

Д-ръ С. Ф. Клейнъ-Шапшалъ.

КЪ МАТЕРЯМЪ.

Б.

Цѣна 7 р. 50 ц.



ПЕТРОГРАДЪ.
1918.

ЧТО РАЗСКАЗЫВАЛА МАМА о полезныхъ вещахъ, которыя были у дѣтей въ комматѣ. Разказы для младшаго возраста. Съ англійск. передѣлала *В. М. Величкина*. 52 рис. въ текстѣ. Цѣна 2 р.

ГОСПОДИНЪ ТОПОТУНЪ. Переводъ съ франц. *Е. Д. Хирьяковой*. 12 рис въ текстѣ. Ц. въ обложкѣ—2 р.

М. В. Новорусскій. ПРИКЛЮЧЕНІЯ МАЛЬЧИКА МЕНЬШЕ ПАЛЬЧИКА. Изъ жизни наѣкомыхъ. Съ 8 рисун. отпечатанными въ краскахъ и 7 черными. Цѣна въ обложкѣ—2 р. 25 к.

Н. и Е. Ельмановы. У НАСЪ СВОЙ САДИКЪ. Разказы для младшаго возраста. Съ 48 рисунками въ текстѣ. Обложка и рисунки художника *Оскара Клевера*. Цѣна въ обложкѣ, отпечатанной въ нѣсколько красокъ—75 к., въ папкѣ—1 р. 35 к. Въ переплетѣ—1 р. 75 к.

Гаина. ПѢСНИ ПРИРОДЫ. Съ многочисленными рисунками. Цѣна въ обложкѣ, отпечатанной въ нѣсколько красокъ—2 р., въ папкѣ—2 р. 60 к. Въ переплетѣ—2 р. 85 к.

А. Алтаевъ. „ДѢЛАЙТЕ САМИ“. Сборникъ веселыхъ разказовъ, стиховъ, занятій, шутокъ, загадокъ, ребусовъ, загадочныхъ картинокъ, игръ. Цѣна въ обложкѣ—2 р., въ папкѣ—3 р.

Алтаевъ. ВЕСЕЛАЯ ОСЕНЬ. Какъ мы проводили осень въ деревнѣ. Сборникъ занятій, разказовъ, шутокъ, загадокъ, стихотвореній и игръ для дѣтей младшаго возраста. Со многими рисунками. Цѣна 2 р., въ папкѣ—3 р.

В. Формъ. ЧЕЛОВѢКЪ СТАЛЪ ЛЕТАТЬ. Прошлое, настоящее и будущее авіаціи, 35 рис. Съ франц. *В. Керженцева*. Ц. 1 р.

В. М. Величкина. ВЪ ПОЛѢ И НА ЛУГУ. Переводъ съ нѣмецк. *В. М. Величкиной*, 94 рис. въ текстѣ. Цѣна—въ обложкѣ—1 р.

РАЗСКАЗЫ О РАЗНЫХЪ ЗАМѢЧАТЕЛЬНЫХЪ ЖИВОТНЫХЪ. Пер. съ нѣмецк. *В. М. Величкиной*. Изд. 3-е. Цѣна 1 р.

РАЗСКАЗЫ О ЗАМѢЧАТЕЛЬНОМЪ ШВЕЙЦАРСКОМЪ НАРОДѢ. Разказъ о замѣчательномъ швейцарскомъ народѣ Песталоцци. Съ тремя рисунками въ текстѣ.

Швейцарскія горы, швейцарскіе горцы. Швейцарскаго народа. 70 рис. въ текстѣ.

ОПАСНОСТИ и др. разказы. Цѣна

БРИ. Перев. съ франц. *Е. Д. Хирьяковой*. Цѣна въ обложкѣ—1 р. 50 к.

ТАМЪ ГДЕ БЫЛИ МОГИЛЫ. (Очерки по археологическимъ раскопкамъ) и съ предисловіемъ. Цѣна въ обложкѣ—1 р.

РАЗСКАЗЫ МОЛОДОГО ЭКСКУРСИОННИКА. Разказы молодого экскурсионника *Оскара*. Рисунки художника *Оскара*.

Книгоиздательство „ЖИЗНЬ и ЗНАНИЕ“

Петроградъ, Поварской пер., № 2, кв. 9, 10 и 11. Тел. 227-42.

Д-ръ С. Ф. КЛЕЙНЪ - ШАПШАЛЪ.

КЪ МАТЕРЯМЪ.



ПЕТРОГРАДЪ.

1918.

Типографія Д. П. Рuzскаго. Вознесенскій пр., № 53.

ОГЛАВЛЕНІЕ

	Стр.
1-ая глава. Въѣсто предисловія	5
2 » Гигіена беременности	15
3 » Молоко матери	24
4 » Дѣтская. Предметы ухода за ребенкомъ	32
5 » Первый день ребенка	41
6 » Естественное вскармливаніе	51
7 » Искусственное и смѣшанное вскармливаніе. Отлученіе	62
8 » Закаливаніе	73
9 » Зубы. Уходъ за ними	81
10 » Воспитаніе привычекъ	89
11 » Пища ребенка отъ 2 до 7 лѣтъ	105
12 » Игрушки и игры	114
13 » Книги	124
14 » Первоначальныя занятія ребенка	135
15 » Няни, бонны и гувернантки	152
16 » Онанизмъ	162
17 » Физическое образованіе	170
18 » Школьная гигиена	182
19 » Рахитъ. Распространеніе заразныхъ болѣзней. Уходъ за больнымъ ребенкомъ	192
20 » Семья и школа	211
21 » Нервное воспитаніе	225
22 » Половое воспитаніе	240
23 » Заключеніе	255

ГЛАВА I.

Вмѣсто предисловія.

Къ вамъ, молодыя матери, обращаю я эти строки, къ вамъ, чьи мысли всецѣло направлены на созданіе здоровыхъ, хорошихъ людей и лучшаго будущаго для нихъ.

Во всѣхъ классахъ общества, въ богато убранныхъ дѣтскихъ и въ бѣдныхъ углахъ, въ счастливыхъ и несчастныхъ условіяхъ семейной жизни, въ радостный день появленія маленькаго существа, вы спрашиваете себя: какъ вскормить ребенка, какъ вырастить его, что сдѣлать, чтобы изъ вашего сына или дочери вышелъ здоровый физически и нравственно «человѣкъ», будущій членъ общества, въ истинномъ значеніи этого слова.

Вы спрашиваете,—и отвѣтомъ для васъ служатъ не опредѣленное пониманіе жизни и ея идеаловъ, не соответствующая подготовка и связанная съ нею знанія, нѣтъ, на помощь вамъ, молодыя матери, приходятъ убѣленные сѣдинами бабушки, тетушки, старыя няни, воспоминанія собственнаго дѣтства и, наконецъ, книга.

Воспоминанія дѣтства...—картина незаслуженныхъ обидъ, одиночества, заглушенныхъ порывовъ, ряда безконечныхъ ошибокъ—съ ними ли вы подойдете къ ребенку и, если съ ними, то только затѣмъ, чтобы за всю жизнь его никогда и ни разу не повторить ихъ.

Въ вашихъ рукахъ книга,—но понять, использовать ее вы оказываетесь не въ силахъ; черпая изъ нея тотъ или иной матеріалъ, вы забываете, что книга—это только схема, основныя положенія, которыя вы должны примѣнять, считаясь съ организмомъ и психикой «вашего» ребенка, вполне опредѣленнаго индивидуума, приносящаго съ собой на

свѣтъ Божій извѣстную комбинацію наслѣдственныхъ элементовъ родителей. Увы, далеко отбрасывается нужная книга и... вы у первоисточника знаній, смѣси дѣйствительно не плохого въ свое время опыта, невѣжества, предрасудковъ и полнаго игнорирования гигиены.

Отдавая должное опыту стараго поколѣнія, я напомнимъ лишь, что бабушки наши, выращая здоровыхъ дѣтей, жили въ другія времена, другой жизнью, болѣе простой и чистой, были здоровѣе, крѣпче, что условія жизни рѣзко измѣнились съ тѣхъ поръ, а съ ними и резистентность и физиономія нашего поколѣнія. Горевать ли намъ о тѣхъ золотыхъ временахъ или радоваться новымъ условіямъ, которыя выдвигаетъ культура нашихъ дней, все болѣе занимающаяся индивидуумомъ, а не расой,—это покажетъ будущее.

Въ тѣ, даже не столь отдаленныя времена, когда жизнь была дешевле, а потребности женщины и ея участіе въ соціально-экономической жизни сводились къ минимуму, имѣть нѣсколько здоровыхъ дѣтей было легче, чѣмъ современной женщинѣ вырастить и поставить на ноги хотя бы двоихъ. Выкидыши, ускоренно-нервный темпъ жизни, дороговизна ея, все большее и большее участіе женщины въ экономической жизни, подрывая организмъ матерей, отрывая ихъ отъ семьи, создаетъ другія условія воспитанія, поднимаетъ другіе вопросы.

Воспитать здоровыхъ, сильныхъ волею, жизнерадостныхъ и трудоспособныхъ дѣтей, вотъ главная задача общества и отдѣльныхъ членовъ его—отцовъ и матерей.

Уменьшеніе дѣторожденія и поражающія таблицы дѣтской смертности являются однимъ изъ наилучшихъ показателей культурности страны, общихъ условій жизни, степени благосостоянія и просвѣщенія народныхъ массъ. Въ моменты сильныхъ народныхъ потрясеній: война, экономическій кризисъ, эпидеміи, дѣтская смертность, главнымъ образомъ среди бѣдности, обыкновенно значительно повышается, идя на пониженіе по мѣрѣ улучшенія общихъ условій жизни. Переживая небывалую въ исторіи войну, тяжелыя, связанныя съ ней потрясенія, промышленный кризисъ, мы, страна

и безъ того максимальной дѣтской смертности (отъ 24—30%), должны взглянуть прямо въ глаза опасности. Какимъ путемъ сберечь нарождающееся поколѣніе, дать ему хотя бы тѣ минимальныя условія, при которыхъ возможна человѣческая жизнь и будущая непосильная борьба? Не поощреніемъ ли дѣторожденія путемъ наградъ, медалей, денежной помощи? Но, вѣдь, это и бесполезно, и бессмысленно, и звучитъ горькой ироніей.

Истинно культурное государство не можетъ удовлетворяться одной лишь численностью гражданъ; для него важно, главнымъ образомъ, ихъ качество. Что пользы государству и обществу отъ большей дѣторождаемости, приносящей идиотовъ, эпилептиковъ, алкоголиковъ и преступниковъ? Не для заполнения ли пріютовъ для отсталыхъ и тюремъ для преступниковъ?! И семья—эта первая маленькая ячейка общественности отвѣтственна передъ обществомъ лишь за пригодность выходящихъ изъ ея рукъ гражданъ, но отнюдь не за ихъ численность. Когда вопросъ этотъ, самъ по себѣ старый, какъ міръ, встанетъ передъ вами во всей своей ясности и отчетливости—вы поймете, что единственное право родителей, въ частности, матерей, это дать ребенку всѣ тѣ условія существованія, при которыхъ изъ него получился бы здоровый, полезный членъ общества, человѣкъ, исполнившій задачу своей жизни.

Достичь этого въ культурномъ государствѣ можно лишь при наличіи опредѣленныхъ социальныхъ условій, и при соотвѣтствующей подготовкѣ уравненной въ своихъ правахъ матери, умственный уровень которой значительно повысится.

Въ чемъ выразится первое, въ чемъ скажется второе? Семейное и общественное воспитаніе не только не исключаютъ другъ друга, но при правильномъ освѣщеніи вопроса—немыслимы одно безъ другого. Въ то время, какъ семья, основанная на взаимной любви и обязанностяхъ, подготавливаетъ первый этапъ общественности, само общество, государство довершаютъ пути совершенствованія человѣчества. Лишите человѣчество одного изъ этихъ двухъ элементовъ и убожество души, лишенной, ея перваго питанія—семейной обстановки, оставить навсегда глубокой

слѣдъ неизвѣданнаго въ дѣтствѣ тепла, невысказанныхъ чувствъ. Оставьте человѣка въ узко-эгоистической средѣ замкнутыхъ животныхъ интересовъ—и заглохнуть, не развернутся всѣ стороны человѣческой природы, остановившейся въ своемъ развитіи. Но семья, въ томъ видѣ, какую она является теперь, не можетъ быть гарантіей хорошаго, свѣтлаго дѣтства. Семья распадается, особенно въ городахъ, гдѣ властно врывается въ нее улица, внося съ одной стороны развратъ и нравственный распадъ, съ другой—вербуя все больше и больше жертвъ промышленнаго вѣка, задыхающагося въ тискахъ машинъ и нищеты. Въ связи съ разрушеніемъ семьи усиливается контингентъ безпризорныхъ, а съ нимъ и статистика дѣтской проституціи и преступности. Фабрики, заводы и мастерскія отнимаютъ у дѣтей родителей и у родителей дѣтей. Алкоголизмъ семьи, алкоголизмъ подростковъ, билліарды, кинематографы, дома проституціи, куда молодое поколѣніе сноситъ заработанныя деньги, въ то же время питаются впроголодь, венерическія болѣзни и вырожденіе нарождающагося поколѣнія — безотрадная картина цивилизаціи вѣка.

Гдѣ же тепло, гдѣ родительская ласка, духовное единеніе семьи, которая всевозможными средствами, убивающими и мать и зарождающуюся жизнь, стремится ограничить число своихъ сочленовъ. Путемъ разрушенія здоровья женщина избавляется отъ дѣтей, лишняго рта, лишнихъ заботъ. Дѣти—бремя въ бѣдной семьѣ, гдѣ нищета, сырость подваловъ, развратъ и болѣзни; они—бремя и тамъ, гдѣ также царитъ развратъ, гдѣ всего вдоволь, но нѣтъ желанія нести заботы о дѣтяхъ, всецѣло переходящихъ на попеченіе наемныхъ людей. Больныя, голодныя, безграмотныя и заброшенныя, безразлично труженицей или сытой, ничего не дѣлающей матерью, они всѣ несчастны, кто больше, кто меньше. Когда смотришь на это молодое, уже больное и развращенное поколѣніе, видишь сиротъ войны и дѣтей, впитывающихъ ядъ классовой розни, ихъ всѣхъ—будущихъ строителей жизни, леденящій ужасъ охватываетъ душу и стыдно и больно становится за человѣчество. Медлить больше нельзя. Государство должно придти на помощь семьѣ.

Нормальная расцѣнка женскаго труда, страхование материнства,—беременности и періода кормленія младенца, устройство дешевыхъ, здоровыхъ квартиръ, отмѣна дѣтскаго наемнаго труда *), наряду съ обязательной всеобщей грамотностью, бібліотеки, клубы, очаги, дѣтскіе дома, сады и ясли, медицинскій надзоръ, педагогическая консультація—все это, покрывъ широкой сѣтью города и деревни, подниметь здоровье массы, ея культурный уровень.

Тамъ, гдѣ семейныя условія создаютъ ужасающую нравственную обстановку для ребенка, гдѣ полный произволь, жестокое обращеніе **) и бѣдность переплетаются между собой, ребенка надо предоставить заботамъ государства, возлагая это на него цѣликомъ, т.-е. изолируя отъ семьи, или лишь отчасти, въ видѣ помощи семьѣ. Наконецъ тамъ, гдѣ участіе женщины въ соціально-экономической жизни становится все шире и шире, отрывая труженицу-мать отъ семьи, липааетъ дѣтей ея заботъ, усиливаетъ безпризорность, хулиганство и преступность, на обязанности государства лежитъ и дошкольное и школьное воспитаніе ребенка.

Не значить ли это въ 20-мъ вѣкѣ осуществить мысль Платона о передачѣ дѣтей съ момента ихъ рожденія или нѣсколько позже опредѣленной общественной организаціи, подъ руководствомъ специалистовъ—педагоговъ. Но Платонъ шелъ и дальше. Заботясь о качествахъ гражданъ, онъ требовалъ контроля надъ соединеніемъ половъ, выбора производителей. Если слѣпо идти по этому пути, мы рискуемъ утратить свободу выбора, высокихъ чувствъ и переживаній, пройти черезъ одинъ, разъ и навсегда опредѣленный средний уровень требовацій, дать въ итогѣ сухихъ и неглубокихъ

*) Фабричнымъ закономъ 1882 г. на фабрику допускались дѣти въ возрастѣ 12 лѣтъ, въ то время, какъ въ Новой Зеландіи малолѣтніе, не достигшіе 16 лѣтъ, не могутъ допускаться къ работамъ на заводахъ и фабрикахъ. Здѣсь сталкивается эксплуатація родителей и предпринимателей, дешевле оплачивающихъ трудъ малолѣтнихъ.

**) Законодательство Запада давно уже преслѣдуетъ за отсутствіе заботъ и за злоупотребленіе родительской властью, вплоть до тюремнаго заключенія.

людей, бездушныхъ автоматовъ. И—какъ справедливо замѣчаетъ Рубинштейнъ («Общественное или семейное воспитаніе») — общество кончитъ тѣмъ, что «вторгнется въ самые интимные уголки душевной жизни человѣка и сдѣлаетъ его жизнь невыносимой». Чужіе, хотя бы и самые образцовые преподаватели, чужія дѣти, шаблонъ и однообразіе, — развѣ это атмосфера тѣхъ неумовимыхъ оттѣнковъ родительской любви и вліянія, того тепла и взаимной связи, которая даетъ картина настоящей семьи. Это только чужіе воспитатели для чужихъ въ семьѣ и на пиру жизни дѣтей. Тѣ дѣти, которые дороги намъ при самыхъ прекрасныхъ и самыхъ ужасныхъ условіяхъ жизни, тѣхъ мы не отдадимъ обществу, не исполнивъ своей семейно-общественной задачи, — другихъ вѣрнимъ въ силу необходимости на нѣсколько часовъ, полдня, съ тѣмъ, чтобы уже во вторую половину дня, горячо поблагодаривъ давшихъ временный пріютъ, пищу, вниманіе и знаніе, увести домой, къ себѣ, согрѣть тепломъ семьи, ея любовью, безъ которыхъ немислимо дѣтство ребенка. Ограничиться одною лишь органической связью съ ребенкомъ, исполнить велѣніе природы только въ зачатіи и рожденіи его, какой это тяжкій грѣхъ предъ человѣчествомъ! Неужели же женщина-мать презрительно отвернется и отъ духовной близости и отъ нравственнаго вліянія, отдавъ своихъ дѣтей другимъ, которымъ уже не зажечь никогда неизвѣданныхъ чувствъ.

Вотъ что говорить по этому поводу Лесгафтъ: «Добрая, любящая, умная и активно-дѣятельная мать, понятно, никогда не отдастъ своего ребенка въ «дѣтскій садъ»; ея семья никогда и ни въ какомъ случаѣ не можетъ быть замѣнена школою, начинающеюся съ трехлѣтняго возраста ребенка; она хорошо пойметъ, что чѣмъ раньше отдѣлить ребенка отъ семьи, тѣмъ менѣе будетъ вліяніе послѣдней и тѣмъ менѣе будетъ у ребенка привязанности къ ней. Первая привязанность къ родной семьѣ, конечно, самая сильная въ жизни ребенка; она оставляетъ глубокой слѣдъ на всю жизнь, ибо содѣйствуетъ развитію болѣе мягкаго и добраго нрава, большей живости и участія къ окружающему, а вмѣстѣ съ этимъ и большей впечатлительности».

Матери-интеллигентки, болѣе всѣхъ вы пренебрегаете материнствомъ, презирая «очагъ» и его узкіе интересы, забывая, какъ велика задача матери, готовящей обществу полезныхъ гражданъ, не понимая, что въ этомъ и заключается огромная общественная дѣятельность, которая требуетъ чутья, любви и знанія.

Приобщившись къ общественной жизни, несите въ семью еще большія духовныя цѣнности, передайте вашу душу, знанія и интересъ къ жизни дочерямъ и сыновьямъ.

Вторымъ условіемъ правильнаго, здороваго существованія ребенка является обязательная подготовка будущихъ матерей въ самой семьѣ, въ стѣнахъ школы путемъ книгъ и личныхъ наблюденій, ознакомленія ихъ съ основами гигиены, физиологіи и психологіи ребенка. Это и составляетъ цѣль настоящей книги, въ противовѣсъ той сѣти глупости, невѣжества и предрасудковъ, которая опутываетъ васъ со дня рожденія ребенка.

Гигиена ребенка, его воспитаніе начинаются не съ момента перваго крика, перваго вздоха, а много, много раньше.

Въ 1864 году парижскій врачъ Сагон обогатилъ медицину новымъ словомъ «puériculture», что означаетъ: «наука о выращиваніи дѣтей» (отъ *puer*—дитя). Оно обнимаетъ совокупность физическихъ, физиологическихъ и химическихъ условій, могущихъ способствовать правильному развитію организма. Слово это приобрѣло право гражданства во Франціи. благодаря моему учителю, профессору Pinard'у. Последній различаетъ: *puériculture* до зачатія, послѣ зачатія и послѣ рожденія.

Вы смотрите удивленно и говорите: «послѣ рожденія—мы понимаемъ, незадолго до рожденія—мы допускаемъ, но... до зачатія? Да! И тысячу разъ да! Именно до зачатія, тогда на много уменьшится та масса заботъ, которая достанется на долю каждой изъ васъ впоследствии.

Съ какой любовью заготавливаемъ мы дѣтскія, изошряемся въ изяществѣ крохотныхъ чепчиковъ и распашонокъ для вашей плоти отъ плоти и, наряду съ этимъ, какъ мало думаемъ о тѣхъ физическихъ и духовныхъ свойствахъ,

которыя по неумолимому закону наследственности ждуть наших ни въ чемъ неповинныхъ крошекъ. Лица, съ авѣдомо заразными болѣзнями, вступаютъ въ бракъ; сами отягощенные наследственностью, они, если не повышаютъ въ будущемъ процентъ смертности и абортвъ, въ лучшемъ случаѣ поставляютъ обществу сифилитиковъ, эпилептиковъ и идиотовъ. Изъ передающихся по наследству предрасположеній къ заболѣваніямъ главное мѣсто занимаютъ эпилепсія, истерія и вообще ослабленная сила сопротивленія нервной системы. Сюда же можно присоединить унаследованное пониженіе силы сопротивленія туберкулезной инфекціи. Такъ, при совершенно одинаковыхъ внѣшнихъ условіяхъ жизни, одно лицо заболѣваетъ чахоткой, другое—нѣтъ; наконецъ, при слабой комплекціи, попавшимъ въ организмъ туберкулезныхъ бацилламъ легче одержать надъ нимъ побѣду, тогда какъ у другого, съ врожденно-стойкими тканями—процессъ далеко не идетъ и заруцовывается. Такіе болѣзненные задатки могутъ, оставаясь скрытыми нѣкоторое время, затѣмъ внезапно обнаружиться въ извѣстный моментъ, въ извѣстномъ возрастѣ.

Что остается сказать о сифилисѣ, дающемъ колоссальное количество абортвъ? Подъ вліяніемъ дѣйствія сифилитическаго яда оплодотворенное яйцо развивается неправильно: либо плодъ погибаетъ, либо же рождается мало жизнеспособнымъ. Это столь заурядное явленіе, что повторные выкидыши у одной и той же женщины въ рядѣ случаевъ вполне оправдываютъ предположеніе о существованіи сифилиса у одного изъ родителей, а то и у обоихъ.

Явленіе сифилиса у ребенка обнаруживается либо тотчасъ же при рожденіи (врожденный сифилисъ), либо по прошествіи нѣ котораго времени (наследственный сифилисъ), но, въ большинствѣ, онъ проявляется въ первые три мѣсяца жизни ребенка. По статистикѣ Fournier, получается, что изъ пяти человекъ дѣтей сифилитической семьи четверо умираютъ вслѣдствіе сифилиса въ первые мѣсяца жизни или даже во время беременности. Поздній наследственный сифилисъ (*Syphilis hereditaria tarda*) можетъ проявиться съ пятилѣтняго возраста и много позднѣе, напримѣръ отъ

20—30 лѣтъ. Нерѣдко онъ передается дѣтямъ въ формѣ золотухи, рахита, пляски св. Витта, слабоумія (10—15%). Слабосильное, а также слабоумное потомство алкоголиковъ обязано въ большинствѣ опьяненію отца въ моментъ зачатія. Изъ 1773 дѣтей идиотовъ, эпилептиковъ, отсталыхъ и истеричныхъ, по даннымъ Бурневиля,—у 677 оказывались алкоголики отцы, а у 59—матери.

А колоссальное количество зараженныхъ и, что еще хуже, заражающихъ венерическими болѣзнями! Какая преступная небрежность въ отношеніи трипера, несущаго съ собою болѣзнь женскихъ органовъ съ опасными для жизни обостреніями хроническихъ процессовъ, полное изнуреніе женщины и, наконецъ, лишающаго малютку зрѣнія.

Въ области сифилиса и венерическихъ болѣзней всѣ проявляютъ какую-то особенную стыдливость и цѣломудріе, плохо гармонирующія съ тѣмъ постыднымъ торгомъ, который ведется за матеріальныя блага сочетающихся. Врачебная этика, съ другой стороны, помогаетъ сокрытію тайны, больной кое-какъ залѣчивается и съ спокойной совѣстью состоитъ союзъ—начало будущаго физическаго и психическаго вырожденія, и никому ненужнаго несчастнаго существованія

Запретить браки съ завѣдомо больными лицами? Увы, приходится сознаться, что это слишкомъ трудная, не всегда выполнимая задача. Остается лишь помнить и вѣрить, что лѣченіе и время, съ теченіемъ котораго заразительность постепенно ослабѣваетъ,—два главныхъ фактора въ борьбѣ съ сифилисомъ и его послѣдствіями.

Дѣти, рожденные внѣ брака, принимая во вниманіе ту же наслѣдственность, находятся въ еще худшихъ условіяхъ по сравненію съ законными дѣтьми. Съ первыхъ дней жизни лишеныя семейнаго тепла, съ его психическимъ воздѣйствіемъ на развивающійся организмъ, безъ отца, съ заклеянной обществомъ матерью, въ тяжелыхъ семейныхъ и соціальныхъ условіяхъ они гибнутъ—эти бѣдные цвѣты любви... Шпанъ указываетъ, что изъ 1000 мальчиковъ 20-ти лѣтняго возраста достигло 660,5 законныхъ дѣтей и въ

три раза меньше рожденных внѣ брака. Оставшіеся въ жизниъ заполняютъ кадръ преступниковъ.

Немного больше чуткости, каплю состраданія къ этимъ, помимо ихъ воли безжалостно брошеннымъ въ жизнь. Но, разъ уже произведено потомство, надо дать ему счастливыя условія дѣтства, превозмочь и роковую наследственность и вліяніе жизни. Въ періодъ строительства страны на широкихъ демократическихъ началахъ государство прежде всего обязано подумать о дѣтяхъ, дать имъ и семьямъ тѣ условія жизни, въ которыхъ въ конечномъ итогѣ оздоровится общество, возродится семья, и въ ней лишь восторжествуетъ индивидуальность не стаднаго гражданина.

ГЛАВА II.

Гигіена беременности.

Въ то время, какъ для близкихъ окружающихъ ребенокъ вашъ фактически не существуетъ, вы одна лишь чувствуете и любите развивающуюся и крѣпнущую въ васъ жизнь. Въ огромномъ большинствѣ женщина, хотя бы сама почти ребенокъ, въ такіе періоды удивительно быстро созрѣваетъ; она болѣе сосредоточена, интенсивнѣе живетъ внутренней жизнью, у нея впереди есть цѣль—ея дитя.

Инстинктивно, безъ всякой подготовки, каждая изъ васъ приступаетъ къ выполненію той роли, которая предназначена ей природой. Всѣ мы,—отъ бѣдной, темной работницы до духовно-утонченной женщины,—во власти могучаго инстинкта матери. Правда, онъ могучъ, онъ не обманетъ васъ, но инстинкта одного, увы, недостаточно и несомнѣнно сильнѣе станете вы лишь съ помощью данныхъ науки. Между тѣмъ въ школѣ, какъ и въ семьѣ, вы не получаете надлежащей подготовки; заботливыя мамыши обучаютъ дочерей всему, что необходимо образованной женщинѣ, но ничего не даютъ въ смыслѣ подготовки къ будущему материнству.

На Западѣ въ послѣдніе годы, какъ обязательный предметъ средней школы, а также въ специальныхъ школахъ и курсахъ, вводится гигиена дѣтства, психологія дѣтства, которыя несомнѣнно приведутъ будущую мать къ знанію особенностей дѣтскаго организма, проявленій дѣтской души. И у насъ въ Россіи были и существуютъ попытки учрежденія подобныхъ курсовъ для матерей, но почти всѣ они, едва просуществовавъ, вынуждены были закрываться за

недостаткомъ средствъ, помѣщенія и въ силу другихъ тормозящихъ условій.

Прохождение же гигиѣны и курса педагогики въ одномъ или двухъ старшихъ классахъ женскихъ гимназій пока еще оставляетъ желать многого, давая лишь отвлеченныя теоретическія познанія, нисколько непригодныя къ жизни и ея практикѣ.

На послѣднемъ медицинскомъ Лондонскомъ съѣздѣ 1913 г. былъ поднятъ вопросъ о необходимости подробнаго ознакомленія учащихся среднеучебныхъ заведеній съ гигиѣной и, въ частности, съ вопросомъ беременности.

Каждая беременность, особенно первая, доставляетъ вамъ не мало заботъ и волненій. Физиологическій процессъ, въ это время происходящій въ организмъ женщины, порождаетъ своеобразное душевное состояніе: преувеличенная раздражительность, безпокойство и самыя мрачныя краски будущей картины родовъ—почти обычные спутники періода беременности женщины. Причемъ не все можетъ быть отнесено за счетъ самого факта беременности, здѣсь сливаются и элементы характера будущей матери, ея нервозность и степень выдержки вообще. Беременность не есть болѣзненное состояніе, а вполне нормальный физиологическій процессъ; тѣмъ не менѣе, настоятельно рекомендуется каждой, даже самой здоровой женщинѣ, какъ только она замѣтитъ прекращеніе менструацій, перемѣну въ своемъ состояніи, показаться врачу-специалисту въ началѣ беременности и при нормальномъ ходѣ ея—еще раза два до момента родовъ. Вначалѣ въ этомъ является необходимость, такъ какъ лишь точное изслѣдованіе констатируетъ наличность беременности (случаи ложной беременности подтверждаются также изслѣдованіемъ врача), къ тому присоединяется еще рядъ патологическихъ явленій (искривленія, узкій тазъ, неправильное положеніе плода), своевременное устраненіе которыхъ обезпечиваетъ возможность вполне благополучно дать жизнь здоровому ребенку. Неудовлетворительная работа почекъ вызываетъ у беременной или роженицы тяжелые судорожные припадки, вслѣдствіе отравленія организма задержавшимися въ крови продуктами обмѣна веществъ. Поэтому,

исслѣдованіе мочи должно быть правиломъ разъ въ мѣсяць въ первые 6 мѣсяцевъ и каждые 2 недѣли въ послѣдніе 3 мѣсяца, такъ какъ иначе легко просмотрѣть присутствіе бѣлка въ мочѣ и, въ случаѣ замѣтнаго количества его,— въ моментъ родовъ подвергнуться опасности эклампси.

Что касается образа жизни беременной женщины, то, предполагая, что она живетъ въ нормальныхъ, во всякомъ случаѣ, не вредныхъ условіяхъ, врачи обычно рекомендуютъ не измѣнять его существенно, а главное сразу. Привыкшимъ къ физическому труду слѣдуетъ продолжать его цѣлесообразно и не утомляясь и во время беременности, но за 2—3 мѣсяца до родовъ работу необходимо оставить и отдыхать. Отдыхъ необходимъ женщинѣ въ это время, а женщинѣ, предрасположенной къ выкидышамъ, онъ нуженъ съ перваго момента. Замѣчено, что при отдыхѣ дѣти рождаются ко времени, и вѣсъ ихъ вполне соотвѣтствуетъ нормѣ. Въ этомъ отношеніи замѣчается разница даже между женщиной, работающей стоя, и женщиной, работающей въ сидячемъ положеніи.

Очень важно для беременной и ея будущаго ребенка, гдѣ и въ какихъ условіяхъ работаетъ она. Женщины, работающія въ табачной промышленности, даютъ наибольшій процентъ преждевременныхъ родовъ и маложизнеспособныхъ дѣтей, которыя погибаютъ уже до 1-го года. То же самое констатируется и среди работницъ резиновой мануфактуры, когда имъ приходится работать въ закрытыхъ, сильно нагрѣтыхъ и насыщенныхъ денатуратомъ, помѣщеніяхъ. Такъ, дѣти пролетарскаго класса истощаются еще въ утробѣ матери, отравляются никотиномъ, губительными парами, ртутью или свинцомъ.

Только законодательная охрана материнства, исключивъ совершенно работу беременной женщины въ вышеуказанныхъ производствахъ и обезпечивъ ей опредѣленный, необходимый до и послѣ родовъ отдыхъ въ другихъ, не опасныхъ для нея и плода работахъ, дастъ обществу здоровыхъ, счастливыхъ матерей и не менѣе счастливыхъ, здоровыхъ дѣтей, этихъ будущихъ работниковъ въ жизни.

Если женщина до беременности вообще вела довольно сидячий образъ жизни, то не слѣдуетъ приступать сразу къ продолжительнымъ и изнуряющимъ прогулкамъ. Особая осторожность требуется вообще въ первые мѣсяцы во избѣжаніе аборта и наконецъ въ самые послѣдніе дни беременности. Но изъ этого совершенно не слѣдуетъ, что сидѣть и не пользоваться воздухомъ и движеніемъ—полезно. Помните, что сидячий образъ жизни часто ведетъ къ малокровію, затрудненному пищеваренію, тяжелымъ и продолжительнымъ родамъ. Работа по хозяйству, конечно, желательно не утомляясь, осторожность въ отношеніи подниманія и передвиганія тяжестей (всякія рѣзкія движенія, прыжки, танцы, даже сильный кашель, быстрая ходьба у слабыхъ женщинъ могутъ повести къ абарту, особенно у лицъ, къ тому предрасположенныхъ)—необходимыя правила домашняго распорядка дня беременной женщины.

Гулять нужно медленно, не утомляя себя, и притомъ ежедневно. При быстрой утомляемости не слѣдуетъ ходить сразу и много, а лучше пройти намѣченное разстояніе въ 2—3 приема въ теченіе дня.

Выѣзжая, необходимо избѣгать быстрой ѣзды и слишкомъ тряскихъ дорогъ. Автомобиль въ этомъ отношеніи абсолютно не пригоденъ, вслѣдствіе сильныхъ толчкообразныхъ движеній. Ежедневно гуляя, вы пользуетесь живительнымъ, кровеобразовательнымъ дѣйствіемъ воздуха и въ то же время, благодаря движеніямъ на свѣжемъ воздухѣ, устраняете запоры, къ которымъ такъ предрасполагаетъ беременность.

Нѣкоторые врачи (не специалисты) въ видахъ укрѣпленія брюшного пресса совѣтуютъ женщинамъ въ періодъ беременности производить особыя движенія, якобы укрѣпляющія мышцы живота. Такой взглядъ абсолютно не вѣренъ; вялая мускулатура живота можетъ укрѣпиться въ дѣтствѣ и позже, но отнюдь не въ періодъ беременности, когда стѣнки живота ослаблены и раздвинуты плодомъ и околоплодной жидкостью. Взглядъ этотъ, повторяю, ошибоченъ, къ тому опасенъ, какъ могущій привести къ нежелательному результату.

Всякое умѣренное развлеченіе, отвлекающее вашу мысль, приносящее вамъ радостное настроеніе, конечно нужно, но какъ часто приходится удивляться молодымъ женщинамъ состоятельнаго класса, которыя, несмотря на свое положеніе, ложатся въ 3-мь—4-мь часу утра послѣ обильнаго и пикантнаго ужина, а также показываются чуть ли не до послѣдняго момента въ театрахъ,—мѣстахъ суетонокъ и всякаго раздраженія нервной системы.

Точно также и въ отношеніи пищи не слѣдуетъ мѣнять прежняго выбора и состава ея. Ёсть можно сколько хочется, разъ есть аппетитъ, но ёсть все же въ мѣру; желудокъ и кишки во весь этотъ періодъ, особенно въ послѣдніе мѣсяцы до родовъ, будучи сдавленными и оттѣсненными кверху, затрудняютъ дыханіе, вызываютъ запоръ; считаясь съ этимъ, избѣгайте слишкомъ обильнаго введенія пищи заразъ, особенно на ночь. Лучше ёсть чаще, но понемногу. Проводить какіе-либо режимы, изъ боязни пополнѣть—неразумно и даже вредно; этимъ вы только ослабите организмъ именно въ тотъ моментъ, когда ему нужна усиленная энергія; голоданіе, плохое питаніе матери приводитъ къ истощенію плода; избѣгайте, однако, раздражающихъ, пучащихъ и возбуждающихъ пищи и питья. Все это неблагопріятно отзовется на вашемъ кровообращеніи и нервной системѣ, а слѣдовательно, и на развитіи плода. Вино, коньякъ и прочіе алкогольные напитки не допускаются *), а въ отдѣльных случаяхъ, при легко возбудимой нервной системѣ, сердцебіеніи откажитесь и отъ кофе, для вашей же пользы. Овощи и фрукты въ изобиліи за счетъ мяса и мучнистыхъ веществъ способствуютъ лучшему обмѣну веществъ, а ограниченное употребленіе соли въ послѣдніе мѣсяцы беременности избавитъ почки отъ излишняго раздраженія.

Нерѣдко въ періодъ беременности женщины обнаруживаютъ болѣзненную страсть (симпатическаго происхожденія)

*) Точнѣйшія изслѣдованія проф. Nicloux опредѣлили, что «какъ бы малы ни были количества введеннаго въ организмъ матери алкоголя, они вполне достаточны для того, чтобы послѣдній появился въ крови плода».

ѣсть необычайныя вещи,—въ такомъ случаѣ давать какія-либо отдѣльныя указанія смѣшно, ибо сколько есть женщинъ, столько самыхъ причудливыхъ желаній рождаетъ ихъ положеніе. Удовлетворяйте ихъ постольку, поскольку они проявляются въ отношеніи не вредныхъ для здоровья веществъ.

Рвота, или по крайней мѣрѣ тошнота, рефлекторнаго или токсическаго происхожденія, въ первыя недѣли составляетъ столь частое явленіе, что служить однимъ изъ вѣрныхъ признаковъ для діагностики беременности; начинаясь къ концу перваго мѣсяца, она длится приблизительно до начала четвертаго мѣсяца, хотя нерѣдко утрення рвота можетъ сопровождать всю беременность до конца. Покамѣсть рвота не отражается на общемъ состояніи женщины и не вступаетъ въ область патологіи, сравнительно простыми мѣрами*) можно въ большей или меньшей степени устранить ее. Большія нарушенія въ питаніи могутъ сами по себѣ способствовать рвотѣ—тогда ничего нѣтъ легче, какъ вернуться къ нормальному режиму. Если вы замѣтили, что именно опредѣленный запахъ или вкусъ пищи вызываютъ тошноту—избѣгайте этого блюда. Иногда отдыхъ въ постели, особенно во время утренней ѣды, уже гарантируетъ возможность приѣма пищи. Въ случаѣ упорной, часто повторяющейся рвоты—держитесь обязательно опредѣленной діеты (молоко, молочныя кушанья, ветчина, яйца и овощи) и, главнымъ образомъ, избѣгайте мяса. Рвота, тяжелая, некротимая рвота, подрывающая общее питаніе матери, угрожающая ей и плоду, требуетъ обязательнаго и заблаговременнаго обращенія къ врачу.

Мнѣ не разъ уже приходилось упоминать о запорѣ; теперь укажу самые простые способы борьбы съ нимъ. Какъ только замѣчается склонность къ запорамъ, беременной слѣдуетъ разнообразить пищу, расширить кругъ молочно-растительныхъ продуктовъ, а также фруктовъ и компотовъ. Ежедневной прогулкой на свѣжемъ воздухѣ и регулярнымъ

*) Лежачее положеніе, растительная пища, питье глотками холодной углекислой воды.

выжиданіемъ дѣйствія желудка въ одинъ и тотъ же часъ можно безъ всякихъ усилій добиться правильнаго отправленія кишечника. Въ случаѣ двухдневнаго запора, прибѣгаютъ къ обыкновеннымъ промывательнымъ въ $20-22^{\circ}$ (полъ кружки воды и не подъ высокимъ давленіемъ, т.-е. не подымая высоко кружки), въ болѣе же упорныхъ случаяхъ при сильной вялости кишечника—промывательныя съ прованскимъ масломъ (одна столовая ложка) или глицериномъ (одна чайная ложка), а также глицериновыя свѣчки по рецепту проф. Воас'а, которыя имѣются въ каждой аптекѣ; дѣйствіе ихъ вѣрное и скорое (черезъ 15—20 минутъ послѣ употребленія). Если же и это не поможетъ, тогда надо принять 1—2 столовыхъ ложки кастороваго масла или по желанію, кто его не переноситъ, одно изъ нижеуказанныхъ слабительныхъ: Каскара, Зейдлицкій порошокъ, Карлсбадская вода, предварительно посоветовавшись съ врачомъ.

Тщательно заботьтесь о чистотѣ тѣла, особенно наружныхъ половыхъ частей и чистотѣ бѣлья. Если всякому человѣку чистота необходима для здоровья, то тѣмъ болѣе это примѣнимо къ женщинѣ, готовящейся стать матерью. Благодаря правильному уходу за кожей, достигается лучшая циркуляція крови, укрѣпляется нервная система беременной, не говоря уже о чисто мѣстномъ дѣйствіи на эпидермисъ (верхній роговой слой кожи) и кожныя железы *). Необходимы ежедневныя полныя обмыванія въ $22-24^{\circ}$ по Р. и полныя ванны одинъ разъ въ недѣлю въ первые мѣсяцы и 2—3 раза въ недѣлю въ послѣдніе въ $27-28^{\circ}$ по Р. въ теченіе 10—15 минутъ. Нѣкоторыя женщины протестуютъ, боясь ваннъ въ первыя недѣли беременности—и въ самомъ дѣлѣ, предразсудки окружающихъ предостерегаютъ ихъ отъ этого: между тѣмъ, при условіи обращенія къ врачу, вы узнаете, въ какихъ исключительныхъ случаяхъ въ первое время теплыя ванны могутъ вредить. Необходимо также слѣдить за состояніемъ зубовъ и полостью рта. И наконецъ для

*) На долю кожи, обычно выдѣляющей негодные продукты обмѣна веществъ путемъ выдѣленія пота и испареній въ этотъ періодъ беременности женщины выпадаетъ большая усиленная работа.

будущаго кормленія вашего ребенка, для подготовленія къ этому скажу еще нѣсколько словъ объ уходѣ за грудями.

Уже въ началѣ беременности развивающіяся молочныя железы начинаютъ выдѣлять немного желтоватой густой жидкости, и эти выдѣленія, подсыхая и разлагаясь, вызываютъ трещины и изъязвленія сосковъ. Отсюда необходимость ухода и чистоты, чтобы въ будущемъ имѣть возможность провести кормленіе ребенка. Съ цѣлью укрѣпленія ихъ, необходимо уже, начиная съ четвертаго мѣсяца, обмывать соски прохладной водой, а въ послѣдніе три мѣсяца очень полезно обмывать ихъ слѣдующимъ растворомъ: 2 столовыхъ ложки кипяченой воды, одна столовая ложка 90° алкоголя и немного глицерина. Обмывъ соски указаннымъ растворомъ, слѣдуетъ затѣмъ смазать ихъ какимъ-нибудь цѣльнымъ масломъ (прованское, миндальное), такъ какъ алкоголь и глицеринъ сушатъ кожу, дѣлаютъ ее мало упругой, предрасполагаютъ къ трещинамъ. Мало выдающіеся соски слѣдуетъ осторожно вытягивать пальцами, что предпочтительнѣе специально вытягивающихъ колпачковъ.

Въ 4½ мѣсяца, т.-е. во вторую половину беременности, мать ощущаетъ движенія плода, первыя рефлкторныя, а позднѣе и произвольныя движенія.

Широкая, свободно облегаящая тѣло одежда, вотъ что нужно женщинѣ на это время. Понятно, что о корсетѣ, стѣсняющемъ дыханіе и препятствующемъ дѣятельности брюшныхъ мышцъ, и рѣчи быть не можетъ. Начиная съ 4—5-го мѣсяца, а при вялыхъ брюшныхъ стѣнкахъ и у многорожавшихъ и раньше, очень полезны эластическіе пояса—бандажи; они поддерживаютъ брюшныя стѣнки и легко и свободно растягиваются по мѣрѣ увеличенія окружности живота благодаря резинѣ и шнуровкѣ. «Ношеніе такого бандажа, уменьшая чрезмѣрное наклоненіе матки впередъ, благопріятствуетъ нормальному положенію плода и фиксируетъ головку или даже способствуетъ вступленію ея въ тазъ» (Шредеръ).

Кромѣ того, правильно надѣтый, онъ облегчаетъ ходьбу и предохраняетъ отъ преждевременныхъ родовъ. Матеріаломъ

для него служить кутиль, шелкъ или мягкая пористо-эластическая ткань, хорошо пропускающая испаренія тѣла. Чтобы груди не отвисали—носятъ обыкновенные лифчики съ чашечками для груди изъ полотна, шифона или пористой ткани. Самый удобный фасонъ платья—это платье „Реформъ“, какъ спускающееся прямо съ плечъ; нѣсколько менѣе полезнымъ, но болѣе красивымъ является обыкновенный костюмъ—жакетъ и юбка на резинѣ, не стянутая въ поясѣ. Круглыя подвязки, — какъ затрудняющія кровообращеніе, способствующія расширенію венъ и отекамъ въ области лодыжекъ—упраздняются совершенно.

Ноги и животъ рекомендуется держать въ теплѣ: въ зимнее время фланелевое нижнее бѣлье или шерстяное трико вполне отвѣчаютъ назначенію. Что касается обуви, то послѣдняя должна быть просторной, теплой, на низкихъ англійскихъ каблукахъ.

Вотъ и все, что въ общихъ чертахъ поможетъ каждой изъ васъ съ успѣхомъ подготовить себя къ великому и радостному моменту появленія ребенка. За состояніе здоровья послѣдняго отвѣтственность падаетъ прежде всего на мать, конечно, поскольку ей позволяетъ семейная обстановка и социальнo-экономическія условія, такъ какъ отъ ея физическаго и нравственнаго состоянія зависитъ и развитіе зародыша. Сохраните душевное спокойствіе, призовите все ваше самообладаніе, живите спокойно и радостно, не поддаваясь раздражающимъ мелочамъ повседневной жизни, тогда вы легко и нормально перенесете пугающее васъ страданіе и обогатите дитя ваше лучшимъ даромъ земли—здоровымъ организмомъ и гармоніей душевнаго настроенія.

ГЛАВА III.

Молоко матери.

«Молоко матери принадлежит
ей ребенку».

Проф. Пинаръ.

Ребенка съ рожденія должна кормить грудью сама мать, а если это невозможно—кормилица.

Уже постановленіями врачей и законодателей глубокой древности дѣтямъ обезпечивались здоровье и будущая мощь; — такъ, Коранъ прямо предписывалъ женщинамъ вскармливаніе грудью своихъ дѣтей, въ случаѣ же смерти кормящей матери указывалъ, что другая женщина должна принять участіе въ ребенкѣ и давать ему грудь. „Природа,—говоритъ Плутархъ,—наполняя груди матерей молокомъ, этимъ самымъ показываетъ, что онѣ должны кормить дѣтей, производимыхъ ими на свѣтъ“. Но природу дополнила цивилизація и въ результатѣ женщины предпочли обращаться сперва къ рабынямъ, а потомъ къ наемнымъ матерямъ первыхъ мѣсяцевъ ребенка — къ кормилицамъ. Да, именно, другимъ матерямъ отдаете вы и первую улыбку и первый поцѣлуй своего ребенка и нѣтъ въ васъ горделиваго сознанія матери, которая соками своего тѣла раститъ свое дитя. Вспомните Ж. Ж. Руссо, который въ своемъ „Эмилѣ“ говоритъ: „Уже потому всякая женщина не должна была бы допускать кормленія своего ребенка чужой женщиной, что она дѣлитъ этимъ свои материнскія права и отчуждаетъ отъ себя ребенка, который начинаетъ любить другое лицо такъ же сильно или еще сильнѣе, чѣмъ ее“.

Поймите же, постарайтесь понять, что вашъ ребенокъ принадлежитъ вамъ одинѣмъ, и ваше молоко, материнское молоко, только одно и заключаетъ въ себѣ все необходимое для питанія и правильнаго развитія ребенка. Тогда не станете вы больше прибѣгать къ тѣмъ обычнымъ, слабымъ

мотивамъ защиты, которые застѣнчиво, но настойчиво противопоставляете доброй волѣ природы и врача. А между тѣмъ, извѣстно-ли вамъ, сколько дѣтскихъ жизней гибнетъ жертвами неправильнаго вскармливанія и искусственнаго вскармливанія; такъ, въ одной Россіи вы наталкиваетесь на ужасающую цифру дѣтской смертности, превышающую 2 милліона; наибольшій процентъ смертности приходится на первый годъ и, главнымъ образомъ, на первый мѣсяцъ жизни.

Въ то время, какъ въ скандинавскихъ государствахъ — Норвегіи, Швеціи, Даніи, она колеблется между 8% и 12%, во Франціи, Англии, Швейцаріи — 9% и 15%, въ Германіи, Австріи, Италіи — 15% — 21%, въ Россіи она доходитъ до 26,3%!

