подумать и решить самим. Невозможно жить по подсказке. Здравый смысл каждый приобретает сам. Ставьте себя на место ребенка. Попробуйте не пить сами хотя бы один день. Изучайте противоречивую литературу, чтобы сформировать собственное мнение. Ребенок ваш и только ваш, и никто больше за него ответственность не несет.

Научные исследования показали, что у младенцев клетки содержат особым образом структурированную воду. Если рассмотреть ее под микроскопом при увеличении в 20 тысяч раз, можно увидеть структуру, напоминающую «снежинки». Эта вода получила название «клластерной». Доказано, что она оказывает мощное оздоровляющее воздействие: выводит токсины из клеток и замедляет старение. Вода составляет основу нашего тела. Внутри нас текут реки и ручейки. А сами мы – не что иное, как система сообщающихся сосудов, по

которым движутся потоки разнообразных жидкостей, взаимодействующих между собой.

Наша жизнь поддерживается химическими реакциями в водном растворе, поступлением питательных веществ в клетки через межклеточную жидкость и удалением отработанных продуктов через нее же. Организм взрослого человека где-то на 70 процентов состоит из воды, ребенок еще более «мокрый». А процесс старения, по сути дела, — это потеря клетками влаги и истощение водных ресурсов организма. Шестинедельный человеческий эмбрион состоит из воды на 97,8 процента, а «постаревший» за несколько месяцев новорожденный — уже значительно меньше, не более чем на 83 процента. Вода в органах человека распределена неравномерно. Больше всего ее содержит головной мозг — 90 процентов. В крови ее — около 81 процента, в мышцах — 75. Кожа и печень состоят из воды на 70 процентов. Даже в костях ее 20 процентов. Сами мы — не что иное, как «одушевленная» вода. Вот и думайте сами, нужна вашему грудному ребенку вода или нет. Это и будут первые шаги на пути здравого смысла.

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



купити