Самой частой причиной смерти грудныхъ дѣтей служатъ рвота и поносъ, а эти-то разстройства пищеваренія ребенка возникаютъ исключительно вслѣдствіе дурнаго ухода, неумѣнія кормить, перекармливанія и искусственнаго вскармливанія ребенка. У ребенка, вскормленнаго грудью матери, въ 6¹/₂ разъ болѣе шансовъ на жизнь, чѣмъ у вскормленнаго коровьимъ молокомъ, и въ 3 раза больше, чѣмъ у получающаго смѣшанное питаніе, т.-е. грудь и коровье молоко. У дѣтей, вскармливаемыхъ материнскимъ молокомъ, процентъ заболѣваемости рахитомъ — 31, тогда какъ у вскормленныхъ искусственно онъ доходитъ до 80.

Чего же ждете вы, чего можетъ ждать общество, получая изъ вашихъ материнскихъ рукъ искусственно вскормленныхъ заморышей? Подумали-ли вы еще надъ тѣмъ, что въ тяжелой жизненной борьбѣ не ихъ ждетъ побѣда — ослабленные, рахитичные, вскормленные суррогатами материнскаго молока — они при первыхъ же шагахъ, на первыхъ крутизнахъ, падутъ безсильные и жалкіе...

Въ лучшемъ случаѣ, вы вскормите ваше дитя молокомъ чужой женщины — кормилицы, но чѣмъ же виноватъ тотъ другой... такой же беспомощный крошка, который съ другого конца, въ рубрикѣ менѣе знатныхъ, пополнить ужащающія таблицы дѣтской смертности *).

*) Во Франціи съ 1874 года существуетъ такъ называемый „Законъ Русселя“, по которому всякая женщина, желающая идти въ кормилицы, должна представить свидѣтельство о 7-ми мѣсячномъ

Вдумайтесь же во все это и съ другой стороны взвѣсьте хорошенько всѣ выставляемые вами мотивы и вы увидите, какъ при желаніи быть матерью въ истинномъ значеніи этого святаго слова, одинъ за другимъ разобьете вы ваши, якобы, вѣскіе доводы.

Что останавливаетъ васъ, молодыя матери средняго или зажиточнаго класса?— „Ахъ, докторъ, я, право, слаба... такъ малокровна, что, врядь-ли...—Я хотѣла бы... но нервы, нервы“,—третья же думаетъ, но не высказываетъ, что будто кормленіе обезображиваетъ формы и ослабляетъ организмъ, что молодость и жизнь манятъ и зовутъ къ радостямъ и веселю и т. д., и т. д. И это все скажутъ мнѣ! И для этого одного приносятся въ жертву тысячи жизней! Нѣтъ, это не все!—Есть и другія причины, которыя приводите вы и, если долгъ врача и человѣка велитъ въ однихъ случаяхъ считаться съ невозможностью вскормить собственное дитя,—то въ другихъ онъ безпощадно велитъ разбивать васъ и громко кричать о вопиющей несправедливости. Не бойтесь испортить ваши молодыя формы, — если формы и нарушаются, то только беременностью, но отнюдь не кормленіемъ, а ваше здоровье, ваши силы—онѣ только окрѣпнутъ, при условіи правильнаго, разумнаго кормленія ребенка. Согласитесь же, что все приводимое вами, не есть препятствіе къ вскармливанію грудью, что при правильно проводимомъ кормленіи, вы получите въ теченіе дня необходимое число часовъ для вашей молодости, потребности жить, а запрещеніе ночью прикладывать ребенка къ груди дастъ вамъ и ему необходимый покой и здоровый сонъ.

Есть причины болѣе вѣскія, чѣмъ эти: вспомните бѣдныхъ труженицъ—фабричныхъ и заводскихъ работницъ. Спеціальныя экономическія условія жизни удаляютъ ихъ отъ

сроку ея дитяти; позднѣе, измѣненія въ законѣ установили 4-хъ мѣсячный возрастъ ребенка.

Простая справедливость съ одной стороны и опытъ съ другой—вполнѣ допускаютъ возможность вскармливанія кормилицей своего и чужого ребенка, такъ какъ усиленное сосательное раздраженіе вызываетъ и гораздо большее отдѣленіе молока, потребное для обоихъ младенцевъ.

домашняго очага, заставляють рука объ руку съ работникомъ-мужемъ искать пропитаніе себѣ и уже имѣющимъ голоднымъ дѣтскимъ ртамы. Что остается дѣлать этимъ несчастнымъ, какъ не поручать искусственное вскармливаніе, прожеванную хлѣбную соску, заботамъ и попеченіямъ темной бабы или лишенной радостей дѣтства дѣвочки-няни*). Поймите, что на ряду съ этимъ ваши мотивы, обыкновенные, житейскіе мотивы блѣднѣютъ, уступая мѣсто природѣ. Медицина знаетъ случаи, когда кормленіе матерью въ силу тѣхъ или иныхъ патологическихъ явленій невозможно и долгъ врача послѣдовательно и открыто разобрать тѣ расстройства въ состояніи вашего здоровья, которыя въ большей или меньшей степени могутъ служить препятствіемъ даже вредомъ для васъ и вашихъ дѣтей.

Вы слабы, малокровны, легко утомляетесь,—является-ли это достаточнымъ основаніемъ для уклоненія отъ материнскихъ обязанностей?—Да, въ случаяхъ сильнаго истощенія, припадковъ слабости, головокруженій, злокачественнаго малокровія, нѣтъ—при легкомъ, имѣющемся у каждой изъ насъ малокровіи и при соблюденіи 8-ми часового сна какъ для матери, такъ и для ребенка уже съ самаго момента рожденія.

Намъ, врачамъ, приходится сталкиваться и съ другимъ, иногда печальнымъ фактомъ, когда мать всей душой жаждетъ вскормить дитя, но недостаточная выработка молока грудными железами является препятствіемъ къ осуществленію завѣтной цѣли. Бунге полагаетъ, что во всѣхъ культурныхъ странахъ способность къ кормленію грудью уменьшается, такъ какъ изъ поколѣнія въ поколѣніе матери уклоняются отъ своихъ обязанностей и уже наследственно эта атрофія передается дочери и т. д. Въ алкоголизмъ отца онъ видитъ также невозможность дочери вскармливать свое потомство. Послѣднія изслѣдованія показали, что взглядъ

*) На всѣхъ почти заграничныхъ фабрикахъ существуютъ пріюты, въ которыхъ родившія женщины остаются первыя шесть недѣль, а затѣмъ имѣются еще ясли, куда мать отпускается нѣсколько разъ въ день, чтобы кормить ребенка, въ остальные часы онъ питается коровимъ молокомъ, приготовленнымъ подъ надзоромъ фельдшеричъ.

этотъ нѣсколько печально преувеличенъ. За малымъ исключеніемъ при терпѣннн можно вызвать достаточное отдѣленіе молока, тренируя грудь матери; железа начинаетъ отдѣлять молоко съ того момента, когда ее побуждаетъ къ этому раздраженіе, вызываемое сосаніемъ. Итакъ, наилучшимъ средствомъ противъ малаго отдѣленія молока (гиполактн), какъ и противъ втянутаго соска, когда ребенокъ не можетъ захватить его; будетъ прикладываніе собственнаго или чужога, крѣпкаго, здороваго, хорошо сосущаго ребенка. Цѣлый рядъ специально приспособленныхъ высасывающихъ аппаратовъ (сосательные насосы) также увѣнчиваетъ успѣхомъ всѣ попытки въ этомъ здоровомъ и нормальномъ направленіи. Иногда молоко начинаетъ отдѣляться въ достаточномъ количествѣ, спустя нѣсколько дней, иногда лишь черезъ нѣсколько недѣль. При желаніи и терпѣннн вы достигнете прекрасныхъ результатовъ, и дитя ваше вопреки этимъ первымъ, кажущимся препятствіямъ будетъ вскормлено и вспоено на „материнскомъ молокѣ“.

Трещины соска, какъ это ни болѣзненно для матери, также не служатъ основаніемъ для отнятія ребенка отъ груди. Въ такихъ случаяхъ дитя получаетъ грудь черезъ колпачекъ, въ который отжимаютъ молоко матери, а соотвѣтствующій уходъ за сосками, леченіе трещинъ и заботы о періодическомъ отсасываніи молока во избѣжаніе уменьшенія количества его — уже въ непродолжительномъ времени приводятъ къ нормальному вскармливанію грудью.

Наконецъ, совсѣмъ нерѣдко многія женщины, вслѣдствіе физической слабости и недостаточнаго питанія, вырабатываютъ мало молока, — покой и обильное питаніе легко устраняютъ подобный недостатокъ.

Въ прежнее время утверждали, что беременность матери якобы служить препятствіемъ къ кормленію до того вскармливаемаго ребенка. Но этотъ взглядъ неправиленъ: — молоко за очень рѣдкимъ исключеніемъ сохраняетъ свои хорошія свойства и количество его не уменьшается, несмотря на двойную работу организма. Только въ случаѣ сильнаго истощенія матери необходимо прекратить кормленіе грудью.

Возможность количественнаго измѣненія молока во время

появленія менструацій совсѣмъ не принимается въ расчетъ.

Вообще же количество и само свойство молока, другими словами, его составъ находятся въ тѣсной зависимости отъ общаго режима кормящей, способа питанія, пользованія воздухомъ и движеніемъ, отправления кишечника, образа жизни, къ чему мнѣ еще придется вернуться при указаніи способа вскармливанія ребенка.

При болѣзняхъ сердца, даже вполне компенсированныхъ, т.-е., когда сердечная дѣятельность еще не нарушена, а въ связи съ этимъ и общее состояніе матери вполне удовлетворительно, ребенка кормить не слѣдуетъ, хотя многіе врачи менѣе строги въ этомъ отношеніи.

Что касается туберкулеза, даже въ первоначальной, начинающейся стадіи его, — здѣсь всѣ приходятъ къ единогласному запрещенію кормить дитя и даже считаютъ идеаломъ полное отдѣленіе матери отъ ребенка, дабы не заразить послѣдняго.

При сифилисѣ матери и вполне здоровомъ ребенкѣ, какъ и при уже родившемся сифилитикомъ ребенкѣ, одна лишь мать должна кормить свое дитя, потому что, во-первыхъ, преступленіемъ было бы заразить ни въ чемъ неповинную кормилицу, въ то время какъ мать вполне защищена природой, и во-вторыхъ, дѣти съ наследственнымъ сифилисомъ, болѣе чѣмъ всякія другія, гибнутъ при искусственномъ вскармливаніи. Законъ Colles'я гласитъ: «Женщина, родившая сифилитическое дитя, сама здоровая, можетъ безъ всякой опасности для себя выкормить больное дитя», а по закону Prophet'a вполне здоровое дитя можетъ безъ риска для себя вскармливаться грудью больной сифилисомъ матери.

При хроническомъ заболѣваніи почекъ (нефритѣ) и вполне удовлетворительномъ общемъ состояніи здоровья попытайтесь кормить ваше дитя, при условіи строгаго соблюденія молочной діеты, но едва вы замѣтите, что въ мочѣ вашей или вашего ребенка появился бѣлокъ, а общее состояніе начинаетъ ухудшаться — прекратите кормленіе.

При Базедовой болѣзни и тяжелыхъ заболѣваніяхъ нервной системы ребенка нужно поручить кормилицѣ и уже

въ самомъ крайнемъ случаѣ прибѣгнуть къ тщательно проведенному искусственному вскармливанію. Такія болѣзни, какъ дифтеритъ, оспа, послѣродовая горячка, вполне допускаютъ кормленіе грудью; первыя двѣ — при условіи прививки ребенку противодифтеритной сыворотки или телячьей лимфы и изолированіи его въ промежутки кормленія, послѣдняя — при наложеніи прочной антисептической повязки на пупокъ.

Наконецъ, нерѣдко бываютъ еще и такіе случаи, когда при желаніи матери провести вскармливаніе и при полной съ ея стороны къ тому возможности, препятствіе является со стороны самого младенца. Такъ, преждевременно родившіяся дѣти не обладаютъ достаточной силой для сосанія и тогда приходится до поры до времени либо кормить дитя съ ложечки молокомъ матери, полученнымъ помощью высасывающаго насоса, либо передать его кормилицѣ, у которой молоко легко вытекаетъ. Сосутъ вяло дѣти, кромѣ груди еще вспоенныя на рожкѣ (смѣшанное кормленіе) и наконецъ тѣ, у которыхъ заячья губа, аденоидныя разращенія и затрудненное дыханіе вслѣдствіе насморка или воспаленія бронховъ или легкихъ.

Женское молоко—это синевато—бѣлая или желтоватая жидкость, благодаря заключающемуся въ ней молочному сахару на вкусъ сладковатая, щелочной реакціи съ удѣльнымъ вѣсомъ, равнымъ въ среднемъ 1032. Рассмотрите каплю такого молока подъ микроскопомъ и вы увидите, что она состоитъ изъ маленькихъ круглыхъ шариковъ, т.-е. капелекъ жира, окруженныхъ очень тонкой облочкой. Жиръ этотъ пойдетъ на ростъ и развитіе теплоты въ тѣлѣ ребенка. Сыворотка, жидкая часть молока, находящаяся между этими жировыми шариками, содержитъ бѣлки, соли и молочный сахаръ. Природа такъ позаботилась, что материнскій организмъ даетъ въ молоко каждому дѣтенышу только то, что ему нужно. Кромѣ того тѣсная связь обмѣна веществъ и соковъ между матерью и плодомъ, существующая во весь періодъ беременности, продолжается и послѣ рожденія ребенка при кормленіи его грудью; вмѣстѣ съ молокомъ матери ребенокъ всасываетъ и особыя химическія

вещества, которыя сообщаютъ ему иммунитетъ отъ заразныхъ болѣзней. Въ этомъ причина большей сопротивляемости инфекціи со стороны дѣтскаго организма, вскормленнаго материнскимъ молокомъ. Плохого материнскаго молока за рѣдкимъ исключеніемъ (2—5%) нѣтъ, и молоко даже, не очень крѣпкой матери для ея малютки лучше молока пышущей здоровьемъ кормилицы.

Всѣ составныя части молока усваиваются въ необходимомъ количествѣ почти цѣликомъ, и нѣжные выдѣлительные органы ребенка тѣмъ самымъ избавляются отъ чрезмѣрной работы, въ противоположность тому, что ожидаетъ ихъ при искусственномъ вскармливаніи. Замѣняя молоко матери молокомъ коровы, вы вводите въ маленькій дѣтскій желудокъ втрое больше бѣлковыхъ веществъ, почти столько же жировыхъ и меньше сахару *)—въ итогъ, даже будучи разбавлено, подслащено, освобождено отъ бактерій и т. д., такое молоко труднѣе переварится, свернется въ желудкѣ и, если вы не будете зорко слѣдить во весь этотъ періодъ за ребенкомъ, печальные результаты такого кормленія, увь, не замедлятъ сказаться.

Резюмируя сказанное, мы приходимъ къ тому, что матерей, физически неспособныхъ кормить,—лишь очень ничтожное количество, а явленія тяжелыхъ органическихъ заболѣваній подлежатъ компетенціи врача, рѣшающаго вопросъ въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ. Вчитайтесь же въ эти строки, молодыя матери, въ нихъ—наболѣвшій вопросъ всѣхъ странъ, особенно Россіи, о чемъ краснорѣчиво говорятъ вышеприведенныя цифры. Вчитайтесь и проникнитесь желаніемъ добра вашимъ дѣтямъ, тогда, вѣрится, вы не уклонитесь отъ первыхъ святыхъ обязанностей, возложенныхъ природой, и вмѣстѣ съ горячей материнскою любовью дадите кровь вашу, ваше „я“, дадите ребенку молоко матери.

Въ 100 граммахъ:

женскаго молока . . . бѣлку 0,9, жира 3,52, сахара 6,75.

коровьяго молока . . . » 3,0, » 3,55, » 4,51.

Сильно кислая реакція коровьяго молока объясняется большимъ содержаніемъ въ немъ солей.

ГЛАВА IV.

Дѣтская. Предметы ухода за ребенкомъ.

Жизнь вашего ребенка, здоровье его, особенно въ первые недѣли существованія, во многомъ зависитъ отъ того ухода, которымъ его окружать. Поэтому каждая мать, задавшись непремѣнной, опредѣленной цѣлью вырастить здороваго ребенка, уже съ перваго момента должна зорко слѣдить за рациональнымъ уходомъ своего дитяти. Помните твердо и непрестанно, что маленькія причины, маленькіе промахи являются въ будущемъ источникомъ большихъ послѣдствій, и что въ физическомъ уходѣ за ребенкомъ главными факторами будутъ: цѣлесообразное питаніе, чистота и добросовѣстное исполненіе основныхъ требованій гигиены дѣтскаго возраста.

Уже задолго до рожденія ребенка, при первыхъ движеніяхъ плода, первомъ проявленіи его дремлющей жизни, приступаютъ къ заготовленію всѣхъ тѣхъ крохотныхъ частей его приданаго, которыя, по крайней мѣрѣ, въ теченіе начальныхъ мѣсяцевъ будутъ согрѣвать и оберегать отъ внѣшнихъ условій маленькое, нѣжное тѣльце. Въ этомъ вопросѣ дѣтской одежды, будь то грудной или взрослый ребенокъ, необходимо прежде всего и только считаться съ удобствами малютки, качествомъ матеріала, понимая, что обиліе кружевъ, ленточекъ безусловно красиво, ласкаетъ взоръ, но только окружающихъ,—самъ же ребенокъ не извлекаетъ изъ этого, собственно, никакой пользы.

Купленные ли въ лучшемъ магазинѣ, сшитыя ли дома всѣ принадлежности дѣтскаго туалета должны удовлетворять слѣдующимъ требованіямъ:

Во-первыхъ, одежда ребенка не должна стѣснять его дыханія и, вообще, мѣшать движеніямъ; при пеленаніи вы сами замѣтите цѣлый рядъ движеній, къ которымъ прибѣ-

гаеть дитя, чтобы расправить туго стянутые свивальникомъ члены и найти выходъ своей собственной энергiи. Во-вторыхъ, не будучи слишкомъ теплой, дабы не вызывать перегрѣванiя организма и потливости кожи, одежда должна въ то же время быть и не слишкомъ легкой, чтобы не способствовать охлажденiю тѣла ребенка. Въ третьихъ, она должна быть пористой для того, чтобы перспирацiя совершалась безпрепятственно и не должна раздражать дѣтской кожи, и, наконецъ, въ четвертыхъ—все должно быть бѣлымъ—прочiя же краски, среди которыхъ многiя ядовиты, очень вредны для ребенка.

Въ виду всего этого, въ выборѣ матеріала для бѣлья преимущество отдается полотну и бумажной ткани; фланель же, хорошо сохраняя въ первое время тепло, уже послѣ первой стирки утрачиваетъ это свойство и только раздражаетъ нѣжную дѣтскую кожу. Поэтому, употребляя фланелевыя принадлежности туалета, избѣгайте непосредственнаго соприкосновенiя ихъ съ тѣльцемъ ребенка.

До первыхъ 5-ти—6-ти мѣсяцевъ въ составъ одежды грудного ребенка входятъ слѣдующiе предметы:

1) Конверты отъ 6—8 штукъ—изъ пике или полотна съ прилагающимися къ нимъ спеціальными матрачиками и подушками по 2 на смѣну—изъ конского волоса.

2) Пеленки полотняныя отъ 3—4 дюжинъ.

3) Пеленки бумазеевыя отъ 3—4 дюжинъ.

4) Распашенки 2 дюжины—изъ мягкаго полотна или шифона, завязывающiяся сзади тесемками (пуговицы ни въ коемъ случаѣ).

5) Теплыя бумазеевыя кофточкы 1 дюжина (одѣваются поверхъ распашенокъ; защищая со всѣхъ сторонъ тѣльце, онѣ сохраняютъ тепло).

6) Подгузники—маленькiя треугольныя пеленки—2 дюжины изъ обыкновеннаго или салфеточнаго полотна для лучшаго впитыванiя влаги.

7) Узкiе полотняныя бинты для пупочной раны— 1 дюжина—длинною въ 80 сант., шириною въ 5—6 сант.

8) Два широкихъ фланелевыхъ бинта на случай желу-

дочно-кишечныхъ разстройствъ, столь частыхъ въ первыя недѣли жизни.

9) Чепчики полотняные и вязаные— $\frac{1}{2}$ дюжины.

10) Чулочки бѣлые нитяные—6 паръ.

11) 2 пары вязаныхъ башмачковъ; они, какъ и чулочки, надѣваются съ 3-яго мѣсяца. И, наконецъ,

12) $1\frac{1}{2}$ арш. бѣлой двухсторонней клеенки, которую вы раздѣлите на двѣ части, чтобы мыть, сушить и мѣнять.

По мѣрѣ приближенія часа родовъ, заботы простираются уже не только на пеленки и чепчики,—вы спѣшите приготовить: дѣтскую, кроватку и всѣ прочіе необходимые предметы перваго и послѣдующаго ухода за новорожденнымъ. Защищенный въ чревѣ матери отъ всѣхъ неблагопріятныхъ внѣшнихъ условій и болѣзнетворныхъ зародышей, новорожденный сразу вступаетъ въ внѣшній міръ со всѣми его опасностями, а между тѣмъ, именно вначалѣ, онъ безпомощнѣ всего. Задача окружающихъ, особенно матери, и заключается въ томъ, чтобы, по возможности лучше, удалить всѣ опасные элементы всѣхъ возбудителей инфекции.

Дѣтская—это прежде всего свѣтлая, если возможно, просторная, хорошо вентилируемая комната. Но, въ нашемъ обычномъ квартирномъ устройствѣ, почти всѣ мы къ сожалѣнію, грѣшимъ тѣмъ, что лучшія комнаты, „парадные“ отводимъ подъ гостинныя и столовыя, худшія же, какъ по величинѣ, такъ и по свѣту и расположенію, предоставляемъ нашимъ крошкамъ, забывая, что въ нихъ, по крайней мѣрѣ вначалѣ, протекаютъ многочисленныя дни дѣтской жизни. Эти дни рѣшаютъ будущее нашихъ дѣтей, закладываютъ прочный фундаментъ ихъ жизненнымъ силамъ и стойкости.

А между тѣмъ сколько дѣтей, выросшихъ въ затхлыхъ, темныхъ дворахъ, подвальныхъ помѣщеніяхъ, куда, кромѣ воды и мышей, ничего не проникаетъ, ни свѣтъ, ни воздухъ...

Итакъ, свѣтлая, сухая комната, расположенная на солнечной сторонѣ, вполне защищенная отъ сквозняковъ (не проходная). Роскошь ея убранства—вещь второстепенная, часто прямо вредная. Главное—это чистота и простота. Не помѣщайте ребенка въ непосредственномъ сосѣдствѣ съ кухней или кладовой, а также считайтесь съ тѣмъ, что

лѣтомъ, открывая окна такой, плохо расположенной дѣтской, вы вводите, вмѣсто чистаго и свѣжаго воздуха, испаренія кухонь и нерѣдко навозныхъ ямъ.

Полъ дѣтской слѣдуетъ обтянуть линолеумомъ для того, чтобы грязь не забивалась между щелями пола, а легко бы смывалась. Ежедневно необходимо вытирать его только влажной тряпкой, такъ какъ иначе вмѣстѣ съ пылью въ легкія ребенка попадаютъ и возможные возбудители болѣзней. Идеальной дѣтской можетъ считаться та, стѣны которой до половины окрашены масляной краской, какъ и двери, окна и вся прочая мебель, которая такимъ образомъ легко и часто моется. Коврамъ, суконнымъ занавѣсамъ, мягкой мебели, словомъ, излишнимъ предметамъ комнатнаго убранства, впитывающимъ въ себя пыль—не должно быть мѣста въ дѣтской комнатѣ.

Еще неоднократно придется мнѣ возвращаться къ устройству дѣтской; вѣдь, эта комната есть именно тотъ міръ, въ которомъ зарождается первая масса простыхъ и сложныхъ воспріятій, намѣчается психологія будущаго человѣка и, сообразно росту, развитію ребенка, будутъ мѣняться и комната его, ея устройство и убранство. Какъ же намъ, все-таки, устроить первую дѣтскую, этотъ начальный внѣшній міръ ребенка, какъ удовлетворить требованіямъ гігіены матеріальнаго достатка и красоты? Вы уже знаете, какимъ условіямъ должна отвѣчать комната сама по себѣ, теперь перейдемъ къ разсмотрѣнію всѣхъ необходимыхъ на первое время предметовъ ея.

Важнѣйшая мебель дѣтской—это дѣтская кроватка—первый пунктъ разногласія между вами и „болѣе опытнымъ“ предыдущимъ поколѣніемъ. Въ прежнія времена, да и сейчасъ въ деревняхъ, какъ и среди бѣдныхъ горожанъ, можно встрѣтить вмѣсто обыкновенной дѣтской кроватки—люльку. Дѣтей укачивали и укачиваютъ съ тѣмъ, чтобы притупить ихъ нервную систему; иначе говоря, стараются заставить ихъ замолчать и уснуть. Между тѣмъ, ребенокъ кричитъ, помимо чисто болевыхъ ощущеній, лишь тогда, когда содержится не чисто, туго спеленутъ или голоденъ. Укачиваніемъ, раскачиваніемъ изъ стороны въ сторону (излюблен-

ный приём кормилицъ) мы заглушимъ всё эти неудобства и дитя утихнетъ, но зло, нанесенное ему, значятельно больше, чѣмъ это предполагають. „Опредѣленное, равномерное качаніе въ ту и другую сторону, говоритъ профессоръ Фюрстъ, вызываетъ измѣненіе въ распредѣленіи крови, особенно въ черепной полости, подобно вліянію качанія на качеляхъ или на кораблѣ, слѣдствіемъ чего является головокруженіе, состояніе оглушенія, мало-по-малу переходящее въ сонъ; но сонъ этотъ неестественный, вызванъ искусственно и близко подходитъ ко сну отъ наркотическихъ средствъ“. Наконецъ, избирая вмѣсто кровати люльку, вы сами прививаете ребенку дурныя привычки, а себѣ готовите излишнія заботы и бессонныя ночи. Коляски, обитыя внутри клеенкой, покрытыя лакомъ, затрудняютъ перспирацію кожи ребенка, плохо провѣтриваются и задерживаютъ газы, получающіеся отъ разложенія мочи. Одно дѣло вывозить ребенка въ коляскѣ на воздухъ, другое употреблять ее вмѣсто кровати. Если прибавить, что нѣтъ, нѣтъ, рукой или ногой коляска приводится въ движеніе и ребенокъ вновь укачивается—станетъ ясно, что коляска, какъ кровать, нигде не годится. Во многихъ состоятельныхъ семьяхъ употребляютъ въ первые мѣсяцы еще такъ называемыя „Моисеевы корзинки“ на ножкахъ съ мягкой обивкой внутри, изящно отдѣланныя вокругъ оборочками и пологомъ. Достоинство послѣднихъ въ ихъ легкости и чистотѣ, недостатокъ—въ малой устойчивости и быстро наступающей непригодности.

Слѣдовательно, самымъ рациональнымъ будетъ положить новорожденного сейчасъ же въ ту кровать, которая предназначена на все время его дѣтства. Форма ея безразлична, лишь бы она была достаточно высока и широка и обладала бы предохранительными парапетами во избѣжаніе выпаденія ребенка изъ кровати. Лучше всего обыкновенная кровать на колесикахъ изъ желѣзныхъ, лакированныхъ, бѣлыхъ палочекъ съ откидывающимися боковыми сторонами, обтянутыми моющею матеріей или мелкой сѣткой. Всякія металлическія украшенія, шелковыя занавѣски, пологъ и прочее—излишни и вредны. Пружинный или сѣтча-

тый матрацъ, поверхъ котораго кладется крѣпкій волосяной или соломенный тюфячекъ, клеенка, закрывающая всю верхнюю и боковыя поверхности его, затѣмъ холщевая простыня, которую прикрѣпляютъ по краямъ англійскими булавками, одна-двѣ довольно твердыя и узкія подушки, обязательно плоскія для горизонтальнаго положенія ребенка и третья поменьше сбоку — всѣ набитыя конскимъ волосомъ, чтобы не развивать потливости головки; стеганое, байковое или пикейное, смотря по времени года, одѣяльце, вкладышающееся въ полотняный чехоль на пуговицахъ, оставляющее свободными носъ и ротъ — все, что относится къ кровати. Наконецъ, при условіи стирки 1 разъ въ недѣлю — бѣлыя тюлевыя занавѣски-щиты, а также бѣлыя моющіяся занавѣсы къ окнамъ и полотняныя, гладкія шторы, спускающіяся и поднимающіяся на роликахъ.

Кровать ребенка должна такъ стоять, чтобы доступъ къ ней былъ свободенъ со всѣхъ сторонъ, къ тому не близко къ печкѣ *), и не подлѣ наружной стѣны дома, обычно холодной и иногда сырой. Свѣтъ не долженъ падать прямо въ глаза ребенку, что особенно чувствительно для него въ первыя недѣли жизни. Излишнюю рѣзкость свѣта смягчаютъ уже указанныя полотняныя шторы. Какъ искусственное освѣщеніе — предпочтительнѣе электрическое, затѣмъ керосиновое вдали отъ ребенка, не сбоку, дабы онъ не пріучился косить. Свѣтъ обычно умѣренный, ночью же лучше всего пребываніе въ темнотѣ, къ которой ребенокъ и привыкаетъ. На ночь, для притока свѣжаго воздуха, дверь изъ дѣтской въ сосѣднюю комнату остается открытой.

Для одѣванія, раздѣванія, пеленанія грудного младенца пользуются „пеленишникомъ“. Простой, доступный каждой изъ васъ, онъ состоитъ изъ обыкновеннаго стола, доска котораго должна быть покрыта плоскимъ матрацикомъ изъ морской травы въ бѣломъ мягкомъ чехлѣ. Столъ съ боковъ снабженъ выдвигаемыми ящичками для всѣхъ необходимыхъ припасовъ, какъ-то: ваты, талька, вазелина и проч.,

*) Последняя, если она желѣзная или изъ батареи трубъ, должна имѣть предохранительную рѣшетку или ширму.

въ хорошо прикрытыхъ сосудахъ. Въ глубинѣ — большой ящикъ, въ которомъ помѣщаются бѣлье и платье ребенка. При возможности, хорошо имѣть еще бѣлый низенькій шкафчикъ для дѣтскихъ вещей. Два бѣлыхъ стула, скамеечка для ногъ, кровать няни или кормилицы, небольшой устойчивый столикъ, на которомъ помѣщаются вѣсы, наилучшій показатель питанія ребенка, все безъ угловъ и рѣзьбы, бѣлые стѣнные часы безъ боя—и мы съ вами закончили обзоръ тѣхъ предметовъ, которые находятся въ дѣтской въ первые мѣсяцы жизни вашей крошки. Сильно пахнушіе цвѣты, куреніе и просушивание пеленокъ *) никоимъ образомъ не допустимо въ этой комнатѣ.

Какъ вы узнаете дальше, грудного ребенка купаютъ сейчасъ же послѣ рожденія и въ послѣдующее время ежедневно въ теченіе перваго года жизни. Слѣдовательно, еще до родовъ вы запасетесь ванной и всѣми прочими принадлежностями, имѣющими отношеніе къ уходу за кожей ребенка.

Вопросъ, изъ какого матеріала ванночка предпочтительнѣе, давно рѣшенъ въ пользу самыхъ лучшихъ ваннъ — фаянсовыхъ, какъ легко смывающихся и самыхъ чистыхъ, но, къ сожалѣнію, тяжеловатыхъ и самыхъ дорогихъ. За ними идутъ эмалированныя и, наконецъ, послѣднія — это мѣдныя и цинковыя, главный недостатокъ которыхъ заключается въ легко собирающейся грязи, особенно между дномъ и стѣнками. Деревянныя же быстро протекаютъ, впитываютъ въ себя грязь, а металлическія части ихъ ржавѣютъ **). Въ большинствѣ приходится довольствоваться обыкновенной цинковой ванной, но надо помнить одно: изъ какого бы матеріала не состояла ванночка, нужно тщательно чистить ее послѣ каждаго употребленія, ставить вверхъ дномъ или закрывать чистой полотняной простыней, вновь смывая горячей водой съ мыломъ, прежде чѣмъ купать въ ней

*) При стиркѣ дѣтскаго бѣлья нужно пользоваться отдѣльнымъ корытомъ и стирать не вмѣстѣ съ бѣльемъ взрослыхъ.

***) За неимѣніемъ средствъ обыкновенно прибѣгаютъ къ корыту, а между тѣмъ, обыкновенный большой глиняный или глазированный тазъ и дешевле и чище (Лесгафтъ).

ребенка и ни въ какомъ случаѣ не пользуясь ею для стирки дѣтскаго бѣлья. Вообще, въ уходѣ за малюткой надо твердо усвоить необходимое назначеніе каждаго изъ употребляемыхъ предметовъ.

Заготовляя все необходимое для мытья, ни въ коемъ случаѣ не употребляйте губки; онѣ являются разсадникомъ всякихъ вредныхъ грибковъ, такъ какъ очистить губку отъ остатковъ впитавшейся грязной воды почти что невозможно, особенно если вы довѣритесь въ этомъ отношеніи нянѣ или прислугѣ. Обыкновенная стерилизованная вата или марля, наконецъ, кусокъ чистой бѣлой бумаженки гораздо проще, въ чистотѣ ея вы увѣрены, и сейчасъ же послѣ употребленія онѣ уничтожаются. Количество ежедневно употребляемыхъ бѣлья, ваты и воды послужитъ лучшимъ мѣриломъ заботливаго ухода за крошкой. Мыло не должно быть душистымъ и раздражать кожу, а потому лучше всего употреблять простое, нѣжное марсельское либо глицериновое, а еще лучше чистое яичное или миндальное мыло.

Теперь въ нѣсколькихъ словахъ еще перечислю все то, что остается приобрести, чтобы съ перваго же момента рожденія все было подъ рукой. Вѣдь, больше всего теряемся мы, именно, въ первыя минуты, и не до мелочей тогда, а между тѣмъ, эти то, на первый взглядъ, излишнія мелочи являются крайне необходимыми въ кропотливомъ уходѣ за новорожденнымъ.

Итакъ, вы запасетесь:

1) Бѣлымъ ведромъ съ крышкой, въ которое бросаютъ загрязненныя пеленки и прочія принадлежности бѣлья до ихъ стирки; послѣдняя должна быть очень тщательной, въ противномъ случаѣ, скверный запахъ и раздраженіе кожи будутъ прямымъ послѣдствіемъ подобной небрежности.

2) Банкой съ притертой пробкой для стерилизованной ваты.

3) Металлической пудреницей съ отверстіями для присыпки или просто стеклянной посудой съ крышечкой, куда и всыпаютъ талькъ.

4) Талькомъ.

5) Градусникомъ для ваннъ, основываясь на немъ и только на немъ, а не на „чувствительныхъ“ рукахъ акушерки или няни.

6) Термометромъ для измѣренія температуры тѣла.

7) Бутылкой съ 2^o/_o растворомъ борной кислоты для мытья рукъ няни и вообще лица, ухаживающаго за ребенкомъ.

8) Баллономъ для клизмъ и мягкой резиновой трубочкой.

9) Градуированной мензуркой, на случай искусственнаго кормленія или приѣма лѣкарствъ.

10) Липкимъ пластыремъ для пупочка, пользуясь имъ лишь по указанію врача.

11) Баночкой съ борнымъ вазелиномъ.

12) Коробочкой англійскихъ, хорошо прокипяченныхъ, воплиѣ безопасныхъ для ребенка, булавокъ.

13) Небольшими щеточками, одной для рукъ, другой для мытья ванночки.

14) Стеклянной или фарфоровой чашкой для отдѣльнаго обмыванія лица.

15) Стеклянной чашкой для обмыванія груди матери.

16) Стеклянной чашкой для подмываній *) (всѣ три съ крышками).

И этимъ закончеѣ обширный, но необходимый перечень всѣхъ тѣхъ предметовъ, съ которыми придется, для собственной же пользы, столкнуться малюткѣ при появленіи его на свѣтъ.

*) Чтобы не смѣшивать ихъ между собой, чашки эти должны быть различнаго цвѣта и величины или имѣть соотвѣтственную надпись.

ГЛАВА V.

Первый день ребенка.

Вы—мать. Сколько сладких и торжественных звуковъ въ этомъ простомъ, короткомъ словѣ!

И я вижу, какъ счастливая улыбка играетъ на вашихъ еще блѣдныхъ устахъ, и слезы радости, слезы матери, страдающей, быть можетъ, всю жизнь, навертываются на ваши глаза.

Здѣсь, рядомъ съ вами, въ бѣлоснѣжной кровати спитъ онъ—вашъ ребенокъ, плоть отъ плоти, теперь еще маленькій комочекъ мяса,—въ будущемъ, ваше «продолженное я», въ различномъ сочетаніи физическихъ и духовныхъ чертъ родителей.

Всѣ эти 9 мѣсяцевъ долгаго и тревожнаго ожиданія вы жили внутреннимъ міромъ матери, въ которомъ намѣчается новая жизнь, и всѣ заботы о ребенкѣ ограничивались міромъ думъ, психическихъ переживаній.

Постепенно, по мѣрѣ приближенія великаго акта природы, заботы эти переходили въ область реального: вы заготовляли кучу маленькихъ, необходимыхъ предметовъ, чтобы окружить ими съ перваго же момента малютку. Но вотъ раздался его крикъ, первый крикъ жизни при встрѣчѣ съ внѣшнимъ міромъ. Съ какимъ трепетомъ ждете вы его и, еще испытывая чисто физическія боли, сладко улыбаетесь и спрашиваете: «мальчикъ или дѣвочка?»

Съ этого трепетно-ожидаемого момента вплоть до юности онъ есть и будетъ для насъ, матерей, «ребенкомъ», требующимъ безчисленнаго множества заботъ, заботъ, мѣняющихъ свой характеръ съ годами и запросами маленькаго человѣка. Не пугайтесь же ихъ, не окунайтесь сразу

въ міръ тревоженій и излишне преувеличенныхъ горестей, которыя съ перваго момента лишаютъ всей необходимой энергіи, а главное, терпѣнія.

Но обратимся къ новорожденному, займемся уходомъ за нимъ.

Находясь въ чревѣ матери, плодъ при помощи 3-хъ перевитыхъ пупочныхъ сосудовъ (пуповины) получаетъ кровь, обогащенную кислородомъ въ легкихъ матери.

Въ плацентѣ (дѣтскомъ мѣстѣ) происходитъ обмѣнъ веществъ между кровью матери и кровью плода и питательныя вещества, находящіяся въ крови матери, переходятъ къ плоду. Такимъ образомъ, плацента выполняетъ роль легкаго и пищеварительнаго канала до момента рожденія ребенка, когда легкія, до того находившіяся въ спавшемся состояніи, расправляются при первомъ вздохѣ новорожденнаго, а пищеварительный аппаратъ начинаетъ функционировать.

Совокупность всѣхъ новыхъ для ребенка условій жизни, наступающихъ при томъ рѣзко, сильно вліяетъ на нѣжный организмъ его. Переходъ изъ чрева матери, имѣющаго около 37° С., въ сравнительно прохладную температуру комнаты съ 16° С. вызываетъ въ новорожденномъ непріятное ощущеніе холода. Непривычное возбужденіе отъ свѣтовыхъ лучей, внѣшнихъ раздраженій, необходимость дышать собственными силами, чтобы доставить потребный организму кислородъ, питаться и переварить воспринимаемое,—вся эта сложная, самостоятельная работа выпадаетъ съ перваго же момента на долю слабаго и нѣжнаго существа.

Считаясь съ тѣмъ, что каждую изъ васъ окружаетъ врачъ или, по крайней мѣрѣ, акушерка,—я не стану касаться вопроса перевязки пуповины.

Отмѣчу только нынѣ обязательное впусканіе одной капли 1% раствора ляписа (азотно-кислаго серебра) въ слизистую оболочку глазъ новорожденнаго. Этотъ способъ, способъ Crédé, предохраняетъ отъ зараженія слизистой оболочки глазъ во время прохожденія ребенка черезъ половые пути матери и, такимъ образомъ, спасаетъ его отъ возможной въ нѣкоторыхъ случаяхъ потери зрѣнія. Вслѣдъ за этими

двумя моментами, новорожденного обертывают пеленками, прикрывают одеялом и, временно, уложив поодаль, приступают къ уборкѣ матери, послѣ чего вновь возвращаются къ младенцу.

Кожа новорожденного въ моментъ его появленія на свѣтъ покрыта липкой, жирной массой, называемой смазкой, отъ которой необходимо освободить ребенка, что достигается смазываніемъ тѣла подогрѣтымъ прованскимъ или другимъ растительнымъ масломъ и купаніемъ. Сейчасъ же послѣ ванны необходимо взвѣсить ребенка; нормальный новорожденный вѣситъ отъ 3200—3450 граммовъ ^{*)}, что равняется 8-ми и болѣе фунтамъ. Длина мальчика—50 сантиметровъ, дѣвочки 49; окружность головы 32—30 сантиметровъ, а окружность груди 30—34 сантиметра.

Температура воды перваго купанья не должна быть ниже температуры чрева матери, къ которой ребенокъ уже привыкъ, т.е. 37° С. (нѣкоторые врачи допускаютъ 28° Р., что равняется 35° С.).

Все то, что относится къ первой ваннѣ, почти въ одинаковой степени сохранить свою силу и для всѣхъ послѣдующихъ въ теченіе перваго года ребенка. Ванны дѣлаются только изъ кипяченой воды, для предохраненія отъ заразы, такъ какъ во время купанія ребенокъ часто сосетъ пальцы, поглощая такимъ образомъ немного воды, а въ кипяченой водѣ заразныя начала погибаютъ. Въ виду того, что новорожденный легко подверженъ охлажденію, температура ванны, какъ мы сказали, должна быть 29—28° Р; и держать ребенка въ ваннѣ слѣдуетъ не болѣе 3-хъ—5-ти минутъ, позднѣе температура—28° и даже ниже.

*) Вѣсъ новорожденного можетъ достигать 10—12-ти и болѣе фунтовъ, какъ и не доходить до 2500 гр. Послѣдній вѣсъ еще не говоритъ о недоношенности, а только о слабости; важно лишь, чтобы ребенокъ былъ жизнеспособнымъ,—въ дальнѣйшемъ вѣсъ его нарастаетъ быстрѣе и къ году достигаетъ нормы. Вѣсъ ниже 2500 гр., какъ и другія сопутствующія явленія, служатъ признакомъ недоношенности младенца.

Особыя мѣропріятія, въ которыхъ главную роль играютъ молоко матери и тепло, исходятъ отъ врача и должны тщательно выполняться матерью.

Закаливаніе дѣтей, къ которому я еще вернусь въ специальной главѣ, никоимъ образомъ не должно начинаться съ первыхъ недѣль жизни крайне хрупкаго существа, у котораго очень плохо регулируется теплоотдача. Ванны рекомендуются ежедневно на первомъ году жизни и черезъ день—на второмъ. Наилучшимъ временемъ для купанья обычно является вечернее (отъ 6—7 ч. вечера), но если вы замѣтите, что ребенокъ тревожно спитъ послѣ вечернихъ ваннъ, тогда купайте его днемъ, причемъ купать можно не раньше, чѣмъ черезъ 2¹/₂ часа послѣ кормленія, приурочивая ее къ слѣдующему въ порядкѣ времени кормленію.

Погружая и вынимая малютку изъ ванны, слѣдуетъ лѣвой рукой поддерживать головку его, правой беря за ножки на высотѣ лодыжекъ, поддерживая ножки большимъ пальцемъ. Если прикосновеніе воды пугаетъ ребенка, его завертываютъ въ пеленку, къ которой онъ привыкъ и въ такомъ видѣ погружаютъ въ воду. Во все время купанія лѣвая рука купающаго кладется плашмя на всемъ протяженіи между затылкомъ и лопатками ребенка, такимъ образомъ поддерживая его, тогда какъ правой свободно производится обмываніе всего тѣла ребенка. Умывая его, употребляйте только стерилизованную вату или кусокъ бумажен. Особеннымъ предметомъ заботы должны быть нѣкоторыя части тѣла, болѣе всего подвергающіяся загрязненію, такъ: подмышками, за ушами и въ области задняго прохода и половыхъ частей. Все это продѣлывается очень нѣжно, дабы не вызвать раздраженія и не способствовать развитію дурныхъ наклонностей, особенно у дѣвочекъ, и затѣмъ обязательно помня, что половыя части слѣдуетъ мыть не отъ задняго прохода, а наоборотъ, такъ какъ иначе рискуемъ занести инфекцію съ задняго прохода въ мочевой пузырь.

Для равномернаго нагрѣванія тѣла, все туловище ребенка на уровнѣ плечъ должно быть покрыто водой. Для лица его необходима специальная чашка съ кипяченой водой и отдѣльнымъ кускомъ ваты. Вода при купаніи не должна попадать въ глаза, уши, носъ. Глаза промываются, проводя смоченной ваткой по краю вѣкъ, по направленію

къ внутреннему углу глаза. При общей слабости, кашль и экземъ не слѣдуетъ дѣлать ваннъ безъ указанія врача.

Необходимо, по крайней мѣрѣ, 2—3 раза въ недѣлю обмывать, не жалья мыла, и головку ребенка, въ виду обильнаго отдѣленія кожного жира, иначе постепенно образуются чешуйки, даже экзема. Уши и носъ очищаютъ при помощи тонко свернутого кусочка ваты *). Каждая ванна завершается обливаніемъ изъ тутъ же находящагося кувшина съ кипяченой водой, обязательно градусомъ ниже температуры самой ванны.

Температура комнаты не должна быть ниже 16° R.,— иначе рѣзкимъ переходомъ температуры вы вызовете охлажденіе тѣла и простуду ребенка. Вынувъ ребенка изъ ванны, особенно новорожденнаго, слегка, очень нѣжно растираютъ его тѣльце, такъ какъ нѣкоторыя складки кожи (особенно за ухомъ) отъ оставшагося мыла и влажности часто сильно раздражаются и могутъ дать начало разнымъ сыпямъ. Широко пользуйтесь талькомъ, указаннымъ уже въ списокъ необходимыхъ предметовъ.

Послѣ каждаго мочеиспусканія и испражненія ребенка надо обмыть загрязненныя части тѣла, пользуясь для этого теплой водой изъ спеціальнаго тазика и опять-таки ватой, затѣмъ высушивая ихъ прикладываніемъ пеленки, отнюдь не растираніемъ, вызывающимъ раздраженіе кожи и, наконецъ, обильно присыпая талькомъ. Нормально грудной ребенокъ мочится вначалѣ до 20—25-ти разъ въ сутки, а затѣмъ уже постепенно рѣже. Испражненія же бываютъ до 2—3-хъ разъ въ день. Въ случаяхъ особаго раздраженія между ягодицами и въ паху, мѣста эти слѣдуетъ смазывать обыкновенной цинковой пастой или борнымъ вазелиномъ.

Когда, такимъ образомъ, процедура купанья новорожденнаго закончена, акушерка приступаетъ къ такъ называемому уходу за пупкомъ, который долженъ вестись вполне раціо-

*) Часто образующіяся въ носу и за ушами корочки сперва размягчаются прованскимъ масломъ, затѣмъ уже легко удаляются влажной ваткой.

нально во избѣжаніе загрязненій и общаго зараженія крови, грозящихъ ребенку опасностью. Немедленно послѣ купанья пуповину обертываютъ стерилизованной марлей, поверхъ которой накладываютъ густой слой гигроскопической ваты и все это перевязывается маленькимъ полотнянымъ бинтомъ въ 5—6 сантим. ширины. При такихъ условіяхъ засыханіе пупка совершается быстро и нормально. Нѣкоторые врачи возстаютъ противъ купанья ребенка въ первые 5—6 дней до отпаденія пуповины. Взглядъ этотъ—неправильный; надо только знать, что тамъ, гдѣ ухаживать за ребенкомъ не отличается особой тщательностью,—лучше воздержаться отъ купанья. Прикасаясь къ ребенку, къ его половымъ частямъ, къ кожѣ и, главнымъ образомъ, къ пупочной ранкѣ, необходимо, предварительно коротко сръзавъ ногти, тщательно мыть руки горячей водой, мыломъ и щеткой.

Лишь тогда, не касаясь самой пупочной ранки, можно взять въ руки стерилизованную марлю и ею осторожно прикрыть мѣсто ранки. Опасность зараженія особенно велика въ грудномъ возрастѣ, такъ какъ кожа ребенка очень нѣжна и легко подвержена царапинамъ и ссадинамъ, черезъ которыя вѣдряются болѣзнетворные микробы. Чистыя руки, чистый бинтикъ на пуповину во время купанья, осторожное затѣмъ обтираніе сухой ватой и тогда загрязненія опасаться нечего. Очень полезно сохранить бандажъ еще нѣкоторое время спустя (5—6 недѣль), до полного залѣченія пупочной раны.

Часто большой, замѣтно выдающійся пупокъ исчезаетъ черезъ нѣсколько мѣсяцевъ по мѣрѣ того, какъ мышцы стѣнокъ живота становятся крѣпче. Если вы замѣтите со стороны пупка что-либо ненормальное: разрощенія, наросты или опухоль, выпячивающуюся во время крика ребенка—обратитесь немедленно къ врачу.

Теперь намъ остается совершить первый туалетъ новорожденнаго. Прежде всего надѣвается, предварительно хорошо согрѣтая, полотняная рубашка (распашонка), завязываемая сзади на тесемкахъ. Поверхъ нея, съ цѣлью сохраненія тепла, одѣвается бумажезная кофточка, также на

завязкахъ, но уже спереди, чтобы вся спинка была защищена. Затѣмъ кладется полотняная, сложенная треугольникомъ пеленка (подгузникъ), широкое основаніе которой приходится на крестецъ, два боковыхъ конца заворачиваются черезъ ножки, а третій конецъ перекидывается на животъ. Поверхъ этого кладется обыкновенная полотняная и бумазейная пеленки для согрѣванія тѣла и ножекъ ребенка *).

Съ чѣмъ неоднократно приходится сталкиваться и бороться,—это съ столь распространеннымъ въ прежнее время обычаемъ пеленать младенцевъ свивальниками. Повѣрьте, что этимъ кромѣ вреда вы ничего не принесете ребенку. Стягивая грудь и члены его, вы стѣсняете свободныя движенія грудной клѣтки, слѣдовательно, дыханіе ребенка, кровообращеніе, вредите росту и развитію его.

Не имѣя возможности двигать ручками и ножками, проявлять свою жизненную энергію, ребенокъ только и расправляетъ онѣмѣвшіе, подчасъ посинѣвшіе члены, что въ періодъ распеленыванія, когда каждый мускулъ его маленькаго тѣла для своего укрѣпленія нуждается въ этихъ движеніяхъ. Наконецъ пеленаніемъ вы достигаете и того, что, плотно соприкасаясь съ пеленкой, складки кожи, особенно, въ области ягодицъ и бедеръ, задерживаютъ выдѣленные ребенкомъ испраженія и мочу, раздражаются и служатъ источникомъ пораненій и высыпей. Многіе варварски пеленаютъ дѣтей изъ тѣхъ, якобы, соображеній, что ручками дитя можетъ оцарапать лицо, но вѣдь, чего же проще,—обрѣзать ногти и не придумывать мучительнаго наказанія для желающихъ двигаться рученокъ. Другой, нѣсколько болѣе резонный мотивъ, это—неизбѣжное охлажденіе тѣла ребенка, если послѣдній слишкомъ проявляетъ свою энергію и поминутно раскидывается. Но для этого существуютъ конверты, въ которыхъ при сохраненіи тепла движенія конечностей ребенка совершаются вполне безпрепятственно.

*) Въ теченіе первой недѣли, особенно имѣя дѣло съ недоношеннымъ, головка заворачивается вмѣстѣ съ тѣломъ въ полотняную пеленку, позднѣе—это какъ и чепчикъ является излишнимъ.

Между бумазейной и полотняной пеленками не слѣдуетъ класть клеенки, такъ какъ тогда задерживаются испаренія тѣла и преграждается притокъ воздуха къ послѣднему. И мнѣ опять придется разсердить приверженицъ добраго стараго времени, посовѣтовавъ вамъ воздерживаться отъ чепчиковъ во время пребыванія ребенка въ комнатѣ. Головку держать въ теплѣ совершенно излишне; тепла, какъ можно больше тепла для дѣтскихъ ручекъ, ножекъ и тѣла, но отнюдь не головы. Тогда не будетъ столь частаго при чепчикахъ ирвнія, не произойдетъ задержки кожныхъ выдѣлений и кудри ребенка безпрепятственно будутъ расти на свободѣ. Наконецъ, когда и съ туалетомъ покончено, остается уложить малютку въ его постельку или коляску. Ребенка слѣдуетъ класть попеременно то на одинъ, то на другой бочокъ, такъ какъ послѣ приема молока, легко наступаетъ рвота или срыгиваніе и жидкость, вмѣсто того, чтобы стекать на кроватку, можетъ попасть въ дыхательное горло. Замѣчено также, что дѣти, долго лежація на спинѣ, склонны къ застойнымъ явленіямъ въ легкихъ.

Относительно того, когда именно вачать давать грудь ребенку, многіе врачи раздѣляютъ совершенно различные взгляды. Такъ, одни рекомендуютъ прикладывать малютку къ груди лишь со 2-го даже 3-го дня и до отдѣленія молочною железой молока—назначаютъ сахарную кипяченую воду или разбавленное коровье молоко. Другіе, наоборотъ, зато, чтобы ребенка немедленно приложить къ груди матери, которая пока еще выдѣляетъ молозиво—мутную и вязкую желтоватую жидкость, отличающуюся отъ молока бѣльшимъ содержаніемъ альбумина, меньшимъ казеина и жировъ, легче переваривающуюся. Кромѣ того, оно обладаетъ легкимъ послабляющимъ свойствомъ и способствуетъ выведенію изъ кишекъ новорожденнаго находящагося въ нихъ первороднаго кала. На 3-ій, 4-ый день у многорожавшихъ, нѣсколько позднѣе у перворожавшихъ,—молозиво смѣняется молокомъ. Лучше всего, выкупавъ ребенка, дать ему и вамъ спокойно поспать, а черезъ 12—15 часовъ, а то и раньше, самъ ребенокъ своимъ крикомъ впервые проявить чувство голода, тогда-то и приложите его къ вашей груди. Если бы выдѣ-

леніе молозива пока еще не удовлетворяло аппетита малютки, то, до болѣе обильнаго выдѣленія молока, ему даютъ нѣсколько кофейныхъ ложечекъ сладкой водицы, жиденькаго чая, понемногу, и обязательно съ ложечки, иначе, приучившись къ бутылочкѣ и приспособленной къ ней соскѣ, онъ затѣмъ неохотно будетъ брать грудь, прилагать нѣкоторыя усилія для высасыванія ея содержимаго. Такимъ образомъ слегка подкрѣпившись, ребенокъ сможетъ затѣмъ лучше сосать грудь и способствовать болѣшему отдѣленію молока, а пока ему вполне достаточно и небольшого количества его, такъ какъ небольшая вмѣстимость желудка и недостаточное развитіе кишечнаго канала, не позволяютъ справиться съ большимъ количествомъ жидкости.

Вотъ все, чѣмъ закончится первый день первыхъ манипуляцій надъ маленькимъ, вступившимъ въ жизнь человѣкомъ.

Какой радостный и, въ то же время, утомительный день. И, если не сегодня, то завтра, черезъ нѣсколько дней, несмотря на вашу слабость, въ вашей спальнѣ продефилируютъ всѣ многочисленные родные съ цѣлю полюбоваться на виновника торжества и установить несомнѣнное сходство съ однимъ изъ родителей.

Между тѣмъ, кто не знаетъ, какъ именно въ первыя двѣ—три недѣли послѣ родовъ мать слаба и нуждается въ отдыхѣ, какъ плохо налаживается вначалѣ кормленіе;—младенецъ кричитъ, мать нервничаетъ,—молока еще мало, а слабость и нервное состояніе матери не могутъ его увеличить—гдѣ же тутъ до гостей и притомъ многочисленныхъ!

Твердо помните, что, позволяя цѣловать вашего ребенка, вы въ то же время рискуете его здоровьемъ, такъ какъ міриады бактерій кишатъ во рту здороваго человѣка и среди нихъ далеко не всѣ безвредны для малютки, особенно воспримчиваго къ заразнымъ заболѣваніямъ. Такъ, констатировалось не мало случаевъ передачи путемъ поцѣлуя дифтерита и чаотки. Самый невинный насморкъ, переданный даже на разстояніи, отражается весьма скверно на общемъ состояніи ребенка, лишеннаго возможности правильно кормиться, такъ какъ во время акта сосанія онъ дышитъ только

носомъ. Цѣлуя ребенка, мы этимъ доставляемъ удовольствіе только себѣ, ему же—вредимъ и надоѣдаемъ. Въ Англии существуетъ лига противъ цѣлованія дѣтей и на шапочкахъ членовъ ея красуется надпись: «Kiss me not» («Не цѣлуйте меня!») Да послужитъ эта надпись добрымъ примѣромъ и для насъ и тогда трудный періодъ первыхъ хрупкихъ лѣтъ ребенка не омрачится излишними заболѣваніями.

акusher-lib.ru

ГЛАВА VI.

Естественное вскармливаніе.

Новорожденный и грудной младенецъ, когда онъ вполнѣ здоровъ, проводитъ большую часть времени во снѣ*) и только крикомъ своимъ обнаруживаетъ потребность въ пищѣ, непріятное ощущеніе холода и влаги отъ грязной пеленки и, вообще, малѣйшее нарушеніе благосостоянія. Поэтому при всякомъ плачѣ ребенка не тревожьтесь, не думайте, что младенецъ непременно боленъ, а также не считайте его постоянно голоднымъ и при первомъ крикѣ не прикладывайте беспорядочно къ груди.

Вскорѣ послѣ рожденія у ребенка наступаетъ мочеиспусканіе (моча вначалѣ мутновата и въ ней можетъ быть небольшая примѣсь мочевого песку), а первыя черноватая, сливкія испражненія его съ зеленоватымъ оттѣнкомъ, подъ названіемъ «первородный калъ», продолжаютъ приблизительно до 5-го дня. На смѣну имъ являются уже вслѣдствіе принятой пищи (молока) испражненія, нормально окрашенныя въ цвѣтъ яичнаго желтка, плотностью своею напоминающія кисель.

Оставляя младенца въ загрязненныхъ мочей и испражненіями пеленкахъ, вы способствуете прѣнію и раздраженію кожи, эритемѣ, зуду и даже зараженію, благодаря расчесамъ. Но этимъ дѣло не ограничивается; отъ большихъ потерь тепла тѣло лежащаго въ мокротѣ ребенка охлаждается, возникаетъ простуда, могущая идти отъ невиннаго бронхита до пневмоніи (воспаленіе легкаго).

Итакъ, какъ только ребенокъ закричитъ, постарайтесь выяснитъ причину его крика, и, если онъ не голоденъ, т.-е.

*) Въ теченіе первыхъ 2-хъ мѣсяцевъ ребенокъ спитъ въ общемъ около 16 час. въ сутки, 3-го мѣс.—около 14 ч. и такъ дальше все меньше и меньше, доходя къ концу года до 12 час. въ сутки.

урочное время кормленія еще не наступило, осмотрите пеленки его, убѣдитесь въ отсутствіи зуда и красноты на тѣлѣ, а также чего-либо посторонняго (булавки, насѣкомаго, просто складки прилегающей къ тѣльцу одежды), могущаго причинить боль; устранивъ подобныя неприятыя ощущенія, вы тѣмъ самымъ заставите ребенка утихнуть. Какъ мать, вопреки точнымъ наставленіямъ врача, вы тѣмъ не менѣе считаете, что ребенокъ кричитъ лишь отъ голода. Такое нарушеніе установленныхъ часовъ кормленія въ итогѣ приводитъ къ очень печальнымъ результатамъ. Независимо отъ причины крика, ребенокъ, приложенный къ груди, временно успокаивается, такъ какъ во время акта сосанія онъ не замѣчаетъ ни боли ни неприятнаго ощущенія; но отъ переполненія крохотнаго желудка *) непременно наступаютъ: срыгиваніе, рвота, броженіе излишнихъ остатковъ молока, отсюда вѣтры и колики—крикъ усиливается, и вы вмѣсто пользы безсознательно причиняете ребенку вредъ.

Грудныя дѣти умираютъ чаще всего отъ желудочно-кишечныхъ разстройствъ, рвоты и поноса, а послѣдніе большей частью происходятъ отъ нечистоты, перекармливанія и частаго кормленія.

Запомнивъ эти три главныхъ фактора дѣтской смертности, вы, если не настало время кормленія, никоимъ образомъ, не станете успокаивать ребенка грудью и только ею.

Дыханіемъ, пищевареніемъ, движеніями, излученіемъ тепла съ поверхности кожи ребенокъ теряетъ извѣстную часть энергіи и, слѣдовательно, требуетъ возмѣщенія ея пищей; причемъ въ лѣтнее время потеря тепла уменьшается, и соотвѣтственно уменьшается и количество вводимой пищи.

И мы переходимъ съ вами къ разсмотрѣнію самаго кардинальнаго вопроса дѣтской жизни, ея правильнаго построенія и теченія, залогоу здороваго будущаго—къ кормленію ребенка и именно кормленію грудью.

Въ прежнія, еще не столь отдаленныя времена среди

*) Вмѣстимость желудка новорожденнаго равна 40—50 куб. сант., а вертикальное положеніе его и цилиндрическая форма легко способствуютъ срыгиванію.

врачей существовало мнѣніе, что ребенка слѣдуетъ кормить до наступленія срыгиванія. Время кормленія, не будучи строго опредѣленнымъ для каждаго отдѣльнаго случая (въ зависимости отъ какихъ-либо уклоненій со стороны ребенка)—приблизительно сводилось къ кормленію, едва дитя закричитъ (20—30 разъ и болѣе въ день). Излишне добавлять, что скверные результаты не заставляли себя ждать, и горькой цѣной приходилось расплачиваться матерямъ. Но постепенно рядъ работъ по урегулированію вводимаго количества молока, вѣсовыхъ отношеній, изученія обмѣна веществъ, вытекающаго отсюда самочувствія и прекраснаго развитія ребенка, свели частоту кормленій до 10, 9 и 7 разъ, смотря по возрасту грудного младенца и кормленію грудью или рожкомъ. Въ настоящее же время мы пришли къ тому, что грудному ребенку въ опредѣленномъ возрастѣ полагается столько-то кормленій въ день по столько-то граммъ, въ результатѣ чего вѣсъ его будетъ правильно и нормально наростать, и дитя достигнетъ года, не свыкшись съ клизмами, какъ и съ другими лѣкарствами.

Въ Германіи, извѣстный по вскармливанію грудныхъ дѣтей, проф. Czerny совѣтуетъ сообразовываться не только съ вѣсомъ и ростомъ ребенка, но и его пищеварительными способностями и общимъ состояніемъ; если ребенокъ хорошо развивается при незначительномъ количествѣ пищи, не слѣдуетъ повышать послѣдняго, ошибочно думая получить лучшіе результаты.

Въ Англіи новорожденнаго прикладываютъ къ груди въ первый день раза два-три по 6—10 минутъ и въ промежуткахъ даютъ еще теплое питье, а со 2-го до 10-го дня кормятъ каждые два часа, т.-е. 8 разъ днемъ и 2 раза ночью по 15 минутъ. Со второго мѣсяца число дневныхъ кормленій 7, съ промежутками въ 2¹/₂ часа и 1 разъ ночью; на 4—5 мѣсяцѣ—7 кормленій каждые 3 часа, а въ дальнѣйшемъ 6 кормленій съ тѣмъ же 3-хъ часовымъ промежуткомъ, а ночью полный покой матери и ребенку. Во Франціи, отчасти и Америкѣ, да и у насъ въ послѣднее время, особенно распространено съ самаго же рожденія дневное кормленіе ребенка съ 3-хъ часовыми промежутками и пол-

нымъ покоемъ ночью. Это является наиболѣе цѣлесообразнымъ и наиболѣе желательнымъ. На практикѣ это выполняемо лишь въ томъ случаѣ, если ребенокъ доношенъ, вполне здоровъ и хорошо прибываетъ въ вѣсѣ. Недоношенныхъ и вообще слабыхъ, плохо сосущихъ дѣтей приходится еще въ теченіе 1—2-хъ мѣс., смотря по состоянію, кормить разъ или два за ночь.

Принимая во вниманіе, что желудокъ ребенка опорожняется черезъ 2—2¹/₂ часа (при искусственномъ кормленіи черезъ 3 часа), ему дается еще ¹/₂ часа отдыха до воспріятія новаго количества молока, слѣдовательно прикладываютъ къ груди регулярно каждые 3 часа. Въ первые нѣсколько дней отъ рожденія ребенка прикладываютъ попеременно черезъ разъ къ обѣимъ грудямъ для того, чтобы отдѣленіе молока изъ обѣихъ грудей происходило энергичнѣе. При нормальномъ выдѣленіи его грудной младенецъ получаетъ слѣдующее количество молока:

Разовое количество:

- отъ 1—10 дня по 10—50 гр. молока,
- „ 2—4 недѣли по 60, 70 и 80 гр. молока,
- „ 3—4—5 мѣсяца по 100, 120, 130 и 150 гр. молока.

Слѣдовательно, общее количество выпиваемого молока равняется приблизительно:

Общее количество:

- I-ый мѣсяць около 500 гр.
- II и III „ „ 800 гр.
- IV-ый „ „ 850 гр.
- V-ый „ и позже около 900—1200 гр. въ сутки.

Съ перваго же дня жизни необходимо строго соблюдать указанные промежутки только въ теченіе дня, такимъ образомъ сразу пріучая ребенка не сосать ночью, что даетъ и ему и матери необходимый покой; такъ, на примѣръ, съ 6-ти

часовъ утра до 9-ти вечера или съ 7-ми утра до 10-ти час. вечера.

Если ребенокъ плохо прибываетъ въ вѣсѣ, можно приложить его еще одинъ разъ къ груди около полуночи. Къ 5-му мѣсяцу лучше кормить его уже съ промежутками въ 3½ часа, но не больше, такъ какъ иначе заразъ вводится слишкомъ большое количество молока. Указанные 3-хъ и 3½ часовые промежутки кормленія, приучая ребенка къ порядку, прекрасно переносятся имъ; приблизительно къ своему времени кормленія онъ крикомъ настойчиво требуетъ пищи, не дожидаясь приглашеній.

Въ общемъ, получая грудь 6 разъ въ сутки, ребенокъ прекрасно растетъ и развивается. Что касается продолжительности кормленія—она различна, смотря по тому, какъ сосетъ ребенокъ (на нѣсколько сосательныхъ движеній приходится одно глотательное). Если молоко вытекаетъ обильно и легко и ребенокъ сосетъ хорошо, то, обычно, самое большее количество онъ высасываетъ въ первыя 5 минутъ. Въ противномъ случаѣ онъ насыщается только черезъ 10 и даже 15 минутъ. Во всякомъ случаѣ, не давайте крошкѣ долго сосать, отдыхать и засыпать у груди матери или кормилицы. Въ случаѣ недостаточнаго выдѣленія молока, прикладывайте его каждый разъ къ обѣимъ грудямъ, слѣдя за тѣмъ, чтобы поздри ребенка не прилегали вплотную къ груди, иначе ему будетъ очень трудно дышать во время сосанія. Никогда не кормите лежа *), а только сидя, подставивъ подъ ноги скамеечку или, что лучше, сидя на невысокомъ стулѣ и упираясь ногами о полъ. Въ первые 8—10 дней послѣ родовъ въ молоко преобладаютъ бѣлки и соли, позднѣе количество жировъ и молочнаго сахара постепенно увеличивается.

Во время каждаго кормленія составъ молока мѣняется, оказываясь къ концу его болѣе богатымъ жиромъ, чѣмъ въ самомъ началѣ кормленія. Отсюда ясна и необходимость опорожненія всей груди прежде, чѣмъ приступить къ другой, съ довольно жидкимъ начальнымъ составомъ молока. При

*) Роженица, находясь въ постели, кормить ребенка, лежа на боку.

каждомъ кормленіи вообще дается одна только грудь, которая, затѣмъ, по окончаніи кормленія, если молока еще много, опорожняется сцѣживаніемъ, въ противномъ случаѣ, оставшееся молоко закупориваетъ дольку железы, вызывая пониженное отдѣленіе послѣдней и даже потерю молока.

Окружность соска до и послѣ кормленія слегка обтирается ваткой, смоченной теплой борной водой (1 чайная ложечка на 1 стаканъ воды) или просто кипяченой водой, при этомъ всячески избѣгая излишнихъ обмываній и тренія, такъ какъ нѣжный эпителий сосковъ легко мацерируется (размачивается) и теряетъ сопротивляемость инфекции. Передъ тѣмъ, какъ приложить ребенка къ груди, слѣдуетъ спрыснуть немного молока, оросивъ имъ сосокъ.

И сейчасъ еще многіе толкуютъ о необходимости обтирать ротъ грудного ребенка до и послѣ ѣды, изъ тѣхъ якобы соображеній, что молоко, оставаясь на слизистой оболочкѣ рта, вызываетъ грибковую болѣзнь—молочницу. Настоятельно предостерегаю васъ отъ этого, такъ какъ опытъ клиникъ показалъ, что именно путемъ обтиранія рта тряпочкой, намотанной на палець, вы незамѣтно для васъ производите язвочки, на которыхъ и размножается грибокъ молочницы, а въ случаѣ втиранія заразныхъ началъ, и общее зараженіе крови. Самъ ребенокъ имѣющейсѣ у него въ небольшомъ количествѣ слюной очиститъ свой ротъ, безъ всякаго риска для здоровья. Вообще, грибки молочницы разводятся чаще у дѣтей слабыхъ и подверженныхъ диспепсїи.

Тутъ же попутно коснусь еще одной вредной привычки матерей: въ промежуткахъ кормленія давать ребенку такъ называемыя „пустышки“, т. е. соски. Послѣднія загрязняютъ ротъ, а непрерывное сосаніе вызываетъ усталость, нездоровый сонъ и предрасполагаетъ къ онанизму.

Какъ видите, воспитаніе ребенка начинается не съ момента лепета его, не съ пробужденіемъ сознанія его, а съ перваго же дня, когда оно только сводится къ ряду привычекъ, и горе вамъ, если съ первыхъ дней малютка приученъ къ ночному кормленію, укачиванію, ношенію на рукахъ, соскѣ и т. п. Не говоря уже о томъ, что это, какъ

вы сами убѣдитесь,—вредно, вамъ не обобратъся заботъ и волненій;—будьте увѣрены, маленькій тиранъ не дастъ вамъ покоя, а бессонныя ночи, распатавъ и истощивъ нервную систему матери, уменьшать и качество и количество выдѣляемаго молока.

Въ томъ случаѣ, когда по весьма основательной причинѣ вы сами лишены возможности кормить ребенка,—обратитесь къ кормилицѣ. Такъ какъ выборъ послѣдней совершается при помощи врача, ограничусь лишь нѣсколькими общими указаніями. Румяная, дородная, съ крѣпкими, здоровыми зубами, крестьянка, въ возрастѣ отъ 25—35-ти лѣтъ, — однако не представляетъ еще идеала кормилицы безъ точнаго осмотра приглашеннаго именно вами врача, такъ какъ сами пріюты стараются затушевать, покрыть слабыя стороны своихъ кормилицъ, анализъ же молока вообще ровно ничего не говоритъ; только врачебный осмотръ можетъ предохранить отъ туберкулеза или скрытыхъ формъ сифилиса у нея. Помимо всего этого, очень желательно также освидѣтельствованіе и ребенка ея *), но, увы, дѣти эти, въ большинствѣ случаевъ заброшенныя въ деревняхъ, такъ далеки отъ матерей и отъ насъ... Остается только глубоко радоваться наступившимъ новымъ условіямъ жизни, когда самая бѣдная мать будетъ въ состояніи выкормить свое дитя, а съ другой стороны для лицъ средняго класса имѣть кормилицу явится роскошью и при томъ слишкомъ дорогой. Одно это заставитъ очень многихъ матерей самихъ выкармливать своихъ дѣтей и только уже въ дѣйствительно крайнихъ случаяхъ прибѣгать къ искусственному способу питанія.

Груди кормилицы должны быть пронизаны синеватыми просвѣчивающимися венами, заключать не слишкомъ много жира, обладать хорошо выдающимися сосками. Форма и величина грудей отнюдь не показательны для количества даваемого молока.

*) Если ребенокъ зараженъ сифилисомъ, то первыя проявленія его можно наблюдать съ 6-ти недѣльнаго возраста, вотъ почему кормилицы не слѣдуетъ брать ранѣе этого срока.

Не надо забывать, что кормилица, перемѣнивъ деревню на городъ, одновременно мѣняетъ и весь свой образъ жизни. Полевая работа и преимущественно растительная пища смѣняется слишкомъ большимъ количествомъ мяса и изнѣженностью, поэтому, для ея же здоровья, необходимо посылать кормилицу ежедневно на прогулку, конечно, въ сопровожденіи кого-либо изъ домашнихъ, поручать ей всевозможныя домашнія работы, а главное стирку дѣтскаго бѣлья, пищу давать грубую, по преимуществу растительную, приближающуюся къ деревенской.

Прежде, чѣмъ впервые приложить ребенка къ груди кормилицы, необходимо, чтобы она вымылась въ банѣ или дома приняла ванну; въ дальнѣйшемъ же надо слѣдить за ея чистоплотностью, требуя еженедѣльнаго купанія и ежедневнаго обмыванія.

Беря къ себѣ въ домъ кормилицу съ ея ребенкомъ, надо зорко слѣдить за тѣмъ, чтобы уходъ ея за собственнымъ младенцемъ ничѣмъ не отличался отъ вашего ухода за вашимъ. Иначе, всевозможныя кожныя заболѣванія, очень заразительная молочница и, наконецъ, кишечныя и всякія инфекціонныя заболѣванія, начавшіяся у одного ребенка, неминуемо задѣнутъ и другого; на это, по собственному опыту, обращаю ваше вниманіе, такъ какъ идущія въ кормилицы въ большинствѣ невѣжественны и грязны.

Кормящей разрѣшается ѣсть почти все, за исключеніемъ чеснока и лука, сообщающихъ дурной вкусъ и запахъ молоку, раковъ, устрицъ и спаржи, вызывающихъ у дѣтей крапивницу и поносъ. Вина же и пива несмотря на сильно распространенное мнѣніе объ ихъ пользѣ (пиво содержитъ отъ 2,5%—5% алкоголя, который и переходитъ въ молоко матери) никоимъ образомъ не слѣдуетъ пить, какъ и крѣпкаго чая и кофе, а также не ѣсть острыхъ сыровъ и слишкомъ пряныхъ веществъ. Нѣкоторыя лѣкарственныя вещества также переходятъ въ молоко. Если кормите вы сами, то, отдавая время удовольствіямъ и прогулкамъ, не злоупотребляйте ими, не проводите бессонныхъ ночей, избѣгая переутомленія вообще и, поскольку это возможно, волненій, и вы увидите, какъ легко и пріятно выкормить свое

дита, въ то же время не порывая связи съ маяющимъ внѣшнимъ міромъ.

Обладая хорошими, точными вѣсами, вы сможете прослѣдить за вѣсовыми измѣненіями въ тѣлѣ ребенка съ перваго же дня его жизни. Такое систематическое взвѣшивание, въ одинъ и тотъ же часъ, лучше утромъ, при одинаковыхъ условіяхъ, приводитъ и мать и врача къ ознакомленію съ развитіемъ и питаніемъ крошки. Для абсолютнаго вѣса необходимо отнять вѣсъ одежды ребенка, въ которой его предварительно взвѣшивали. Вѣсъ послѣдняго находится въ зависимости отъ плотныхъ и жидкихъ составныхъ частей его тѣла; такъ, у одного мы найдемъ преобладаніе жира и воды, у другого — костей и мяса, и, несомнѣнно, преимущества на сторонѣ послѣдняго, хотя бы вѣсъ его и уступалъ первому. Такимъ образомъ вы видите, что дѣло въ качествѣ, а не въ количествѣ вѣса. Очень важное значеніе имѣетъ не абсолютный вѣсъ ребенка, а тѣ колебанія въ паденіи и наростаніи его, которыя неизбѣжно каждая изъ васъ прослѣдитъ на своемъ малюткѣ на первомъ году его жизни. Проф. Карницкій рекомендуетъ слѣдить лишь за тѣмъ, чтобы вѣсъ ребенка непрерывно прибывалъ на какую-нибудь величину въ теченіе всего перваго года его жизни. И всякія рѣзкія колебанія или остановки въ вѣсѣ гораздо болѣе серьезны и основательны, чѣмъ непремѣнное материнское желаніе подвести дитя подъ опредѣленный вѣсъ таблицъ того или иного автора. Въ среднемъ, увеличеніе вѣса въ первые два мѣсяца составляетъ приблизительно 30 граммъ, въ теченіе 3 и 4 мѣсяцевъ—26 гр., затѣмъ наростаніе вѣса идетъ медленнѣе и къ концу перваго года доходитъ уже до 10—12 граммъ въ день. Къ 6 мѣсяцу ребенокъ удваиваетъ свой первоначальный вѣсъ при рожденіи, а къ концу года утраиваетъ его; ростъ за это же время увеличивается почти на $\frac{1}{3}$.

Между приростомъ въ вѣсѣ и выпиваемымъ количествомъ молока нѣтъ точнаго соотвѣтствія; такъ можно приучить дѣтей къ огромнымъ количествамъ молока, постепенно растягивая маленькій желудокъ, но не всѣ они ис-

пользуютъ въ одинаковой степени вводимое и, иногда, вмѣсто усвоенія дадутъ большія количества пищеварительныхъ остатковъ. Опытъ показалъ, что правильнаго нарастанія вѣса можно достигнуть и гораздо меньшими количествами пищи. Конечно, при кормленіи грудью вѣсовыя измѣненія идутъ совершенно иначе, чѣмъ при искусственномъ, и, если вы прибѣгнете къ этому способу кормленія ребенка, вы примете въ соображеніе, что съ нимъ легко связаны и большія колебанія вѣса.

Цѣлый рядъ кривыхъ нарастаній вѣса, таблицъ, распределяющихъ количества молока въ такомъ-то мѣсяцѣ и въ такомъ-то возрастѣ, цифры, цифры безъ конца — все это смущаетъ васъ, заставляетъ подгонять вѣсъ вашего ребенка подъ «схему» и въ концѣ концовъ вредить. Каждое дитя вполне индивидуально, его способность сосать; насыщаться, переваривать и усваивать вводимое молоко разнится отъ тѣхъ же явленій другого ребенка, и не станете же вы насильно подгонять одно существо подъ другое. Если таблица кормленій указываетъ вамъ, что младенцу въ столько-то мѣсяцевъ надо давать одно количество молока, а будучи мѣсяцемъ старше, онъ получить опредѣленное, значительно большее количество его, вы, строго слѣдуя таблицѣ, но не соблюдая послѣдовательнаго въ теченіе этого мѣсяца увеличенія, рѣзко перейдете ко второй цифрѣ и перегрузите пищеварительно-выдѣлительную дѣятельность ребенка. Въ результатѣ — разстройства кишечника, паденіе вѣса и еще большее уклоненіе отъ «идеальной кривой».

Въ теченіе первой недѣли взвѣшивайте малютку ежедневно, чтобы опредѣлить фізіологическое паденіе вѣса первыхъ 2—3 дней *), день достиженія первоначальнаго вѣса (7—10 день) и, наконецъ, начало нарастанія въ вѣсѣ. Затѣмъ вы будете взвѣшивать его 1 разъ въ недѣлю и позднѣе 1 разъ въ 2 недѣли. Нерѣдко приходится видѣть излишне горячихъ матерей и не менѣе несчастныхъ малю-

*) Въ первые 2—3 дня новорожденный теряетъ около 200 граммъ, главнымъ образомъ, вслѣдствіе выдѣленія первороднаго кала (меконіума).

токъ, которыя во время кормленія неоднократно отрываются отъ груди и тащутся на вѣсы для того, чтобы, избави Боже, лишней каплей молока не перейти указанныхъ границъ. Освободитесь же отъ гипноза граммъ и таблицъ, не нервуйте себя и ребенка и помните, что если послѣдній и пересосетъ одинъ разъ, то въ другой уже возьметъ меньшее количество молока. Больше всего ребенокъ выпиваетъ утромъ вслѣдъ за ночнымъ отдыхомъ; въ это время и у матери молока вдвое больше нежели въ послѣдующіе разы кормленія.

Въ заключеніе, мнѣ остается добавить, что, если ребенокъ вашъ обладаетъ хорошимъ, здоровымъ цвѣтомъ лица и кожи, яснымъ живымъ взглядомъ, упругими, чистыми тканями, спокойнымъ сномъ *) съ согнутыми въ локтяхъ ручками, родничекъ **) не западаетъ и не выдается, а испражненія его вполне соотвѣтствуютъ нормѣ и мочеиспусканіе часто, — смѣло считайте, что такой ребенокъ нормально растетъ и развивается, хотя бы еженедѣльное нарастаніе его въ вѣсѣ и не отвѣчало идеалу таблицъ.

*) Открытый во время сна ротъ, изъ котораго выдѣляется слюна, часто говоритъ за существующія аденоидныя разрощенія. Кромѣ тревожнаго сна, такіа дѣти плохо сосутъ и часто страдаютъ насморкомъ и кашлемъ.

**) Въ мѣстѣ схожденія темянныхъ и лобной кости у новорожденнаго прощупывается, такъ называемый, большой родничекъ, а въ мѣстѣ схожденія темянныхъ и затылочной костей — малый родничекъ. Первый закрывается до 15 мѣсяцевъ, второй въ теченіе перваго года. Заростаніе позже указаннаго срока указываетъ на рахитъ, слишкомъ раннее заростаніе вызвано остановкой въ ростѣ мозга и отражается на умственныхъ способностяхъ ребенка.

ГЛАВА VII.

Искусственное вскармливаніе. Смѣшанное вскармливаніе. Отлученіе.

Долгъ врача и горячей сторонницы кормленія грудью не позволяетъ мнѣ говорить объ искусственномъ вскармливаниі ребенка, и если и приходится коснуться этого вопроса, то лишь съ цѣлью пролить немного свѣта, предостеречь отъ возможныхъ ошибокъ. Для тѣхъ изъ васъ, которыя не въ состояніи кормить, а также располагать кормилицей—одинъ выходъ, и этотъ выходъ—искусственное вскармливаніе.

Искусственнымъ вскармливаниемъ называется замѣна естественнаго питанія грудью молокомъ нѣкоторыхъ животныхъ, главнымъ образомъ, коровьимъ. Наилучшимъ молокомъ признается то, которое по своему составу наиболѣе приближается къ женскому.

Молоко ослицъ, наиболѣе приближаясь къ женскому, въ то же время очень дорого, легко портится и содержитъ недостаточное количество жира, такъ что послѣ первыхъ мѣсяцевъ его уже недостаточно ребенку. Молоко альпійскихъ козъ хорошо переваривается, не обладаетъ характернымъ запахомъ, бугорчатка у козъ встрѣчается рѣдко и дѣтомъ козье молоко предпочтительнѣе коровьяго, такъ какъ меньше портится отъ доставки, но при всемъ томъ, опытъ примѣненія его выдающимися авторитетами не далъ особенно благопріятныхъ результатовъ. Уже изъ предыдущаго сравненія женскаго молока съ коровьимъ вы могли понять, что послѣднее труднѣе и дольше переваривается; дѣйствительно, въ желудкѣ ребенка оно свертывается въ толстый комокъ, тогда какъ женское молоко превращается въ нѣжный свертокъ. Въ вымени коровы, какъ и въ груди матери оно совершенно

свободно отъ какихъ бы то ни было микробовъ, но уже вытекая изъ него, оно смываетъ бактерии сосковъ и послѣдовательно загрязняется все больше и больше. Коровье молоко, пройдя черезъ грязныя руки дойницъ, черезъ нечистую посуду, рѣзко отличается отъ совершенно чистаго въ моментъ истеченія женскаго молока; оно тогда только можетъ болѣе или менѣе приблизиться къ женскому, если кипяченіемъ и разбавленіемъ мы сведемъ къ минимуму эти недостатки. Изъ данныхъ Всероссійской Гигіенической Выставки 1913 г. мы видимъ, что въ 1 куб. сантиметрѣ молока чищеныхъ коровъ заключается 20.600 бактерий, нечищенныхъ—170.000; доенныхъ въ чистомъ хлѣву—29.250, а въ грязномъ—69.000; при чисто вымытыхъ рукахъ доильницъ и чистомъ вымени—1.770, при грязныхъ—15.380. Наконецъ молоко, сдоенное въ эмалированное ведро—1.105, а въ деревянное—279.000 бактерий. Отъ нѣсколькихъ тысячъ бактерий въ одномъ куб. сантиметрѣ молока (1 граммъ) въ моментъ полученія его мы въ 24 часа доходимъ уже до пяти сотъ милліоновъ бактерий и, если большинство изъ нихъ и безвредно, то достаточно и нѣкоторыхъ болѣзнетворныхъ возбудителей, чтобы вмѣсто здоровья, построенія жизни, принести болѣзнь, смерть. Цифры довольно краснорѣчивыя, говорящія о необходимости надлежащаго ухода за коровами и извѣстныхъ правилъ доенія, но этимъ еще не ограничивается вся сложность задачи.

Вы точно и аккуратно кипятите и разбавляете молоко, уничтожая всѣ могущіе попасть туда зародыши, но не совсѣмъ увѣрены, что въ вашихъ рукахъ именно молоко въ полномъ и ничѣмъ ненарушенномъ составѣ его. Помимо того, что качество молока зависитъ отъ корма и ухода за коровой, пущенное въ оборотъ оно проходитъ въ большинствѣ еще стадію отдѣльванія, — „фальсификаціи“ и, конечно, еще большаго загрязненія. И тутъ-то мнѣ хочется преподать вамъ нѣсколько совѣтовъ легкаго распознаванія подобнаго зла, на благо вашимъ дѣтямъ. На той же Гигіенической Выставкѣ можно было видѣть образцы всевозможныхъ видовъ фальсифицированнаго молока: наряду съ молокомъ, просто разбавленнымъ водой, находилось молоко,

разбавленное содой, мукой, мѣломъ и другими примѣсями и даже красящими веществами.

Укажу здѣсь простѣйшіе, доступные каждой изъ васъ способы распознаванія подобной фальсификаціи:

1. Нагрѣтое до кипѣнія доброкачественное молоко никогда не свертывается.

2. Смѣшайте небольшое количество молока пополамъ съ 70% спиртомъ, нѣсколько разъ встряхните бутылочку съ этой смѣсью и, если на стѣнкахъ ея осядутъ маленькіе бѣлые свертки,—молоко недоброкачественно.

3. Если молоко синеватой окраски, очень жидкое, а стѣнки стакана или бутылочки почти чисты—оно разбавлено водой.

4. Нагрѣйте молоко до кипѣнія, прибавьте по охлажденію нѣсколько капель раствора іода и темно-синее окрашивание подтвердитъ вамъ примѣсь муки.

Въ 1913—1914 г., на засѣданіяхъ Петербургскаго Санитарнаго Общества, выяснилось, что вполне доброкачественнаго молока въ столицѣ нѣтъ и что увеличеніе въ ней дѣтской смертности отчасти объясняется недоброкачественностью и загрязненіемъ молока. Такое молоко, особенно изъ рукъ мелкихъ торговцевъ, является въ то же время распространителемъ эпидемій тифа, скарлатины, дизентеріи, холеры и проч... Что же можно сказать о молокѣ послѣдующихъ годовъ и главнымъ образомъ 1917 г., когда хищническій аппетитъ спекулянтовъ достигъ наивысшаго предѣла и прежде фальсифицированное молоко стало поступать въ продажу уже не какъ молоко, а какъ „сливки“, оставивъ въ продажѣ подъ названіемъ «молоко» бѣло-синюю жидкость весьма сомнительной обработки.

Примѣнять же сырое молоко не всегда возможно, такъ какъ для этого надо жить въ деревнѣ, имѣть здоровую корову и немедленно послѣ доенія кормить ребенка; если же прошло нѣсколько часовъ между доеніемъ и кормленіемъ, то тогда такое молоко уже слѣдуетъ кипятить.

Вслѣдъ за этими общими практическими совѣтами перейдемъ къ технической сторонѣ искусственнаго вскармливанія.

Итакъ, доставъ наилучшее молоко съ какой-нибудь большой фермы*), въ кипяченіемъ уничтожаете вредныя зародыши. Чтобы совсѣмъ уничтожить ихъ, потребовалось бы слишкомъ продолжительное кипяченіе, а послѣднее химически сильно измѣнило бы молоко. Благодаря способу Сокслета, мы стерилизуемъ его, т.-е. обезвреживаемъ отъ живыхъ зародышей, не давая имъ проникнуть въ пищеварительныя органы ребенка и до момента кормленія сохраняя въ такомъ стерилизованномъ видѣ. Для этого, въ предварительно хорошо сполоснутыя, вываренныя въ слабомъ растворѣ соды и просохшія бутылочки разливается необходимое количество молока, цѣльнаго или разбавленнаго, сколько нужно выпить ребенку за 1 разъ, давая ему каждые 3—3½ часа по одной такой бутылочкѣ. Бутылочки должны быть изъ безцвѣтнаго стекла съ дѣлениями, нанесенными лишь на наружную стѣнку бутылочки.

На каждую бутылочку надѣвается obturatorъ, т.-е. колпачекъ; бутылочки вставляются въ выемки ставки, подобной корзинкамъ для вина. Все это помѣщается въ жестяной котелокъ, который наполняется водой до уровня горлышекъ бутылокъ и ставится на огонь. Кипѣнье при закрытой крышкѣ длилось сперва 50 минутъ, что отражалось на вкусѣ, цвѣтѣ и запахѣ молока, очень плохо усваиваемаго ребенкомъ. Теперь стерилизація вполне достигается 10-ти минутнымъ кипѣніемъ. Затѣмъ бутылочки вынимаются, возможно бы стрѣе охлаждаются (чтобы нѣкоторыя уцѣлѣвшія отъ кипяченія бактеріи не размножились бы подъ вліяніемъ тепла), вслѣдствіе чего колпачки, втягиваясь во внутрь бутылокъ, герметически закрываютъ ихъ, и послѣднія ставятся въ прохладное мѣсто. Передъ тѣмъ, какъ кормить ребенка, вы опускаете бутылочку въ горячую воду (40° R), затѣмъ снимаете пробку и надѣваете тщательно вычищенную соску съ однимъ очень маленькимъ отверстіемъ, продѣланнымъ раскаленной штопальной иглой. То же

*) Гораздо лучше смѣшиваніе молока разныхъ коровъ; недостатки одной покрываются достоинствами другихъ коровъ и это только возможно на фермѣ.

самое можно имѣть и съ бутылочками, помѣщенными просто въ кастрюлю, кипятя молоко до 10—12 минутъ и очень быстро охлаждая его, для чего туда же, т.-е. въ кастрюлю, подливается холодная вода. Оставшееся послѣ одного кормленія молоко ни въ коемъ случаѣ не должно больше употребляться. Нѣкоторыя бактерии, попадающія въ молоко вмѣстѣ съ воздухомъ и пылью, вызываютъ въ немъ броженіе (разложеніе) сахара, образуя молочную кислоту, бѣлки молока выпадаютъ въ видѣ крупныхъ хлопьевъ и такое испорченное скисшее молоко можетъ вызвать сильнѣйшій поносъ и общее расстройство питанія. Остатки молока, осѣвшіе на стѣнкахъ бутылочки, удаляютъ механически специальной щеточкой, а высушенныя бутылочки до слѣдующаго ихъ наполненія ставятъ отверстиемъ внизъ. Соски должны тщательно вымываться, выворачиваться наизнанку и до слѣдующаго употребленія лежать въ растворѣ борной кислоты (сосокъ должно быть двѣ на смѣну). При пастеризаціи молоко нагрѣвается до 65—70° въ теченіе 1/2 часа, а затѣмъ быстро охлаждается. Общая система разбавленія такова: до конца втораго мѣсяца дается одна часть молока и 2 части воды, приблизительно въ томъ же количествѣ, которое дается ребенку на грудномъ молокѣ, съ прибавкой сахара по 1/2—1-й чайной ложкѣ (съ 1-го по 10-й день—отъ 10 грм. жидкости за 1 разъ до 50 грам.; отъ 2-й до 4 недѣли—60—70 гр., съ 3-го мѣсяца—100—120 гр. и т. д. (Начиная съ 3—5-го мѣсяца—молоко пополамъ съ водой и съ прибавкой 1 чайной ложечки сахара на бутылку: съ 5—6-го мѣс.—2 части молока и 1 ч. воды + 1 чайная ложечка сахара, а съ 6—7-го мѣсяца, смотря по пищеваренію, цѣльное молоко (въ 1 день—5 бутылочекъ) по 1 стакану. Къ молоку можно прибавлять обыкновенный сахарный песокъ или молочный сахаръ (что послабляетъ при запорахъ), а новѣйшія изслѣдованія показали, что питательный сахаръ Сокслета, который всюду имѣется въ продажѣ, гораздо лучше усваивается и не вызываетъ процесса броженія.

Очень часто при кишечныхъ расстройствахъ ребенка и даже безъ таковыхъ, въ смѣсь вводится растворъ рисовой, ячменной или овсяной крупы съ прибавкой на половину

меньшаго количества сахара. Методъ этотъ проф. Neubner'a пользуется большимъ распространеніемъ за границей. Въ детали его не стану входить, т. к., опять-таки въ зависимости отъ индивидуальности ребенка, пользующій его врачъ дастъ всѣ необходимыя указанія. Вообще же, излишне перечислять всѣ имѣющіеся методы искусственнаго вскармливанія: пахтанье, наиболѣе модное въ наше время бѣлковое молоко проф. Финкельштейна, солодовые супы и т. д.—все это зависитъ отъ развитія ребенка и усмотрѣнія врача. вмѣсто киселеобразныхъ, ярко-желтыхъ испражнений грудного ребенка, вы замѣтите у рожковаго болѣе плотныя, иногда совсѣмъ сухія и твердыя, какъ замазка, бѣловато-сѣрыя, очень дурно пахнушія испражнения.

Наростаніе въ вѣсѣ идетъ медленно и приблизительно съ 8-го мѣсяца кривая вѣса соотвѣтствуетъ кривой грудного ребенка, но только вѣса, а цѣнность его и будущія гарантіи далеки другъ отъ друга.

На грани между груднымъ кормленіемъ и искусственнымъ стоитъ смѣшанное кормленіе (*allaitement mixte*), когда ребенку наряду съ женскимъ молокомъ дается и нѣкоторое количество коровьяго молока. Прибѣгаютъ къ нему обыкновенно въ тѣхъ случаяхъ, когда у матери, особенно слабой, недостаточно молока, вслѣдствіе чего вѣсъ ребенка мало или совсѣмъ не повышается, и второй причиной такого вскармливанія служитъ положеніе матери-работницы, могущей изрѣдка отрываться отъ работы, чтобы давать ребенку грудь всего 2—3 раза въ день. Въ такихъ случаяхъ стараются давать какъ можно больше грудного и какъ можно меньше коровьяго молока. Двухъ и даже одного раза груди бываетъ достаточно, чтобы спасти крошку, дать ему возможность лучше переварить коровье молоко и избѣгнуть разстройствъ пищеваренія и питанія. Обыкновенно при такомъ способѣ кормленія мы сталкиваемся съ однимъ препятствіемъ: —дѣти, привыкшія къ груди, питають отвращеніе къ рожку отъ непривычнаго запаха резины, тогда приходится давать имъ пить изъ фаянсоваго блюдечка съ клювообразнымъ удлиненіемъ, конечно, хорошо вымытаго въ горячей водѣ. Съ другой стороны, рожокъ, изъ котораго

свободно льется въ ротъ жидкость, вызываетъ въ ребенкѣ вялое сосаніе груди, что, въ свою очередь, способствуетъ потерѣ молока матерью. Поэтому, при подобномъ способѣ кормленія вы прежде всего будете давать грудь. Практически смѣшанное вскармливаніе можно осуществлять хотя бы такъ: въ 8 час. утра—грудь, въ 12 час.—молоко, въ 4 часа— снова грудь, въ 8 час.—молоко и въ 12 ч. ночи въ послѣдній разъ—грудь. Дополнять грудь коровьимъ молокомъ или наоборотъ не годится, такъ какъ ребенокъ предпочтетъ пить изъ бутылочки.

Вотъ, приблизительно, все, что поможетъ вамъ съ наименьшимъ рискомъ для ребенка замѣнить наилучшее и, казалось бы, единственное вскармливаніе грудью матери, при чемъ не слѣдуетъ забывать, что именно при искусственномъ питаніи перекармливаніе губительно для ребенка, почему и указываемые здѣсь промежутки соответствуютъ $3\frac{1}{2}$ —4-мъ часамъ, а общее число суточныхъ кормленій не превышаетъ 5-ти разъ. И еще разъ обращаю ваше вниманіе на абсолютную чистоту рукъ, посуды, соски и пр. (посуда должна какъ слѣдуетъ закрываться крышечкой). Только такимъ путемъ можно достигъ приличныхъ результатовъ, а между тѣмъ насколько это сложнѣе, кропотливѣе и безпокойнѣе, чѣмъ прикладываніе ребенка къ своей груди определенное число разъ въ день. И это необходимо принять къ свѣдѣнію тѣмъ изъ матерей, которыя уклоняются отъ кормленія, не желая связываться съ кормленіемъ. Исключительно одно искусственное вскармливаніе въ первыя недѣли жизни ребенка можетъ для него быть губительнымъ, вотъ почему въ первыя рѣшающія недѣли мать не должна спѣшить съ бинтованіемъ груди, давая ребенку столько молока, сколько у нея его есть и какое оно есть.

Наконецъ, наступаетъ время, когда ребенокъ переходитъ отъ вскармливанія только груднымъ молокомъ къ обыкновенной пищѣ, къ этому же времени и пищеварительные органы его постепенно приспособляются къ перевариванію различныхъ болѣе плотныхъ пищевыхъ веществъ, и все существо ребенка нуждается уже въ иной пищѣ, не удовлетворяясь однимъ женскимъ молокомъ. Послѣднее очень

Объдно желѣзомъ и нѣкоторыми другими питательными веществами кромѣ того, къ этому времени и количество молока также уменьшается, и ребенокъ, получающій исключительно грудь, позже 8-го—9-го мѣсяца становится малокровнымъ, блѣднымъ и вялымъ. Періодъ этотъ отлученія или отнятія отъ груди обычно проводится медленно и крайне осторожно въ теченіе довольно продолжительнаго промежутка времени. Весь онъ длится приблизительно отъ 3-хъ до 4-хъ недѣль, чтобы имѣть возможность убѣдиться въ теченіе нѣсколькихъ дней, не повредила ли ребенку сперва замѣна одного кормленія груди кашкой, затѣмъ двухъ кормленій и такъ далѣе. Будучи такимъ образомъ на стражѣ, мать сможетъ въ любой моментъ, какъ только наступитъ желудочно-кишечное расстройство, придти ребенку на помощь своей грудью, вернуть ему здоровье. И даже послѣ того, какъ ребенокъ уже всецѣло перешелъ на другую пищу, мать въ теченіе еще нѣкотораго времени продолжаетъ сцѣживать молоко, дабы дѣятельность грудныхъ железъ могла бы въ необходимый моментъ возобновиться. Ребенку даютъ постепенно повышаемыя количества однородной пищи, обязательно свѣжей, избѣгая консервированныхъ продуктовъ. Точно также не надо забывать, что слишкомъ однообразная пища,—такъ одна и та же кашка въ теченіе мѣсяцевъ вызываетъ заболѣваніе пищеварительныхъ органовъ, понижаетъ питаніе ребенка.

До 7-го мѣсяца никоимъ образомъ не приступаютъ къ отлученію, а при нездоровьи ребенка, при прорѣзываніи зубовъ и въ сильный лѣтній зной, когда коровье молоко наиболѣе подвержено загрязненію, броженію и порчѣ, его откладываютъ до осени, хотя бы ребенокъ и былъ много старше; наибольшій процентъ дѣтской смертности приходится на лѣтніе мѣсяцы именно подъ влияніемъ тяжелыхъ желудочно-кишечныхъ расстройствъ. Ко времени отлученія можетъ наступить потеря вѣса, иногда довольно замѣтная, но это длится всего нѣсколько дней и не должно васъ пугать. Періодъ этотъ въ томъ лишь случаѣ мало сказывается на общемъ состояніи ребенка, если его проводятъ терпѣливо, внимательно, тщательно слѣдя за малюткой.

Въ переходѣ къ пищевымъ веществамъ необходимо соблюдать извѣстную послѣдовательность: такъ, сперва доставляютъ организму соли и крахмалъ (мучнистыя вещества), когда слюна ребенка и желудочный сокъ способны превращать крахмалъ въ сахаръ, затѣмъ даютъ жиръ и, наконецъ, пищу, содержащую бѣлокъ, особенно мясо.

Итакъ, вы начнете съ молочныхъ кашекъ, причемъ мукой будетъ служить пшеничная, манная, ячменная, рисовая и овсяная, свѣжія, не кислаго запаха, предварительно хорошо поджаренныя до измѣненія въ цвѣтъ (овсянка же особенно хороша для дѣтей, страдающихъ запоромъ). Главное,—давая мучныя кашки или мучные супы, избѣгайте однообразія. Сахара давайте какъ можно меньше, такъ какъ, обильно примѣняя его, вы можете развить такъ называемую «сахарную болѣзнь». Попутно приходится коснуться и всѣхъ рекламныхъ суррогатовъ женскаго молока.

Рсѣ они состоятъ изъ питательной муки, заготовленной въ стѣнахъ видимой лабораторіи, но не рассчитаны на лабораторію грудного ребенка, его пищеварительный аппаратъ, который до 7-ми мѣсяцевъ не перевариваетъ рекламныхъ продуктовъ, даетъ разлагающіеся остатки, расстройство пищеваренія и англійскую болѣзнь. Слѣдовательно, до 7-ми мѣсяцевъ ни въ коемъ случаѣ, а съ 7-ми уже, главнымъ образомъ, вышеуказанные основные сорта муки, а мука Алленбѣрисъ, Нестле, Куфеке, Меллина, Альпина и пр. только какъ прибавка въ болѣе позднемъ періодѣ прикармливанія, и то съ согласія врача. Всѣ улыбающіяся дѣти картинокъ хоть и пухлы и румяны, на самомъ же дѣлѣ рыхлы и слабы, питаніе ихъ оставляетъ желать лучшаго.

Такія дѣти сонливы, вялы, а въ послѣдствіи малокровны и рахитичны. Хорошо развитый подкожный жировой слой тогда лишь цѣненъ, когда онъ находится въ полномъ соотвѣтствіи съ общимъ состояніемъ здоровья; одинъ лишь жиръ съ блѣдными рыхлыми покровами—явленіе далеко нежелательное.

Въ этихъ случаяхъ чаще всего можно наблюдать картину золотухи, всевозможныхъ высыпей и катарровъ.

Отъ теоріи перехожу къ практикѣ отлученія отъ груди:

Лессажъ совѣтуетъ на 7-мъ—8-мъ мѣсяцѣ—4 кормленія грудью, одинъ рожокъ теплаго чаю и 1 кашку или молочный супъ, предпочтительно въ 12 час. дня. Для этого вы смѣшаете $\frac{3}{4}$ ложечки муки съ небольшимъ количествомъ холодной воды во избѣжаніе комковъ, затѣмъ обольете муку 100 грам. молока и прокипятите эту смѣсь въ продолженіе $\frac{1}{4}$ часа, послѣ чего прибавите сахару и немного соли. Отъ 100 гр. молока вы перейдете къ 120 и т. д. до 150 гр. Послѣ кашки, для лучшаго перевариванія ея хорошо дать ребенку немного пососать грудь. Черезъ 1—2 недѣли, при хорошемъ состояніи ребенка, вы другое кормленіе грудью замѣните цѣльнымъ коровьимъ молокомъ. На 9—10 мѣсяцѣ—3 кормленія грудью, рожокъ чаю, порція мучного супа къ обѣду и кашки, постепенно повышая ихъ количества и т. д. При искусственномъ вскармливаніи то же самое, т.-е. сперва одна порція молока замѣняется кашкой, затѣмъ другая и т. д. Съ 15-го мѣсяца: утромъ молоко съ небольшимъ прибавленіемъ кофе безъ кофеина, въ обѣдъ небольшая тарелка каши, яйцо въ смятку или пюре изъ овощей (картофеля, гороха, чечевицы, богатой желѣзомъ, моркови) все это настоятельно рекомендуется, на сладкое же кремъ, воздушный пирогъ, всевозможные кисели, пюре изъ сливъ, бананъ, персики и т. д. Въ 4 часа дня стаканъ молока съ булочкой или плиткой швейцарскаго шоколада, къ вечеру молочный супъ съ тапіокой или лапшей и передъ сномъ $\frac{1}{2}$ стакана молока. Послѣ того, какъ у ребенка прорѣзались зубы, для лучшаго укрѣпленія десенъ, обязательно давайте ему грызть хлѣбную корочку, сухари или такъ называемые «biscottes», въ которыхъ, благодаря поджариванію, крахмалъ отчасти превращается въ декстринъ и гораздо легче всасывается. Яблочное пюре, пюре изъ моркови и шпината, нѣсколько чайныхъ ложекъ винограднаго или апельсиноваго сока даются уже къ концу перваго года и особенно полезны при запорѣ. Яицъ раньше втораго года не рекомендую: очень часто они вызываютъ пученіе живота, рвоту, поносъ и крапивницу. То же самое и въ отношеніи мяса: давать его можно лишь по временамъ въ небольшомъ количествѣ (послѣ двухъ лѣтъ, когда уже почти всѣ 20 зубовъ про-

рѣзались), хорошо измельченнымъ и не вечеромъ, иначе могутъ послѣдовать запоры или кишечныя интоксикаціи. Бульонъ, приготовленный изъ овощей, очень полезенъ послѣ года и уже къ концу перваго года, чего нельзя сказать о мясномъ, который заключаетъ массу экстрактивныхъ веществъ и раньше 1¹/₂ лѣтъ скорѣе вреденъ, нежели полезенъ.

Итакъ, въ возрастѣ до двухъ лѣтъ перечень дѣтскаго стола великъ и къ вашимъ услугамъ—за вами же медленное повышеніе количествъ его, свѣжесть и разнообразіе, замѣна одного блюда другимъ, словомъ, отсутствіе шаблона и перекармливанія. Въ случаѣ малѣйшаго отклоненія отъ нормы, поноса, беспокойнаго сна, высыпей, въ большинствѣ зависящихъ отъ неправильнаго обмѣна веществъ, общихъ разстройствъ питанія—немедленно зовите врача и не давайте незначительнымъ явленіямъ принимать непріятный затяжной характеръ.

ГЛАВА VIII.

Закаливаніе.

Одинъ изъ важнѣйшихъ вопросовъ физическаго воспитанія дѣтей—закаливаніе, уже очень рано, скажемъ даже слишкомъ рано, начинаетъ занимать родителей. Вѣдь отъ разумнаго начала зависитъ и спокойное будущее, защита отъ всякихъ простудныхъ и заразныхъ болѣзней, столь частыхъ въ дѣтствѣ. Убереечь ребенка отъ вліянія наслѣдственности мы, конечно, не въ силахъ, намъ остается лишь ограничить, свести до минимума тѣ, чисто внѣшнія вредныя причины и вліянія, съ которыми неизбѣжно ему придется столкнуться съ перваго же часа рожденія—такъ, съ переменной температуры, общимъ уходомъ и окружающей средой. Было время, когда даже интеллигентная публика твердо держалась того мнѣнія, что всякая болѣзнь вообще, а въ частности дѣтская, происходитъ отъ простуды. Со времени научныхъ данныхъ о существованіи растительныхъ и животныхъ микроскопическихъ организмовъ, простуда, какъ главная причина, отошла на задній планъ, уступивъ мѣсто истиннымъ возбудителямъ болѣзней—микроорганизмамъ. Значитъ ли это, что роль простуды сводится къ нулю? Отнюдь нѣтъ. Цѣлая группа болѣзней, особенно катаральной формы, хотъ и имѣетъ своихъ специфическихъ возбудителей, но простуда, несомнѣнно, способствуетъ заболѣванію, является какъ бы толчкомъ къ воспріятію болѣзнетворныхъ началъ.

Внезапное и сильное охлажденіе кожи, особенно послѣ жаркой комнатной температуры, ведетъ къ насморкамъ, катаррамъ горла и бронховъ. Повторяю, преобладающее значеніе имѣетъ и здѣсь перенесеніе болѣзнетворныхъ ядовъ отъ окружающихъ, страдающихъ насморкомъ, гриппомъ,

ангинами и т. п., но все-таки предрасполагающей простуды, ребенок мог бы миновать опасность заражения. Грудные дѣти вообще очень предрасположены къ катаррамъ дыхательныхъ органовъ и зѣва и потому окружающіе, въ случаѣ подобнаго, хотя бы самаго незначительнаго недомоганія, не должны приходить въ общеніе съ дѣтьми. Съ другой стороны, простуда, при уже существующемъ легкомъ катаррѣ осложняетъ послѣдній въ серьезную болѣзнь.

Первымъ и главнымъ средствомъ защиты отъ холода является наша кожа съ ея жировой тканью и верхнимъ роговымъ слоемъ, плохимъ проводникомъ тепла. Потеря тепла тѣмъ больше, чѣмъ ниже окружающая организмъ внѣшняя температура и чѣмъ сильнѣе движеніе холоднаго воздуха, т. е. при вѣтрѣ.

Вторымъ вспомогательнымъ средствомъ защиты служатъ кровеносные сосуды, которые подъ вліяніемъ холода суживаются, чѣмъ уменьшаютъ теплоотдачу и, наоборотъ, въ теплой средѣ расширяются.

Потеря тепла и охлажденіе тѣла наступаютъ тѣмъ легче чѣмъ неподвижнѣе тѣло и чѣмъ больше поверхность кожи,— явленіе, свойственное именно груднымъ дѣтямъ, у которыхъ поверхность кожи по отношенію къ вѣсу тѣла втрое больше, чѣмъ у взрослою; поэтому-то маленькія дѣти, по крайней мѣрѣ, въ 3 раза легче чѣмъ взрослые подвержены простудѣ. Принимая во вниманіе, что верхняя роговая оболочка кожи у дѣтей очень тонка, нѣжна, а обильные кровью нѣжные и тонкіе сосуды не такъ легко поддаются необходимымъ сокращеніямъ и расширеніямъ въ связи съ перемѣной окружающей температуры, мы должны найти способъ укрѣпить и развить эти свойства въ ребенкѣ и тѣмъ самымъ оградить его отъ «простудныхъ болѣзней». Всѣ эти упражненія, это физическое воспитаніе дѣтей, въ общезжитіи обыкновенно называютъ закаливаніемъ.

Всѣ вы, давая жизнь ребенку, мечтаете о закаливаніи, проводите его, къ сожалѣнію, безъ удовлетворительныхъ результатовъ и въ концѣ-концовъ приходите къ убѣжде-

нiю, что дѣтей закаливать можно лишь на страницахъ книги, а не въ жизни.

Но... виновата не книга, виноваты вы, матери, всегда легко впадающiя въ какую-нибудь крайность.

Преувеличенно страпась простуды, вы въ одномъ случаѣ изнѣживаете дѣтей вѣчнымъ ношенiемъ фуфаяекъ и платочковъ, доводите ихъ до задержки тепла, испарины и еще болѣе легкаго затѣмъ охлажденiя и искусственно предрасполагаете къ катарральнымъ заболѣванiямъ. Въ другомъ случаѣ вы обязательно хотите сдѣлать изъ вашей крошки, если не спартанца, то, во всякомъ случаѣ, закаленного англичанина и, не считаясь съ особенностями дѣтскаго организма, индивидуальностью вашего ребенка, климатическими условiями страны, сразу же приступаете къ закаливанiю. Результаты, конечно, не блестящи и ваше мнѣнiе по неволѣ сводится къ вышеприведенному. Новое поколѣнiе—далеко не спартанское; маленькiя, хрупкiя звенья большой, нерѣдко нездоровой цѣпи прошлыхъ поколѣнiй, они требуютъ крайне осторожнаго обращенiя при приѣмахъ закаливанiя. Попробуйте-ка сразу, по всѣмъ правиламъ схемы, закаливать“ слабое рахитичное дитя, — какихъ результатовъ добьетесь вы? Конечно, печальныхъ, быть можетъ, купленныхъ цѣною жизни ребенка, такъ какъ, уже въ силу самаго рахита, такое дитя подвержено всевозможнымъ катарральнымъ заболѣванiямъ и общей слабости организма.

Наиболѣе употребительными способами закаливанiя вполне справедливо считаются: свѣжiй, чистый воздухъ, холодное купанье, холодныя обтиранiя и холодное пеленанiе. Однако, горе той матери, которая на еще грудномъ ребенкѣ начнетъ проводить одинъ изъ указанныхъ способовъ; подобные эксперименты надъ совсѣмъ молодымъ, нѣжнымъ организмомъ, когда теплота его еще не регулируется какъ слѣдуетъ, а развивающаяся жизнь требуетъ возможно больше тепла, когда сосудодвигательная и нервная системы крайне возбуждены,—будутъ грубой ошибкой, приводящей къ воспаленiю дыхательнаго горла и легкихъ, поносу и общимъ расстройствомъ питанiя и нервной системы. Вотъ почему до 2-хъ-лѣтняго воз-

раста не слѣдуетъ приступать къ закаливанію дѣтскаго организма. Послѣ этого возраста, какъ и у дѣтей постарше, оно проводится крайне осторожно и заботливо, соблюдая всю необходимую постепенность, начиная съ легкаго охлажденія ванны и кончая холодными обтираніями и умѣренно-холоднымъ купаньемъ. Лѣто, конечно, самое благопріятное время для закаливанія дѣтей, затѣмъ идетъ весна и осень и совсѣмъ непригодна зима.

Большое значеніе имѣетъ температура комнаты, въ которой ребенокъ проводитъ почти все время. Если взрослымъ и уже закаленнымъ дѣтямъ старшаго возраста полезно спать въ комнатѣ съ довольно низкой температурой, то, опять-таки, это далеко не безразлично для маленькаго грудного ребенка, потеря тепла котораго и безъ того значительна. Съ другой стороны, пребываніе въ комнатахъ черезчуръ нагрѣтыхъ также вредно, ведетъ къ изнѣженности и простудѣ при малѣйшихъ колебаніяхъ температуры. Самая лучшая температура комнаты до 2—3 лѣтъ 16° R, а для дѣтей постарше—14—15° R. Обычно комната провѣтривается во время прогулки ребенка и вечеромъ. Зимой лучше всего топить одновременно съ открываніемъ форточки. Провѣтриваніе различной продолжительности, смотря по погодѣ, обязательно 2 раза въ день, утромъ и передъ сномъ, при чемъ ребенокъ на это время переносится въ другую комнату, затѣмъ снова въ дѣтскую лишь послѣ того, какъ послѣдняя успѣетъ какъ слѣдуетъ согрѣться. Спать въ комнатѣ съ открытымъ окномъ можно лишь въ старшемъ возрастѣ и лѣтомъ въ мѣстностяхъ съ мягкимъ климатомъ, причемъ тѣло спящаго должно быть защищено ширмой или жалюзи отъ струи наружнаго воздуха. Очень хороши ночныя длинныя рубашки, совершенно покрывающія животъ; ребенокъ, такимъ образомъ одѣтый, не нуждается въ высоко, до самаго подбородка натянутомъ одѣялѣ, не потѣетъ во время сна и не подвергается охлажденію.

Единственно допустимымъ способомъ закаливанія еще грудныхъ дѣтей являются такъ-называемыя «воздушныя ванны», когда ребенокъ съ 2—3-хъ мѣсяцевъ приближи-

тельно лежитъ сперва развернутымъ до половины (животики прикрыть распашонкой или кофточкой, а позднѣе и голенькимъ) по нѣсколько разъ въ день, на весьма непродолжительное время. Энергичныя движенія ручками и ножками, ползаніе, усиленная работа мышцъ не даютъ тѣлу охлаждаться. И, наконецъ, его слѣдуетъ приучать къ постепенной разницѣ температуры въ 3—5°, перенося изъ комнаты въ комнату.

Выводя ребенка на чистый, свѣжій воздухъ, помимо всѣмъ извѣстной пользы его въ отношеніи кровообращенія и обмѣна веществъ въ организмѣ, осуществляется и первое условіе закаливанія. Въ странахъ съ суровымъ климатомъ малютка долженъ быть прекрасно защищенъ отъ рѣзкой переменны температуры. Что же мы видимъ въ среднемъ классѣ? Защитивъ тщательно тѣльце ребенка, молодая матери считаютъ вполне достаточнымъ легонькій головной уборъ въ видѣ тоненькаго капора и тонкаго вуаля, изъ-подъ котораго вырисовывается милое личико ребенка.

Между тѣмъ, предохраненіе головы и лица въ то же время является и предохраненіемъ кожи и дыхательныхъ органовъ, требующихъ поступленія предварительно нагрѣтаго воздуха. Въ этомъ случаѣ предпочтительна золотая середина между приведеннымъ способомъ закутыванія и тѣмъ, который практикуется въ крестьянскомъ и рабочемъ классѣ, гдѣ матери такъ закутываютъ дѣтей, что послѣднія едва не задыхаются. Въ сырую, холодную погоду предпочтительно подъ верхнимъ капоромъ или шапочкой надѣвать вязаный петельчатый чепчикъ, плотно прилегающій къ ушамъ.

Въ Англии ребенка кладутъ въ двѣ (полотняную и теплую) пеленки, въ нихъ и завертываются ножки, на которыя надѣваются чулочки и шерстяныя сапожки, а затѣмъ все покрывается пеленочными панталонами, доходящими до середины живота и до голеней. Выводя грудныхъ дѣтей на прогулку, англичане надѣваютъ поверхъ только что указаннаго туалета длинныя спеціальныя платья. Въ другихъ странахъ пользуются конвертами или пеленальными подушками.

Когда же, собственно, въ первый разъ выносить ребенка?

Если ребенокъ родился весной или лѣтомъ, то при хо-

рошей лѣтней погодѣ его можно выносить, хорошо защищеннымъ отъ прямыхъ солнечныхъ лучей мягкой полотняной или соломенной шляпой, уже съ конца второй недѣли. Въ цѣляхъ защиты ребенка отъ пыли и мухъ, особенно во время сна, коляски покрываются туго натянутымъ мелко-дырчатымъ тюлемъ, идущимъ отъ ногъ ребенка до верха коляски. Въ случаѣ рожденія осенью или зимой, съ первымъ выходомъ въ свѣтъ надо значительно повременить и къ 4-мъ мѣсяцамъ, а то и позже, смотря по состоянію ребенка и указаніямъ врача, совершается 10—15 минутная прогулка, при морозѣ не выше 5°, полномъ отсутствіи вѣтра, снѣжныхъ метелей и при вполнѣ теплой, защищающей дитя, одеждѣ. Доводя прогулку до $\frac{1}{2}$ и цѣлаго часа, вы такимъ образомъ широко используете благотное вліяніе воздуха вообще, и только значительно позже, когда дитя общимъ цвѣтущимъ здоровьемъ и старшимъ возрастомъ поддастся болѣе смѣлымъ приемамъ закаливанія,—вы постепенно, не спѣша, будете одѣвать его все легче и легче, особенно въ жаркое время, приучая кожу къ дѣйствию холоднаго наружнаго воздуха. Здѣсь считаю нужнымъ отмѣтить, что тѣ матери, которыя, подражая манерѣ западныхъ государствъ, особенно Франціи, видятъ въ ношеніи носковъ зимой также одинъ изъ способовъ закаливанія,—глубоко ошибаются. Я лично предпочитаю другую крайность въ видѣ шерстяныхъ чулокъ, теплыхъ чулокъ, теплыхъ ботинокъ, рейтузовъ и прочихъ атрибутовъ зимней одежды, такъ какъ именно ноги больше всего нуждаются въ теплѣ. Для безпрепятственной перспираціи кожи служить одежда изъ достаточно пористой ткани. Какъ уже раньше указывалось, она не должна задерживать тепла, вызывать испарину и тѣмъ самымъ раздражать кожу. Полотно, бумажная ткань и шерсть вполнѣ удовлетворяютъ перечисленнымъ условіямъ. Первое время послѣ рожденія ребенка, особенно недоношеннаго, завертываютъ въ предварительно согрѣтыя пеленки. Позднѣе въ этомъ уже нѣтъ никакой необходимости и только простынка, въ которую ребенка завертываютъ послѣ купанья, должна обязательно быть теплой въ теченіе еще очень продолжительнаго вре-

мени. Съ 3—4 мѣсяца малютокѣ надѣвають чулочки и вязанные башмачки. Когда конвертикъ замѣняется платьищемъ (къ 6-ти мѣсяцамъ приблизительно), послѣднее дѣлается подлиннѣе, чтобы совершенно покрывать ножки, опускаясь ниже ихъ на $\frac{1}{4}$ аршина.

Если ребенокъ постарше отправляется въ садъ или на площадку, гдѣ будетъ бѣгать, играть, не одѣвайте его слишкомъ тепло, иначе тѣло ребенка вслѣдъ за прекращеніемъ движеній, быстро охладится, а испареніе еще болѣе усилитъ охлажденіе; прикрыться теплой одеждой хорошо именно въ этотъ періодъ. Что касается времени прогулокъ, лучше всего приучать дѣтей къ раннямъ прогулкамъ, дабы впослѣдствіи, при посѣщеніи школы, они не подвергались бы столь частой, именно въ школьномъ возрастѣ, простудѣ.

Укрѣпленію дѣтскаго организма способствуютъ и свободныя движенія на свѣжемъ воздухѣ, игры, спортъ, но къ этому я вернусь въ вопросѣ о видахъ спорта и школьной гигиены.

Второй способъ закаливанія ребенка проводится при помощи обмываній и ваннъ. Опять-таки миновавъ грудной возрастъ его, съ ванны температуры 28° R—понекому переходятъ къ 27 — 26° R, не дольше 5 минутъ, а передъ выходомъ ребенка изъ ванны, когда послѣдняя уже остыла, дѣлается обливаніе въ 25° — 24° до 22° R. Вслѣдъ затѣмъ ребенокъ быстро завертывается въ согрѣтую мохнатую простыню или плащъ и хорошенько растирается до покраснѣнія кожи. Именно въ этой быстрой смѣнѣ суженія сосудовъ отъ холода и непосредственнаго расширенія ихъ затѣмъ и заключается главная сила закаливанія. Послѣ $1\frac{1}{2}$ —2-хъ лѣтъ, если общее состояніе здоровья ребенка, его тѣлосложеніе позволяютъ это, приступаютъ къ холоднымъ обтираніямъ по утрамъ, начиная съ 25° R и понижая температуру послѣдовательно до 18° R. Обтиранія эти, будучи частичными для совсѣмъ маленькихъ, позднѣе производятся въ одинъ приемъ и для всего тѣла. Мохнатою перчаткой, салфеточкой или комкомъ ваты, смоченной въ водѣ, быстрыми движеніями проводятъ по одной части тѣла ребенка и тотчасъ же вытираютъ ее досуха, до красноты мохнатымъ полотенцемъ.

Нѣкоторыя матери любятъ производить обтиранія ребенка

въ его постели, но, кромѣ неудобствъ и хлопотъ, изъ этого ничего не получается. Если средства позволяютъ, очень хорошо ставить ребенка въ резиновый кругъ-ванну или обыкновенную ванну, а то и чашку, наполненную до шиколотки ребенка, конечно, совершенно раздѣтаго и, быстро обтеревъ все тѣло мокрой губкой, затѣмъ насухо вытереть и одѣть.

Послѣ такого утренняго обмыванія, уже безъ всякаго риска простуды можно одѣвать ребенка полегче. Впервые приступаютъ къ обтиранію въ теплые весенніе дни, а тогда уже смѣло продолжаютъ ихъ и въ самый холодный зимній день. Начиная съ 6-ти лѣтъ, ребенокъ можетъ купаться въ бассейнѣ, а немного позднѣе въ рѣкѣ и морѣ; при этомъ стараются одновременно обучать дѣтей плаванію. Иногда дѣти, несмотря на послѣдовательное закаливаніе, постоянно мерзнуть въ водѣ, или долго не согрѣваются послѣ купанія,—такихъ дѣтей слѣдуетъ купать очень непродолжительное время, а то и совсѣмъ не купать въ холодной водѣ. Никогда не производите холодныхъ обтираній на ночь,—за ними слѣдуетъ сильное раздраженіе нервной системы, и если ребенокъ и уснетъ, утомленный послѣ такой процедуры обмыванія, то ненадолго, сонъ его будетъ тревоженъ и здоровье пострадаетъ. Наоборотъ, теплое очень непродолжительное обмываніе передъ сномъ дѣйствуетъ успокаивающе, и дѣти засыпаютъ здоровымъ, крѣпкимъ сномъ.

Придерживаясь того мнѣнія, что простыя вещи, именно въ силу своей простоты, совершенно упускаются изъ виду, я резюмирую весь разобранный вопросъ слѣдующими строками: процессъ закаливанія долженъ совершаться непрерывно и незамѣтно, и чѣмъ медленнѣе проводится онъ, тѣмъ надежнѣе и здоровѣе полученные результаты. И, наконецъ, еще одинъ очень важный совѣтъ:—прежде, чѣмъ закаливать дѣтей, особенно малокровныхъ и нервныхъ, посовѣтуйтесь съ пользующимъ ихъ врачомъ, который, установивъ индивидуальность ребенка, отсовѣтуетъ или порекомендуетъ тотъ или иной способъ.

ГЛАВА IX.

Зубы. Уходъ за ними.

Прорѣзываніе зубовъ у дѣтей начинается не у всѣхъ въ одно время; оно зависитъ отъ семейнаго расположенія, правильности вскармливанія, состоянія и питанія организма, а также отъ различныхъ болѣзней: рахитъ, малокровіе, сифились. Не считая тѣхъ рѣдкихъ случаевъ, когда зубы появляются уже съ момента рожденія или въ теченіе первыхъ мѣсяцевъ жизни, — нормально, въ среднемъ, начало прорѣзыванія ихъ приходится на 7-й—8-й мѣсяцы (на сѣверѣ нѣсколько позднѣе). Первыми появляются два нижнихъ среднихъ рѣзца, — 4 верхнихъ рѣзца прорѣзываются между 8—10 мѣсяцемъ, такимъ образомъ къ концу года у ребенка должны быть всѣ рѣзцы (8 зубовъ). Послѣдующіе промежутки между появленіемъ новыхъ зубовъ нѣсколько продолжительнѣе, такъ: отъ 14—16 мѣсяцевъ показываются первые коренные зубы, отъ 18—20—клыки и, наконецъ, отъ 22—24, а то и позже—вторые коренные зубы, и ими заканчивается прорѣзываніе молочныхъ зубовъ.

Чрезвычайно быстрое появленіе зубовъ нѣкоторыми (Филатовъ) считается неблагоприятнымъ, вслѣдствіе склонности такихъ дѣтей къ приливамъ крови къ головѣ. Если прорѣзываніе первыхъ зубовъ нѣсколько запаздываетъ, то, какъ я уже указала, оно можетъ не имѣть патологическаго значенія (семейное расположеніе и у грудныхъ позже, чѣмъ у вскармливаемыхъ искусственно), если же, наоборотъ, запаздываніе относится къ дальнѣйшимъ группамъ зубовъ, то подобные длинные промежутки вмѣстѣ съ одновременнымъ прорѣзываніемъ разныхъ группъ зубовъ указываютъ на замедленный процессъ окостенѣнія скелета, свойственный рахитизму; такіе зубы обыкновенно мягки и легко стираются.

Для каждой из вас первый зуб ребенка есть торжество того же порядка, что и впервые произнесенное «мама», первая улыбка и самостоятельные шаги. И в то же время ни одно из них не повергает вас в большой трепет и ужас, чѣмъ мысль о прорѣзываніи зубовъ. И теперь еще молодыя матери не совсѣмъ свободны отъ предрасудка старины, приписывающаго многія болѣзненные расстройства со стороны желудка и кишекъ исключительно прорѣзыванію зубовъ. Знаменитое «зубки идутъ» не есть главная причина такихъ расстройствъ; эти два явленія идутъ параллельно другъ другу, иногда лишь находясь въ зависимости одно отъ другого. Благодаря тому, что желудочно-кишечныя расстройства, особенно при прежнихъ перекармливаніяхъ дѣтей, приходятся главнымъ образомъ на первый годъ жизни ихъ, когда появляются и зубы,—оба явленія охотно сливаются въ одно. Прежде, даже врачами, всѣ болѣзни грудного возраста приписывались зубамъ, теперь взгляды этотъ абсолютно отвергаются; какъ всегда бываетъ,—одна крайность породила другую, являющуюся полнымъ отрицаніемъ первой; представители второй группы возрѣвній совершенно отрицаютъ какое-либо взаимоотношеніе между прорѣзываніемъ зубовъ и нѣкоторыми болѣзненными расстройствами. Такое взаимоотношеніе именно между нѣкоторыми болѣзненными состояніями, какъ-то: бессонницей, безпокойствомъ, лихорадкой, кашлемъ и поносомъ и прорѣзываніемъ зубовъ, подтверждается лишь въ томъ случаѣ, если такое состояніе начинается незадолго до появленія зуба, десна напряжена и припухла, съ выходомъ зуба все это прекращается, или же, когда одни и тѣ же болѣзненные явленія повторяются при каждомъ новомъ зубѣ. Но этого еще недостаточно. Чтобы окончательно убѣдиться въ томъ, что недомоганіе ребенка не есть случайное совпаденіе съ прорѣзываніемъ зубовъ и вызвано совсѣмъ другой причиной, вы должны совершенно исключить какое-либо нарушеніе въ кормленіи ребенка и общемъ уходѣ, исключить всякую возможность зараженія отъ окружающихъ. Только тогда, повторяю, при наличности вышеуказаннаго курсивомъ, вы

сможете отстоять излюбленную точку зрѣнія: бабушекъ и нянюшекъ. Смѣю увѣрить матерей, что при хорошемъ уходѣ за ребенкомъ, правильномъ и рациональномъ способѣ вскармливанія его, первый зубъ появится легко и незамѣтно, какъ для нихъ, такъ и для самого ребенка.

Къ болѣзненнымъ явленіямъ, сопровождающимъ иногда прорѣзываніе зубовъ, надо отнести катарральное состояніе рта съ припухлостью десны, легкимъ лихорадочнымъ состояніемъ, бессонницей, беспокойствомъ и обильнымъ слюноотдѣленіемъ. Что касается слюнотеченія, которое наблюдается уже со 2-го мѣсяца со дня рожденія, оно есть проявленіе функці слюнныхъ железъ, до того почти не работавшихъ, явленіе физиологическое и, если оно даже рѣзко выражено, а возрастъ ребенка еще не соотвѣтствуетъ времени явленія зубовъ и мѣстнаго раздраженія также нѣтъ,—вы не припишите его прорѣзыванію зубовъ.

Молочные зубы отличаются довольно большой величиной, находятся на нѣкоторомъ разстояніи другъ отъ друга, гладки, просвѣчиваютъ синеватымъ цвѣтомъ и ломки. Обыкновенно, между 6—12-тью годами прежніе 20 временныхъ, молочныхъ зуба постепенно выпадаютъ въ томъ же порядкѣ, какъ прорѣзывались, и смѣняются сперва 20-тью постоянными, а затѣмъ еще 12-тью, что составляетъ въ общемъ 32 зуба. Первые коренные приходятся къ 9 годамъ отъ рожденія; что же касается „зубовъ мудрости“, собственно, 4-хъ послѣднихъ коренныхъ зубовъ, то они появляются къ 20-ти и позже годамъ, въ возрастъ, когда полагается уже извѣстный запасъ опыта и мудрости. Безусловно ошибочно думать, что разъ первые 20 зубовъ смѣняются другими, совершенно новыми двадцатью, то и уходъ за первыми можетъ свестись къ нулю. Выводъ неправильный, стоившій здоровья и красоты не одному юношѣ или молоденькой дѣвушкѣ. Наоборотъ, здоровье и красота постоянныхъ зубовъ зависитъ всецѣло отъ молочныхъ, и если вы увидите маленькій, улыбающійся ротикъ, усѣянный черными, каріозными зубками, будьте увѣрены, что и смѣняющіе ихъ постоянные зубы будутъ больными и некрасивыми. Съ самаго момента явленія зубовъ вы должны слѣдить за ихъ здоровьемъ и красотой

и, едва лишь появится маленькое душло, тотчасъ же свести ребенка къ зубному врачу для леченія и пломбированія, безразлично, будетъ ли то молочный или постоянный зубъ. Лечение даже очень испорченнаго молочнаго зуба необходимо уже потому, что подъ корешками молочныхъ зубовъ лежать зачатки будущихъ постоянныхъ и воспалительный процессъ легко можетъ перейти съ однихъ на другіе. Слишкомъ раннее удаленіе больныхъ молочныхъ зубовъ задерживаетъ ростъ челюсти, способствуетъ стиснутому и неправильному расположенію постоянныхъ зубовъ (проф. Витцель). Позже, когда дѣти станутъ постарше, необходимо показывать ихъ зубному врачу, по крайней мѣрѣ, раза 2 въ годъ, такъ какъ, гдѣ-нибудь да скрывающееся маленькое душло можетъ до поры до времени не вызывать болевыхъ ощущеній. Къ сожалѣнію, ни одинъ вопросъ гигиены не находится въ такомъ печальномъ пренебреженіи, какъ уходъ за зубами. Между тѣмъ, это далеко не безразлично для здоровья, такъ какъ съ плохими зубами тѣсно связаны: запахъ изо рта, дурное пищевареніе, состояніе питанія организма, запоры, воспаленіе челюстей, десенъ и лимфатическихъ железъ. Насколько тяжело приходится расплачиваться за подобное пренебреженіе, видно хотя бы изъ того, что распространенность зубныхъ болѣзней съ каждымъ днемъ увеличивается и почти что на каждую сотню учениковъ приходится 90—95 съ больными, гнилыми зубами. При этомъ, конечно, большое значеніе имѣетъ и наследственность.

Плохая вода съ малымъ количествомъ извести, ограниченное употребленіе молока, овощей, плодовъ, продуктовъ, доставляющихъ организму извести для костей и зубовъ, мягкая пища, не требующая усиленнаго жеванія и тренія, а, слѣдовательно, и механическаго очищенія зубовъ, въ концѣ концовъ приводятъ къ каріозному процессу въ нихъ. Точно также и лекарственныя вещества, какъ-то: ртуть, желѣзо, креозотъ и др. вызываютъ порчу зубовъ. Отъ матери всецѣло зависятъ пріучить ребенка къ гигиеническому содержанію полости рта съ одной стороны и раціональному способу питанія—съ другой. Когда ребенокъ только вступаетъ въ періодъ прорѣзыванія зубовъ, то сей-

часть же, безъ всякой надобности, не слѣдуетъ тереть ихъ или, вѣрнѣе, покраснѣвшихъ и припухшихъ десенъ, такъ какъ вмѣсто преслѣдуемой чистоты, вы произведете пораненіе и вотрете въ нѣжную слизистую оболочку рта болѣзнетворныя начала. У маленькихъ дѣтей, не понимающихъ еще полосканія и чистки зубовъ, обыкновеннымъ, чистымъ и смоченнымъ полотенцемъ нѣжно стираютъ собравшійся на края десенъ осадокъ, иначе послѣдній понемного разѣстъ зубную эмаль. Подобное разрушеніе вызывается не пищей, а тѣмъ процессомъ кислаго броженія, который происходитъ подъ вліяніемъ микроорганизмовъ, имѣющихся въ изобилии въ полости рта. Изъ всѣхъ кислотъ броженія—молочная кислота наиболѣе разрушаетъ вещество зуба. Сахаръ, всевозможныя сласти и печенья при правильномъ уходѣ никогда не портятъ ихъ, портятъ лишь кислоты, образованныя вышеуказаннымъ способомъ. Отсюда ясно, что лишать дѣтей сладкаго неразумно и вредно, такъ какъ такое лишеніе, при отсутствіи надлежащей чистки зубовъ, не избавило бы послѣдніе отъ порчи другого рода пищевыми остатками, а во-вторыхъ—сахаръ необходимъ для питанія организма, особенно растущаго. Надо также обратить вниманіе на то, чтобы дѣти сосали, а не грызли конфекты, во избѣжаніе поврежденія эмали. Съ появленіемъ всѣхъ молочныхъ зубовъ ребенокъ послѣ каждаго приема пищи прополаскиваетъ ротъ теплой водой, а ужъ нѣсколько позднѣе, чиститъ зубы щеточкой два раза въ день: по утрамъ и передъ сномъ. Остатки пищи, засѣвшіе въ промежуткахъ между смежными зубами, обыкновенно уже при полосканіи легко смываются и удаляются. Если бы дѣйствіе воды оказалось недостаточнымъ, осторожно, не поранивъ десны, удаляйте остатки пищи при помощи деревянной, роговой или слоновой зубочистки, но ни въ какомъ случаѣ посредствомъ булавки или другого металлическаго инструмента. Если зубы не чистятся надлежащимъ образомъ, то на нихъ, особенно на задней поверхности нижнихъ рѣзцовъ и клыковъ, въ промежуткахъ и покрывая заднюю стѣнку зуба, отложится налетъ, такъ называемый «винный камень». Налетъ этотъ, помимо разрушающаго дѣйствія на зубную кость, разру-

шаетъ и самую десну,—послѣдняя разрыхляется и слегка кровоточить.

Для чистки зубовъ избирается обыкновенный, хорошо измельченный зубной порошокъ съ небольшимъ количествомъ мяты, дѣйствующей охлаждающе и сообщающей пріятный запахъ рту. Что касается пастъ, элексировъ и прочихъ веществъ, усиленно рекламируемыхъ на страницахъ журналовъ и газетъ, то безъ особаго указанія зубного врача, сообразующагося съ состояніемъ зубовъ и десенъ ребенка, не слѣдуетъ ничего предпринимать.

Зубныя щеточки не должны быть ни слишкомъ жестки, ни слишкомъ мягки, достаточно упруги, причемъ отдѣльныя щетинки при чисткѣ не должны выпадать, а крѣпко держаться (я имѣю въ виду маленькія, специально дѣтскія зубныя щеточки). Только тогда, когда щетка свободно проникаетъ между зубами и приходитъ въ соприкосновеніе съ каждымъ изъ нихъ, цѣль очищенія можетъ быть вполне достигнута; для этого въ послѣднее время употребляются загнутыя щеточки, со срѣзанными подъ угломъ щетинками. Запасшись щеткой, порошкомъ, а главное терпѣніемъ въ уходѣ за зубами, вы приучите ребенка къ гигиенически-правильной чисткѣ ихъ. Двигать щеточкой взадъ и впередъ по зубамъ, еще не значитъ чистить ихъ, а потому вы приучите дитя къ предварительному очищенію зубныхъ краевъ переднихъ и заднихъ десенъ, гдѣ больше всего отлагается осадокъ. Тереть зубы надо не въ горизонтальномъ, а въ вертикальномъ направленіи, по продольной оси зубовъ, при чемъ верхній рядъ трутъ щеткой сверху внизъ, а нижній—снизу вверхъ, затѣмъ—заднюю сторону зубовъ, наконецъ, споласкиваютъ разъ, другой водой и приходятъ къ концу всей этой несложной, но необходимой процедуры.

Совсѣмъ еще маленькому, едва лишь у него прорѣжутся зубки, вы обязательно дадите уже указанные въ главѣ о прикармливаніи: бисквиту, хлѣбную корку, чѣмъ укрѣпите десны и зубы, иначе, какъ говоритъ Rose, «ребенокъ, получающій только мягкую пищу и берегущій свои зубы, бережетъ ихъ только для щипцовъ зубного врача». Черный хлѣбъ, твердые овощи и, вообще, все то, что требуетъ ин-

тенсивнаго разжевыванія пищи— дается ребенку значительно старше, обращая вниманіе на то, чтобы въ этомъ актѣ участвовали обѣ стороны челюстей, иначе атрофируется та сторона, которой меньше жуешь, и чтобы ребенокъ какъ слѣдуетъ жеваль, способствуя тѣмъ самымъ усиленному приливу крови къ челюстямъ, слѣдовательно, лучшему питанію ихъ. Давая различную пищу и напитки, обращайтесь прежде всего вниманіе на температуру ихъ, такъ какъ отъ рѣзкой смѣны тепла и холода, отъ слишкомъ холодныхъ или горячихъ кушаній, въ зубной эмали легко образуются трещины, широко открывающія путь зубнымъ заболѣваніямъ. Точно также не давайте веществъ, содержащихъ въ избыткѣ кислоты; вызывая „оскомину“, они, помимо неприятнаго ощущенія, вредятъ зубной кости. Вотъ почему вполне справедливо возстаютъ противъ нѣкоторыхъ пасть, порошковъ и полосканій, заключающихъ кислоты; скрываясь за первоначальной, обманчиво-ослѣпительной бѣлизной, незамѣтно для васъ идетъ медленный процессъ разрушенія зубовъ.

Вопросы эстетики по существу такъ тѣсно переплетаются съ основами гигиены, что здѣсь, какъ и всюду, говоря о здоровыхъ физически и духовно дѣтяхъ, подразумѣваешь въ то же время и „красивыхъ дѣтей“. И вамъ, матерямъ, далеко не безразлично съ эстетической точки зрѣнія, будутъ-ли у ребенка неправильные, кривые или безукоризненные, крѣпкіе зубы. Всякія неправильности положенія зубовъ, замѣченныя еще въ дѣтскомъ возрастѣ, должны быть своевременно исправлены при помощи послѣднихъ, самыхъ усовершенствованныхъ машинъ и аппаратовъ. Иначе, пройдутъ года, пройдетъ дѣтство и, несмотря на горячее желаніе, затраченныя на леченіе деньги — уже не исправить бѣды; моментъ миноваль, челюсть не такъ ужъ упруга и мягка, чтобы поддаться искусственнымъ измѣненіямъ. А между тѣмъ, подобные пороки размѣщенія зубовъ, почти уродуя миловидное личико, въ то же время затрудняютъ правильное жеваніе пищи и, подчасъ, даже рѣчь.

Изъ такихъ неправильностей въ размѣщеніи зубовъ укажу

на наиболѣе частыя, когда отдѣльные зубы растутъ слишкомъ близко другъ къ другу или косо расположены и когда верхніе рѣзцы сильно выдаются впередъ, значительно приподнимая верхнюю губу. Изъ сказаннаго раньше понятво, что при такомъ тѣсномъ размѣщеніи зубовъ остатки пищи легко забиваются между ними, вызываютъ неизбѣжное гніеніе, ведущее къ потерѣ зубовъ. Этимъ зло не ограничивается; во время акта жеванія,—нижніе рѣзцы упираются своей жевательной поверхностью не въ верхніе же рѣзцы, а только на заднія десны ихъ, появляются легкія пораненія десенъ, боль при жеваніи и ребенокъ умышленно плохо жуетъ, проглатывая такимъ образомъ цѣлые куски пищи. Процессъ пищеваренія естественно страдаетъ, а съ нимъ и общее питаніе организма. Бываетъ и такъ, что нижняя челюсть выступаетъ далеко впередъ верхней и снова приходится сталкиваться съ неправильностью въ жеваніи и пищевареніи, съ крайне непріятнымъ дефектомъ лица, напоминающимъ бульдога, откуда и названіе подобной аномаліи челюсти—„бульдожья челюсть“.

Повторяю, въ дѣтскомъ возрастѣ, когда челюстная кость еще не совсемъ окрѣпла и, въ силу своей эластичности легко поддается дѣйствию исправляющихъ зубооубрачебныхъ машинъ и аппаратовъ, вы должны обратиться къ зубному врачу. Всякое же упущеніе въ данномъ направленіи будетъ высшей несправедливостью въ отношеніи ребенка, обреченнаго вами, матерями, на рядъ серьезныхъ недуговъ и обидныхъ уколовъ самолюбія въ томъ изъ міровъ, гдѣ красота—была, есть и будетъ одной изъ потребностей человеческой природы.

ГЛАВА X.

Воспитаніе привычекъ.

Воспитаніе здоровыхъ, сильныхъ волею, жизнерадостныхъ и нравственныхъ дѣтей должно составлять уже съ самой колыбели главнѣйшую задачу родителей или лицъ, замѣняющихъ ихъ. Между тѣмъ, каждая изъ васъ приступаетъ къ весьма сложному воспитанію ребенка лишь тогда, когда послѣдній, съ развитіемъ рѣчи, достигаетъ высшаго духовнаго момента. Къ этому-то моменту и приурочиваете вы весь запасъ опыта прошлыхъ поколѣній, все заготовленное моралью прописей и, не считаясь съ индивидуальностью ребенка, нагромождаете все сразу, бессистемно, неразумно, внося въ дѣло, требующее терпѣнія и выдержки, нервозность вѣка.

Безпорядочно разбросанныя, хотя бы и любящей рукой сѣмена добра и зла, всѣ промахи и ошибки, безъ исключенія, жадно впитываются молодой, все воспринимающей почвой. Вся жизнь человѣческая, весь его путь устѣяны ошибками, тѣми ошибками, изъ которыхъ рождается знаніе и опытъ. Но въ жизни ребенка, въ условіяхъ его среды, не слишкомъ-ли уже много ошибокъ, повторяющихся ошибокъ, отъ которыхъ ни мы, ни они опытные не становимся.

А если это такъ, то не грѣшите-ли вы, матери, незнаніемъ натуры ребенка вообще, а слѣдовательно, и неумѣніемъ «воспитать его».

Прослѣдивъ прежде всего духовное развитіе ребенка съ самаго его начала, вы увидите, какъ постепенное нарастаніе впечатлѣній и привычекъ создаетъ первое «я» ребенка, направляетъ его въ ту или иную сторону, требуетъ внимательнаго и бережнаго за нимъ ухода и воздѣйствія, т.-е. воспитанія. Неизмѣнные пути для первыхъ воспріятій и

духовнаго развитія — слухъ и зрѣніе довольно медленно развиваются въ первыя недѣли внѣутробной жизни. Являясь на свѣтъ зрячимъ, ребенокъ, собственно, еще не видитъ, не воспринимаетъ зрительныхъ ощущеній, но глаза его рефлекторно закрываются подъ вліяніемъ рѣзкаго свѣта. Только по прошествіи нѣсколькихъ недѣль онъ начинаетъ различать лица, свѣтлое, темное, цвѣта, предметы, производить хватательныя движенія и постепенно, значительно позже, оцѣнивать разстояніе и форму предметовъ.

Все то, что находится прямо передъ нимъ, попадаетъ въ поле зрѣнія, боковые предметы, боковое освѣщеніе вначалѣ пропадаетъ для ребенка. Движенія глазъ еще не симметричны — оба смотрять въ разныя стороны (косять), взглядъ блуждаетъ въ пространствѣ. Все яркое, все блестящее манитъ взоръ ребенка, привлекаетъ его вниманіе; ребенокъ любитъ цвѣтовые контрасты и благодаря имъ различаетъ цвѣта. Красный, желтый и синій, именно тѣ цвѣта, которые ребенокъ различаетъ прежде еще, чѣмъ назоветъ каждый соотвѣтствующимъ словомъ.

Ребенокъ не слышитъ въ теченіе первыхъ недѣль и реагируя только на сильный шумъ въдрагиваніемъ, приучается понемногу различать звуки, ихъ направленіе и разстояніе. Эта временная глухота обусловлена отсутствіемъ воздуха въ барабанной полости, которая наполнена пока еще слизистой жидкостью. Но даже уже ясно различая звуки, онъ въ то же время не понимаетъ ихъ смысла. Слѣдуетъ-ли отсюда, что всѣ тѣ нѣжныя слова, ласкательныя прозвища, которыми вы въ избыткѣ награждаете дитя съ первыхъ же дней—пропадаютъ даромъ? Нисколько! Только такимъ путемъ ребенокъ постепенно привыкаетъ къ голосу матери и различаетъ, кто зоветъ его: мать или постороннее лицо, приучается къ живой человѣческой рѣчи, мягкимъ, теплымъ отгѣнкамъ ея. „Каждая мать,—говоритъ Прейеръ,—теряетъ попусту многія тысячи словъ, которыя она говорить, шептываетъ или напѣваетъ своему ребенку. Онъ въ первое время не слышитъ ни одного изъ нихъ; она скажетъ ему еще многія тысячи словъ, прежде, чѣмъ онъ въ состояніи будетъ понять хоть одно слово. Но, если бы она

этого не дѣлала, то ребенокъ обучился бы рѣчи гораздо позднѣе и съ большими трудностями“.

Съ четырехъ мѣсяцевъ онъ прекрасно узнаетъ мать или кормилицу, кричитъ при приближеніи незнакомаго лица, понимаетъ приготовленіе къ кормленію, ясно выражаетъ свое нетерпѣніе, схватываетъ показываемые предметы и т. д.

Вкусъ и обоняніе появляются уже въ теченіе первыхъ дней; такъ, новорожденный очень быстро различаетъ кислое отъ горькаго, соленое отъ сладкаго, конечно, отдавая предпочтеніе послѣднему, а также нѣсколько позднѣе различаетъ сильные запахи.

Его движенія рефлекторны, отчасти инстинктивны (сосаніе, хватаніе), но ни одно изъ нихъ еще не связано съ сознательнымъ желаніемъ. Даже уже будучи обусловлено имъ въ дальнѣйшіе періоды развитія, они, эти движенія, еще долго носятъ характеръ беспорядочности, отсутствія координаціи, пока рука, устремляющаяся къ желаемому предмету, не будетъ направлена прямо, безъ всякихъ колебаній и неловкости, крѣпко сжимая его затѣмъ. Къ 9—10 мѣсяцамъ ребенокъ начинаетъ подражать движеніямъ и звукамъ окружающихъ, въ началѣ бессознательно, затѣмъ сознательно и, наконецъ, ребенокъ подражаетъ уже по личному желанію, отдавая предпочтеніе одному какому-нибудь дѣйствию. И ребенокъ вступаетъ въ полосу имитационнаго періода, длящагося на протяженіи всего дѣтства; въ этотъ періодъ онъ главнымъ образомъ усваиваетъ привычки, воспроизводитъ все видѣнное и слышанное. Отсюда ясна и та сугубая осторожность, которая требуется отъ окружающихъ дитя, особенно отъ воспитателей его.

Одно лишь осязаніе является достояніемъ самыхъ первыхъ дней ребенка. Прикосновеніе мокрой пеленки, холодныхъ рукъ можетъ вызвать крикъ, являющійся выраженіемъ неприятныхъ ощущеній.

Дальнѣйшее развитіе всѣхъ органовъ чувствъ зависитъ отъ ихъ упражненій. Самъ ребенокъ инстинктивно идетъ навстрѣчу этой потребности. Игрушка въ его рукахъ—это возможность всесторонне изслѣдовать ее, всматриваться, вертѣть, ощупывать, брать въ ротъ, бросать, словомъ, удовле-

творяя пробуждающейся любознательности; въ то же время упражнять свои чувства.

Первымъ сильнымъ чувствомъ ребенка является голодь, на него реагируетъ онъ крикомъ и жалобнымъ плачемъ обиженнаго птенца; со второго мѣсяца крохотное существо даритъ васъ улыбкой, сперва чисто автоматической, затѣмъ выражающей его полное удовлетвореніе, а затѣмъ уже появляются: удовольствіе, страхъ, чувство боли; гнѣвъ и ревность; — развитіе вниманія и памяти, зачатки мыслительнаго процесса начинаются съ 4-го мѣсяца жизни. И маленькій кусочекъ мяса превращается въ пробуждающееся къ сознательной жизни существо.

Постепенно сознаніе ребенка уже не ограничивается только одними ощущеніями и связанными съ ними чувствомъ удовольствія и неудовольствія. У него появляются воспоминанія, тѣ или иные образы, представленія, на основаніи которыхъ образуются понятія, приводящія къ извѣстнымъ сужденіямъ и умозаключеніямъ, пока онъ не придетъ къ конечному пункту духовнаго развитія — самосознанію.

Такъ, одни и тѣ же ощущенія, безразлично зрительныя, слуховыя, или вкусовыя, будучи повторяемы, понемногу запоминаются ребенкомъ, который уже разбирается въ нихъ, механически влекутъ за собою другія воспоминанія (ассоціаціи); такъ, видъ кормилицы — желаніе ѣсть, видъ пальто, капора — желаніе гулять и т. д. въ различной области.

Возобновляя мысленно свое воспоминаніе, дитя создаетъ образы (представленіе) и отъ богатства воспоминаній зависитъ и богатство воображенія. Еще въ періодъ невозможности облечь ее въ слова, мысль ребенка начинаетъ работать, правда, по своему, примитивно, но вполне правильно, на основаніи имѣющихся у него наблюденій. И когда, наконецъ, на помощь приходитъ запасъ словъ, мысль ребенка находитъ себѣ выходъ. Вначалѣ дитя имѣетъ весьма слабое представленіе о своемъ „я“, даже тѣлесномъ.

Видя въ зеркалѣ свое отраженіе, 7—8-ми мѣсячный ребенокъ принимаетъ его за другое существо и въ то же время онъ легко узнаетъ отраженіе своей матери; только

значительно позже онъ начинаетъ сознавать свое тѣло, отдѣлять его отъ пространства.

Бросая въ началѣ случайно свою игрушку на полъ, онъ начинаетъ слѣдить за послѣдствіемъ своихъ дѣйствій, подмѣчаетъ, устанавливаетъ связь между ними и вызвавшей ихъ причиной, которая таится въ немъ самомъ. Такимъ образомъ, постепенно, какъ изъ тумана, вырисовывается внутреннее „я“, то „я“, которое чувствуетъ, желаетъ и думаетъ. И если ребенокъ до третьяго года говоритъ о себѣ въ 3-мъ лицѣ, то это можетъ имѣть свое объясненіе и въ неумѣннн пользоваться мѣстоименіями „мой“, „я“, какъ это отмѣчаютъ Компере, Сѣлли и др. Маленькій племянникъ мой, на вопросъ, любить ли онъ меня, отвѣтилъ слѣдующимъ перечисленіемъ: „Арманъ любитъ маму, любитъ папу, любитъ тетю, любитъ Сусанну (няню) нѣтъ“; очень характерно, что для выраженія какого-нибудь отрицанія чувствъ или дѣйствій, ребенокъ помѣщаетъ это „нѣтъ“ послѣ утвержденія.

Уже сравнительно рано вы сможете опредѣлить проявляющійся темпераментъ будущаго человѣка. Чрезвычайно живой ребенокъ, самъ довольно шумный и поворачивающій головку при каждомъ шумѣ извнѣ, переводящій взоръ съ предмета на предметъ — сангвиникъ и требуетъ уже съ первыхъ проявленій подобныхъ привычекъ осторожнаго, не возбуждающаго обращенія. Маленькое сонливое существо, вяло реагирующее на впечатлѣнія внѣшняго міра, наоборотъ, требуетъ частой смѣны впечатлѣній, разговоровъ, движенія вокругъ, свѣжаго воздуха и прохладной воды, ибо онъ — будущій флегматикъ.

Сердце, кровеносная система, т.е. сосуды и ихъ содержимое, имѣютъ большое вліяніе на развитіе темперамента, а степень развитія сосудодвигательной системы, составъ крови, быстрота ея движенія, въ свою очередь, связаны съ явленіями питанія и обмѣна веществъ (Лесгафтъ). Въ послѣдующіе періоды жизни темпераментъ можетъ измѣниться подъ вліяніемъ перемѣнъ въ самомъ организмѣ, или же еще рѣзче сказаться. Такъ или иначе, воспитатель долженъ учитывать различіе темперамента, особенности, связанныя

съ каждымъ изъ 4-хъ видовъ его: темпераментомъ сангвиническимъ, меланхолическимъ, холерическимъ и флегматическимъ.

Такимъ образомъ, изъ вышесказаннаго вы видите, что съ самыхъ первыхъ дней ребенка надо приучать къ ласковому слову и окружающимъ предметамъ, хотя бы онъ и представлялъ изъ себя пока-что маленькую, духовно инертную массу, и съ первыхъ же дней слѣдуетъ давать здоровыя основы растущему организму, какъ и опредѣленно сообразующему характеру.

Къ чему же въ общемъ сводится первое „я“ ребенка, какъ не къ опредѣленному кругу привычекъ и привычныхъ впечатлѣній, и, въ зависимости отъ того, будутъ ли эти привычки дурны или хороши, и ваше воспитаніе окажется плохимъ или хорошимъ. Частое повтореніе какого-нибудь процесса вызываетъ привычку; поэтому прежде, чѣмъ прививать ее ребенку, призадумайтесь-ка надъ тѣмъ, какова польза ея для самого ребенка и для васъ, и не грозитъ ли маленькая, ничтожная причина крупными, неприятными послѣдствіями. Съ другой стороны, запаситесь сами достаточнымъ терпѣніемъ при повседневномъ приученіи ребенка какому-нибудь дѣйствию, понимая, что для этого нужны и силы, и время. Помогая ему, пока онъ безсиленъ что-либо сдѣлать самъ, мы въ то же время должны вывести его изъ этого состоянія безпомощности, приучая твердо и терпѣливо къ болѣе сложнымъ сторонамъ проявленія одного и того же акта.

Безпорядочное воспитаніе, отсутствіе выдержки и послѣдовательности помимо чисто нравственнаго воздѣйствія распатываютъ нервную систему ребенка и, не давая никакой связи между причиной и слѣдствіемъ, нарушаютъ порядокъ въ его мышленіи.

Къ разряду первоначальныхъ промаховъ, какъ я уже упомянула въ одной изъ предыдущихъ главъ, относятся: безпорядочное сосаніе груди въ теченіе дня и ночи, вкладываніе въ ротъ соски, укачиваніе, недержаніе мочи и испражнений, онанизмъ, кусаніе ногтей и т. д.

Я не стану повторяться въ вопросѣ о безпорядочномъ

кормленіи; кто изъ васъ провелъ безсонныя ночи изъ-за крика дурно приученнаго ребенка, кто въ достаточной степени познакомился съ послѣдующими разстройствами его пищеваренія,—повѣрите, что это самая скверная и опасная изъ всѣхъ вами созданныхъ привычекъ.

Затыкая ребенку соской ротъ, всѣ няни или кормилицы имѣютъ въ виду только успокоеніе ребенка, вѣрнѣе. свой собственный покой, а между тѣмъ дитя кричитъ вслѣдствіе тѣхъ или иныхъ неприятныхъ ощущеній, какъ-то: влажной пеленки, голода, боли, присутствія посторонняго тѣла. Ребенокъ затихаетъ, успокоенный и убаюканный непрерывнымъ, механическимъ движеніемъ губъ и всего сосательнаго аппарата, но... разъ попробовавъ соску, онъ приучится къ постоянному утомительному сосанію, рожокъ превратится въ страсть, источникъ крика и капризовъ, а опытъ ясно и опредѣленно показываетъ, что именно такія дѣти уже очень рано начинаютъ заниматься мастурбаціей. Слѣдуетъ принять во вниманіе, что та же соска очень часто бываетъ у совсѣмъ маленькихъ дѣтей причиной молочницы, а послѣ шестимѣсячнаго возраста — порчи зубовъ.

Приучите вашу крошку къ укачиванію, къ этому искусственному, нездоровому сну, и вы увидите, какъ настойчивымъ крикомъ, размашистыми движеніями ручекъ и ножекъ это маленькое существо проявитъ свою волю, и если, не взирая на это, наоборотъ, учитывая возможный скверный сонъ и безпокойство въ теченіе первыхъ двухъ — трехъ дней, вы не отучите его, — тѣмъ хуже для васъ, такъ какъ очень быстро настанетъ время, когда, какъ очень вѣрно замѣчаетъ проф. Черни, „дѣти думаютъ, что упрямствомъ и крикомъ могутъ добиться всего, что имъ угодно“. Помните, что привычки ужъ сами по себѣ деспотичны и отдѣлаться отъ нихъ не такъ-то легко.

Точно также вы, возможно ранѣе (начиная съ шестого мѣсяца), станете приучать ребенка къ опрятности, сажая его на горшочекъ; воспитанный такимъ образомъ, ребенокъ въ самомъ непродолжительномъ времени плачемъ или особыми, для васъ однѣхъ понятными звуками, дастъ понять о появившейся потребности. Иначе, дитя, достигшее 2-хъ

или 3-хъ лѣтъ, не будучи вообще приучено къ порядку, увлекшись игрой, заявить о потребности въ послѣднюю минуту, когда ему уже не сдержать напора на мочевой пузырь, когда случившаяся бѣда вызоветъ незаслуженное наказаніе. Если ребенокъ долго удерживаетъ мочу, мускулы мочевого пузыря становятся очень чувствительны и тогда у ребенка появляется склонность къ болѣзненному мочеиспусканію въ постели. Такія дѣти слабы, малокровны, робки и нервны, и часто обнаруживаютъ раздраженіе и пораненіе половыхъ органовъ и ягодиць, какъ результатъ постояннаго раздраженія мочой; постель же, бѣлье и комната всегда пропитаны острымъ запахомъ разлагающейся мочи. Во избѣжаніе всего этого, вы, какъ уже выше указано, приучите ребенка съ 6-ти мѣсяцевъ садиться по утрамъ, до и послѣ кормленія на горшочекъ, сперва держа его надъ нимъ; передъ сномъ ограничьте количество вводимой жидкости, дабы ребенокъ не мочился ночью въ постелькѣ. Кромѣ результата дурныхъ привычекъ и глубокаго сна мочеиспусканіе въ постели можетъ быть признакомъ слабумія или нервнаго состоянія дѣтей, которое въ легкихъ случаяхъ поддается дѣйствию валеріановыхъ капель.

Ребенка вообще слѣдуетъ приучать къ опрятности и аккуратности. Ванны, ежедневное обмываніе, извѣстный порядокъ дня, въ концѣ концовъ, превращаются въ потребность, безъ которой ребенокъ не можетъ обойтись. Очень важно слѣдить за тѣмъ, чтобы свои маленькія обязанности онъ выполнялъ, доводя ихъ до конца и притомъ аккуратно (умываніе, ѣда, порядокъ въ дѣтской, игрушкахъ и книгахъ), конечно, не впадая при этомъ въ педантизмъ.

Очень вреднымъ для здоровья является далеко не рѣдкая привычка дѣтей къ онанизму, къ которому я вернусь еще въ специальной главѣ объ онанизмѣ. Взрослые даже не отдають себѣ отчета въ томъ, какъ часто они, именно они, бывають повинны въ первоначальномъ возникновеніи его. Половыя сферы ребенка уже почти въ самомъ началѣ жизни его легко возбудимы, самъ ребенокъ инстинктивно можетъ испытывать удовольствіе отъ такого раздраженія половыхъ частей. Все то, что такъ или иначе раздражаетъ ихъ, будь

то простое прикосновеніе, треніе, щекотаніе (любимый приѣмъ нянь), зудъ отъ маленькихъ червячковъ подѣ названіемъ дѣтская острица, шлепки по ягодицамъ, или даже актъ сосанія груди (!) (проф. Фрейдъ) ведетъ къ онанизму. Сосательныя движенія губъ, блуждающе-разсѣянный взглядъ и палецъ въ области пупка, простое сосаніе пальца съ тѣмъ же выраженіемъ глазъ—вотъ простѣйшія картины онанизма совсѣмъ ранняго дѣтскаго возраста.

И вы, матери, въ начальный періодъ жизни еще крохотнаго младенца не упустите этой важной стороны полового воспитанія его, а, наоборотъ, строжайше исключите всякое упущеніе, могущее безсознательно привлечь вниманіе ребенка на его половыя сферы. Только такимъ образомъ вы въ будущемъ избавите его и себя отъ рѣдко приносящихся плоды, своего рода китайскихъ пытокъ, употребляемыхъ въ борьбѣ съ онанизмомъ.

Обыкновенно няни и даже родители, особенно молодые, смотрятъ на ребенка, какъ на своего рода забаву, на живую куклу, которую безнаказанно можно похлопывать и подбрасывать вверхъ, быстро раскачивать и т. п. Ошибочно думать, что ребенку это доставляетъ хотя бы минимальное удовольствіе; — достаточно вамъ взглянуть въ эти широко раскрытыя глазенки, въ которыхъ читается безотчетный страхъ и недоумѣніе, прислушаться къ громкому, но нервному смѣху его, и вы поймете, что отъ такихъ экспериментовъ весело можетъ быть только вамъ, но не ему.

Вообще, мы поднимаемъ слишкомъ много шума и суеты вокругъ требующаго покоя маленькаго нѣжнаго существа. Такъ, желая привлечь вниманіе ребенка, мы кричимъ, подражаемъ реву звѣрей, звенимъ, стучимъ разными предметами, щекочемъ, щиплемъ, словомъ, всячески возбуждаемъ едва развивающіеся органы чувствъ. Повѣрьте, что и безъ подобныхъ, своеобразно-энергичныхъ понуканій дитя совершитъ свое духовное развитіе, распознаетъ все окружающее, выразитъ такъ или иначе свое отношеніе къ нему.

Какъ часто по вечерамъ или вообще въ часъ дѣтскаго сна мы въ угоду пріятельницамъ и знакомымъ выносимъ на общій судъ нашихъ малютокъ, испуганно щурящихся

отъ рѣзкаго свѣта, не могущихъ затѣмъ заснуть, но зато награжденныхъ лестнымъ: „какой милый крошка“. Быть можетъ, всегда благоразумная природа сама позаботилась о ребенкѣ, лишивъ его въ первыя недѣли, когда сонъ и покой такъ необходимы ему, возможности воспринимать хотя бы отдаленный шумъ. Еще въ чревѣ матери, они въ силу наслѣдственныхъ свойствъ отца и матери, дѣда и пра-дѣда нервны и предрасположены ко всякому возбужденію нервной системы, а вы вмѣсто покоя и здороваго веселья даете имъ сразу, съ перваго момента одно возбужденіе и раздраженіе. Вотъ почему, если въ семьѣ есть другія дѣти постарше, игры ихъ со втораго полугодія не должны слишкомъ долго происходить въ присутствіи крошки,—шумъ и игры старшихъ вызовутъ стремленіе также принять въ нихъ участіе, а возбужденіе, лишеніе сна и аппетита явятся слишкомъ сильной реакціей интенсивной духовной жизни.

Но не дѣлайте обратнаго, неправильнаго вывода, что здѣсь, въ этихъ строкахъ проводится идея полнаго, мертвящаго покоя для ребенка. Нѣтъ, тысячу разъ нѣтъ!—вы познакомите его съ внѣшнимъ міромъ съ первыхъ же дней его жизни, но вы сдѣлаете это, какъ настоящая мать, тепло и нѣжно, главное нѣжно, безъ излишняго шума, искусственныхъ возбужденій, въ атмосферѣ глубокой ласки, веселаго, спокойнаго смѣха, отъ которыхъ разовьется и расцвѣтетъ маленькое, болѣе нѣжное, чѣмъ цвѣтокъ, существо, согрѣтое лучами солнца и материнской любви.

Проф. Бехтеревъ отмѣчаетъ, что, реагируя на внѣшнія впечатлѣнія положительной, бодрящей эмоціей (переживаніемъ) улыбкой, смѣхомъ, движеніями, подражаніемъ, ребенокъ идетъ по пути дальнѣйшаго развитія; отрицательная, угнетающая эмоція, характеризующаяся плачемъ, крикомъ, какъ результатомъ плохого ухода, страха и т. п., подавляетъ жизненные процессы, задерживаетъ развитіе ребенка.

Маленькія дѣти вообще очень охотно идутъ на руки; имъ это, очевидно, доставляетъ удовольствіе, но, кромѣ того, замѣчено было, что такія дѣти лучше развиваются, веселѣе, вѣсь и питаніе ихъ нарастаетъ, а застойныя явленія въ

легкихъ, нерѣдкое воспаленіе средняго уха дѣтей, долго лежащихъ на спинѣ, совершенно отсутствуютъ. Поэтому вынимайте ребенка изъ кровати по нѣсколько разъ въ день, сообщайте тѣлу вертикальное положеніе, когда ребенокъ уже держитъ головку, и въ этомъ предупредите упомянутыя непріятныя явленія *).

Поднявъ ребенка съ кровати или съ пола, вы возьмете его не за ручки, а обхватывая съ боковой стороны грудной кѣтки и непременно обѣими руками, иначе, рискуете вывихнуть младенцу ручки. При ношеніи ребенка опять-таки надо обратить вниманіе на то, чтобы онъ непременно находился то на правой, то на лѣвой рукѣ носящаго, въ противномъ случаѣ можетъ образоваться боковое искривленіе позвоночнаго столба. Не слѣдуетъ принуждать дѣтей садиться раньше времени, когда они еще не владѣютъ мускулами туловища въ той степени, чтобы удержать послѣднее въ прямомъ положеніи, не искривляя при этомъ позвоночника. Держа ребенка въ стоячемъ, якобы, положеніи, но подкладывая въ то же время руку подъ ягодицы его, вы все-таки усаживаете его, а въ раннемъ періодѣ, и особенно при англійской болѣзни, это ведетъ къ дугообразнымъ или боковымъ искривленіямъ позвоночника.

На 4-мъ мѣсяцѣ ребенокъ начинаетъ держать головку **) и, если его класть немного на животикъ, то движеніями головы изъ стороны въ сторону онъ укрѣпитъ мышцы шеи. На 7-мъ мѣсяцѣ онъ уже сидитъ, а первыя попытки его стать на ножки приходятся приблизительно между девятымъ, десятымъ или одиннадцатымъ мѣсяцемъ. Какъ несомнѣнное обобщеніе допустимо только то, что грудныя дѣти начинаютъ ходить раньше рожковыхъ, все же остальное

*) Въ нѣкоторыхъ ясляхъ за границей даже существуютъ особыя приспособленія, благодаря которымъ дѣтей подвѣшиваютъ по нѣсколько разъ въ день на нѣсколько минутъ къ крючку на особой доскѣ съ матрасикомъ; для этого не требуется большой служебный персоналъ.

**) Если ребенокъ не можетъ ровно держать головку и при сидѣніи позвоночникъ искривляется въ сторону,—это означаетъ слабую отъ рожденія мускулатуру и требуетъ вниманія матери и врача.

крайне индивидуально и зависит от крѣпости костной (рахить) и мышечной системъ, от степени тучности ребенка, предшествовавшей болѣзни и т. д.

Во всякомъ случаѣ, не форсируйте первыхъ шаговъ малютки, а терпѣливо дожидаетесь его первыхъ, самостоятельныхъ попытокъ, иначе очевидно еще не окрѣпшій спина и конечности легко искривятся подъ вліяніемъ тяжести тѣла, особенно, если ребенокъ рахитичный. Въ заботахъ о ребенкѣ входите въ его положеніе и не переутомляйте его; сколько энергіи, воли, напряженія всей нервно-мышечной системы требуютъ первые шаги, первый длинный путь отъ матери до стула и обратно! Лучше всего предоставить ребенка самому себѣ; падая; онъ встанетъ; держась за стулъ или кругъ, приобрететъ увѣренность въ ходбѣ, будетъ ходить и утомляться ровно столько, сколько ему позволяетъ развитіе мышечной системы, въ противномъ случаѣ вы вызовете переутомленіе, даже отвращеніе къ ходбѣ, а также нѣкоторыя разстройства общаго состоянія ребенка.

Чтобы дать послѣднему полную волю въ движеніяхъ и въ то же время защиту на случай паденія, весьма желательно употребленіе «дѣтскихъ перилъ» (манежъ). Это ни что иное, какъ четыре соединенныя въ видѣ прямоугольника или квадрата рѣшетчатыя стѣнки, имѣя основаніемъ полъ, устланный пушистымъ ковромъ *) или толстымъ одѣяломъ, ребенокъ ползаетъ по полу и, цѣпляясь рученками за край перилъ, пробуетъ встать и ходить; ведя ребенка на помочахъ, вы сдавливаете дѣтскую грудь; беря за одну ручку, вы собственно волочите малютку, искривляете все тѣло, лишённое равновѣсія,—въ итогѣ, конечно, паденіе, даже вывихъ кисти или плеча. Не торопитесь «ставить на ноги», не торопитесь давать обѣгать ножкамъ—широко разостланный на полу коверъ или одѣяло будетъ

*) Оставляя ребенка въ манежѣ, мать должна находиться тутъ же поодаль; въ углахъ манежа помѣщаются небольшія подушки, чтобы ребенокъ, отпустивъ ручки, не ударился головой объ углы.

первымъ міромъ самостоятельныхъ выступленій, свободой вставать, падать, ползать, ходить и снова падать *).

А безъ паденія и ушибовъ ребенку, особенно живому, не обойтись. Защитой для него служить съ одной стороны эластичность костей, съ другой—подкожно-жировой слой. Принимая во вниманіе, что не всякій ушибъ, особенно головы и, главнымъ образомъ, при паденіи съ высоты, безопасенъ для ребенка, необходимо принимать мѣры предосторожности. Съ ребенкомъ надо обращаться весьма осторожно (опасность слишкомъ юной и слишкомъ старой няни); если онъ ползаетъ или ходитъ—не оставлять одного и по возможности избѣгать острыхъ предметовъ, угловъ стола и т. п. Если вскорѣ послѣ паденія ребенокъ доволенъ, играетъ и спитъ спокойно, значить поврежденія нѣтъ; тревожный сонъ, крикъ, плачь и безсознательное состояніе говорятъ за серьезность ушиба. При всякомъ ушибѣ головы, даже пустячномъ, не мѣшаетъ прикладывать холодныя примочки въ теченіе 5—10 минутъ.

Обувь, конечно, должна быть достаточно теплой, просторной, чтобы не вызывать задержки въ ростѣ, искривленія пальцевъ и мозолей, для чего на первыхъ порахъ служатъ шерстяные вязаные башмаки, а затѣмъ уже кожаные туфельки и башмачки съ широкими носками, надѣтые поверхъ бумажныхъ чулокъ. Платье не должно быть длиннымъ, чтобы ребенокъ, учась ходить, не путался въ немъ.

Всѣ маленькія дѣти безъ исключенія, независимо отъ состоянія здоровья и крѣпости ихъ, требуютъ, помимо ночного сна, также и дневного. Цѣлый рядъ движеній, энергичныхъ упражненій еще не окрѣпшихъ мышцъ, масса новыхъ, быстро смѣняющихся впечатлѣній,—все это нуждается въ успокаивающемъ и укрѣпляющемъ отдыхѣ мышцъ и нервной системы. Ребенка ежедневно укладываютъ въ постель въ опредѣленный часъ, лучше всего послѣ ѣды, около полу-

*) Уже съ первыхъ шаговъ слѣдуетъ обратить вниманіе на походку, исправить ее, если послѣдняя не вполне нормальна. Такая походка иногда можетъ зависѣть отъ неправильности въ тазу или суставахъ, а также отъ плоской стопы, на что, какъ и на способъ лѣченія, укажетъ врачъ.

дня на 2 часа, при чемъ его надо совершенно раздѣть, какъ бы для ночного сна.

Изъ дѣтской на время сна, ночного или дневного, вы удалите цвѣты, свѣчи и, вообще, все то, что дѣлаетъ воздухъ душнымъ и вреднымъ. Также обращаю вниманіе на то, чтобы съ перваго же дня кровать ребенка не была расположена такъ, чтобы взглядъ его встрѣталъ солнце или бѣлую стѣну, какіе-либо блестящіе предметы, расположенные сбоку, иначе, ребенокъ научится косить, напрягая одну опредѣленную группу глазныхъ мышцъ.

Первоначальные нечленораздѣльные звуки и крикъ, служащіе для выраженія разныхъ ощущеній, постепенно смѣняются все болѣе раздѣльными, только матери и нянь понятными звуками. Звуки гласныя въ различномъ чередованіи и повтореніи, потомъ въ сочетаніи съ согласными «уа», «бабба», «па», «мам», «атта», «дя» и другіе съ небольшими варіаціями свойственны всѣмъ дѣтямъ безъ исключенія. Затѣмъ ребенокъ начинаетъ понимать рѣчь другихъ, смыслъ обращенныхъ къ нему звуковъ, на которые онъ и откликается соответствующими дѣйствіями: «дай ручку» и т. п., и наконецъ слѣдуютъ же совсѣмъ правильно произносимыя коротенькія слова и жесты, поясняющіе то, что языкъ еще не въ состояніи выразить, покамѣстъ вполне ясная рѣчь ребенка не вытѣснитъ первоначальный дѣтскій лепетъ. Для этого необходимо соответствующее развитіе голосовыхъ связокъ, мышцъ и нервовъ голосового органа. Языкъ ребенка бѣденъ вначалѣ и склонность къ общенію огромна: словомъ «мама» онъ обозначаетъ всѣхъ женщинъ, однимъ и тѣмъ же словомъ много схожихъ предметовъ. Рѣчь его пестритъ не однимъ только подражаніемъ, которое онъ, вдобавокъ, передѣлываетъ на свой ладъ, по своимъ силамъ, а также, сокращая многосложныя слова, наприм., вмѣсто «вкусно»—«ку», у него попадаются яркія, образныя слова, въ которыхъ могутъ удачно объединиться нѣкоторыя свойства и дѣйствія предмета.

Мы склонны сильно преувеличивать дѣтскія способности, приписывать особый, свойственный намъ, взрослымъ, смыслъ произносимымъ дѣтьми словамъ и выраженіямъ. Въ періодъ

развитія рѣчи я обращаю ваше вниманіе на одинъ очень частый, абсолютно бесполезный приѣмъ взрослыхъ. Въ обществѣ маленькихъ дѣтей мы, взрослые, совершенно не приспособляемся къ особенностямъ ихъ возраста и психики, привычекъ и состоянія здоровья; мы смотримъ на этихъ крошекъ, какъ на хорошія, не требующія завода, игрушки. И только въ одномъ мы до смѣшного старательно хотимъ быть «какъ дѣти» — это въ разговорѣ съ лепечущимъ малюткой, когда, опять-таки забавляясь, мило, «по-дѣтски», — коверкаемъ слова, произносимъ однѣ буквы вмѣсто другихъ. Между тѣмъ ребенокъ съ самой колыбели, еще не понимая значенія произносимыхъ вокругъ него словъ, и только медленно и послѣдовательно улавливая ихъ ухомъ, а позже копируя ихъ, приучится къ ясной, не слишкомъ быстрой и правильной по произношенію рѣчи, если мать, няня и окружающіе будутъ вполне удовлетворять такому требованію. Вмѣсто того, чтобы помочь ребенку, всѣ ошибки произношенія котораго связаны съ еще неокрѣпшими голосовыми органами или какимъ-нибудь дефектомъ ихъ (заиканіе, косноязычіе), а также съ бѣдностью опыта, мы надолго задерживаемъ развитіе ихъ рѣчи и связанное съ нимъ общее развитіе. И въ разговорѣ съ ребенкомъ надо стараться правильнымъ, точнымъ словомъ вытѣснить то странное сочетаніе звуковъ, которыми онъ упорно называетъ какой-нибудь предметъ. Дальнѣйшее развитіе языка ребенка долженъ получить въ той же семьѣ, затѣмъ въ школѣ путемъ устныхъ и письменныхъ упражненій.

О какихъ-нибудь внутреннихъ побужденіяхъ въ выборѣ дурныхъ или хорошихъ поступковъ ребенка врядъ ли можетъ быть рѣчь. Первые хорошіе поступки его связаны съ привычкой дѣлать одно и не дѣлать другого. Родительское «нельзя» и «можно» для него равносильно: «это гадко», — «это хорошо». Въ силу привычки послушанія съ одной стороны и подъ вліяніемъ того эгоизма, который жаждетъ слова одобренія и ласки за хорошій поступокъ, ребенокъ воздерживается отъ совершенія плохихъ поступковъ. Еще немного и побудителемъ уже является желаніе сдѣлать пріятное любимымъ лицамъ, а тамъ все выше и выше

вовлекаются новыя движенія души, чувство состраданія и справедливости. Такъ, путемъ воспитанія, путемъ усвоенія нравственныхъ здоровыхъ привычекъ, сперва чисто автоматически, затѣмъ подѣ влияніемъ опредѣленныхъ, все болѣе возвышающихся интересовъ, рождается понятіе о «добрѣ» и «злѣ», возникаетъ нравственное чувство ребенка. Только, дѣйствительно, патологическая склонность къ дурнымъ поступкамъ, наряду съ слабо развитой у ребенка задерживающей силой, можетъ противостоять разумному воспитанію. Всѣ дѣти, даже если и допустить, что они являются на свѣтъ съ уже врожденными наклонностями къ добру и злу, подѣ влияніемъ среды, опредѣленнаго воздѣйствія ея, подкрѣпляемаго личнымъ примѣромъ родителей, въ дальнѣйшемъ могутъ опускаться или подниматься до созданнаго нами идеала.

И опять въ вашихъ рукахъ привычки ребенка, нравственное начало его личности.

Твердая воля и мягкое, теплое обращеніе, здоровыя внѣшнія впечатлѣнія и разумныя привычки—вотъ первыя ступени человѣческаго «я», ведущія къ стойкимъ вершинамъ жизни. И только женщина, мать, своими ласковыми, вѣжными руками направить первыя, еще робкіе шаги малютки въ сторону здоровья, правды и красоты.

ГЛАВА XI.

Пища ребенка отъ 2-хъ до 7-ми лѣтъ.

Когда ребенокъ миноваль грудной возрастъ, и у него прорѣзались всѣ молочные зубы, наступаетъ второй періодъ дѣтства отъ 2 до 7 лѣтъ, смѣняющійся затѣмъ возрастомъ «мальчика» и «дѣвочки» отъ 7 до 15 лѣтъ.

Въ то время, какъ совершенно однообразная пища (молоко) переносится лишь груднымъ младенцемъ, и то какъ мы видѣли, не превышая 7-мѣсячнаго срока, когда вновь нарождающіяся отправленія новыхъ железъ, выдѣленіе соковъ требуютъ смѣны и разнообразія пищи,—дѣти второго періода дѣтства могутъ существовать и развиваться лишь при условіи частой смѣны и варіаціи вводимыхъ веществъ. Жидкая пища понемногу уступаетъ мѣсто твердой, въ концѣ концовъ отходить на второй планъ, играя лишь роль добавочнаго питательнаго матеріала.

Наличность зубовъ, размельчающихъ пищу, дѣятельность слюнныхъ железъ рта, въ достаточной степени увлажняющихъ и дѣйствующихъ химически на нее (превращаетъ при помощи особаго фермента крахмаль въ сахаръ), даютъ возможность пищѣ проскальзывать черезъ пищеводъ въ желудокъ. Желудокъ въ теченіе одного только года увеличивается вдвое въ объемѣ, кишечникъ также увеличивается въ длинѣ; благодаря поджелудочной железѣ переваривается жирная пища, количество желчи и желчныхъ кислотъ, вырабатываемыхъ печенью, становится значительнѣе, вслѣдствіе чего броженіе пищи въ кишечникѣ принадлежитъ къ рѣдкимъ явленіямъ. Въ желудкѣ, какъ и въ кишечникѣ, выдѣленіе необходимыхъ пищеварительныхъ соковъ завершаетъ рядъ видоизмѣненій, черезъ которыя проходитъ пища, превратившаяся уже въ жижицу, затѣмъ отчасти всасываю-

нююся, отчасти выдѣляющуюся изъ организма. Избытокъ поглощаемой жидкости всасывается въ кровеносные сосуды, откуда выдѣляется черезъ почки и черезъ кожу, давая съ одной стороны мочу, съ другой—потъ; часть жидкости выдѣляется черезъ легкія дыханіемъ.

Всѣ вводимыя въ организмъ человѣка пищевыя вещества должны отвѣчать двумъ условіямъ: съ одной стороны—доставлять необходимый для сгорания матеріалъ, отъ котораго согрѣвается тѣло и пріобрѣтается необходимая энергія для дыханія, движеній и пр., съ другой—возмѣщать, замѣнять тѣ потери, расходъ вещества, который непрерывно совершается въ организмѣ. Въ этомъ законъ природы, въ этомъ—жизнь.

Но дитя—маленькій растущій организмъ требуетъ еще третьяго необходимаго для существованія условія: питательнаго матеріала для своего роста, который съ момента грудного возраста становится замѣтнѣе для окружающихъ. Наростаніе вѣса замедляется по сравненію съ первымъ годомъ. Въ то время, какъ къ концу перваго года оно достигаетъ 15—16-ти ф.,—къ концу втораго вся прибавка сводится къ 5—6 ф. Въ этомъ періодѣ втораго дѣтства отъ 2 до 7-ми лѣтъ дитя отличается особыми физическими и психическими свойствами. Голова его по отношенію къ остальной части туловища становится меньше, а фигура гораздо стройнѣе, главнымъ образомъ за счетъ роста конечностей. Съ первыми шагами и усиленными движеніями ростъ конечностей замѣтно усиливается, а тѣло, еще не лишенное прекрасной округлости грудного возраста, постепенно вырисовываетъ развивающіяся и крѣпнущія мышцы. Спинной хребетъ, совсѣмъ прямой у грудного младенца, съ способностью стоять и ходить пріобрѣтаетъ естественный изгибъ, сѣдалище сильно выступаетъ, животъ, все еще большой, выдается впередъ. Лицо, благодаря присутствію всѣхъ молочныхъ зубовъ, соответственно видоизмѣняетъ свою форму; милая чистая улыбка, наивный незнающій жизни, но допытывающійся ея взглядъ блестящихъ глазъ, отросшія кудри, развитіе рѣчи, свое «я» придаютъ особую прелесть, своеобразный отпечатокъ дѣтскому личику. Съ 7-ми лѣтъ

нарастаніе вѣса и роста снова увеличивается, прорѣзываются первые постоянные зубы и количество потребляемаго мяса можно увеличить, все же не переходя границъ. Вообще этотъ возрастъ нуждается въ усиленномъ питаніи.

Дитя растетъ и, какъ мы уже сказали, требуетъ постепеннаго введенія необходимыхъ питательныхъ веществъ, за счетъ которыхъ идетъ построеніе его организма, пополненіе постоянныхъ потерь и энергіи, накопленіе запасовъ жира, сахара и т. д. Что бы и въ какомъ видѣ мы ни вводили въ организмъ, это—тѣ же бѣлки, жиры и углеводы, минеральныя соли, вода и пр. вещества, изъ которыхъ построено наше же тѣло. Эти необходимые для жизни и роста организма элементы мы находимъ въ молокѣ, мясѣ, хлѣбѣ, овощахъ, плодахъ и пр. продуктахъ нашего повседневнаго способа питанія. И каждое изъ нихъ, будучи необходимымъ и полезнымъ въ извѣстномъ количествѣ и сочетаніи, преподнесенное въ излишкѣ и несоотвѣтственнымъ образомъ, становится уже безусловно вреднымъ. Если останавливаться преимущественно на одномъ изъ видовъ питанія, какъ бѣлками (мясомъ, яйцами), углеводами (мукой, сахаромъ) или молокомъ—мы придемъ къ одинаково плачевнымъ результатамъ. Результатомъ неправильнаго питанія, неправильнаго обмѣна веществъ явится хроническое отравленіе организма, вздутіе живота, запоры, кожныя высыпи, особенно экзема.

И снова, какъ въ періодъ вскармливанія грудью, совершенно неподготовленная мать сталкивается съ таблицами, несчетнымъ числомъ ихъ, лабиринтомъ цифръ, химическихъ формулъ, калорій и пр., въ которыхъ легче запутаться, чѣмъ разобраться.

Зная въ общихъ чертахъ, что вредно и что полезно ея ребенку, какъ важно разнообразіе, какъ и въ какомъ видѣ вводить необходимую пищу, — мать не ошибется никогда. Излишекъ же деталей и тонкостей—ничему не научить, и, махнувъ рукой на сухія цифры, она вернется къ единственному цѣнному для нея опыту, основанному на однихъ лишь предразсудкахъ, случайныхъ примѣрахъ и незнаніи дѣтской натуры.

Когда вполне здоровому ребенку исполнится 2 года,— онъ можетъ перейти къ мясу, которое должно быть мелко рубленнымъ, скобленнымъ, лучше всего въ видѣ котлетокъ куриныхъ, телячьихъ. Начиная съ совсѣмъ маленькой котлеты, обязательно въ 12—1 ч. дня въ обѣдъ 2—3 раза въ недѣлю, не чаще, потомъ чаще, мясныя котлеты слѣдуетъ чередовать съ котлетами изъ моркови, и позднѣе (4—5 л.) капусты, которая хотя и питательна, но медленно переваривается. До конца третьяго года ребенку даютъ еще молоко, кофе или какао съ молокомъ, яйцо всмятку или яичницу на свѣжемъ маслѣ, молочныя каши, молочныя супы съ очень полезными—рисомъ, тапиокой, лапшой; супы-навары изъ овощей, преимущественно изъ моркови, картофеля, рѣпы, шпината и т. д. Бобовыя растенія: горохъ, чечевица и бобы, содержатъ много бѣлковыхъ веществъ и желѣза, въ то же время плохо перевариваются и развиваютъ газы. Дѣтямъ до 3—4 лѣтъ слѣдуетъ ихъ давать протертыми черезъ сито, въ видѣ пюре, точно также и шпинатъ. Цвѣтная капуста, спаржа и салатъ сильно отягощаютъ желудокъ и раньше 9—10 лѣтъ вовсе не пригодны. Неспѣлыя плоды, грубый хлѣбъ, жесткое мясо при плохомъ перевариваніи, а это именно мы и видимъ у маленькихъ, ведутъ къ разстройству желудка и кишечника.

Затѣмъ идутъ супы-навары изъ фруктовъ, освѣжающіе кровь, повышающіе кислотность пици и послабляюще дѣйствующіе на кишечникъ; они особенно пріятны лѣтомъ и ихъ можно начать давать уже очень рано—съ 2-хъ лѣтъ, а то и раньше.

Наконецъ, самое послѣднее мѣсто по степени питательности отводится традиціонному «бульону», вся видимая польза котораго сводится къ искусственному возбужденію аппетита. Впитавъ въ себя всѣ вредныя составныя части мяса, бульонъ на дѣлѣ повышаетъ кровяное давленіе, вызываетъ усиленное бѣненіе артерій, безпокойный сонъ и чувство переполненія.

На десертъ полагаются всевозможныя кисели, яблочное, сливочное пюре, муссы, свѣжій кремъ, компотъ, медъ, сокъ варенія, повидла, мармеладъ, бананы, апельсины, сладкое

сухое печеніе и т. п. И лишь послѣ 3-хъ лѣтъ, не раньше, разрѣшаются свѣжіе плоды, при условіи зрѣлости и чистоты (обмываніе кипяченой водой).

Затѣмъ, современемъ, выборъ и количество нѣкоторыхъ блюдъ постепенно приближаются къ питанію взрослыхъ. Отъ 4-хъ лѣтъ мясо начинаетъ играть еще большую роль въ питаніи ребенка, причемъ слѣдуетъ считаться съ тѣмъ, что не всѣ сорта его одинаково удобоваримы для крошки и что такъ или иначе его слѣдуетъ избѣгать вечеромъ. Не жесткое, оно въ то же время не должно быть слишкомъ жирнымъ и рыхлымъ. Помимо мяса молодой курицы, дѣти перевариваютъ еще хорошо телятину и отварную рыбу, приготовленную безъ всякихъ приправъ и тщательно очищенную отъ косточекъ. Тамъ, гдѣ уходъ, въ силу обстоятельствъ, всецѣло лежитъ на постороннемъ лицѣ,—рыбу, какъ блюдо дѣтскаго стола, слѣдуетъ упразднить. Сардинъ, консервовъ, маринадовъ, огурцовъ, лососины, семги лучше не давать до 8—10 лѣтъ, въ зависимости отъ желудка ребенка. Продукты эти, какъ и острия приправы (горчица, перецъ, хрѣнь и друг.), помимо отягощенія желудка и катарра его, ведутъ къ пропитыванію нашей крови болями и эфирными маслами, раздражаютъ нервную систему ребенка, способствуютъ преждевременному половому возбужденію его. Нѣкоторыя, вполне здоровыя дѣти абсолютно не переносятъ острыхъ веществъ (идіосинкразія) и всякій разъ послѣ ихъ употребленія страдаютъ крапивницей и другими кожными высыпаниями.

Колбаса, нѣкоторые не приправленные перцемъ сорта ея, сосиски, ветчина даются не раньше 7—8 лѣтъ, особенно въ лѣтнее время, когда они наиболѣе подвержены гніенію и порчѣ. Вообще, лѣтомъ основнымъ питательнымъ матеріаломъ должны служить овощи, фрукты, молоко, кислое молоко (простокваша), яйца, нѣжный творогъ съ молокомъ и сахаромъ и возможно меньше мяса.

Изъ разныхъ сортовъ хлѣба питательнѣе и удобоваримѣе всего бѣлый хлѣбъ, особенно его корка, которая гораздо легче растворяется въ желудкѣ, нежели мякишъ. По той же причинѣ удобоваримѣе и ранѣе указанные поджа-

ренные сухари «biscottes». Въ самомъ хлѣбѣ, мясѣ и прочихъ вводимыхъ веществахъ уже заключаются необходимыя для организма соли, тѣмъ не менѣе, незначительное добавленіе поваренной соли къ пищѣ ребенка является даже желательнымъ, въ виду большаго отдѣленія желудочнаго сока, слѣдовательно и лучшаго пищеваренія.

Что касается сахара и вообще всякихъ сластей,—здѣсь мнѣнія рѣзко расходятся. Признавая за сахаромъ извѣстную питательность, противники его указываютъ на порчу зубовъ, отсутствіе аппетита и пр.

Между тѣмъ, достоинства сахара, какъ питательнаго вещества, очень велики. Сахаръ питаетъ мышцу, сообщаетъ ей крѣпость, благоприятно вліяетъ на составъ крови и дѣятельность сердца, возбуждаетъ отдѣленіе желудочнаго сока. И сахаръ, какъ и прочія питательныя вещества, признанныя безусловно полезными, можетъ стать вреднымъ при условіи злоупотребленія имъ. Порча зубовъ не есть слѣдствіе вреднаго дѣйствія сахара, какъ такового; употребленіе сластей въ большомъ количествѣ вызываетъ образованіе большихъ количествъ кислотъ, которыя съ одной стороны ведутъ къ желудочнымъ заболѣваніямъ, съ другой—къ порчѣ зубной эмали. Въ Америкѣ и Франціи, исходя изъ того, что сахаръ полезенъ, особенно, растущему организму, дѣтямъ младшаго возраста и школьникамъ въ обѣдъ и днемъ полагается сладкое блюдо или ломоть хлѣба съ вареньемъ, шоколадомъ и пр. Въ выборѣ сластей, особенно конфетъ, слѣдуетъ руководствоваться принципомъ простоты; наиболѣе полезны обыкновенныя конфеты, безъ всякой окисляющей подозрительной начинки, приготовленныя изъ чистаго фруктоваго сока. Кислыя конфеты, такъ называемое «монпасье», лучше давать въ очень ограниченномъ количествѣ, такъ какъ избытокъ содержащейся въ нихъ кислоты вредитъ зубной эмали. Маленькимъ дѣтямъ въ возрастѣ отъ 2—4 лѣтъ можно давать сосать только длинныя фруктовыя карамели-палочки («карандаши»); держащая ручкой карамель, ребенокъ такимъ образомъ, видимо для окружающихъ, не вкладываетъ ее сразу въ ротъ и не рискуетъ подавиться. Строго слѣдите за тѣмъ, чтобы

мяня или прислуга, во время прогулки съ ребенкомъ, помимо васъ не покупала ему въ лавкѣ или у разносчика всевозможныхъ лакомствъ. Для большаго эффекта, послѣднія проходятъ черезъ «окраску» далеко не всегда безвредными красками. Такъ, излюбленныя дѣтми «красненькія конфетки», какъ и «прянички», окрашиваются при помощи каменноугольной краски, синія — ультрамарина, желтыя — эозина и т. п. во всевозможныхъ варіаціяхъ и концентраціяхъ, чѣмъ и объясняются сравнительно нерѣдкіе случаи отравленія дѣтей конфетками. Точно также и шоколадъ сомнительной фабрикаціи представляетъ смѣсь рисовой муки и олеомаргарина или рисовой муки и кокосоваго жира. Въ составъ многихъ сластей входятъ пряности, какъ-то: корица, тминъ, мускатъ, которыя, кромѣ чисто мѣстнаго раздраженія слизистой оболочки пищеварительныхъ органовъ, вообще возбуждаютъ ребенка, не испорченный организмъ котораго абсолютно не нуждается въ возбуждающихъ вкусовыхъ средствахъ. Пичкать ребенка даже самымъ полезнымъ сладкимъ не въ мѣру и во всякое время, особенно передъ ѣдой, абсолютно вредно, такъ какъ въ излишкѣ оно отбиваетъ аппетитъ, вредитъ желудку и развиваетъ малокровіе.

Въ качествѣ напитковъ ребенокъ продолжаетъ попрежнему выпивать 3—4 стакана молока въ день, не считая молока, входящаго въ составъ другихъ блюдъ; и затѣмъ 1—2 раза совсѣмъ слабый чай, но не передъ сномъ. Въ промежуткахъ ѣды, предпочтительно до приѣма сухой мясной пищи (такъ какъ излишнее введеніе жидкости разжижаетъ желудочный сокъ), дается обыкновенная вода, обязательно отварная, что гарантируетъ отъ проникновенія въ желудокъ и кишечникъ болѣзнетворныхъ микроорганизмовъ; такая вода, правда, на вкусъ не особенно пріятна, но, если ее предварительно встряхивать, она отъ присутствія воздуха становится вкуснѣе. Чай и главнымъ образомъ кофе, благодаря содержащимся въ нихъ ядовитымъ продуктамъ (алкалоидамъ) — теину и кофеину — дѣйствуютъ раздражающе на почки, сосудистую и нервную системы.

Уже въ началѣ второго періода дѣтства ребенка необходимо приучить къ правильнымъ приѣмамъ пищи: завтраку,

обѣду и ужину и двумъ промежуточнымъ приѣмамъ—до и послѣ обѣда. Завтракъ долженъ быть не очень обильнымъ,—ему обыкновенно предшествуетъ прогулка на свѣжемъ воздухѣ или легкая гимнастика для дѣтей постарше. Обѣдъ питательный и сытный назначается лучше всего между 12—1 ч. дня.

Въ общемъ, кормите ребенка не чаще четырехъ разъ въ сутки, иначе вызовете расширение и стягощеніе желудка, тучность, вялость и малокровіе. Вдобавокъ, при соблюденіи извѣстныхъ промежутковъ между приѣмами пищи, ребенокъ обязательно проголодается, съѣсть больше и прекрасно усвоить пищу, чего не можетъ быть при мучительной системѣ родителей выпуждать ребенка насильно глотать излишнее и непріятное кушанье.

Сажать ребенка раньше 7 лѣтъ за столъ вмѣстѣ со взрослыми совершенно нежелательно. Видъ недозволенныхъ блюдъ и напитков раздражаетъ ребенка, вызываетъ прихоти и капризы; взрослые же, для своей забавы, отчасти, чтобы избавиться отъ надоѣдающаго ребенка, беспорядочно даютъ по кусочку и глоточку всякой всячины. Вообще, не слѣдуетъ потворствовать жадности дѣтей, въ особенности въ отношеніи сластей. Во время ѣды надо слѣдить за тѣмъ, чтобы ребенокъ проглатывалъ только хорошо разжеванную пищу, иначе неразжеванные куски ея могутъ застрять въ глоткѣ или пищеводѣ; наконецъ, попадая въ такомъ видѣ въ желудокъ, они затѣмъ труднѣе перевариваются. Слишкомъ горячей, какъ и слишкомъ холодной пищи не слѣдуетъ давать, во избѣжаніе порчи зубовъ, ожоговъ рта, языка и пищевода. Обычно няни, да и матери, въ цѣляхъ охлажденія пищи, считаютъ своимъ долгомъ усиленно дуть на нее, а также передавать ее ребенку послѣ того, какъ для лучшаго измельчанія ея она побывала у нихъ во рту; это загрязняетъ пищу, вводитъ въ нее всякія излишнія, болѣзнетворныя начала. Долго сидѣть за столомъ также вредно. Если ребенокъ капризничаетъ, ѣсть при помощи всякихъ занавѣсочекъ и фокусовъ, практикуемыхъ взрослыми, пища за это время только успѣваетъ остыть, часть жира, заключающаяся въ ней, также, и, конечно, отъ пе-

ревариванія такого обѣда уже нельзя ждать большой пользы. Въ воспитаніи все служить орудіемъ воспитанія и по тому, что и какъ ѣсть ребенокъ, можно сказать, слѣдили ли окружающіе за этимъ или нѣтъ. Ребенокъ долженъ приучаться ѣсть все, мирясь съ нѣкоторыми лишеніями стола, какъ въ смыслѣ обилія, такъ и въ смыслѣ разнообразія (поскольку отъ этого не страдаетъ само питаніе). Съ другой стороны, слѣдуетъ обращать вниманіе, чтобы они охотно, не заставляя просить себя, съѣдали свою порцію, чему способствуетъ работа, пребываніе на воздухѣ и извѣстная выдержка ребенка. Когда ребенокъ проголодался, онъ съѣдаетъ больше и пища лучше усваивается имъ. Въ большинствѣ спокойно, не повышая голоса, можно разубѣдить его въ отвращеніи къ нѣкоторымъ блюдамъ, такъ какъ вкусъ и аппетитъ ребенка весьма капризны, не считая случаевъ, когда къ опредѣленной пищѣ существуетъ какое-то необъяснимое отвращеніе. Слишкомъ возбужденныя, а равно и уставшія отъ занятій дѣти садятся за столъ съ полнымъ отсутствіемъ аппетита.

Наконецъ, пребываніе въ обществѣ родителей, приученіе къ воздержанію отъ недозволенныхъ блюдъ, умѣніе обращаться съ ножомъ и вилокъ, аккуратность и умѣренность въ ѣдѣ,—разовьютъ въ ребенкѣ выдержку, здоровыя привычки, а общеніе за столомъ всей семьи, при условіи, что послѣдняя сумѣетъ сдержать себя отъ ненужныхъ излишествъ ѣды, и ненужныхъ излишествъ слова, имѣетъ глубокое воспитательное значеніе.

ГЛАВА XII.

Игрушки. Игры.

«Дитя и дикарь (первобытный) не различают дѣйствительности отъ фантази».

Флоберъ.

Дѣтское воображеніе обнимаетъ немногіе образы, но зато всѣ они въ отдѣльности настолько ярки, что увлекшесся дитя принимаетъ ихъ за дѣйствительность. Необыкновенная впечатлительность дѣтскаго мозга, съ одной стороны, и отсутствіе знаній возможнаго и невозможнаго—съ другой, объясняютъ вполнѣ понятное для ребенка существованіе фей, говорящихъ звѣрей, волшебныхъ превращеній и т. п. явленій. „Ребенокъ не удивляется необыкновеннымъ чудесамъ сказки“, говоритъ Ушинскій, „потому что онъ не знаетъ, что возможно и что нѣтъ“.

Особенная живость дѣтскаго воображенія и вѣра въ дѣйствительность его собственныхъ представленій претворяютъ обыкновенные предметы обихода: незатѣйливую игрушку, коробочку, бумажку въ причудливые, яркіе образы. Дитя одушевляетъ все видѣнное вокругъ, заставляетъ предметы чувствовать и мыслить по своему;—оно творить, и это творчество есть одинъ изъ главныхъ факторовъ будущаго духовнаго и эстетическаго развитія ребенка. Все, что такъ или иначе мѣшаетъ проявленіямъ творчества, ограничиваетъ міръ иллюзій, —тормозитъ развитіе ребенка, отнимаетъ поэзію дѣтства.

Вотъ почему законченная, дорогая и сложная по механизму игрушка чужда душѣ ребенка. Его фантазія, требующая смѣны образовъ, превращающая кусочекъ картона въ домъ, шкафъ, экипажъ, не можетъ мириться съ отдѣ-

ланной по послѣднему слову техники игрушкой. Каждая деталь, каждый болѣе усовершенствованный винтикъ сложнаго механизма современныхъ дѣтскихъ игрушекъ убиваетъ яркость воображенія, лишаетъ ребенка радости творчества. Если разобратъся въ игрушкахъ дѣтскаго возраста отъ первой погремушки, обнаруженной уже въ раскопкахъ глубокой древности, отъ мягкаго цвѣтнаго шарика до сложныхъ аэроплановъ, мы увидимъ, что всѣ онѣ, отъ первой до послѣдней, должны соответствовать тѣмъ этапамъ развитія, которые за это время проходитъ дитя, должны развивать внѣшнія чувства его.

Грудной младенецъ, мѣръ ассоціацій и представленій котораго еще такъ бѣденъ, глазъ не имѣетъ представленія о разстоянїи, а ручки не въ состоянїи схватить предмета (отсутствіе волевыхъ движеній), ограничивается яркими зрительными и слуховыми впечатлѣнїями. Первой и наиболѣе подходящей игрушкой является цвѣтной, мягкой мячикъ изъ шерсти спокойнаго цвѣта: синей, затѣмъ красной и желтой—укрѣпляется онъ на перекладинкѣ кровати и, находясь прямо передъ ребенкомъ (избѣгая косоглазія), отстоитъ отъ его глазъ приблизительно на 10—12 сант.

Свѣтъ зажженной лампы, блестящая ложечка, которой вдобавокъ еще можно производить шумъ, двигать ручонками, давать выходъ накопившейся энергіи, прыгающій на резинкѣ мячъ, шелестъ бумаги, клоунъ съ бубенцами, — упражняютъ глаза и ухо, влекутъ за собой движенія головой и конечностями, вызываютъ веселье и радость, награждаются милой улыбкой. То приближающаяся, то удаляющаяся игрушка учитъ его опредѣлять разстояніе; звонъ бубенцовъ, звуки музыкальнаго ящика то тутъ, то тамъ, ближе и дальше—опредѣляютъ направленіе звука, его разстояніе; деревянная или металлическая игрушка—различать вѣсъ и твердость предмета въ то время, какъ маленькія ручонки схватываютъ его. Первая погремушка, которая должна быть мягкой во избѣжаніе ушибовъ изъ гуттаперчи или ивовыхъ прутьевъ и легко обхватываться ручкой, укрѣпляетъ пальцы и мышцы рукъ.

Въ періодъ прорѣзыванія зубовъ ребенку дается бѣлое

костяное кольцо не маленькое, чтобы оно не выскальзывало из рук и, наконец, при ходьбѣ какая-нибудь катящаяся игрушка, телѣжка, звѣрекъ и т. п.

Лепечущее, играющее дитя, познающее міръ въ маленькомъ клочкѣ—въ его дѣтской и ея предметахъ, уже имѣетъ опредѣленный кругъ представлений и ассоціаций, и его игрушки должны удовлетворять новымъ запросамъ дѣтской души. Чего же просить въ это время душа ребенка?—только и люзіи. Ими живетъ и питается маленькій человекъ, въ нихъ нуждается онъ, какъ въ солнцѣ и воздухѣ.

Совсѣмъ простыя, незатѣйливыя, недорогія игрушки: мячъ, слонъ, кроликъ, любимый „Миша“ изъ сукна или плюша (требуетъ чистки), деревянные звѣри — смѣняютъ резиновыхъ звѣрей и куколъ. Прекрасны небьющіяся „бэби“, которыхъ къ тому же можно купать въ своей ванночкѣ; куклы эти удивительно напоминаютъ новорожденного, вравятся дѣтямъ и не вызываютъ ужаса и недоумѣнія, подобно моднымъ, пучеглазымъ уродцамъ—„пупсикамъ“ и „би-ба-бо“. Какъ это ни странно, но современные дѣтскіе магазины болѣе приспособлены для игръ и забавы взрослыхъ, чѣмъ самихъ дѣтей. Всѣ эти уродливыя формы и краски, эти сложныя ухищренія, детально „стиль модернъ“ обставленные кукольныя комнаты, развѣ это не для насъ, взрослыхъ, пресыщенныхъ жизнью и ея нормально-красивыми проявлениями, превратившихся въ своего рода машины, лихорадочно бѣгущія за вѣкомъ. Игрушки создаются взрослыми и, естественно, носятъ отпечатокъ эволюціи послѣднихъ. Только игрушки въ изготовленіи кустарей близки душѣ ребенка; здѣсь встрѣчается онъ съ яркостью красокъ, незаконченностью образовъ, съ той же наивностью и примитивностью души. Я говорю, конечно, не о нарочитой работѣ кустарей по рисункамъ современныхъ стилизованныхъ художниковъ. Дары Фребеля въ извѣстной постепенности и послѣдовательности: шаръ, кубъ, цилиндръ и бруски для различныхъ, все болѣе сложныхъ построекъ, имѣютъ цѣлью именно развитіе внѣшнихъ чувствъ, но при этомъ очень систематичны, даже утомительны и врядъ ли способны развить творчество ребенка. Наибольшій просторъ

творчеству ребенка, наибольшее количество иллюзий дают самые простые и, главное, самодельные игрушки, и вполне правы те, которые, считаясь только с ребенком, а не со своим законченным и испорченным вкусом, развивают в ребенке эту жажду самодятельности и творения самого жалкого на наш взгляд предмета обихода в яркий образ чудесного творчества. Какое богатство игрушек, неисчерпаемый запас творчества во всех этих коробочках, катушках, разноцветных лоскутках, во всем том, что объединяется словом „бросовый“ материал. И разве не в тысячу раз интереснее походить из брошенных нами спичечных коробочек, с трубами из нитяных катушек, чем механическая игрушка—поход, на которую малюток посмотрит, посмотрит и отвернется, чтобы вернуться к своей собственной фантазии.

От 4-х лет девочки занимают, главным образом, кухня, кукольные комнаты, сама кукла и ее гардероб. С необыкновенной яркостью, с задатками будущей женственности и материнства, возится, лепечет, поет и хлопочет о кукле маленькая девочка. Пусть кукла стара и поблекла, пусть не хватает руки и ноги—она мила и дорога по связанным образам и ассоциациям, привычкам и любви. Попробуйте выбросить ее—детское горе велико, и не утешить вам его новой, богато разряженной куклой, умьющей закрывать глаза и говорить. Эта кукла так нарядна и вы столько заплатили за нее, но ребенку она кажется убогой и скучной; к чему дергать за болтающуюся на резинках пуговицу и слышать одно лишь тупое «мама» и «папа», когда та, прежняя, была царницей, горничной, дочкой, за которых мыслить и лепетать маленький творец—ребенок.

С практической точки зрения игрушки должны быть просты, дешевы, недолжны, окрашены в безвредные, нелиняющие краски. Для совсем маленьких в большом ходу резиновые игрушки, легко моющиеся в горячей воде. Но, как оказалось, химический анализ в исследованных каучуковых игрушках обнаружил окис цинка в количестве 60%. Окрашенные цветные мячи, животные, куклы

и т. п. не были лишены ядовитого сурика и киновари, а между тѣмъ именно маленькія дѣти все берутъ въ ротъ и сосутъ. Выкрашенные въ зеленую, синюю, красную и пр. краски, свинцовые солдатки и коровки (хромокислый свинецъ, киноварь, мышьяковистыя и т. п. краски) могутъ вызвать отравленіе. Одинаково вредны мѣдная и жестяная посуда, на которыхъ легко появляется мѣдянка—сильный ядъ. Лучшимъ матеріаломъ служитъ дерево, глина и кость. Въ качествѣ игрушекъ не слѣдуетъ давать маленькимъ дѣтямъ небольшихъ шариковъ и пуговицъ, которыми ребенокъ можетъ подавиться, какъ и не слѣдуетъ выбирать животныхъ съ большими рогами, острыми копытами и, вообще, сильно выступающими частями. Игрушки, наполненныя для большей устойчивости дробинками или камешками, должны быть безъ отверстій, высыпаясь чрезъ которыя дробинки эти попадаютъ въ ротъ малютокъ. Самострѣлы, луки, игрушечныя ружья, заряженныя мѣдными пистонами, частицы котораго отскакиваютъ при воспламененіи, могутъ нанести тяжелое поврежденіе глазу.

Обыкновенно каждая мать теряетъ въ выборѣ игрушекъ для ребенка и покупаетъ въ результатъ много вреднаго. Въ этомъ случаѣ лучше руководиться возрастомъ, индивидуальностью, вкусомъ и выборомъ самого ребенка. Спрошенное дитя, конечно, отвѣтитъ: «лошадку, и коровку, и вагонъ, и кнутикъ и дудочку», словомъ такихъ «и» безконечно много, но разумная мать, даже располагая свободными средствами, не должна засыпать ребенка массой игрушекъ. Когда онъ проситъ множество предметовъ, онъ въ этотъ моментъ хочетъ жадно обнять наибольшее число ихъ, но душу свою, творчество, онъ отдастъ одной, двумъ игрушкамъ. Обиліе игрушекъ только разсѣиваетъ и утомляетъ ребенка, приучаетъ къ поверхностнымъ впечатлѣніямъ, не даетъ извлечь максимумъ пользы отъ каждой изъ нихъ и вдобавокъ вызываетъ небрежность, пресыщенность, которая въ будущемъ отравляетъ моменты чистой, непосредственной радости. Брать съ собою въ магазинъ для самостоятельнаго выбора игрушки можно лишь ребенка постарше. При видѣ множества игрушекъ на полкахъ и столахъ, глаза малыша разгораются и разбѣга-

ются, а маленькія ручки жадно тянутся ко всему безъ исключенія.

Разъ и навсегда установите, что игрушки и книги—орудія развитія дѣтей приобрѣтаются для нихъ только вами. Не говоря о всякой дребедени и обилии ея, вслѣдствіе почему-то полагающихся со стороны родныхъ и знакомыхъ даровъ, дѣти приучаются выпрашивать и при встрѣчѣ съ такими тетями и дядями довольно недвусмысленно заглядывать имъ въ руки.

Не можете же вы руководствоваться критеріемъ другихъ, ихъ пониманіемъ вашего ребенка и его запросовъ; слѣдовательно, въ данномъ случаѣ «приличіе» надо совершенно отбросить, не принося ему въ жертву интересовъ ребенка.

Дѣтямъ старшаго возраста, когда въ ихъ вкусахъ начинается сказываться нѣкоторый элементъ точныхъ познаній (книга и объясненія взрослыхъ приходятъ на помощь), вы дадите все болѣе и болѣе сложныя и законченныя игрушки. Тогда, дѣйствительно, полезны: электрическая станція, безпроводочный телеграфъ, паровые локомобили и прочія совершенства механики и техники новѣйшихъ игрушекъ, не всегда, къ сожалѣнію, доступныхъ по цѣнѣ.

Значить ли это, что крошка, играя деревяшкой или бумажкой, проводитъ время въ отдыхъ и забавахъ? Нѣтъ, въ это время онъ мыслить и работаетъ, познаетъ предметы въ ихъ размѣрахъ, формахъ, краскахъ, звукахъ и вкусѣ, углубляясь ли въ тихое созерцаніе какого-нибудь предмета, или играя имъ съ другими такими же, какъ и онъ, малышами. И наконецъ, какъ мы увидимъ, игры являются гимнастикой ребенка, безразлично какого возраста, и чѣмъ здоровѣе ребенокъ, тѣмъ онъ живѣй и шаловливѣй. Игра для ребенка—это та же дѣйствительность, въ которой раздражительный элементъ сильно развитъ; пройдя черезъ призму дѣтскаго пониманія, она становится понятливѣе и интереснѣе ребенку.—Именно въ игрѣ обнаруживаетъ онъ свое отношеніе къ окружающему міру, свои способности и будущіе задатки, страсти и склонности. Чѣмъ больше дитя играетъ, чѣмъ разнообразнѣе его игры, тѣмъ богаче его личность и разностороннѣе ея развитіе.

Во всё времена, у разныхъ расъ и племень, во всёхъ классахъ общества игры были и будутъ той первой дѣятельностью ребенка, которая, отражая въ себѣ богатое прошлое народовъ, все настоящее среды и социальныхъ условий, въ то же время отчасти предвѣщаетъ будущее.

Почти весь матеріаль для игры дитя черпаетъ изъ дѣйствительной, окружающей его жизни. Въ играхъ, какъ справедливо замѣчаетъ Покровский, ребенокъ признаетъ причины, связь и послѣдствія всёхъ наблюдаемыхъ имъ явленій. Тамъ, гдѣ дѣтей много, въ игрѣ можно прослѣдить первые законы общественности, которые, связываясь въ опредѣленные представленія, иногда накладываютъ глубокой отпечатокъ на будущаго члена общества. Въ игрѣ свободно и непринужденно обнаруживаетъ дитя правду своей жизни и своихъ образовъ, развиваетъ умъ, волю и воображеніе. Только въ эти моменты и можемъ мы, старательно нащупывающіе дѣтскую душу, подойти къ ней, отчасти разобратъ въ этой загадкѣ. Разберитесь, если можете, но не троньте!—вотъ чѣмъ должны руководствоваться окружающіе ребенка, а главное, не критикуйте, не врывайтесь грубо въ сказочную страну, въ которой онъ живетъ.

Доставляя дѣтямъ необходимый для игры матеріаль, взрослые, оставаясь въ сторонѣ въ качествѣ зрителей, могутъ вмѣшаться въ томъ лишь случаѣ, когда фантазія и шалости слишкомъ увлекшихся дѣтей даютъ опасное направленіе игрѣ, вносятъ какой-нибудь нежелательный съ нравственной стороны элементъ, месть, жестокость и т. п.

Во время игры, въ ссорахъ и капризахъ дѣтей лучше не разбираться взрослымъ;—ихъ слезы, ихъ ссоры, къ счастью, мимолетны и, въ то время, какъ мать обиженнаго въ игрѣ ребенка надолго затаиваетъ горечь обиды и мелкихъ счетовъ,—сами дѣти, давнымъ давно позабывъ ее, дружно, какъ ни въ чемъ не бывало, играютъ, шалятъ, веселятся. Припомните прекрасный рассказъ Льва Толстого «Дѣвченки умнѣе стариковъ».

Вообще, стѣснять дѣтей не нужно. Пусть мальчики играютъ въ куклы, а дѣвочки въ лошадки,—дайте свободу выбора, не разграничивайте половъ, пусть дѣти обою по-

ла приходять въ общеніе, дополняютъ другъ друга — это только облегчить задачи будущаго, сдѣлаетъ менѣе острымъ вопросъ полового воспитанія.

Если дитя имѣетъ отдѣльную комнату, дайте ему возможность свободно бѣгать по ней, переставлять предметы, вынимать игрушки, словомъ, дѣлать что угодно во время самой игры. Но вотъ игра окончена, дѣти разошлись,—и приученный къ порядку и опрятности ребенокъ, сперва при помощи матери, а затѣмъ самъ ставитъ все на мѣсто, убираетъ свои игрушки. Этимъ достигается чистота и порядокъ въ комнатѣ, бережное отношеніе къ вещамъ—отсюда въ послѣдствіи нравственный порядокъ и уваженіе къ окружающимъ. Но беречь игрушки, не значитъ держать ихъ подъ стекломъ. Въдѣ игрушка для ребенка, а не наоборотъ. Если ребенокъ любознателенъ и къ вашему горю ломаетъ игрушку, чтобы лучше разобраться въ ея составныхъ частяхъ,—не сердитесь; дитя, нащупывая предметы, знакомится съ окружающимъ его міромъ. Не надо только смѣшивать любознательности съ склонностью все портить, разрушать.

Очень полезно, особенно дѣвочкамъ, самимъ разставлять мебель и устраивать кукольные домики, а также убирать и стряхивать пыль съ игрушекъ. Во всемъ этомъ проявляется самостоятельный вкусъ и развиваются будущія хозяйственные склонности и привычка къ порядку. Самые простые, ситцевые или сатиновые темные переднички гарантируютъ ребенку возможность свободной игры и возни, такъ какъ почти постоянно игра приносится въ жертву чистотѣ платья.

Дѣтская уже съ 2-хъ лѣтъ значительно преобразуется, соотвѣтственно новымъ этапамъ развитія ребенка. Благородная красота формъ и красокъ, отсутствіе вычурности въ самомъ началѣ направить въ здоровую, нормальную сторону нравственное и эстетическое развитіе ребенка.

Та же бѣлая комната, выкрашенная масляной краской или оклеенная глянцевитыми бѣлыми обоями, веселый, не рѣзкій по сочетаніямъ бордюръ на высотѣ, удобной для глазъ, т.-е. на $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{4}$ арш. внизъ съ потолка. На свѣломъ фонѣ, радуя глазъ ребенка, выступаютъ собачки, кощ-

ки, двумя годами позже — добрыя феи и принцы сказокъ и т. п. не въ очень крупныхъ, но и не въ микроскопическихъ размѣрахъ. Тотъ же линолеумъ и для игры и у кровати, одинъ-два коврика, которые ежедневно вывѣтриваются. вообще чистятся, легко моются. Простая бѣлая лакированная мебель (можно и старую покрыть бѣлой масляной краской) безъ угловъ и острiевъ, во избѣжанiе ушибовъ, безъ завитушекъ, гдѣ только гнѣздится пыль. Круглый или квадратный бѣлый столикъ съ выдвигными досками для игръ и работъ, диванчикъ и шкапикъ-этажерка для игрушки, все на высотѣ роста ребенка. На стулья и диванчикъ *) красивыя сидѣнья - подушки изъ свѣтлаго, моющагося ситчика или кретона съ пестрымъ, прiятнымъ рисункомъ. На окна бѣлыя кисейныя занавѣски и обязательно 2—3 цвѣточка, посаженный въ ящикъ овесъ или другiя недорогiя растенiя, за которыми бы самъ ребенокъ ухаживалъ уже съ 4-хъ лѣтъ. Ласкающая глазъ травка, цвѣточекъ, птичка, золотая рыбка знакомятъ ребенка съ природой, а уходъ за цвѣтами или птичкой—прiучаетъ къ самостоятельности и отвѣтственности, выполнению опредѣленныхъ, пока еще маленькихъ обязанностей.

Безвкуснымъ, крикливымъ олеографiямъ нѣтъ мѣста въ дѣтской комнатѣ. Впечатлительный глазъ ребенка впервые долженъ знакомиться съ недорогой, но красивой гравюрой, цвѣтной литографiей, изображающей животныхъ, природу, игры, танцы, сказки и пр. Когда дитя разберется въ картинѣ, полюбитъ ее—на смѣну придетъ вторая, третья и другiя, отвѣчающiя новымъ запросамъ дѣтской души. Здѣсь же висятъ картинки, рисованныя самимъ ребенкомъ — изображенiя внѣшняго мiра такъ, какъ его понимаетъ ребенокъ. Они, эти-то рисунки, особенно цѣнны для насъ; давая широкое поле фантази и творчеству малютки, отражая его духовный мiръ, они въ то же время учатъ, совершенствуютъ ребенка. Вѣдь каждый новый рисунокъ по сравненiю съ предыдущимъ является новымъ завоеванiемъ въ

*) Дѣтская мебель должна быть низенькой, легко переносимой съ мѣста на мѣсто.

области зрительныхъ и двигательныхъ впечатлѣній, новымъ этапомъ эволюціонирующей души.

Въ свободной атмосферѣ, безъ навязанныхъ взрослыми понятій и вкусовъ, безъ современной дрессировки, дитя пройдетъ по вполнѣ правильному и естественному пути развитія физическихъ, духовныхъ и нравственныхъ силъ.

«Природа хочетъ, чтобъ дѣти были дѣтьми, прежде чѣмъ быть взрослыми», говоритъ Ж. Ж. Руссо.

Будьте же только нѣмыми свидѣтелями дѣтской эволюціи, но не троньте яркой, первобытной души ребенка!

Пусть смѣлымъ полетомъ фантазіи уносится онъ на деревянной палочкѣ въ тридцатое царство, откуда рано или поздно жизнь вернетъ его къ суровой дѣйствительности, о которую разбиваются всѣ иллюзіи.

ГЛАВА XIII.

Книги.

Лучшій другъ и учитель человѣка — книга съ малыхъ лѣтъ и до глубокой старости играетъ первенствующую роль въ его умственномъ, нравственномъ и эстетическомъ развитіи. Расплываются прежде плѣнявшіе образы, забываются герои и ихъ имена, но вѣчны и неизгладимы слѣды прекраснаго и возвышеннаго, низменнаго и вреднаго, оставленные каждой книгой въ отдѣльности. Едва еще вода пальчикомъ по первой книгѣ, на школьной скамьѣ и въ періодъ юношества, мы впитываемъ въ себя жизнь другихъ, ихъ стремленія, подвиги и неудачи, красоту, добро и зло, и отъ всѣхъ этихъ переживаній и мыслей накапливаются духовныя цѣнности, растутъ и крѣпнеть въ томъ или иномъ направленіи наше собственное «я».

Предварительное ознакомленіе съ даримой книжкой *) такъ безконечно важно для родителей, внимательно и съ любовью присматривающихся къ своему ребенку.

Только тогда, соотвѣтственно первымъ и дальнѣйшимъ запросамъ души, сможемъ мы питать ребенка различной, все болѣе сложной, всегда здоровой пищей.

Маленькій ребенокъ, еще только опредѣляющій окружающіе его предметы особыми звуками и словами, съ радостью и вниманіемъ разсматриваетъ первую, понятную ему книжку-картинку, принимая изображенныя на ней

*) Тамъ, гдѣ сами родители не въ состояніи предварительно ознакомиться съ книгой, слѣдуетъ довѣряться опыту лицъ компетентныхъ. Существуютъ каталоги, такъ, напримѣръ: «Книги для дѣтей дошкольнаго возраста, какъ пособіе при выборѣ книгъ» (Составл. Комит. при О-вѣ Содѣйств. дошкольн. воспитанію), «Что и какъ читать дѣтямъ» Евгенія Елачича; М. Свентицкой — «Разсказываніе», «Книги—подарки для дѣтей отъ 3—15 л.» изд. дѣтской библиот. М. В. Берединой. «Книги для подарковъ дѣтямъ» изд. подв. музея учебныхъ пособій.

предметы за самые предметы. Такія книжки-картинки должны быть прежде всего красивы, рисунки художественны и содержаніе ихъ вполне доступно, понятно. Привычка къ некрасивому навсегда испортитъ вкусъ ребенка, лишитъ его облагораживающаго вліянія красоты. Веселые, довольно большіе, несложные, пестрые свѣтлые рисунки, не грубо кричащія или смѣшанныя тускло-декадентскія краски, художественность печати и текста, средній форматъ не очень тяжелой книги, чтобы ребенокъ свободно могъ обхватить ее, и, наконецъ, прочность — требованія, предъявляемыя книгѣ-картинкѣ. Въ этомъ отношеніи особенно хороши, но, къ сожалѣнію, черезчуръ дороги, книжки-картинки, наклеенныя на толстую папку или холстъ, часто развертывающіяся на подобіе ширмъ. При этомъ гладкая, не слишкомъ глянцевитая бумага, ясный, крупный шрифтъ и съ внѣшней стороны книга-картинка, какъ нельзя болѣе, отвѣчаетъ своему назначенію.

Знакома ребенка съ внѣшнимъ міромъ и явленіями природы, книжка должна быть прежде всего вполне понятна ему. Первые рисунки такой книги должны быть ясны, просты, изображать уже знакомые предметы, на примѣръ: кошку, собаку, домашніе предметы, куклу, няню, коляску, маму, бабушку, дѣдушку и т. п. Рисунки должны быть веселыми, наивными, «дѣтскими» по содержанію, безъ излишнихъ деталей, которыя съ успѣхомъ замѣнитъ дѣтская фантазія. Карриатура на животныхъ, доступная дѣтямъ, вызываетъ смѣхъ и потому не только не вредна, но даже полезна. Изображеніе отдѣльных знакомыхъ предметовъ удовлетворяетъ малютку недолго, вскорѣ онъ начинаетъ интересоваться тѣмъ, что „дѣлаютъ“ всѣ предметы. Если текста нѣтъ, а вначалѣ это предпочтительнѣе, мать объясняетъ возможно короче рядъ картинокъ, въ которой дѣйствіе развертывается отъ первой до послѣдней. Вообще слѣдуетъ держаться той системы, что ко второй картинкѣ можно перейти тогда лишь, когда ребенокъ самъ, или съ помощью матери, вполне разобрался въ содержаніи первой. Въ книжкахъ-картинкахъ новое должно непосредственно вытекать изъ стараго, всякій разъ дополняя, расширяя его. Въ воз-

расть до 6—7 лѣтъ такое разсказываніе по картинкамъ гораздо образнѣе и доступнѣе дѣтямъ, чѣмъ чтеніе, такъ какъ оно вполне конкретно и соотвѣтствуетъ первой потребности человѣчества до развитія письменности. Помогая общенію съ дѣтьми, разсказываніе въ живой и интересной формѣ пробуждаетъ въ нихъ жажду впечатлѣній, вызываетъ интересъ и любовь къ книгѣ прежде, чѣмъ дитя еще въ состояніи ее прочитать. Впервые и больше всего оно привилось въ Америкѣ, гдѣ въ библіотекахъ, дѣтскихъ садахъ и школахъ организованы спеціальныя „часы разсказа“.

Съ расширеніемъ круга представленій и понятій идутъ изображенія крокодиловъ, львовъ, тигровъ, индѣйцевъ, негровъ, городовъ, деревень и т. п. Тутъ детали уже болѣе доступны и не пропадаютъ для ребенка, а художественный и наивный текстъ доставляетъ большую радость. Такимъ образомъ, книжки-картинки, развивая наблюдательность, знакомя съ природой и жизнью ея,—имѣютъ широкое образовательное значеніе. За показываніемъ картинокъ и разсказываніемъ про нихъ слѣдуетъ разсказываніе сказокъ и просто разсказы про людей и звѣрей.

Обычно очень рано ребенокъ проявляетъ особенную любовь къ сказкамъ. Фантастическое содержаніе сказки развиваетъ природный запасъ творчества ребенка, обогащаетъ его рѣчь и чувство красоты, питаетъ простой наивной мудростью народа, приводитъ къ понятію „добра и зла“ и человѣческихъ отношеній. Проливая слезы объ обиженныхъ злой волшебницей или мачехой, малютка приучается жалѣть несчастныхъ, отдаетъ имъ свое маленькое сердечко, волнуется за судьбу ихъ. Проще и безыскусственнѣе нежели книга подходить мать или няня къ душѣ ребенка. Дѣти не устаютъ слушать безъ конца любимую сказку, любимый разсказъ, причемъ, всякая упущенная деталь, слово не ускользаютъ отъ ихъ вниманія и нарушаютъ степень полученнаго удовольствія, лишаютъ уже знакомыхъ впечатлѣній. Сказки и разсказы не должны быть устрашающаго характера, точно такъ же, какъ и рисунки—иначе, они угнетаютъ дѣтскую психику, вызываютъ болѣзненное чувство

страха, перевозность и безпокойный сонъ. Вообще же сказки передъ сномъ вредны впечатлительнымъ дѣтямъ. Изъ сказокъ наиболѣе подходятъ: сказки-картинки Валерія Каррика, русскія народныя сказки, нѣкоторыя сказки Андерсена и Гримма. Не педагогичны столь расхваливаемыя русскія народныя сказки Минаева, гдѣ и текстъ и прекрасно выполненныя иллюстраціи какъ-бы подчеркиваютъ жестокость и дикіе приемы, дѣлая бесполезнымъ и все богатство языка и необыкновенную образность его. Безусловно необходимы всякія художественныя веселыя, забавныя книжки, веселые рассказы Буша, приключенія—„Новый Мурзилка“ (удивительныя приключенія лѣсныхъ человѣчковъ) Мунда и т. п. Быть можетъ, съ точки зрѣнія строгаго критика, маленькіе Морицъ и Максъ (веселые рассказы Буша) съ ихъ вѣчными проказами нисколько не педагогичны. Между тѣмъ, на мой взглядъ, ребенокъ, растущій въ нормальной средѣ, привыкшій къ аккуратности и извѣстной обдуманности своихъ поступковъ, не только не увидитъ образца въ названныхъ виновникахъ, но, наоборотъ, вынесетъ имъ свой приговоръ здоровымъ, добродушнымъ смѣхомъ. Смѣхъ, какъ воздухъ и пища, необходимъ ребенку. Веселыя дѣти, растущія въ атмосферѣ веселья и здороваго смѣха, какъ это видно изъ пока еще малочисленныхъ опытовъ, прибавляются въ вѣсѣ, становятся здоровѣе, трудоспособнѣе.

Смѣхъ—лучшая гимнастика дыхательнаго аппарата; онъ ускоряетъ жизненныя процессы, повышаетъ «тонусъ жизни» и въ будущемъ избавляетъ насъ отъ угрюмыхъ и раздражительныхъ людей, погибающихъ при первой неудачѣ.

Пока ребенокъ читать не умѣетъ, ему читаютъ взрослые. Чтеніе должно быть ясно и выразительно, просто и искренно, безъ ложнаго пафоса, не крикливымъ голосомъ, съ соблюденіемъ всѣхъ оттѣнковъ различныхъ ощущеній и переживаній и съ необходимой при этомъ перемѣной голоса. Маленькому ребенку очень полезно чтеніе вслухъ небольшихъ понятныхъ по содержанию стишковъ,—гдѣ дѣйствующими лицами являются тѣ же дѣти и знакомыя любимыя животныя. Легко и незамѣтно для себя они заучиваютъ ихъ наизусть; смыслъ стиховъ долженъ быть вполне

понятенъ, иначе это будетъ простымъ повтореніемъ попу-
гая, механической работой памяти. Изложенные по дѣтски,
слѣдовательно ясные дѣтямъ, они уже очень рано приучаютъ
Ухо къ музыкальному размѣру, чувству красоты и полету фан-
тазіи. Менѣе полезны въ этомъ возрастѣ басни; неправиль-
ный, своеобразный размѣръ ихъ не даетъ необходимой му-
зыкальности рѣчи, а аллегорія басни, какъ непонятная ре-
бенку, совершенно пропадаетъ для него.

Когда ребенокъ уже въ состояніи самъ читать, читать
вслухъ ему нужно возможно рѣже, дабы развить въ немъ
привычку къ самостоятельному чтенію и самоуглубленію.
А чтобы лучше укрѣпить въ немъ прочитанное, развить
способность мышленія его, родители или воспитатели при-
бѣгаютъ къ наводящимъ вопросамъ о прочитанномъ, бесѣдѣ
и обобщеніямъ и, давая высказаться ребенку, нацѣливаютъ
его индивидуальность, увеличиваютъ взаимныя духовныя
спайки.

Чѣмъ дальше, тѣмъ труднѣе становится выборъ книгъ
для дѣтскаго чтенія. То дитя, которое прежде увлекалось
судьбой сѣренькаго козлика, уже требуетъ новаго, болѣе
широкаго знакомства съ природой и жизнью другихъ людей
и, наконецъ, въ одномъ и томъ же возрастѣ одному под-
ходить одно, другому—другое, по степени развитія, по инди-
видуальности вообще. Считаюсь съ послѣдней, вы, если
ребенокъ слишкомъ живой и впечатлительный, ограничи-
вайте по возможности кругъ фантастической литературы,
больше знакомя его съ реальнымъ міромъ, планомѣрными
явленіями природы, сдерживая излишнюю сантименталь-
ность. Наоборотъ, слишкомъ склоннаго къ научнымъ свѣ-
дѣніямъ ребенка, какъ и тяготяющаго къ реальнымъ сторо-
намъ жизни, постарайтесь увлечь еще міромъ фантазіи и
красоты, чтобы впослѣдствіи изъ него не получился типъ
сухого педанта или практика—дѣльца нашихъ дней. Идеа-
ломъ для средняго ребенка, на мой взглядъ, было бы все-
стороннее знакомство съ міромъ фантазіи, реальной жизни
и научныхъ явленій, словомъ, съ книгами самаго разнооб-
разнаго содержанія, безъ тенденціи и нарочитости, изложен-
ными, конечно, въ простой доступной формѣ, до тѣхъ поръ,

пока къ 9—10 годамъ, а то и позже, не опредѣлится болѣе или менѣе ясно литературный вкусъ его въ опредѣленномъ направленіи; только такимъ путемъ вызовемъ мы къ жизни разнообразныя, присущія ребенку способности, пока еще дремлющія въ немъ.

Часто очень рано дитя начинаетъ засыпать взрослыхъ рядомъ «отчего» и проявлять интересъ къ болѣе детальному ознакомленію съ окружающимъ міромъ. Если вы можете дать простой и ясный отвѣтъ—дайте его, если же нѣтъ, то лучше также просто и ясно сказать ребенку «я не знаю», чѣмъ, цѣпляясь за ложно понимаемый вами авторитетъ, запутать его въ непонятномъ для васъ самихъ объясненіи, и тѣмъ окончательно подорвать довѣріе и уваженіе къ вамъ — истинный авторитетъ въ глазахъ ребенка. Знать всего мы не можемъ, но стремиться знать мы должны и такъ естественно, что въ эти минуты затрудненія, зачастую предупреждая ихъ, интеллигентные родители обращаются прежде всего къ книгѣ. Дѣти нашихъ дней безусловно счастливѣе предковъ; какъ много въ наше время одна другой лучше и по содержанію и по способу изложенія научно популярныхъ книгъ, знакомящихъ ихъ съ первыми законами физики, химіи, біологіи настолько понятно и детально, что маленькій пытливый умъ воспринимаетъ все это легко, даже слишкомъ легко, въ черзчуръ ужъ готовомъ видѣ.

Слишкомъ рано давая ребенку книги (въ 6—7 л.), мы рискуемъ, быть можетъ, навсегда оттолкнуть его отъ книги. Каждый возрастъ имѣетъ свои понятныя и малопонятныя по содержанію или формѣ изложенія книги, и подборъ такого рода книгъ пріучаетъ дѣтей къ поверхностному чтенію, перескакиванію непонятныхъ мѣстъ, къ погонѣ только за фабулой и интересными героями, къ отсутствію интереса къ серьезному чтенію.

Всякія переходныя книги, въ періодъ ли перехода отъ сказокъ къ научнымъ явленіямъ или періодъ перехода къ половому моменту должны служить предметомъ особыхъ заботъ родителей, такъ какъ дѣти переходнаго возраста

особенно подвержены влиянію книгъ. За послѣднее время русская дѣтская литература какъ-будто насчитываетъ не одинъ десятокъ хорошихъ книгъ, прекрасно изданныхъ въ соучастіи съ нѣкоторыми видными художниками. Если къ этому прибавить всю имѣющуюся переводную литературу: французскую, англійскую, нѣмецкую, то мы придемъ къ заключенію, что дѣтская бібліотека каждаго ребенка съ самой богатой индивидуальностью можетъ быть обширна и полезна. На самомъ дѣлѣ это не совсѣмъ такъ, особенно въ отношеніи ранняго дѣтства. Не мало книгъ, даже уже вошедшихъ въ списокъ одобренныхъ и комитетами, и комиссіями, и частными лицами-спеціалистами, при болѣе строгомъ къ нимъ отношеніи пришлось бы вычеркнуть, изъять изъ употребленія. Чтобы поставить дѣтское чтеніе на должную высоту, чтобы очистить зерна отъ плевелъ, нуженъ строгій судъ дѣтской литературы, гдѣ судьями будутъ люди истиннаго призванія—педагоги безъ ка-вычекъ.

Съ раннихъ лѣтъ слѣдуетъ внушить ребенку, что книга—не игрушка, а чтеніе — не забава. Бережное отношеніе къ книгѣ вызываетъ уваженіе къ ней, а мысленное сліяніе съ жизнью дѣйствующихъ лицъ, глубокія сильныя переживанія развиваютъ глубину мысли и чувствъ, способствуютъ какой-то благоговѣйной любви къ книгѣ—источнику всѣхъ этихъ эмоцій и мыслей; постепенное же составленіе собственной избранной бібліотеки даетъ возможность по нѣсколько разъ перечитывать любимыхъ авторовъ. Но чѣмъ ребенокъ старше, тѣмъ меньше надо довѣряться обложкѣ и изяществу изданія; очень часто въ подѣ прекрасной внѣшностью книги, художественными иллюстраціями (печальное недоразумѣніе) найдете въ лучшемъ случаѣ бесполезную, чаще вредную книгу. На книжномъ рынкѣ для дѣтей и взрослыхъ много, слишкомъ много вреднаго матеріала, хотя и прекрасно изданнаго. Тѣ родители, которые дальше переплета и обложки не идутъ, наносятъ огромный сознательный вредъ ребенку. Возрастъ отъ 11—16 лѣтъ гораздо богаче хорошими книгами, главнымъ образомъ классиками и

историческими произведеніями, куда также присоединяются былины и мѣны.

Безполезно, даже вредно разграничивать книги для мальчиковъ и дѣвочекъ, предоставляя однимъ Купера и Майнъ Рида, другимъ— „Записки Институтокъ“ и глупѣйшіе романы; выборъ книгъ долженъ производиться исключительно соотвѣтственно индивидуальности, а не полу. Съ 12—13 лѣтъ нужно быть особенно осторожнымъ въ выборѣ книгъ; въ эту пору не слѣдуетъ смущать и безъ того напряженнаго допытыванія дѣтей, смутнаго предчувствія ихъ, въ противномъ случаѣ, нерѣдко, одна, двѣ неудачно подобранныхъ книги могутъ нанести непоправимый вредъ. Съ этого возраста наиболѣе подходятъ «классики», въ порядкѣ доступности и пониманія, нѣкоторые изъ нихъ даются еще раньше въ сокращенномъ видѣ и въ видѣ отрывковъ изъ крупныхъ произведеній, что способствуетъ оторванности произведенія, пониженію значенія его въ цѣломъ.

Сочиненія великихъ писателей и философовъ, какъ русскихъ, такъ и иностранныхъ, вотъ здоровая, красивая пища подростающаго поколѣнія; но классики наскоро и какъ попало читаются слишкомъ рано, когда они не оцѣниваются по достоинству, не приносятъ необходимой пользы, а послѣ... послѣ слишкомъ поздно, — обиліе занятій съ одной стороны, богатство книжнаго рынка — съ другой дѣлають то, что къ классикамъ не возвращаются, а спѣшать угнаться и проглотить духовно-бѣдную, больную литературу нашихъ дней, бульварно-сенсационнаго характера, съ сильными страстями, кровавыми драмами.

Коснувшись вопроса „больной литературы“, я, какъ врачъ, не могу пройти, не отмѣтивъ нѣкоторыхъ произведеній одной изъ интереснѣйшихъ писательницъ дѣтскаго возраста, — Л. А. Чарской. Уже съ 7—8-лѣтняго возраста дѣти, главнымъ образомъ дѣвочки, буквально упиваются Чарской, подражаютъ ея героинямъ, ея манерѣ писать. Не стану повторяться въ томъ, что уже не разъ ставилось въ вину Чарской: однообразіе сюжетовъ и положеній, отсутствіе глубины, типичный отпечатокъ, къ счастью, обреченной на ис-

чезновеніе „институтской жизни“ съ ея поверхностностью, восторженностью и непригодностью къ жизни. Я отмѣчу лишь экспансивность и эксцентричность героинь ея, обязательно красивыхъ (описанію наружности и дѣйствіямъ отводится главное мѣсто), сильные острые моменты, жгучесть чувствъ и то напряженіе нервовъ, которое вызывается подобнымъ чтеніемъ. Всѣ эти картины сильной ненависти и страсти, обмороковъ, выкриковъ и экстазовъ, приступы неудержимаго нервнаго смѣха, многоточія и многоточія и, наконецъ, нервная горячка, счастливо разрѣшающая дальнѣйшую судьбу героини въ институтѣ—согласитесь опасное чтеніе для дѣтей нашего времени. Среди героинь Чарской есть и лунатички, и истерички, и дѣти, по ихъ же выраженію, съ просто „разошедшимися нервами“,—но вѣдь эти красивыя дѣвочки, взбалмошныя головки, уносимыя куда-то вихремъ пока еще дѣтскихъ страстей,—развѣ это не будущія экзальтированно-чувственныя, больныя Маріонь, Вавочки и Таточки Вербицкой и Нагродской? Чарская, несомнѣнно талантливая писательница, пишущая очень увлекательно и искренно не „поддѣлываясь подъ дѣтей“, не выводя скучной для нихъ морали чуждыхъ благонравныхъ дѣтокъ—и это очень важно, такъ какъ дѣтей нельзя обмануть нарочитостью и фальшью, но всѣ ея произведенія дѣйствуютъ не на чувства ребенка, а на чувственность его, вызываютъ сильнѣйшее раздраженіе нервной системы и потому безусловно вредны. Справедливость требуетъ того, чтобы отмѣтить ея прекрасныя, поэтичныя по формѣ и глубокия по смыслу „Сказки Голубой Феи“ для дѣтей въ возрастѣ отъ 9—12 лѣтъ.

„Дѣтскій инстинктъ, говоритъ Либровичъ, умѣетъ отличить книгу вредную отъ книги хорошей и только завѣдомо больныя въ томъ или другомъ отношеніи дѣти льнутъ къ вреднымъ книгамъ“. Хочется вѣрить дѣтскому инстинкту, хочется еще вѣрить и въ то, что наше поколѣніе — здоровое поколѣніе, но развѣ можно не помнить того, что юные читатели, какъ и взрослые, переживаютъ періодъ извращеннаго вкуса, увлеченія Пинкертономъ, Шерлокомъ Холмсомъ затѣмъ Вербицкой, Нагродской, Каменскимъ и всякой эротически-порнографической литературой. Точно такъ же, какъ

больше всего привлекает кинематографическая лента ужасов и крови, развертывающаяся перед зрителями на протяжении 3000 метров, так и большой спрос получается именно на ту книгу, автор которой не щадит ни красок, ни крови, ни многоточий, обильно посыпая ими цѣлыя страницы на волю уже въ достаточной степени загрязненнаго воображенія юнаго читателя. Чистота литературы родителей въ достаточной степени служить показателемъ и гарантіей чистоты дѣтской литературы. Въ ней сливаются степень духовнаго и нравственнаго развитія родителей, вся среда, примѣръ и вліяніе.

Пройдетъ гроза, очистится въ огнѣ революціи духъ людской, придутъ новые гени и таланты, вышедшіе изъ народа, и сольется душа ребенка съ столь же чистой и простой душой народа. Будущее принадлежит будущимъ творцамъ дѣтской литературы, а настоящее требуетъ исключительно строгаго отношенія къ книгѣ. Быть можетъ, участіе самихъ дѣтей въ дѣтской литературѣ сдѣлаетъ послѣднюю и чище и ближе ребенку, но для этого нужно прежде всего, чтобы ребенокъ былъ ребенкомъ, а не результатомъ обработки и плохого подражанія взрослымъ. Непремѣннымъ условіемъ соучастія дѣтей въ такого рода книжкахъ и дѣтскихъ нашихъ журналахъ является абсолютное невмѣшательство взрослыхъ и въ содержаніе, и въ стиль, и въ орфографію, какъ и предѣльный возрастъ, кажется, 12 лѣтъ. Но при этомъ совершенно упускается изъ виду, что даже безусловное соблюденіе всѣхъ этихъ требованій не даетъ простого „дѣтскаго“ творчества. „Хорошо воспитанныя“ въ общежитіи смыслѣ слова дѣти въ возрастѣ 8—10 лѣтъ уже являются печальной копіей взрослыхъ, такъ же кривляясь въ своихъ проявленіяхъ, такъ же кокетничая въ своихъ произведеніяхъ. Только дѣти, не насилуемая средой, настоящія дѣти, смогутъ участвовать въ дѣтской литературѣ, разъяснить намъ, взрослымъ, истинные запросы дѣтской души.

Старайтесь не перетягивать и безъ того напряженныхъ нервовъ, не грязните чистаго дѣтскаго воображенія, а, на-

оборотъ, вносите живую, бодрящую струю свѣта въ эти жадно воспринимающія головки.

Существуетъ старое, мудрое правило Лорда Бульвера Литтона: «Изъ произведеній научныхъ читайте преимущественно новѣйшія книги, изъ литературныхъ—старѣйшія».

Помните же его. Вотъ все, что можно повторить и въ настоящее время, добавивъ, что лучше за всю свою жизнь прочитать лишь одну хорошую книгу, чѣмъ, въ погонѣ за количествомъ ихъ, растерять имѣющіяся духовныя и нравственныя цѣнности.

ГЛАВА XIV.

Первоначальныя занятія ребенка.

Напрягать съ малыхъ лѣтъ еще не окрѣпшій дѣтскій мозгъ, вызывать его переутомленіе, общее малокровіе, нервозность и слабость воли, значить—сознательно вносить вредъ всей будущей мыслительно-волевой способности человѣка. Въ теченіе первыхъ лѣтъ жизни вѣсь и объемъ дѣтскаго мозга увеличиваются въ нѣсколько разъ вслѣдствіе усиленной умственной работы. Въ этотъ періодъ отъ грудного младенца до говорящаго ребенка, когда все познается имъ самимъ, духовная работа достигаетъ того максимума, который уже не повторяется за всю послѣдующую жизнь ни на школьной скамьѣ, ни въ стѣнахъ университета. Работа сама по себѣ колоссальная, но облегчается тѣмъ, что ребенокъ инстинктивно продѣлываетъ ее съ наименьшей затратой энергіи, безъ большихъ усилій, играя и ища во всемъ источникъ радости.

Въ вопросѣ о первоначальныхъ и послѣдующихъ занятіяхъ дѣтей необходимо, главнымъ образомъ, считаться съ ихъ общимъ состояніемъ здоровья, питаніемъ, степенью утомляемости и способностями. Что одному дается легко, почти играя, другому — стоитъ неимоверныхъ усилій, напряженія мозга, памяти, слѣдовательно, вызываетъ и большее переутомленіе.

Каждый ребенокъ обладаетъ врожденными способностями, различными видами памяти: зрительной, слуховой, двигательной; такъ, одинъ легко заучиваетъ иностранныя слова, другой—стихи, музыкальные отрывки, танцы, — дѣло родителей уяснить себѣ возможно раньше характеръ способностей и склонностей ребенка, сумѣть извлечь максимумъ выгоды для него. При этомъ, обращая вниманіе на преобла-

дающія способности въ отношеніи опредѣленнаго предмета, не слѣдуетъ перегружать ихъ, какъ и не слѣдуетъ оставлять въ запущеніи слабую сторону ихъ. Упражня медленно и послѣдовательно, безъ всякаго переутомленія, недоразвитія способности ребенка, можно въ концѣ концовъ довести ихъ до извѣстной степени развитія, необходимой при будущемъ сложномъ прохожденіи наукъ, будущемъ знакомствѣ съ жизнью. Чтобы дать возможность развернуться хотя бы неодинаково всѣмъ сторонамъ природы ребенка, надо упражнять всѣ его способности, — не развивая послѣднихъ, однородное упражненіе притупитъ общую дѣятельность мозга, истощитъ опредѣленную группу нервныхъ клѣтокъ. Благодаря памяти обогащается воображеніе, обогащается мысль, которой приходится разрабатывать доставляемый памятью матеріалъ. Чрезмѣрно выраженная память, какъ и усиленное воспитаніе ея, могутъ быть не безъ ущерба для самой мыслительной способности, глубины ея, могутъ привести къ тому состоянію, когда «изъ-за деревьевъ не видишь лѣса».

«Цѣнность памяти зависитъ отъ ея употребленія, она можетъ служить на пользу или во вредъ, и нужно желать, чтобы память слѣдовала за развитіемъ интеллекта и соразмѣрялась съ нимъ» (Бинэ).

Приступая къ первымъ занятіямъ съ дѣтьми, родители или наемные воспитатели должны придавать имъ характеръ игры, позднѣе — бесѣды. Только играя, перемѣшивая забаву съ чѣмъ-то новымъ, точнымъ и главное понятнымъ, дитя сможетъ, не утомляясь, научиться многому. Еще Фенелонъ говорилъ, что «чѣмъ меньше уроковъ въ настоящемъ смыслѣ слова, тѣмъ лучше можно сообщить дѣтямъ множество свѣдѣній, болѣе полезныхъ, чѣмъ сами уроки, въ веселой бесѣдѣ». Основнымъ правиломъ занятій съ ребенкомъ, какой бы области они не касались, должно быть соотвѣтствіе между силами его и работой и постепенный переходъ отъ извѣстнаго къ неизвѣстному, отъ легкаго къ трудному. Если почему-либо ребенокъ не понимаетъ и причина этого не въ его разсѣянности или скверномъ объясненіи, — значитъ, ребенокъ еще не въ состояніи постичь

предлагаемое, и новую попытку объяснения надо отложить на некоторое время, не настаивая на ней.

Точно так же, как играя ложечкой, малютка мыслить и работает, воспринимая форму, звук, цветъ и назначеніе, такъ и играя кубиками, онъ научится отличать А отъ О, И отъ Ш и вмѣстѣ съ причудливымъ строительствомъ башенъ и домиковъ, сочетаетъ буквы въ слоги, слоги въ слова, слова въ фразы. Игра въ простые кубики въ самое непродолжительное время даетъ знаніе азбуки, умѣнье составлять вначалѣ простыя, затѣмъ болѣе сложныя слова. Наконецъ, существуетъ новая, такъ-называемая, американская система обученія чтенію; въ ней опять-таки все дѣло въ упражненіи зрительной памяти. При соответствующихъ картинкахъ даются крупно написанныя, похожія двухсложныя слова, напримѣръ: Маша, Миша, Саша, Каша, Наша, Мама, изъ нихъ составляются фразы; такимъ образомъ, дѣти запоминаютъ не отдѣльныя буквы или слоги, а цѣлыя слова. Эффектъ поразительный, и въ 3—4 недѣли дѣти научаются свободно читать. Но ко всему этому можно приступить лишь съ 6—7 лѣтъ, не раньше и, повторяю, только въ условіяхъ игры и, какъ уже указывалось прежде, при помощи рассказыванія вмѣсто чтенія. Пусть мысль моя покажется нелѣпой, и заслужитъ порицаніе тѣхъ, которые такъ спѣшатъ перегрузить дѣтскія головки, но до 10-ти-лѣтняго возраста ребенка родителямъ слѣдовало бы заботиться главнымъ образомъ о физическомъ воспитаніи и усвоеніи общихъ основныхъ знаній, а умственную начинку въ этотъ періодъ преподносить весьма и весьма экономно. До 7-лѣтняго возраста, начала обученія ребенка грамотѣ и счету, онъ ежедневно въ общеніи съ родителями и природой, шагъ за шагомъ, изучаетъ жизнь, нравственныя основы добра и зла, приобретаетъ небольшой запасъ практическихъ свѣдѣній и этимъ уже достигнуто колоссально много. Тогда ученіе дается легко, а запасъ физическихъ и неизрасходованныхъ умственныхъ силъ поможетъ позднѣе справиться со всѣмъ тѣмъ матеріаломъ, который требуется въ наши дни отъ образованнаго человека.

Нужно, чтобы въ школу онъ пришелъ съ всестороннимъ пробужденіемъ своихъ чувствъ и способностей, и школъ останется тогда продолжить и дополнить это развитіе. Вотъ это дѣйствительно важно, а не умѣнье читать, писать, считать. Дѣти, отвѣчающія только послѣднему требованію, въ большинствѣ, въ 12—13 лѣтъ, плохо различаютъ цвѣта и формы, не умѣютъ разбираться въ фактахъ и наблюдаемыхъ явленіяхъ, дѣлать изъ нихъ выводы, дѣятельность ихъ мало производительна, воображеніе бѣдно.

Здоровыя, крѣпкія физически дѣти отличаются въ среднемъ и здоровымъ духомъ, свѣжей, легко воспринимающей головой; занимаясь вначалѣ до 8 лѣтъ попеременно съ игрою, они съ 8 до 10 лѣтъ, когда отъ дѣтскаго мозга можно уже требовать активной систематической работы, могутъ впервые познакомиться съ понятіемъ «занятія», «приготовленіе уроковъ» и т. п. и все зависитъ отъ того, какъ ведутся эти первыя и послѣдующія занятія.

Къ чему сводятся занятія съ 6-ти-лѣтней крошкой, какъ не къ игрѣ, безразлично, какого характера и направленія. Ни одинъ, на нашъ взглядъ, пустякъ, ни одна забава не пропадаютъ даромъ. Возьмите «дѣтскіе сады», устроенные по Фребелевскому идеалу, и посмотрите, чему только, не имѣющія возможности учиться дома, дѣти не научаются тамъ, проводя время въ игрѣ и весельѣ. Рисунки мѣломъ, рисунки цвѣтными, неядовитыми пастельными карандашами, вырѣзываніе изъ разноцвѣтной бумаги и картона, плетеніе *), раскладываніе фигуръ, сооруженіе различныхъ построекъ, садоводство, огородничество на имѣющемся тутъ же небольшомъ клочкѣ земли, уборка помѣщенія и проч., указанная Фребелемъ, работы—весело и красиво знакомятъ съ окружающею природою, даютъ широкій просторъ дѣтской фантазіи, при условіи полной свободы дѣтской инициативы и отсутствія схематичности, въ которую, къ сожалѣнію, они такъ часто и легко впадаютъ.

*) Бумага бѣлая или цвѣтная должна быть матовой, а не глянцевою, плетеніе — крупнымъ, а не мелкимъ, во избѣжаніе порчи глазъ. Мелкое вышиваніе, выкалываніе и нализываніе мелкаго бисера очень вредно для глазъ.

Въ дѣтскихъ садахъ новѣйшаго типа учительницы приспособляютъ работы, занятія и темѣ бесѣдъ ко времени года, чтобы сообщенія, получаемыя представленія и понятія не были оторваны отъ дѣйствительности; такъ, напримеръ, въ январѣ бесѣда о Рождествѣ, Новомъ годѣ и жизни людей въ зимнее время, приготовленіе елочныхъ украшеній, изученіе соотвѣтствующихъ стишковъ и пѣсень, игра въ свѣжки и лѣпка болвана.

Въ мою задачу не входитъ касаться вопроса дѣтскихъ садовъ, различныхъ методовъ и степени ихъ пригодности. Сама жизнь, широкая потребность въ дѣтскихъ садахъ, тамъ, гдѣ безъ нихъ дѣйствительно не обойтись, приведетъ къ правильному разрѣшенію этого вопроса, поэтому лишь въ общихъ чертахъ коснусь нѣкоторыхъ недостатковъ всѣхъ дѣтскихъ садовъ. Въ нихъ, во-первыхъ, слишкомъ занимаютъ съ ребенкомъ, ни на минуту не оставляя его одного, все разжевывая и пережевывая, что не можетъ не привести къ скукѣ ребенка, къ ограниченію его творчества и самостоятельности. Отбросивъ ненужное, все схематичное, искусственное и сентиментальное, что не можетъ привиться на русской почвѣ, дѣтскіе сады, кладущіе въ основу своей дѣятельности главнымъ образомъ систему Фребеля и въ послѣднее время и Монтессори, должны у обоихъ взять то сочетаніе системъ, изъ котораго можно извлечь дѣйствительную пользу для ребенка. Это уже, конечно, дѣло опытныхъ и чуткихъ учительницъ, которымъ и должно быть мѣсто въ дѣтскомъ саду. Какъ и Фребель, Монтессори справедливо придаетъ огромное значеніе развитію внѣшнихъ чувствъ и всѣ упражненія сводитъ къ этому, но если нѣкоторые изъ способовъ, которыми она достигаетъ этого и хороши, достойны подражанія, то другіе, наоборотъ, требуютъ осужденія. Молчаніе по командѣ, часто съ завязанными глазами, абсолютная тишина, особыя приспособленія для обученія застегиванію и растегиванію, спеціальныя упражненія губъ, зубовъ и языка, когда учительница можетъ «похлопать по губамъ, или даже захватить языкъ ребенка и прижать его къ зубамъ или же отчетливо показать ребенку движенія, какія она сама производитъ, произнося опредѣ-

ленный слогъ» (Домъ ребенка Монтессори, стр. 154), имѣютъ цѣлью правильное произношеніе словъ. Къ чему все это!— какъ будто и безъ того не упражняется голосъ ребенка, не произносятся отдѣльные звуки, какъ будто сама природа, ея краски, формы, звуки и ароматы не способствуютъ развитію внѣшнихъ чувствъ, а повседневная жизнь не учитъ ребенка умѣнью зашнуровывать, застегивать, разстегивать. Не надо забывать, что методъ свой Монтессори вывела изъ наблюденій надъ отсталыми дѣтьми и идіотами, въ которыхъ, кромѣ жизни растительной, надо было пробудить жизнь вообще.

Очень интересенъ и чрезвычайно облегчаетъ ребенку трудъ ея способъ обученія письму путемъ ощущиванія пальцемъ контура рукописныхъ буквъ, красиво написанныхъ, вырѣзанныхъ изъ наждачной бумаги и наклеенныхъ на отдѣльныя карточки. Движеніе правымъ указательнымъ пальцемъ въ томъ направленіи, въ какомъ и пишется буква, научаетъ его различать буквы, составлять слова, обводя пальцами необходимыя для этого буквы. Такимъ образомъ, благодаря одновременному участию зрѣнія, осязанія и мускульнаго движенія, ребенокъ въ кратчайшій срокъ научается писать, къ тому же очень красиво, какъ на образцахъ. Обученіе состоитъ изъ трехъ, весьма разумныхъ приемовъ:

Первый приемъ,—когда передъ ученикомъ двѣ буквы, напримѣръ О и И, учительница говоритъ: «Это О, это И»; ребенокъ ихъ ощущиваетъ и обводитъ пальцемъ.

Второй приемъ:—«Дай мнѣ О, дай мнѣ И», ребенокъ глазомъ, въ сомнительныхъ случаяхъ провѣряя осязаніемъ,—подастъ нужную букву.

Третій приемъ—наипозднѣйшій:—«Это какая буква, а эта?» и дитя самъ называетъ букву.

Хорошъ у нея и способъ ознакомленія съ цвѣтами и ихъ оттѣнками: катушки шелка одного цвѣта, но 8-ми разныхъ оттѣнковъ, пачиная съ самаго густого и кончая самымъ блѣднымъ; такихъ катушекъ 8.

Азбука изъ набора наждачныхъ буквъ и другія пособія по системѣ Монтессори имѣются въ продажѣ и сравнительно недорого.

Если прослѣдить за первоначальнымъ дѣтскимъ твор-

чествомъ и за рисунками дикарей, то сходство между ними окажется большимъ. Первые опыты рисованія въ возрастѣ 2—3-хъ лѣтъ—это масса беспорядочно начерченныхъ линий, которая малютка увѣренно называетъ какимъ-либо предметомъ. Понемногу изъ этого хаоса начинается вырисовываться контуръ предмета, даже быть можетъ сходство съ нимъ, въ большинствѣ случайное. Затѣмъ появляются отдѣльныя черты и детали. Что изъ того, что вмѣсто точнаго воспроизведенія человѣка, вы видите кругъ и четыре палочки, отвѣчающія конечностямъ, причемъ руки выходятъ изъ головы, а вмѣсто глазъ точка или кружокъ, затѣмъ дополненные подобіемъ бровей и рѣсницами въ видѣ двухъ дужекъ и т. д. Что за бѣда, наконецъ, если детали и перспектива отсутствуютъ, важны лишь образы ребенка, его наблюдательность, индивидуальность и фантазія. Въ этомъ отношеніи предпочтительнѣе рисунки «изъ головы» и съ натуры, нежели точная копія картиннаго изображенія, причемъ выборъ сюжета долженъ предоставляться всецѣло ребенку, приходя ему на помощь, когда это требуется. Постепенно неопредѣленность рисунка и общихъ чертъ исчезаетъ, уступая мѣсто точности и отдѣланности, болѣе вѣрному отраженію дѣйствительности, эволюціи самого ребенка. Къ сожалѣнію, большинство родителей не уясняетъ себѣ всего значенія этихъ рисунковъ, дѣтскаго творчества и рассматриваютъ ихъ, какъ «мараніе», сопряженное съ порчей бумаги. Очень полезно давать маленькимъ дѣтямъ имѣющіяся въ продажѣ тетрадки съ контурами животныхъ, птицъ, домовъ и т. д., которые они заштриховываютъ цвѣтными карандашами. Такое рисованіе подготавливаетъ къ письму. Въ послѣднее время въ Америкѣ и Франціи удѣляется главнымъ образомъ вниманіе рисованію, лѣпкѣ и ручному труду уже въ начальныхъ школахъ.

Лѣпка изъ песку и глины и раскрашиваніе созданныхъ дѣтскимъ творчествомъ предметовъ, иллюстрація любимыхъ сказокъ, стиховъ и наиболѣе поразившаго зрѣлища—это уже высшая ступень художественныхъ занятій ребенка. Какъ наивны, непосредственны и свѣжи въ дѣтской передачѣ эти иллюстраціи видѣннаго, пережитаго! Простой

листъ бѣлой бумаги довольно большого формата и наклеенныя на немъ вырѣзанныя изъ разноцвѣтной бумаги фигурки, дома и животныя гораздо понятнѣе и ближе ребенку, чѣмъ современные замысловатые рисунки взрослыхъ дѣтскихъ художниковъ. Для работы съ пескомъ дома употребляется деревянный ящикъ, обитый внутри цинкомъ и на колесикахъ для развозки съ мѣста на мѣсто. Болѣе прочнымъ матеріаломъ для лѣпки служитъ глина, которую можно достать въ лавкѣ; ее кладутъ въ деревянную посуду и обливаютъ водой, на другой день промѣшивая. На время работы надѣвается клеенчатый или обыкновенный передникъ; доска, на которой работаютъ, тряпка для рукъ и прочіе аксессуары работы, инструменты, краски имѣются въ продажѣ съ указаніемъ ихъ употребленія.

Примѣненіе ручного труда (столярный видъ ручного труда, картонажный, переплетный, работы изъ цвѣтной бумаги и лѣпка), упражненія глаза и руки, нѣкоторая помощь въ хозяйствѣ и кухнѣ являются могущественнымъ орудіемъ воспитанія. Значеніе такихъ работъ, какъ струганіе, умѣніе пилить и выдѣлывать хотя бы грубые предметы необходимости, не въ диллетантизмѣ, разнообразіи дѣтскихъ работъ, а въ глубокомъ облагораживающемъ влияніи труда, какъ такового. Наконецъ, такая самостоятельность развиваетъ глазомѣръ, наблюдательность, творчество, умѣніе выражать свою мысль, силу воли, показываетъ, что всего охотнѣе дѣлаетъ ученикъ, какой видъ занятій предпочитаетъ. И мы обнаруживаемъ полное незнаніе, большую безтактность въ отношеніи ребенка, когда высмѣиваемъ съ высоты нашего пониманія произведеніе дѣтскихъ рукъ. Прimitивное и несущественное на нашъ взглядъ, оно стоило ребенку затраты массы энергіи, инициативы, вниманія и прилежанія. вмѣстѣ съ маленькимъ творцомъ, любовно относящимся къ произведенію своихъ рукъ, мы должны вполне справедливо разобраться въ явныхъ недочетахъ работы, въ то же время поощряя къ обязательному доведенію ея до конца и къ дальнѣйшему труду. Матеріаломъ для работы, кромѣ бумаги, папки, красокъ и пластилина, служатъ, какъ уже говорилось, коробочки, катушки, лоскуты и пр., чего такъ много най-

дется у маленькаго коллекціонера. Выставка дѣтскихъ произведеній, устроенная Обществомъ содѣйствія дошкольному воспитанію, показала, какъ прекрасны и интересны самодѣльные дѣтскія игрушки, какъ каждый возрастъ вносить новую деталь, весьма цѣнную и для психолога и для родителей.

Наряду съ этимъ существуетъ еще много образовательныхъ игръ, имѣющихъ цѣль, опять-таки путемъ забавной игры, научить ребенка счету, первымъ простымъ 4-мъ дѣйствіямъ, иностраннымъ словамъ, географіи (географическое лото) и т. п., въ порядкѣ запросовъ и сложности. Всѣ онѣ приводятъ къ хорошимъ результатамъ только благодаря умѣнію заинтересовать и обязательной для ребенка наглядности. Наконецъ, любимыя дѣтьми шарады и загадки способствуютъ развитію сообразительности.

Въ самомъ началѣ занятія ариѳметикой тѣсно слиты съ другими играми и занятіями ребенка. Дѣти любятъ мысленно и вслухъ сосчитывать число встрѣчающихся предметовъ, у нѣкоторыхъ это даже превращается въ своего рода манію. Сперва дѣйствія надъ числами перваго десятка, затѣмъ втораго и т. д. все, конечно, конкретнымъ образомъ и одновременно тѣ игры-занятія, которыя знакомятъ ребенка съ конкретными элементами геометріи: съ точкой, линіей, углами, параллельными, перпендикулярными, шаромъ, кубомъ и т. д., что достигается Фребелевскими дарами и ящикомъ съ укладками Монтессори. Измѣреніе и сравненіе помогаютъ счету.

Въ періодъ первоначальныхъ домашнихъ занятій, особенно подготовки въ школу, дѣтей безконечно начинаютъ и невѣроятно утомляютъ; едва дитя научилось читать и писать, чаще даже раньше, родители, по свойственному родителямъ заблужденію, видятъ въ немъ «исключительнаго» ребенка, котораго обязательно долженъ опѣнить весь свѣтъ, въ лицѣ знакомыхъ и родныхъ, и вотъ начинается двоякая комедія:—съ одной стороны, тамъ, въ дѣтской ребенка, какъ попугая учатъ какимъ-то премудростямъ; съ другой—въ гостиную демонстрируютъ таланты маленькаго «Вундеркинда», пріятно щекоча родительское самолюбіе и портя ребенка во

многихъ отношеніяхъ. Къ чему, спрашивается, эта гимнастика еще не окрѣпшаго мозга, кого и въ чемъ она убѣждаетъ?

Слишкомъ хвалить дѣтей за успѣшность ихъ занятій какъ и порицать за нѣкоторую отсталость или лѣнь, часто, исключительно связанныя съ общей слабостью или неумѣньемъ заинтересовать ребенка, безусловно вредно. Осторожно указывая на имѣющіеся недостатки, въ мѣру хвала за способности и усердіе, вы разовьете въ немъ извѣстную скромность, выдержку и старательность. Никогда не внушайте ребенку, что онъ лѣнивъ или мало способенъ— такимъ путемъ вы лишь увѣрите его въ томъ, въ чемъ должны разувѣрить, вызовете упадокъ духа и вѣры въ его умственные и нравственные силы. Наоборотъ, слѣдуетъ возможно раньше внушить, что при желаніи и стараніи можно многое преодолѣть. Только въ самодѣятельности ребенка гарантія здоровыхъ нервовъ, хорошаго расположенія духа.

Наконецъ, что такое «лѣнь» и какъ понимать ее, по крайней мѣрѣ въ нѣкоторыхъ случаяхъ?

Подходя къ вопросу о лѣни, врачъ долженъ, по возможности, выяснить и искоренить излюбленный взглядъ родителей, особенно педагоговъ, что лѣнь— «порокъ» и, какъ таковой, должна строго караться. Наоборотъ, въ большинствѣ, нотации и наказанія должны уступить мѣсто гигиеническому образу жизни, медицинской помощи и просто разумному воспитанію. Въ то время, какъ нѣкоторые изъ врачей видятъ въ лѣни даже болѣзнь, другіе считаютъ ее недостаткомъ силы воли и, на мой взглядъ, правы именно вторые, добавивъ при этомъ, что часто лѣнь является слѣдствіемъ какихъ-либо скрытыхъ заболѣваній или измѣненій въ организмѣ. Дѣти, какъ маленькія, такъ и большія, вообще дѣятельны, и какъ можно бы использовать эту постоянную потребность движеній и расходованія имѣющагося запаса силъ. Каждое здоровое дитя по натурѣ своей не можетъ быть лѣново; избытокъ жизненныхъ силъ, постоянно готовая излиться энергія и непонятный намъ громадный трудъ изученія окружающаго, игры, движенія и проч. уже сами

по себѣ исключаютъ всякую возможность лѣни. Почему дитя не лѣнится; не устаетъ играть,—да просто потому, что игра, на которую онъ затрачиваетъ массу физической и духовной энергіи, «интересна» для него.

Придумайте непонятную ему однообразно-неинтересную игру, и онъ перестанетъ играть. Облеките занятія съ нимъ въ интересную, разнообразную форму, и онъ не будетъ лѣнивъ.

Быстрая смѣна впечатлѣній, невозможность мозга сосредоточиться на одномъ неминуемо влечетъ за собой безсиліе внимать и глубже воспринимать, особенно, если предметъ изученія неинтересенъ.

Но не всѣ дѣти здоровы въ томъ смыслѣ, какъ мы бы хотѣли понимать. Есть цѣлый рядъ дѣтей, отъ природы апатичныхъ, вялыхъ; такія дѣти вяло играютъ, вяло ѣдятъ, мыслятъ и работаютъ. Наконецъ, есть дѣти совсѣмъ не вялыя;—наоборотъ, крайне подвижныя, разсѣянныя, лихорадочно переходящія съ предмета на предметъ, умныя, нервныя, но со слабой волей, и для такихъ—занятія опять-таки невозможны. Разсѣиваясь въ количествѣ впечатлѣній, они не могутъ сосредоточиться ни на одномъ изъ нихъ.

Укрѣпите общее состояніе многихъ малокровныхъ дѣтей, укрѣпите съ дѣтства примѣромъ и воспитаніемъ волю ребенка, обратите вниманіе на его сонъ, носъ, желудокъ, половую сферу, отведите большую часть дня физическимъ упражненіямъ и играмъ, особенно въ отношеніи тучныхъ и вялыхъ дѣтей, наконецъ, заинтересуйте занятіями—и число «лѣнивыхъ» дѣтей сократится до неузнаваемости. Но сдѣлайте это возможно раньше, еще до школы, такъ какъ, попадая въ послѣднюю съ ярлычкомъ «лѣнтяй»,—ребенокъ не научится работать, не разовьется слабой, въ наши дни, воли, а наоборотъ, сразу попадаетъ въ число отсталыхъ учениковъ и верѣдко такъ или иначе свыкнется съ этимъ положеніемъ. Наконецъ, умственное развитіе ребенка переживаетъ періоды извѣстнаго упадка или пріостановки, когда физической организмъ его требуетъ для своего развитія массы энергіи. Школьнымъ врачамъ, слѣдящимъ за кривой развитія и успѣховъ учащихся, извѣстны эти

періоды усиленнаго роста и возмужалости въ связи съ пониженіемъ успѣховъ. Дѣти бѣдноты, наряду съ физическимъ недоразвитіемъ, обнаруживаютъ и умственную отсталость. Бинэ указываетъ, что изъ числа испытуемыхъ учениковъ только 2% можно было отнести къ лѣтямъ нравственнаго свойства.

Ребенокъ присматривается ко всему окружающему и, правда, не надолго на немъ останавливаясь, пытается понять его. Уже начиная съ 4-хъ лѣтъ онъ задаетъ вопросъ за вопросомъ; его «почему?» и «что это такое?», обыкновенно означающее: «какъ это называется», не считая тѣхъ случаевъ, когда онъ засыпаетъ васъ рядомъ вопросовъ, даже не вслушиваясь въ отвѣты, свидѣтельствуютъ и о дѣтской наблюдательности и о своеобразномъ толкованіи воспринимаемаго. Большая часть этихъ вопросовъ вертится вокругъ животныхъ, затѣмъ кругъ вопросовъ становится цѣлесообразнѣе, расширяется, захватывая и область отвлеченнаго — приче́мъ тайна рожденія и тайна смерти — два полюса, къ которымъ постоянно возвращается дѣтская мысль, по своему конкретизируя ихъ.

Вопросы: «Кто сдѣлалъ Бога?» или «Что было раньше Бога?» смущаютъ маленькій пытливый мозгъ. Одинъ ребенокъ (наблюденія Эггера) на отвѣтъ матери, что до Бога не было ничего, замѣтилъ: «Нѣтъ, должно было существовать мѣсто (т.е. пустое пространство), гдѣ находится Богъ».

Онъ любитъ во всемъ ясность и конкретность, и идущіе издалека туманные отвѣты, какъ и первая пришедшая въ голову мысль, отправляютъ его въ жизнь съ очень убогимъ, негоднымъ багажомъ.

Гдѣ бы вы ни развивали ребенка, въ дѣтской ли, саду ли, лѣсу и т. п. мѣстахъ, продѣлывайте это легко, живо и разнообразно, не переутомляя, не надоѣдая, и вы увидите, какъ быстро и незамѣтно дитя преодолѣетъ все то, что требуется для поступленія въ младшіе классы школы. Одно лишь наглядное обученіе въ состояніи дать ребенку правильныя и точныя понятія объ окружающемъ мірѣ. Благодаря лишь наглядности, ясно и свободно для себя онъ переходитъ отъ впечатлѣній къ представленіямъ,

сопоставляя между собой послѣднія, онъ приходитъ къ опредѣленнымъ понятіямъ, основываясь на которыхъ выводитъ тѣ или иныя сужденія и умозаключенія. Подобный ходъ мыслительной способности одинъ лишь цѣнень и здоровъ въ дѣтскомъ возрастѣ, абстрактности же не можетъ быть мѣста, по крайней мѣрѣ, до II-го класса, т.-е. приблизительно 11—12-ти лѣтъ, такъ какъ полное развитіе тѣхъ участковъ мозга, въ которыхъ образуются отвлеченныя понятія, настолько медленно, что является послѣднимъ по времени своего завершения. Въ наши дни наглядный методъ обученія уже находитъ широкое примѣненіе дома и въ низшихъ классахъ школы, а почти доведенныя до совершенства учебныя пособія нѣкоторыхъ частныхъ школъ и гимназій говорятъ о лучшемъ, свѣтломъ будущемъ учащихся, когда ихъ головы будутъ воспринимать ясныя, запечатлѣвающіяся навсегда знанія, а не наносныя, временно удерживаемыя усиленнымъ напряженіемъ памяти.

Основнымъ источникомъ самообразованія является изученіе природы не по книгѣ, даже лучшей изъ лучшихъ, а непосредственно, въ широкомъ соприкосновеніи съ окружающимъ насъ міромъ. Подмѣчая въ явленіяхъ природы сперва крупное, затѣмъ детали, дѣти развиваютъ наблюдательность, нравственныя силы, расширяютъ кругъ своихъ знаній, приходятъ въ школу уже съ богатымъ запасомъ естественныхъ познаній и впоследствии успѣшно проходятъ всю школьную премудрость. Лучшимъ временемъ для изученія природы является, конечно, лѣто, когда такъ вольно дышется на лугахъ и въ лѣсахъ. Но и зима съ ея бѣлоснѣжно-ослѣпительной красотой, съ дремлющей подъ покровомъ снѣга жизнью,—сколько радостей и откровеній даетъ она намъ! Песокъ—орудіе творчества въ маленькихъ, ловкихъ рукахъ, разнообразныя, блестящія и матовыя камушки, раковины, растенія и животныя незамѣтно для ребенка связуются въ одно цѣлое и, если смыслъ природы, ея цѣлесообразность еще не вѣдомы имъ, они безсознательно чувствуютъ всю красоту и силу ея. Совсѣмъ маленькія дѣти обыкновенно отождествляютъ природу, ея явленія съ

людьми и предметами окружающей жизни, потому что въ такомъ видѣ она имъ доступнѣе, понятнѣе.

Такъ, маленькій Тидеманъ, не видя солнца, говорилъ: «Солнышко пошло въ постельку; завтра встанетъ и скушаетъ кусокъ хлѣба съ масломъ».

Собирая ракушки, цвѣты, листья, копая и сажая, совершая небольшія экскурсіи, приготавливая коллекціи, ребенокъ является нѣмымъ, восторженнымъ свидѣтелемъ тайныхъ силъ природы, въ мельчайшей эволюціи каждаго растенія или бабочки.

Для ребенка 7—8 лѣтъ даже одного часа умственной работы очень много и, если обстоятельства таковы, что въ два приѣма онъ заниматься не можетъ, то необходимо дать ему 10—15 минутъ отдыха, возможность побѣгать, подышать свѣжимъ воздухомъ, размять уставшія мышцы. Дѣти не могутъ долго сосредоточиваться на одномъ и томъ же предметѣ; занятіе однимъ и тѣмъ же вопросомъ утомляетъ маленькій, требующій смѣны впечатлѣній, мозгъ.

Такой быстрый переходъ отъ одного занятія къ другому еще обусловленъ небольшимъ запасомъ силъ ребенка, невозможностью долго упражнять какія-нибудь однѣ способности (Компере). Къ концу занятій, особенно неинтересно проводимыхъ, вы можете замѣтить блѣдность лица, полное невниманіе, этотъ «спеціальный предохранительный клапанъ ребенка», по мѣткому выраженію Шарко. Такія дѣти какъ бы отсутствуютъ и время отъ времени преодолеваютъ зѣвоту. Последняя инстинктивно компенсируетъ утомляемость мозгового вещества и глубокими вдыханіями способствуетъ притоку кислорода къ мозгу. Чѣмъ старше ребенокъ, тѣмъ дольше онъ можетъ останавливать свое вниманіе на одномъ предметѣ. Точно также вредно заниматься послѣ ѣды, такъ какъ уже сами занятія повышаютъ дѣятельность мозга, сердца и сосудовъ,—ѣда же съ своей стороны вызываетъ переполненіе кровеносной системы, чувство тяжести, вялости и невниманіе, и, наконецъ, процессъ пищеваренія совершается тогда въ условіяхъ, далекихъ отъ нормы.

Когда мнѣ придется остановиться на школѣ, на тѣхъ факторахъ ея, которые играютъ столь важную роль въ раз-

вити малокровія среди учащихся, вы увидите, что требованія, выставляемые мною, не такъ ужъ наивны и голословны. Проводя въ школѣ полдня, ученику ничего не остается, какъ работать, готовить уроки послѣ обѣда, вечеромъ и далеко за полночь.

Но дома — до школы ребенокъ до 10 лѣтъ въ вашихъ рукахъ, онъ можетъ заниматься въ опредѣленное, не мѣшающее прогулкамъ и играмъ, время, посвящая послѣобѣденне—чтенію, не возбуждающимъ забавамъ и рисованію, вообще легкой ручной работѣ, такъ какъ наиболѣе благодарное для занятій время—утренніе часы, когда голова свѣжа и память лучше работаетъ. Позднія занятія, связанные съ пониженной способностью воспринимать, нарушаютъ душевное состояніе, вызываютъ приливы крови къ головѣ, нервную раздражительность, головныя боли, бессоницу и малокровіе. Стремясь перегрузить, дать человечеству «кладезь мудрости», вы только забываете дѣтскія головки, вызываете, наоборотъ, состояніе оупѣнія и лишаете самаго главнаго—способности къ самостоятельному мышленію, охоты и стремленія учиться. Излишне добавлять, что въ возрастѣ ученія, умственного труда ребенокъ нуждается въ продолжительномъ снѣ (въ общемъ 9—10 часовъ), питательной, не возбуждающей пищѣ, прогулкахъ, играхъ на открытомъ воздухѣ, въ физическомъ образованіи вообще, о чемъ еще придется говорить.

Обученіе иностраннымъ языкамъ надо начинать возможно раньше, когда, не прилагая никакихъ усилій, не переутомляясь школьной работой, въ самое короткое время дитя научается красиво и бѣгло изъясняться на совершенно чужомъ для него языкѣ. Но первымъ языкомъ ребенка долженъ быть родной языкъ, родныя народныя сказки, пѣсенки и стишки. Начиная съ 6—7 лѣтъ можно приступить впервые къ изученію иностраннаго языка, лучше французскаго, который и легче и не портитъ произношенія другихъ языковъ. При обученіи иностраннымъ языкамъ нужна извѣстная послѣдовательность, сперва одному, затѣмъ другому, а не всѣмъ разомъ, ибо отъ такого смѣшенія языковъ только получается переутомленіе мозговыхъ центровъ, плохое усвое-

ніе каждого языка въ отдѣльности. Само обученіе ведется, главнымъ образомъ, путемъ игры съ ребенкомъ, разговоромъ съ нимъ, въ старшемъ возрастѣ переходя къ чтенію и письму, основнымъ правиламъ грамматики, не задерживаясь на ней. Нѣкоторыя упражненія и списыванія, благодаря упражненію зрительной и двигательной памяти, приучаютъ къ умѣнію правильно писать, а ухо, привыкшее къ правильнымъ оборотамъ рѣчи, красивому произношенію, не допустить грубыхъ ошибокъ и, какъ на родномъ языкѣ, употребленія неправильнаго падежа или времени глагола. Остановливаясь подолгу на грамматическихъ трудностяхъ, правилахъ и исключеніяхъ, средняя школа, по выходѣ изъ нея, не даетъ не только знаній орфографіи, но, что всего хуже, возможности свободно изъясняться и читать иностранную книгу въ оригиналѣ. Къ счастью, это вытѣсняется новымъ методомъ, стремящимся главнымъ образомъ къ правильно построенной живой рѣчи, а не классическимъ переводамъ. Если ребенокъ до поступленія въ школу знакомъ съ однимъ языкомъ и уже приступилъ къ изученію другого иностраннаго языка, то онъ много выигралъ въ своихъ знаніяхъ и на много сократилъ школьное переутомленіе. Въ наше время невозможно обойтись безъ знанія хотя бы одного языка и если отложить это на болѣе поздній срокъ, когда и память не такъ свѣжа, и новыя занятія нагромождаются другъ на друга, то мы рискуемъ остаться безъ знанія языка. Но, разъ уже усвоивъ чужой языкъ, очень важно и впредь упражняться въ немъ, читать и при возможности разговаривать, чтобы не забыть языкъ, не утратить легкость изъясненія.

Уже къ 4-му мѣсяцу ребенокъ начинаетъ прислушиваться къ музыкѣ, реагируя на нее удовольствіемъ или неудовольствіемъ. Слухъ ребенка, если таковой у него имѣется, развивается чуть ли не съ 1½ лѣтъ; засыпая подъ напѣвъ колыбельной пѣсенки, восторгаясь заводнымъ ящикомъ, запасомъ народныхъ пѣсень няни, игрой взрослыхъ на роялѣ, малютка уже очень рано обнаруживаетъ любовь къ музыкѣ. Все это поддерживается въ послѣдующемъ періодѣ рядомъ хороводныхъ игръ, пѣніемъ народныхъ пѣсень,

художественно составленных пѣсенокъ Кюи, Аренскаго, Лядова, Гречанинова и др., но отнюдь не скучными гаммами и этюдами. Первые незатѣйливыя мелодіи, обязательно веселыя, доступныя раннему возрасту, постепенно смѣняются болѣе сложными, отражающими жизнь человѣка и природы, печаль и радость, состраданіе и любовь. Природную склонность ребенка къ прекрасному, любовь къ музыкѣ, главнымъ образомъ пѣнію, слѣдуетъ всяческимъ образомъ развивать, достигая этимъ не только эстетическаго, но и облагораживающаго дѣйствія на человѣческую душу. Обучать музыкѣ съ ея строго опредѣленной технической программой можно не ранѣе 11—12 лѣтъ въ среднемъ, и значительно раньше только въ случаѣ большихъ музыкальныхъ способностей и личнаго желанія ребенка. Значительный процентъ нервныхъ дѣтей даютъ именно дѣти, рано, уже съ 7—8 лѣтъ, начавшія обучаться музыкѣ. И какъ въ вопросѣ физическаго ухода я предостерегала отъ желанія ускорять дѣтское развитіе, самостоятельное сидѣніе, первые шаги и т. п., такъ и здѣсь, говорю вамъ: не торопитесь, не подхлестывайте умственнаго развитія ребенка, дайте окрѣпнуть его мозгу, дайте накопить запасъ впечатлѣній, иначе, поразивъ васъ сперва дешевымъ эффектомъ, маленькое чудо неминуемо останвится въ своемъ развитіи, дополнить и безъ того не малое количество людей среднихъ и даже ниже среднихъ.

ГЛАВА XV.

Няни, бонны и гувернантки.

Кормилицы, няни, бонны и гувернантки — восходящія ступени «наемныхъ матерей», — четыре типа воспитательницъ, которыхъ даже нельзя считать отвѣтственными за все то зло, которое онѣ причиняютъ. Правда, значительно больше, чѣмъ мы, родители, сознаемъ это, онѣ, каждая изъ нихъ, независимо отъ степени образованія или подготовки, облакаютъ естественную натуру малютки въ желательныя для нихъ одежды, лѣпятъ, формируютъ на свой ладъ, до-трогиваясь грубыми, подчасъ грязными руками до чистой души ребенка. И, даже сознавая все это, мы все же не въ правѣ будемъ винить чужихъ, въ сущности подставныхъ людей въ томъ, въ чемъ главную роль играемъ мы — сами родители.

Не касаясь совершенно кормилицъ, допустимости ихъ въ нѣкоторыхъ исключительныхъ случаяхъ, которые въ свое время уже рассматривались, перейду къ нянямъ, въ чьихъ рукахъ дитя находится въ теченіе первыхъ нѣсколькихъ лѣтъ, — того періода, который накладываетъ глубокій отпечатокъ на всю дальнѣйшую жизнь человѣка, является рѣшающимъ въ опредѣленіи его личности.

Понятіе «няня» все больше расширяется съ тѣхъ поръ, какъ появилась новая категория ихъ, такъ-называемыхъ «ученыхъ нянь». Всѣ онѣ, отъ деревенской дѣвочки 14—15 лѣтъ, въ недостаточныхъ семьяхъ также воспитывающей ребенка, до вышеупомянутой ученой, даютъ послѣднему не только физическій, но и нравственный уходъ. Въ этомъ-то и вся ошибка матерей, все заблужденіе; имъ почему-то кажется, что няня — лишь для физическаго ухода за ребенкомъ, бонна — для физическаго плюсъ первоначальныя за-

нятія, а гувернантка—это существо высшее въ воспитательномъ значеніи — для ума и души. Нѣтъ, онѣ всё, безъ исключенія, для тѣла, ума и души, такъ какъ не можетъ человѣкъ, приставленный къ ребенку, занимающій его досугъ и вниманіе, безразлично, игрушками, сказками или играми, не передать часть своей души, не навязать предразсудковъ, пороковъ, словомъ, сознательно или безсознательно нанести вредъ, къ сожалѣнію, не всегда поправимый. Если бы родители и посвящали много времени ребенку, имъ ничего не оставалось бы, какъ двоить натуру послѣдняго между вліяніемъ своимъ и чужимъ, имѣя дѣло съ отрицательнымъ типомъ воспитательницы, но... въ наше время матери удѣляютъ много вниманія всему, только не дѣтямъ, а потомъ, въ одинъ прекрасный день, случайно присмотрѣвшись къ какой-нибудь нежелательной чертѣ характера, страннымъ наклонностямъ, извѣстнымъ порокамъ, онѣ въ ужасѣ восклицаютъ: «Да откуда это, вѣдь мы совершенно неповинны во всемъ!»

Еще бы неповинны, когда выборъ няни или бонны отнимаетъ меньше времени, чѣмъ выборъ любой матеріи или платья, а весь день съ его сутолокой, интересами извнѣ отвлекаетъ мать отъ семьи, оставляетъ дѣтей на произволь чужихъ людей.

(Хорошая няня должна быть только хорошимъ, честнымъ человѣкомъ, толковой, аккуратной, грамотной, правильно говорящей и этого вполне достаточно.) Ей совѣмъ нѣтъ надобности кончать спеціальной школы нянь, тащить ребенка ежедневно по современному на вѣсы, произносить «граммы» и прочія мудренныя слова и, приближаясь къ типу боннь, утонченно извращать ребенка. Простая, даже неграмотная, честная душа, если вы поставите ей на видъ извѣстныя требованія, будете слѣдить за ней, окажетъ вамъ громадную услугу въ первоначальномъ воспитаніи ребенка. Часто няня, побывавшая на одномъ-двухъ мѣстахъ, считаетъ свои знанія совершенными,—ваши же знанія и требованія разсматриваетъ презрительно-неодобительно, какъ новшества, безъ которыхъ она, слава Богу, умѣла справляться съ дѣтьми. Одной изъ нежелательныхъ чертъ няни

или бонны является упрямство, которое, свидѣтельствуя объ извѣстной умственной ограниченности, практически означает немалый отпоръ всѣмъ вашимъ мѣропріятіямъ и, наконецъ, вредно въ воспитательномъ отношеніи, какъ дурной примѣръ для ребенка.

Нянямъ ставлю я въ вину физическую запущенность ребенка изъ-за плохого ухода, нервозность его, не забывая, конечно, при этомъ вліяніе наслѣдственности тамъ, гдѣ оно имѣется, и, наконецъ, главнымъ образомъ, извѣстный всѣмъ матерямъ порокъ — онанизмъ. Городская или деревенская, выросшая въ условіяхъ далекихъ отъ вашихъ, она не понимаетъ, не видитъ необходимости въ опредѣленномъ физическомъ уходѣ, важности воды, мыла и гребня и, если мать не прослѣдитъ отъ времени до времени за способомъ совершенія утренняго и вечерняго туалета ребенка, она можетъ быть готовой ко всевозможнымъ сюрпризамъ, вплоть до кожныхъ заболѣваній отъ нечистой губки, полотенца, грязной пеленки или прочихъ предметовъ. Темная, впитавшая въ себя предрассудки среды, сама искренно вѣрящая въ домовыхъ, чертей и пр. чепуху, она непременно передастъ этотъ безотчетный, сохраняющійся на всю жизнь страхъ, сдѣлаетъ ребенка нервнымъ и пугливымъ. Дитя, какъ это уже отмѣчалось, сливаетъ воображеніе съ дѣйствительностью, поэтому играть дѣтской довѣрчивостью слишкомъ опасно. «Стуча въ стѣну и говоря при этомъ, что вотъ идетъ волкъ съѣсть ребенка», замѣчаетъ Ушинскій, «няня, конечно, не понимаетъ, что дитя видитъ и этого волка, и какъ онъ къ нему приближается».

Немало и такихъ, которыя, забавы ради или, чтобы припугнуть ребенка, заставить его спать, накидываютъ на себя простыни, изображаютъ старика съ мѣшкомъ, привидѣнія и т. п., чѣмъ только вызываютъ страхъ, дрожь, нервный, тревожный сонъ и засореніе впечатлительнаго мозга вредной чепухой. Наоборотъ, въ тѣхъ случаяхъ когда совершенно безпричинно имѣется страхъ, мать или няня должны вытѣснить его довѣріемъ, дать приблизиться къ пугающему предмету, показать его безвредность, разсѣять боязнь темноты, понемногу приучая къ ней и т. д. Чтобъ заставить

спать ребенка, опытная няня не останавливается и передъ настоящимъ макловыхъ зеренъ, опія, водкой и пр. Лесгафтъ указываетъ на случай полного слабоумія у дѣвочки, которой давали опій въ продолженіе трехъ лѣтъ пока объ этомъ случайно не узнали.

Онанизмъ—въ немъ болѣе повинны няни высшаго типа. Купая-ли ребенка въ градусахъ, указанныхъ школьной книгой, пеленая-ли его, наконецъ, играя съ ребенкомъ постарше, онѣ непременно позабавятъ себя пріятной игрой раздраженія половыхъ частей ребенка, щекоткой, пошлепываніями, поглаживаніями и прочими манипуляціями, къ добру не ведущими, вызывающими раздраженіе половой сферы и онанизмъ. Беря ребенка къ себѣ въ кровать *), прижимая его, онѣ, какъ и бонны, дѣйствуютъ въ томъ же направленіи, иногда бессознательно, только любя (справедливость требуетъ отмѣтить это) и, что ужаснѣе всего, такимъ образомъ, а также черезъ полотенце и губку передаютъ половыя болѣзни, имѣющія частымъ послѣдствіемъ продолжительное и серьезное заболѣваніе маленькихъ дѣвочекъ, какъ и туберкулезъ, ангину, гриппъ и пр.

Бонны — усовершенствованный типъ няни приносятъ еще большее зло, хотя бы потому, что, загипнотизированная этимъ высшимъ ярлыкомъ, мы, еще во что-то вмѣшивающіяся при простой нянѣ, свободно вздыхаемъ, сбрасываемъ съ себя отвѣтственность, перекладывая ее на менѣе достойныя плечи. Что изъ себя представляетъ, за немногимъ исключеніемъ, бонна нашихъ дней? Возьму для примѣра объявленіе одной изъ наиболѣе распространенныхъ газетъ: «Молодая дѣвушка ищетъ мѣсто билетерши въ кинематографѣ, бонны или другихъ подходящихъ занятій»,— вотъ что такое въ большинствѣ случаевъ бонна, ея цензъ и способности; могущія найти примѣненіе во всѣхъ занятіяхъ, подходящихъ кинематографу и воспитанію дѣтей. Такихъ вы вводите въ домъ, отдаете имъ ребенка и живете спокойно, безопасно, не зная, что въ садахъ на прогулкахъ,

*) Отмѣчаются случаи нечаяннаго задушенія ребенка во время сна и опасныя для жизни паденія съ кровати.

черпая физическое здоровье, дитя въ то же время грязнить душу неясными намеками, встрѣчами съ «братьями» и «кузенами», учится лжи, при помощи которой даетъ вамъ, матерямъ, покой счастливаго невѣдѣнія, а себѣ—гарантію за безнаказанность многихъ проступковъ, всякаго рода попустительства. Необыкновенно чуткія по натурѣ дѣти очень скоро понимаютъ, что, проводя большую часть времени, почти всегда въ обществѣ бонны, имъ нѣтъ интереса сердить ее, ее, съ которой неминуемо приходится сталкиваться все время. Тогда не лучше-ли скрыть правду отъ тѣхъ, которыхъ это, видимо и не интересуется, съ которыми встрѣчаешься лишь для обмѣна привычнымъ поцѣлуемъ, парой безразличныхъ вопросовъ и осмотра внѣшняго вида... И медленно, но прочно въ дѣтскую душу закрадываются хитрость, ложь, преждевременное знакомство съ оборотною стороною жизни, а слишкомъ ранняя половая зрѣлость, какъ это мы увидимъ дальше, успѣшно заканчиваетъ столь блестящее начало.

Прежде мной письмо одной изъ матерей, вопль наболѣвшей души, слишкомъ поздно замѣтившей, что бонна, «на которую она такъ надѣялась», развратила ея сына, водя его тайкомъ къ своимъ знакомымъ, забавляясь вмѣстѣ съ ними преждевременнымъ половымъ развитіемъ ребенка, въ итогъ котораго «дитя чахнетъ», и врачи почти безсильны. Въ смыслѣ чистоплотности бонны безконечно далеки отъ минимума желаній.

Наконецъ, ужасная, общая нянямъ и боннамъ черта—это физическое наказаніе ребенка, часто съ вѣдома родителей. Подумайте о первомъ мучительномъ стыдѣ, который вскорѣ притупляется, смѣняясь подавленнымъ самолюбіемъ, ложью, скрытымъ озлобленіемъ, упрямствомъ, а также объ онанизмѣ, садизмѣ и прочихъ «измахъ», какъ результатъ сѣченія и всякихъ тѣлесныхъ наказаній. Наконецъ подумайте, что физическимъ наказаніемъ вы, ровно ничего не достигая въ воспитательномъ отношеніи, унижаете и личность ребенка и вашу собственную, отталкиваете отъ себя, мучите слабое, незащитное существо, нуждающееся въ вашихъ заботахъ и мягкомъ обращеніи.

Бонны, руководящія воспитаніемъ дѣтей, большей частью русскія или нѣмки, мало образованныя даже для боннъ, остаются въ домѣ до 8—10—12-ти лѣтъ, когда въ болѣе или менѣе зажиточныхъ семьяхъ на смѣну имъ приходятъ гувернантки. Этимъ отводится послѣдняя задача шлифовки ума и манеръ подросткомъ, будущихъ членовъ общества. Онѣ накладываютъ послѣдній рѣшающій мазокъ на заказанную имъ картину, и человекъ, какъ общество научилось понимать человекъ, сотворенный по образу и подобию тысячъ другихъ, вполне вооруженный для жизни умѣніемъ, какъ слѣдуетъ держаться за столомъ и въ салонахъ, говорить одно, думая другое— вполне законченъ.

Но кто онѣ, эти гувернантки? Не надо забывать, что эти, въ большинствѣ случаевъ, иностранки попадаютъ къ намъ изъ далекихъ странъ. Бѣдныя, уставшія бороться за существованіе въ родной обезцѣнивающей ихъ странѣ, онѣ, служившія на родинѣ въ качествѣ приказчицъ, булочницъ, даже горничныхъ, пріѣзжаютъ къ намъ гувернантками. Только по рекомендаціи знакомаго, раздѣляющаго ваши взгляды семейства, или солиднаго спеціальнаго учрежденія, можно приглашать къ дѣтямъ и относительно имъ довѣряться. Я говорю «относительно» опять-таки въ смыслѣ нравственнаго вліянія, взглядовъ на жизнь, людей, выбора книгъ, вообще поскольку каждый интеллигентный отецъ или мать могутъ только относительно довѣрять постороннимъ воспитателямъ, безразлично, будь то няня, бонна или гувернантка, сохраняя за собой все право на любовь и близость къ дѣтямъ. Удѣляя наибольшее вниманіе внѣшности и манерамъ, онѣ естественно забываютъ совершенно о самыхъ простыхъ и здравыхъ понятіяхъ, о внутренней простотѣ, и изъ дѣтей, особенно дѣвочекъ, часто получаютъ пустенькія куклы, говорящія вычурнымъ, заученнымъ языкомъ, жеманящіяся и ломающіяся на разные лады. Выростая въ дѣвицы, онѣ умѣютъ модно причесываться, знаютъ въ совершенствѣ тонкости флирта, а какъ воспитывать своихъ будущихъ дѣтей этому не только не обучаются, но даже считаютъ унижительнымъ и скучнымъ, да и на собственномъ примѣрѣ знаютъ, что постороннія лица возьмутъ на себя этотъ трудъ воспитанія

ихъ дѣтей вмѣстѣ съ отвѣтственностью за всѣ совершенныя ошибки. Такъ же, какъ и бонны, гувернантки могутъ всячески развращать ребенка, заражать его, о чемъ даже упоминается въ нѣкоторыхъ судебныхъ разбирательствахъ (Кони—«На жизненномъ пути»), въ литературѣ (Марсель Прево—«Les anges gardiens» «Ангелы—хранители») и пр. Наболѣе добросовѣстныя изъ всѣхъ указанныхъ типовъ воспитательницъ стараются все время занимать ребенка, ни на минуту не предоставляя его себѣ, собственной самодѣятельности, подавляя всякое проявленіе инициативы въ немъ.

Вотъ, въ общихъ чертахъ, не приводя безчисленныхъ примѣровъ, тѣ специфическія отрицательныя черты воспитателей, которыхъ родители, лично занимаясь дѣтьми, ни въ коемъ случаѣ привить имъ не могутъ. Что же касается остальныхъ промаховъ нравственнаго и духовнаго воспитанія, то въ нихъ всѣ указанные лица совершенно не виновны; на какомъ основаніи требуемъ мы отъ чужихъ, часто духовно низко стоящихъ людей, умѣнья воспитывать, когда сами родительскія чувства и долгъ оказываются безсильны въ томъ же вопросѣ воспитанія.

Призывая васъ къ осторожности, обнаруживая то, о чемъ обычно умалчивается, отнюдь не сгущая красокъ, я въ то же самое время должна поднять совершенно другой вопросъ примѣнительно къ тѣмъ же нянямъ, боннамъ, гувернанткамъ. Чужія вамъ, чужія всѣмъ, оторванныя отъ семьи и часто личной жизни, онѣ, въ сущности, замѣняющія ребенку матерей, въ то же время занимаютъ въ этихъ же семьяхъ положеніе, мало чѣмъ отличающееся отъ прислуги. Няни въ этомъ отношеніи нѣсколько счастливѣе, но двѣ послѣднія—это горничныя высшаго порядка въ пониманіи окружающихъ. Немногимъ больше уважая гувернантку, благодаря той суммѣ денегъ, которую ей платимъ, мы нашимъ отношеніемъ и презрѣніемъ только озлобляемъ ихъ противъ себя и одновременно съ ними и дѣтей. Привязанное къ воспитательницѣ, оскорбляемой вами, третируемой вышеуказаннымъ способомъ, дитя естественно перейдетъ на ея сторону, видя всю несправедливость родителей; безусловно наихудшимъ результатомъ явится сознаніе дѣленія людей

на классы, презрѣніе къ людямъ, за деньги нанятымъ семьей. А между тѣмъ основа правильнаго воспитанія ребенка— это любовь и уваженіе къ воспитателю. И то и другое достигается личнымъ примѣромъ, одинаково полезнымъ, какъ и вреднымъ, смотря по обстоятельствамъ. Дитя тогда лишь сможетъ уважать воспитателя, когда послѣдній своей личностью заслужитъ этого, и когда бонна или гувернантка, играющая эту роль, будетъ тѣмъ же членомъ семьи, другомъ, почти всецѣло облегчающимъ ваши задачи. «Отдайте свое дитя на воспитаніе рабу,—говоритъ древняя поговорка— и вмѣсто одного раба у васъ будетъ два». Только въ условіяхъ семьи и равнаго положенія, обезпеченныя сознательнымъ довѣріемъ, онѣ будутъ дѣйствительно полезны матерямъ. Но для этого нужно подольше останавливаться на выборѣ, обдуманно подходить къ ихъ личности, знакомить съ планами воспитанія и, по мѣрѣ знакомства съ ребенкомъ, любя его и васъ, однѣ инстинктивно, другія сознательно укажутъ ваши ошибки, исправятъ ихъ, дополняя и помогая родителямъ.

Лицо, стоящее ниже предъявляемыхъ требованій, за тепло и уваженіе, при желаніи, поднимется до нихъ, а та, которая случайно, изъ кинематографа попала въ воспитательницы, сама пойметъ, гдѣ ея мѣсто, и въ концѣ концовъ вернется къ болѣе подходящему типу занятій.

Маленькія дѣти далеко не ангелы; проходя чрезъ эволюцію человечества, они переживаютъ періодъ извѣстной жестокости, грубыхъ вспышекъ гнѣва и эгоизма, отъ которыхъ приходится немало страдать бѣднымъ воспитателямъ. Правда, будучи чувствомъ здоровымъ, проистекая изъ инстинкта самосохраненія, эгоизмъ этотъ преходящъ, но постепенный переходъ его въ состраданіе и альтруизмъ подъ вліяніемъ всей жизни и окружающей среды, не разъ причиняетъ чувство боли воспитателю или учителю, предмету обидныхъ насмѣшекъ, подчасъ жестокихъ шутокъ. Прибавьте къ этому малоуспѣшность и ограниченность нѣкоторыхъ дѣтей, отношенія окружающихъ взрослыхъ, отсутствіе личной жизни, и вы тогда поймете всю горечь этого чужого, тяжелаго куска хлѣба.

Но съ кѣмъ бы изъ указанныхъ трехъ типовъ наемныхъ лицъ вы не имѣли дѣла, твердо помните, что это «чужіе люди» и прежде всего требуйте отъ нихъ и себя, чтобы не было никакого насилія надъ личностью ребенка ни въ физическомъ, ни въ духовномъ смыслѣ. Состояніе физическаго и психическаго развитія ребенка не укладывается въ готовая для взрослого формы, а потому не воспитатель долженъ диктовать и намѣренно ставить на тотъ или иной путь, а самъ ребенокъ направлять воспитателя, позволяя послѣднему дѣлать выводы, кое-что смягчать и только.

Нѣтъ того дѣла, даже самага маленькаго труда, къ которому люди приступали бы, не будучи отчасти подготовленными; къ воспитанію, обученію дѣтей, смѣло, безъ всякой подготовки, любви и призванія подходятъ всѣ. Чтобы понимать организмъ и его особенности, нужна, кромѣ любви, инстинкта и даже опыта, еще нѣкоторая подготовка. Но воспитаніе это уже не наука, которую послѣ извѣстной затраты времени, нѣкоторыхъ усилій вы преодолѣете въ концѣ концовъ, воспитаніе—искусство самое тонкое, самое прекрасное и сложное. «Настоящій воспитатель,—говоритъ Угловина,—художникъ, скульпторъ; матерьяль, надъ которымъ онъ работаетъ,—чистая дѣтская душа». Наше творчество должно быть пассивнымъ. Мять, комкать дѣтскую душу, какъ массу, изъ которой надо вылѣпить нѣчто опредѣленное, значить портить природу. Истинный воспитатель, наблюдая движенія, способности и порывы ребенка, всѣ доступные ему изгибы души его, ограничится только помощью, смягченіемъ тѣхъ, дѣйствительно рѣзкихъ чертъ, которыми выявляется каждая отдѣльная индивидуальность.

И самыми вѣрными лучшими спутниками его въ дѣлѣ воспитанія будутъ терпѣніе, твердая воля, ласка и справедливость; сдерживая себя, если воспитываемъ мы, требуя этого отъ чужихъ, если имъ переданы заботы о ребенкѣ, слѣдя за своими и ихъ поступками, словами и обращеніемъ съ окружающими,—мы личнымъ примѣромъ заставимъ дѣтей уважать и подражать. Строго придерживаясь разъ даннаго слова, сегодня и завтра одинаково

порицая или одобряя одни и тѣ же поступки, независимо отъ настроенія, воспитатель развиваетъ ту же твердость и чувство справедливости въ наблюдаемыхъ имъ дѣтяхъ.

Избытокъ ласки при двухъ вышеуказанныхъ факторахъ нисколько не вредитъ, пропитывая все дѣтство особой теплотой, особой радостью. Въ тяжелые, печальные моменты жизни воспоминаніе о ласкѣ родной близкой матери, нѣжномъ голосѣ ея—озаритъ яркимъ, теплымъ свѣтомъ чело-вѣческое существованіе.

ГЛАВА XVI.

Онанизмъ.

Теряясь въ отдаленныхъ временахъ прошлаго, онанизмъ, какъ способъ удовлетворенія повышеннаго полового возбужденія, даже какъ болѣзнь, въ зависимости отъ степени влеченія къ нему, наблюдается особенно часто въ наши дни и, надо думать, переживетъ и будущія, грядущія времена. Самое идеальное воспитаніе ребенка, самый тщательный уходъ за нимъ все же не въ силахъ будутъ искоренить это, съ точки зрѣнія послѣдствій, слишкомъ ужъ преувеличиваемое зло.

Въ однихъ случаяхъ возникая вслѣдствіе намѣреннаго искусственнаго раздраженія половыхъ частей ребенка, какъ это довольно часто бываетъ благодаря окружающимъ дитя, онанизмъ въ преобладающемъ большинствѣ беретъ свое начало совершенно случайно, подъ вліяніемъ самаго незначительнаго фізіологическаго или механическаго явленія. Какъ это ни странно, порокъ этотъ свойственъ не только дѣтямъ 2-го и 3-го періодовъ дѣтства, но и груднымъ младенцамъ, часто въ первые мѣсяцы, даже недѣли ихъ жизни.

По мнѣнію проф. Фрейда, ребенокъ является на свѣтъ съ зачатками половыхъ стремленій и въ первые 2—3 года его существованія можно уже констатировать опредѣленныя «эрогенныя зоны» — участки кожи или слизистой оболочки, при прикосновеніи къ которымъ ребенокъ испытываетъ зачаточное половое удовлетвореніе.

Здѣсь цѣлый рядъ случайностей можетъ вызвать первое половое раздраженіе ребенка, за которымъ сперва безсознательно, а позднѣе сознательно слѣдуетъ цѣлый рядъ повторныхъ аналогичныхъ движеній, вызывающихъ раздраженіе

половыхъ частей и вмѣстѣ съ тѣмъ пріятное ребенку сладострастное ощущеніе. Къ нимъ слѣдуетъ отнести: тугое пеленаніе ребенка, когда бедра сильно прижаты другъ къ другу, вообще тѣсную одежду, неумѣлое обмываніе половыхъ частей послѣ частыхъ фізіологическихъ отправленій, оригинальный способъ игры съ ребенкомъ, выражающійся въ шлепкахъ по ягодицамъ, щекотаніи, тревіи сосковъ и пупка. Переполненные нижніе отдѣлы кишечника, давя на мочевой пузырь и раздражая его пути, какъ и самъ по себѣ переполненный мочевой пузырь, упорные запоры, могутъ также вызвать извѣстное ощущеніе того же порядка. Кромѣ того, у маленькихъ дѣтей часто бываютъ особые червячки, находящіеся въ нижнихъ отдѣлахъ кишекъ; червячки эти подъ названіемъ острицы (*oxyures*) подъ вліяніемъ тепла, особенно ночью, выползаютъ наружу и, вызывая сильный зудъ въ области задняго прохода и половыхъ частей, приводятъ ребенка, особенно дѣвочекъ, путемъ тренія къ онанизму. Даже простое подпрыгиваніе на колѣняхъ у взрослога, — деревянномъ конѣ, лазанье по деревьямъ и шестамъ, часто ѣзда на велосипедѣ и т. п. движенія, случайныя по возникновенію, вслѣдствіе сообщаемого ими полового раздраженія, могутъ затѣмъ уже сознательно повторяться, почти не поддаваясь искорененію. Наконецъ, нѣкоторыя заболѣванія половыхъ органовъ въ связи съ вызываемыми ими болѣзненными ощущеніями (у мальчиковъ вслѣдствіе слишкомъ узкой крайней плоти позади нея скопляется отдѣленіе и послѣднее, раздражая половой членъ, способно привести къ онанизму), разнообразныя въ дѣтскомъ возрастѣ зудящія сыпи внутренней стороны бедеръ, неопрятное содержаніе, какъ и уже указываемое тѣлесное наказаніе, вслѣдствіе прилива крови къ половымъ органамъ тоже причины онанизма. Еще совсѣмъ маленькія дѣти во время купанья или пеленанья сосредоченно созерцаютъ части своего тѣла, въ томъ числѣ и половые органы, машинально дотрагиваются до нихъ, теребятъ, сосутъ ногу, пальцы рукъ, держатъ палецъ въ области пупка; становясь старше, они вносятъ во все это уже элементъ какого-то тайнаго любопытства, иногда просто шалости, но въ первоначальной

ли стадіи безсознательнаго человѣчка со всѣми свойственными ему ощущеніями или въ болѣе поздней—они приходятъ къ онанизму тѣмъ или инымъ изъ указанныхъ способовъ.

Уже одно перечисленіе различныхъ причинъ онанизма должно подтвердить мою мысль о невозможности кореннымъ образомъ уничтожить его, всегда и всюду предупреждать всякія случайности. Единственное, что въ силахъ и лежитъ на обязанности родителей, это зная съ одной стороны какія явленія могутъ сыграть роль побудителей, —всячески устранять ихъ, такимъ образомъ заранѣе предупреждая самую возможность возникновенія порока, съ другой же, если послѣдній уже существуетъ, — бороться съ нимъ надлежащимъ образомъ, что, къ сожалѣнію, не всегда осуществимо.

Въ то время, какъ онанизмъ совсѣмъ маленькихъ дѣтей и въ возрастѣ 2-го дѣтства ведетъ свое начало отъ ничтожныхъ безсознательныхъ причинъ фізіологическаго или механическаго происхожденія, тотъ же порокъ отъ 10 лѣтъ уже начинаетъ носить характеръ раздражительно-сознательнаго зла и бороться съ нимъ становится все труднѣе и труднѣе. Вотъ почему, указывая способы борьбы съ онанизмомъ, врачъ долженъ рѣзко разграничивать всѣ имѣющіяся мѣропріятія, въ зависимости отъ возраста ребенка и причинъ возникновенія его. Что возникло внезапно, можетъ, по устраненіи вызвавшей его причины, также случайно и безслѣдно исчезнуть, но тамъ, гдѣ причины глубже, гдѣ ни на минуту не надо упускать изъ виду моральнаго состоянія ребенка, дошедшаго до порока и не могущаго отъ него отвыкнуть, тамъ гораздо труднѣе, и задача родителей куда сложнѣе.

Дѣти постарше, если они не сохранили наклонности къ пороку еще съ младенческихъ лѣтъ, могутъ, по исключеніи однѣхъ изъ указанныхъ причинъ, стать все-таки онанистами совершенно случайно вслѣдствіе другихъ побудителей. Въ этомъ возрастѣ присоединяется еще вліяніе нѣкоторыхъ нескромныхъ по содержанію книгъ, картинъ, явленій обыденной жизни, пошлой среды, вліяніе нянь и боннъ, примѣръ

товарищей; совмѣстнаго спанья и жизни дортуаровъ. Большинство изъ учащихся, живущихъ въ школахъ и закрытыхъ учебныхъ заведеніяхъ, благодаря примѣру и совращенію товарищей и товарокъ, къ сожалѣнію, страстно предаются этому столь распространенному среди нихъ массовому пороку, вплоть до употребленія различныхъ предметовъ.

Слишкомъ обильная мясная пища и спиртные напитки вызываютъ излишнее переполненіе кровеносной системы. преждевременное пробужденіе плохо дремлющаго, даже у грудного младенца, полового чувства, къ тому же невозможность своевремененно мочиться при посѣщеніи школы, равно какъ и сидячій образъ жизни, также могутъ вызвать онанизмъ.

Пробѣгая какую-нибудь изъ многочисленныхъ брошюръ или книжекъ, посвященныхъ вопросу объ онанизмѣ, родители, а главное, сами дѣти еще въ недавнемъ прошломъ да и теперь зачастую наталкиваются на ужасающую картину будущихъ недомоганій, вплоть до сумасшествія, которыя въ концѣ-концовъ ожидаютъ предающихся указанному пороку. Но это явленіе, къ счастью, понемногу исчезаетъ, и врядъ ли кто изъ врачей рѣшится повторить нелѣпую, злую сказку, порождающую по своимъ послѣдствіямъ вредъ большій, чѣмъ порокъ самъ по себѣ.

Онанизмъ вреденъ, въ нѣкоторыхъ случаяхъ даже очень, но преувеличивать размѣры его вреда, значить не считаться совершенно съ почвой, на которой расцвѣтаетъ такой порокъ. Послѣдствія онанизма сказываются одновременно и на физическомъ и на психическомъ состояніи ребенка. Частое совершеніе онанистическаго акта влечетъ за собой малокровіе и нервную слабость; организмъ истощается физически; такія дѣти вялы и блѣдны, глаза ихъ обведены синевою, руки холодны и потливы, аппетитъ и сонъ часто отсутствуютъ, вялая дѣятельность кипечника, запоры и сердцебиеніе дополняютъ симптомы онанизма. Правда, все это можетъ быть слабо выражено.

Наряду съ ослабленіемъ физическихъ силъ появляются перемѣны и въ душевной сферѣ ребенка. Я, конечно, имѣю

въ виду дѣтей, исключительно старшаго возраста, такъ какъ маленькій ребенокъ, предаваясь только пріятнымъ для него чувственнымъ ощущеніямъ, не знаетъ стыда, раскаянія и угнетенія. Дѣти-подростки, со словъ болѣе взрослыхъ товарищей и окружающихъ, благодаря той же запугивающей книгѣ будущихъ недуговъ, наконецъ вполне самостоятельно, доходятъ до сознанія, что порокъ, которому они предаются, позоренъ, и что они—виновники позора безвозвратно обречены на гибель.

Съ того момента, какъ въ ихъ сознаніе закрадывается подобная мысль, они переживаютъ тяжелую борьбу, зачастую въ конецъ истощающую ихъ нервную систему.

Страсть къ пороку съ одной стороны, съ другой—стыдъ, страхъ послѣдствій и невозможность отрѣшиться отъ дурной привычки приводятъ къ ослабленію памяти, лѣни, потерѣ уваженія къ самому себѣ, упадку духа и воли, раздражительности и въ дальнѣйшемъ къ неврастенію и ипохондріи. Тѣ рѣдкіе случаи тяжелыхъ психическихъ заболѣваній, помѣшательства, которые мерещатся каждому онанисту, были зарегистрированы лишь подъ вліяніемъ навязчивыхъ идей, какъ-то: страха послѣдствій и тяжелой моральной борьбы ослабленнаго, нервнаго еще отъ рожденія организма.

Онанизмъ—порокъ давнихъ временъ, но, рассматривая многочисленныхъ побудителей его, врачъ въ наше время не долженъ забывать еще и почвы, на которой легко всходятъ, разрастаются до крупныхъ размѣровъ совсѣмъ маленькія внезапныя причины. Быть можетъ, всѣ эти первые толчки, даже столь сильный въ воспитательномъ значеніи примѣръ, не причинили бы столько зла, если бы не та физически и психически вырождающаяся организація, жалкое наслѣдіе отцовъ и дѣдовъ, съ которой наше нарождающееся поколѣніе вступаетъ въ жизнь. Идіоты, кретивы, слабоумные почти сплошь безъ стыда и раскаянія предаются указанному пороку, который даже считается признакомъ ихъ вырожденія, а остальные, такъ называемыя здоровыя дѣти, вслѣдствіе повышенной нервозности, особаго болѣзненнаго предрасположенія, раньше времени просыпаются къ интенсивной половой жизни современнаго человѣка.

Какого бы вопроса воспитанія ребенка мы ни касались, главнымъ образомъ физическаго, мы неизбѣжно вынуждены будемъ вернуться въ заколдованный кругъ всей его жизни отъ первыхъ хрупкихъ лѣтъ до будущихъ жизненныхъ силъ,—къ его организаціи, которая такъ же, какъ и всѣ болѣзни и пороки, теряется, растворяется въ далекомъ прошломъ предшествовавшихъ организацій. Только въ случаяхъ тяжелой психической нервозности пороки этотъ приводитъ къ худшимъ результатамъ, нежели у совершенно здоровыхъ дѣтей.

Считаясь съ почвой, наконецъ, съ тѣми нравственными переживаніями, черезъ которыя проходитъ предающійся пороку ребенокъ, врачи и родители будутъ снисходительнѣе къ виновнику, нѣжнѣе и осторожнѣе обойдутъ рядъ щекотливыхъ вопросовъ и положеній.

Если говорить о борьбѣ съ онанизмомъ у совсѣмъ маленькихъ дѣтей, не считая, конечно, устранения всѣхъ способствующихъ причинъ, мы придемъ къ нѣсколькимъ разумнымъ мѣрамъ и только. Необходимо прежде всего заставлять ребенка мочиться передъ сномъ и утромъ, вскорѣ послѣ пробужденія, дабы опорожнять переполненный мочевой пузырь. Постель не должна быть мягкой и слишкомъ теплой, что вызываетъ приливъ крови къ ногамъ, а наоборотъ, жестковатой; ручки во время сна должны находиться поверхъ одѣяла, ночныя сорочки должны быть возможно длиннѣе, а все бѣлье вообще дѣлается погрубѣе, жестче и попрохладнѣе (грубое полотно). Ребенокъ, проснувшись, долженъ сразу подыматься, не валяясь по часу и больше въ собственномъ самосозерцаніи, никогда не слѣдуетъ брать его къ себѣ въ постель, въ чемъ одинаково повинны и матери и няни.

Гигіеническое содержаніе тѣла, свободные штанишки, забота о правильномъ стулѣ, не возбуждающей, здоровой пищѣ—тѣ же мѣры профилактическаго характера.

Но вотъ окружающими замѣчено, что ребенокъ тѣмъ или инымъ способомъ предается онанизму, — тогда остается доискаться причины, гдѣ возможно устранить ее, гдѣ же немислимо, надо усиленно бороться съ уже создавшейся.

порочной привычкой. За такими дѣтьми необходимо зорко слѣдить въ теченіе дня и ночи, по крайней мѣрѣ на первыхъ порахъ, всячески занимая ихъ играми и движеніемъ на свѣжемъ воздухѣ, присматриваться къ ихъ сну.

Существуетъ цѣлый рядъ почти безцѣльныхъ, вдобавокъ жестокихъ мѣропріятій; къ нимъ относятся: очень длинныя рукава, далеко переходящіе за ручки и связывающіеся на крестъ, какъ у буйныхъ больныхъ, деревянныя дощечки, укрѣпляемыя на рукахъ и сообщающія неподвижность пальцамъ, привязываніе раздвинутыхъ ногъ къ кровати, смазываніе пальцевъ хининомъ (при привычкѣ къ сосанію).

Не говоря о послѣднемъ, совсѣмъ невинномъ средствѣ, первыя мучительны для ребенка и окружающихъ и, повторяю, сравнительно рѣдко приводятъ къ желательнымъ результатамъ.

Борьба становится болѣе трудной и продолжительной, когда рѣчь идетъ о дѣтяхъ старшаго возраста. Начнемъ съ того, что онанисты подъ вліяніемъ смутнаго или яснаго сознанія своей вины прячутся въ укромныя уголки, гдѣ и предаются пороку, искусно скрывая это и обманывая окружающихъ. Прежде, чѣмъ воздѣйствовать на ребенка, необходимо какъ слѣдуетъ убѣдиться, что порокъ этотъ въ данномъ случаѣ дѣйствительно существуетъ; иначе, руководясь однимъ лишь подозрѣніемъ, наличіемъ какого-нибудь вышеуказаннаго признака, мы, говоря объ этомъ съ ребенкомъ, рискуемъ лишь привлечь вниманіе, навести его на порокъ. Тамъ, гдѣ привычка упорнѣе и сознательнѣе, гдѣ мотивы сложнѣе, приходится уже щадить дѣтскую душу, поддерживать одновременно убывающую физически и психически энергію. Отъ родителей требуется уже не столько знаніе нормальныхъ физическихъ условій жизни такого ребенка, сколько присутствіе такта, родительско-человѣческой чуткости. Сперва, не давая ребенку понять, что мы догадываемся, необходимо въ чемъ только возможно измѣнить его образъ жизни, наконецъ, если и это не помогаетъ, очень осторожно и мягко, ничего не подчеркивая, ни на чемъ не останавливаясь подолгу, уяснить ребенку, что это нехорошо и вредно для здоровья, но что отъ этого можно отвыкнуть. Если ре-

бенокъ страдаетъ, поддержите въ немъ вѣру въ самого себя, разубѣдите въ ложности и неосновательности устрашающихъ идей, въ то же время признавая за порокомъ вредное вліяніе на здоровье, могущее исчезнуть вмѣстѣ съ привычкой. Дѣти, подпавшія подъ дурное вліяніе среды, должны найти въ васъ первые толчки моральнаго чувства, источникъ самоуваженія. Поднимите упавшій въ дѣтяхъ духъ, вселите въ нихъ радость, заставьте вибрировать заглохшія моральныя струны, которыя только и помогутъ въ тяжелой, сложной борьбѣ съ подобнымъ порокомъ.

Кромѣ того, родителямъ слѣдовало бы повнимательнѣе и разборчивѣе относиться къ товарищамъ по садамъ и школѣ, какъ и къ литературѣ дѣтскаго возраста. Здоровая литература, здоровыя развлеченія, трудъ и нормальная нравственная среда, будучи сами по себѣ средствами профилактическаго характера, въ то же время способны подавить у ребенка сознательныя или безсознательныя сладострастныя, уже существующія представленія. Водолѣченіе, какъ и вообще всякія укрѣпляющія внутреннія средства, не къ каждому отдѣльному случаю подходящія, допустимы лишь съ согласія и указанія врача.

День ребенка-подростка долженъ быть заполненъ, главнымъ образомъ, здоровымъ, утомляющимъ физически трудомъ, подвижными играми на свѣжемъ воздухѣ, греблей, лаунъ-тенисомъ, гимнастикой, словомъ—всякими видами зимняго и лѣтняго спорта, къ которымъ мы и перейдемъ.

ГЛАВА XVII.

Физическое образованіе.

Уже съ самой глубокой древности человѣкъ стремился къ укрѣпленію своихъ мышцъ и силъ путемъ различныхъ физическихъ упражненій. Такъ, египтяне, еще за 2.000 л. до Р. Хр. отводили имъ видное мѣсто; персы же и особенно греки, цѣнившіе гармонію формъ и движеній, требователи отъ каждаго гражданина здороваго и сильнаго тѣла, бодрости духа, стойкости и справедливости. Персидскіе юноши, по словамъ Геродота, обучались тремъ предметамъ: ѣздить верхомъ, пускать стрѣлы и говорить правду. (Лесгафтъ, Руководство по физич. образ. дѣтей школьнаго возраста).

Въ Греціи въ особыхъ зданіяхъ. Гимназіяхъ наряду съ помѣщеніемъ для бесѣдъ философовъ и риторовъ были помѣщенія, назначенныя для бѣга, борьбы, игръ, различныхъ упражненій, а также и для купаній, обмываній, обтираній и другихъ гигиеническихъ мѣръ. Въ то время, какъ въ Греціи гимнастика преслѣдовала гармоническое развитіе физическихъ и духовныхъ силъ и, наряду съ танцами, играми, метаніемъ диска и бѣгомъ, отводила мѣсто и военнымъ упражненіямъ, у римлянъ, въ силу постоянныхъ войнъ, она почти исключительно вылилась въ развитіе мышечной силы и ловкости, необходимыхъ для военной службы, въ представленія сухопутныхъ и морскихъ битвъ. Такой же приблизительно характеръ носятъ физическія упражненія эпохи среднихъ вѣковъ (верховая ѣзда, метаніе стрѣлъ, охота и т. д.). Съ паденіемъ рыцарства, гимнастика переживаетъ періодъ временнаго забвенія до конца 18-го вѣка, когда Ж. Ж. Руссо и еще до него Монтэнь и Локкъ обращаютъ на нее вниманіе общества, требуя физическаго об-

разованія дѣтей, какъ необходимаго элемента воспитанія. При этомъ часть гимнастическихъ упражненій заимствуется изъ Греціи, часть подѣ влияніемъ германской школы, добавившей къ древнегреческимъ много вредныхъ для организма упражненій,—сводится къ акробатическимъ приѣмамъ, какъ-то: лазанію по шесту и канату, балансированію, упражненію на аппаратахъ. Они, эти упражненія на параллельныхъ брусьяхъ и горизонтальномъ шестѣ, вызываютъ сильное мышечное напряженіе и общее возбужденіе и иногда ведутъ къ различнымъ поврежденіямъ (вывихамъ, переломамъ, растяженіямъ, кровоизліяніямъ). «Такія цѣли, какъ умѣніе становиться или падать на ноги», говоритъ Лесгафтъ, «а также кувыркаться или производить упражненія въ вольтижерствѣ и на гигантскихъ шагахъ,—не могутъ быть признаны серьезными и имѣющими какое-либо педагогическое значеніе; онѣ не оправдываются и съ антропологической точки зрѣнія».

Во Франціи и, главнымъ образомъ въ Англіи, гдѣ лучше всего поставлено физическое образованіе, гимнастикой, какъ таковой, сравнительно мало увлекаются,—физическое развитіе достигается играми, прогулками, бѣгомъ, греблей, плаваніемъ и только дѣйствительно полезныя спеціально гимнастическія упражненія примѣняются почти какъ лечебное средство при нѣкоторыхъ болѣзняхъ и искривленіяхъ позвоночника, при впалой и куриной груди. Въ Швеціи само правительство всячески способствовало необычайно высоко стоящему тамъ физическому развитію, удѣляя главное вниманіе упражненіямъ. Точно также и въ Японіи изумительная ловкость и физическая выносливость идутъ рука объ руку съ душевной тонкостью, твердостью духа и самообладаніемъ, какъ результатъ культивируемаго физическаго образованія.

У насъ въ Россіи физическому образованію до сихъ поръ, къ сожалѣнію, удѣлялось мало времени и вниманія. Почти все, что было сдѣлано въ этой области, носило подражательный характеръ. Многое было перенято у Запада, присоединилась и сокольничья гимнастика, разработанная

въ Чехіи, и наконецъ, уже чисто отечественный элементъ физическаго воспитанія такъ называемая «школа потѣшныхъ», ставящая цѣлью фабрикацію хорошо вымуштрованныхъ игрушечныхъ солдатъ. (Во Франціи въ 1882 г. въ специальныхъ школьныхъ батальонахъ дѣтей учили маршировку, стрѣльбу и прочимъ атрибутамъ военной доблести). Въ то время, какъ въ Англіи на умственные и физическія занятія уходитъ равное число часовъ въ день, въ нашихъ школахъ и гимназіяхъ уроки гимнастики занимаютъ едва ли не послѣднее скромное мѣсто, сводящееся, въ общемъ, къ 3 часамъ въ недѣлю въ душномъ и пыльномъ рекреационномъ залѣ. И только въ послѣднее время, подъ вліяніемъ настоятельно выдвинутаго съѣздомъ дѣтскихъ врачей и воспитателей вопроса о необходимости физическаго образованія въ школѣ и дома наравнѣ съ умственнымъ, — само министерство народнаго просвѣщенія обратило на него особое вниманіе

Уже въ большихъ городахъ и земствахъ идея эта находитъ полное сочувствіе; число спортивныхъ обществъ, дѣтскихъ площадокъ замѣтно растетъ, а во многихъ новѣйшаго типа среднихъ учебныхъ заведеніяхъ отводится специальное мѣсто подъ гимнастическій залъ, бассейнъ для плаванія, катокъ и т. п.

Какъ въ сущности бѣдна и скучна жизнь городского ребенка по сравненію съ выросшимъ въ деревнѣ, гдѣ просторъ для игръ, гдѣ безконечно богатый міръ впечатлѣній. Въ душныхъ, зачастую темныхъ клѣткахъ городскихъ домовъ, питаемый пряной пищей города, вырастаетъ онъ, не зная прелести луга, лѣса, полевыхъ работъ, подвижныхъ игръ, отдавая выходъ накопляющейся энергіи въ направленіи ненормальномъ, безусловно вредномъ здоровой человѣческой природѣ. Пока ребенокъ малъ, онъ самъ инстинктивно идетъ по пути укрѣпленія и роста мышцъ и костей, — онъ ползаетъ, топчется, прыгаетъ. Какъ только онъ становится старше и въ состояніи усвоить мораль, сводящуюся къ «сиди смирно!», «не шуми!», «не упади!» — его усаживаютъ за книги дома или въ школѣ. А въ результатѣ мы видимъ: замедленіе роста, всевозможныя искривленія, стор-

бленность, недостаточное развитіе легкихъ и сердца, близорукость, дряблость мышць, общую вялость и малокровіе. Параллельно съ этимъ подавляются въ самомъ зародышѣ живость и веселье, общительность, выдержка и самостоятельность. Зоркость глаза влечетъ за собой и наблюдательность ума; разные приемы—сосредоточенную работу мозга смѣлыя, ловкія движенія—мужество и размахъ натуры, вѣру въ свои силы; смѣхъ и веселье дѣтства ограждаютъ отъ пессимизма зрѣлыхъ лѣтъ, а родители все еще не хотятъ понять пользы физическаго образованія дѣтей!

Ограничивать послѣднее лишь какими-нибудь однѣми играми или упражненіями было бы односторонне и даже вредно; поэтому, предоставляя и тѣ и другія въ распоряженіе дѣтей, слѣдуетъ въ то же время слѣдить за свободой выбора ихъ... Принудительныя игры, не говоря о систематическихъ упражненіяхъ, — скорѣе вызовутъ чувство усталости и никогда не достигнутъ желаемыхъ результатовъ.

Изъ имѣющихся способовъ физическаго развитія наибольшее предпочтеніе слѣдуетъ отдавать главнымъ образомъ подвижнымъ играмъ на открытомъ воздухѣ. Уже вслѣдствіе одного того, что рѣчь идетъ объ играхъ, когда ребенокъ всецѣло предоставленъ себѣ, своимъ дѣтскимъ годамъ и жизнерадостности, движенія его не сковываются условіями школы и семьи, дѣятельность мышць и нервовъ находитъ нормальный здоровый выходъ,—говорить о громадной пользѣ игръ не приходится. Прибавьте къ этому вліяніе воздуха и солнца, крикъ, возню, бѣгъ—и вамъ станетъ ясно значеніе дѣтскихъ площадокъ (площадокъ для игръ) въ жизни и развитіи нашихъ дѣтей.

Глубокія дыхательныя движенія наполняютъ легкія ребенка кислородомъ, увеличиваютъ поглощеніе его; сердце, работающее энергичнѣе, ускоряетъ кровообращеніе, а нервная система даже нервнаго ребенка, огражденнаго такимъ образомъ отъ ранняго полового раздраженія, укрѣпляется. Здѣсь же, попутно воспитываются умъ, характеръ и душа ребенка; въ общей захватывающей игрѣ забываются первыя общественныя перегородки; дѣти впервые подчиняются законамъ общенности; въ играхъ становятся они само-

стоятельными. За границей, особенно въ Англии, игры уже давно привились въ широкихъ размѣрахъ; тамъ школьно-санитарное строительство требуетъ для каждаго вновь возникающаго училища, будь то маленькая сельская школа, обязательной площадки для игръ. Дѣти, являющіяся на площадку, распредѣляются по группамъ, въ зависимости отъ возраста и игръ. Послѣднія дѣлятся на «организованныя» и «свободныя», возникающія по инициативѣ самихъ дѣтей. Для первыхъ, конечно, требуются руководители, которые, слѣдя лишь за игрой, иногда участвуя въ ней, не должны стѣснять дѣтей, подавлять ихъ шумной веселости. Самъ веселый, справедливый и чуткій такой руководитель принесетъ огромную пользу дѣтворѣ. Отдыхъ и чаепитіе прерываютъ на время топотъ, говоръ и смѣхъ.

Весьма желательно пользованіе медицинской помощью и наблюденіе за физическимъ развитіемъ дѣтей подъ вліяніемъ воздуха, свѣта и движеній. У насъ, конечно, пока еще нѣтъ опытныхъ преподавателей, знакомыхъ съ теоріей и практикой физическаго образованія. Только подъ руководствомъ такихъ лицъ можно быть увѣреннымъ въ должной постановкѣ этого столь важнаго дѣла иначе, кромѣ вреда и бессмыслицы отъ гимнастики и спорта нечего не получится.

Игры, происходящія на площадкахъ, весьма разнообразны и интересны; главную роль въ нихъ, конечно, играетъ бѣгъ, а затѣмъ мячъ. Всевозможны комбинаціи съ тѣмъ же мячемъ создаютъ безконечное число любимыхъ игръ. Къ нимъ относятся: футболъ*), гольфъ (особой формы палочками мячъ гонится черезъ неровную волнистую мѣстность), крокетъ, крикетъ, лаунъ-теннисъ, кегли, стрѣльба въ цѣль (тиръ) и т. п. Наконецъ, разнообразныя хороводныя, иногда инсценирующія сказки, игры, сопровождаемыя пѣніемъ и прерываемыя звонкимъ смѣхомъ, забавныя игры, въ жмур-

*) Къ сожалѣнію, игра въ футболъ почти исключаетъ возможность вести одновременно и другія игры и требуетъ отдѣльныхъ добавочныхъ площадокъ. Кромѣ того, она не для дѣтей младшаго возраста, еще не окрѣпшихъ и не дисциплинированныхъ, легче подверженныхъ несчастнымъ случайностямъ этой игры.

ки, пятнашки, кошку-мышку, краски, четыре угла, заключаютъ въ себѣ не мало пережитковъ старины, являются живымъ, здоровымъ источникомъ дѣтской простоты и веселья.

Что касается гимнастики, то ею достигается равномерное развитіе всѣхъ частей тѣла, при производствѣ простыхъ или сложныхъ движеній: сгибанія, разгибанія, отведенія, приведенія, круговыхъ движеній руками, ногами, туловищемъ и головой. Помимо роста и развитія костей и мышцъ гимнастикой же регулируется дыханіе, кровообращеніе и обмѣнъ веществъ. Различаютъ два вида гимнастики: такъ называемую „вольную“, когда упражненія продѣлываются безъ аппаратовъ, при помощи легкихъ гирь или палки, и гимнастику „на аппаратахъ“. Послѣдніе крайне разнообразны по своей сложности, начинал съ обыкновенныхъ деревьевъ, евъ, лѣстницъ и столбовъ и кончая турниками, кольцами-станками и т. п. Цѣлый рядъ непрерывныхъ, смѣняющихъ другъ друга, акробатическихъ приемовъ, какъ-то: перекувыркиваніе внизъ головой, раскачиваніе, прыжки, сгибаніе и выпрямленіе тѣла на турникѣ, лазанье по брусьямъ и веревкѣ,—требуютъ огромной затраты энергіи и вниманія и, будучи мало желательны въ школѣ, допустимы лишь для лицъ старшаго возраста съ уже окрѣпшей костной системой. Нѣкоторыя упражненія на аппаратахъ, большія прыжки абсолютно недопустимы для дѣвочекъ, какъ могущіе вызвать сотрясеніе внутреннихъ органовъ; дѣти, страдающія порокомъ сердца, грыжей, также освобождаются отъ гимнастики. Что же касается игры въ футболъ, то ее надо положительно запретить до юношескаго возраста, когда предполагается и выдержка и извѣстный нравственный уровень.

Разборъ безчисленныхъ, не всегда полезныхъ системъ гимнастики, всѣхъ моментовъ указанныхъ упражненій выпелъ бы далеко за предѣлы разбираемаго въ общихъ чертахъ вопроса. Во всякомъ случаѣ, каждая изъ нихъ имѣетъ свои хорошія и дурныя стороны и даже излюбленная шведская гимнастика, построенная, якобы, на точныхъ знаніяхъ анатоміи и физиологіи, страдаетъ нѣкоторой схема-

тичностью, утомительнымъ однообразіемъ и даже нанесеніемъ вреда нѣкоторыми своими упражненіями.

Наряду съ гимнастикой, производимой на открытомъ воздухѣ, существуетъ еще и болѣе простая „домашняя“ гимнастика. Конечно, значеніе ея гораздо ниже первой, тѣмъ болѣе, что рѣдко у кого надолго хватаетъ терпѣнія и выдержки для однообразныхъ систематическихъ упражненій. Гдѣ есть возможность заниматься гимнастикой въ школѣ, бѣгать, бороться—тамъ вопросъ этотъ самъ собой отпадаетъ, какъ совершенно ненужный. Но дѣвочкамъ, поставленнымъ въ смыслѣ физическаго развитія въ гораздо худшія условія, домашняя гимнастика, тѣ движенія ея, которыя имѣютъ цѣлью развитіе мышцъ живота и груди, можетъ принести большую пользу. (Болѣе частыя случаи искривленія позвоночника, какъ и слишкомъ раннее ношеніе корсета—настойтельно требуютъ правильной постановки физическаго развитія).

Наконецъ, въ послѣднее время, преслѣдуя развитіе духа античной гармоніи, существуетъ особый видъ движеній подъ названіемъ „ритмическая гимнастика“. Посмотримъ, какъ опредѣляетъ ее одинъ изъ видныхъ послѣ дователей системы Далькроза въ Россіи кн. С. Волконскій. „Главная разница между обыкновенной гимнастикой подъ музыку и ритмической та, что въ первой движенія повторяются съ одинаковымъ промежуткомъ времени, благодаря чему не требуютъ ни вниманія, ни усилія воли, ни контроля надъ собой. Подчиняя свое тѣло звуку, отмѣчая каждую ноту соответственнымъ движеніемъ, человекъ вноситъ въ размѣщеніе своихъ тѣлодвиженій то же разнообразіе и ту же правильность, какія царятъ въ музыкѣ“. Дать какое-либо описаніе этой системы невозможно; ее надо испытать на себѣ или разобратся подъ влияніемъ лично видѣннаго.

На Западѣ врачи, музыканты и педагоги придаютъ ей огромное значеніе въ дѣлѣ развитія пластики, чувства ритма и вообще музыкальности; труднѣйшіе ритмы, различные размѣры воспроизводятся одновременно посредствомъ самыхъ простыхъ движеній головой, конечностями и корпусомъ. Но и ей можно поставить въ вину лишь специализа-

цію, но не общее физическое развитіе и не совсѣмъ благотворное дѣйствіе ряда комбинированныхъ движеній, напряженнаго вниманія, отрывистой музыки на нервную систему первнаго ребенка.

Всѣ указанные виды гимнастики продѣлываются въ спеціальной или вообще легкой, не стѣсняющей движеній одеждѣ изъ пористой шерстяной или бумажной ткани; конечно, безъ корсета, благодаря которому происходитъ смѣщеніе и сдавливаніе многихъ органовъ, вялость брюшныхъ стѣнокъ, расстройство пищеваренія (привычные запоры), кровообращенія и дыханія и страданія женскихъ органовъ.

Замѣчено, что ношеніе корсета приводитъ къ уменьшенію роста и емкости легкихъ, а вслѣдствіе недостаточнаго окисленія въ организмъ вызываетъ отложеніе жира. Затрудненный изъ-за стягиванія грудной клѣтки оттокъ крови изъ полости черепа нарушаетъ мозговое кровообращеніе понижаетъ умственную дѣятельность.

Между тѣмъ, эластичный поясокъ-бандажъ, ничему не вредя, поддерживаетъ вялыя брюшныя стѣнки и придаетъ очень аккуратный видъ всей фигурѣ, ради чего, собственно, каждая дѣвушка и терпитъ всѣ муки.

Обувь для гимнастики выбирается просторная по ногѣ и безъ каблучковъ.

Круглыя эластическія подвязки, вызывающія застой крови въ конечностяхъ, должны быть вообще изъяты изъ предметовъ дѣтской одежды. Для укрѣпленія чулокъ на голеняхъ, пришиваютъ одну пуговицу къ лифчику, другую къ наружному краю чулка и потомъ соединяютъ ихъ посредствомъ резиновой, не очень туго натянутой тесьмы.

Виды спорта варьируютъ, сообразно природѣ, времени года и возрасту ребенка. Прогулки пѣшкомъ, восхожденіе на горы, гребля, плаваніе и велосипедная ѣзда относятся къ лѣтнему спорту, тогда какъ игра въ снѣжки, катаніе со снѣжныхъ горъ и на конькахъ, бѣгъ на лыжахъ—къ зимнему.

Разсмотримъ въ общихъ чертахъ каждый изъ указанныхъ видовъ.

Для прогулки обыкновенно выбирается болѣе или менѣе

живописное мѣсто, вдали отъ пыльнаго города, не злоупотребляя при этомъ дѣтской выносливостью при ходьбѣ и пользуясь и другими способами передвиженія; дѣти очень скоро утомляются при ходьбѣ, такъ какъ быстрыя движенія переносятся ими лучше, чѣмъ медленныя. Ходьба чередуется съ отдыхомъ, во время котораго дѣти съ любопытствомъ присматриваются къ окружающимъ явленіямъ и получаютъ соотвѣтствующія не слишкомъ обстоятельныя объясненія учителя или учительницы.

За границей два раза въ недѣлю дѣти освобождаются отъ занятій послѣ 12 часовъ и вмѣстѣ со своими преподавателями отправляются на прогулку въ окрестныя мѣста. Въ наши дни школа широко идетъ на встрѣчу семьѣ въ вопросѣ прогулокъ и небольшихъ научныхъ экскурсій.

Такъ какъ ходьба по возвышенной, крутой мѣстности требуетъ большой затраты энергіи и большей осторожности (особенно при спускѣ), то, во-первыхъ, рекомендуется этотъ видъ спорта разрѣшать лишь дѣтямъ старшаго возраста, а во-вторыхъ, при условіи медленныхъ, непрерывныхъ движеній и спокойнаго, глубокаго дыханія. Одежда юныхъ экскурсантовъ должна быть возможно легче, а излишнее количество предметовъ не должно перегружать котомки такихъ путешественниковъ.

Плаваніе и гребля принадлежатъ къ любимымъ видамъ лѣтняго спорта юношества. Въ то время, какъ первый изъ нихъ, главнымъ образомъ, укрѣпляетъ мышцы всего тѣла и сердечную мышцу вслѣдствіе перемѣнной игры сосудовъ (сжатіе и расширеніе ихъ), усиливаетъ дыхательныя движенія, преодолевая давленіе окружающей воды, укрѣпляетъ нервную систему, второй,—усиленно развивая почти всю мускулатуру тѣла, въ то же время даетъ возможность дышать чистымъ воздухомъ, лишеннымъ пыли и отбросовъ города. Гребущій на случай несчастья долженъ умѣть плавать.

Что касается велосипедной ѣзды, то къ послѣдней можно приступить не раньше 14 лѣтъ, т.-е. приблизительно съ того времени, когда сердечная мышца ребенка въ состояніи выполнить сопряженную съ ѣздой усиленную

работу, особенно, при быстрой ѣздѣ, подъемахъ на горы. Не чувствуя усталости, даже при безразсудно развиваемой скорости, катающійся легко приходитъ къ гипертрофіи и расширенію сердца, будь то преходящаго или затяжнаго характера. А между тѣмъ, отъ 8 и до 15—17 лѣтъ, въ періодъ увеличенія сердца въ его вѣсъ и объемъ, сердце надо особенно щадить, избѣгая чрезмѣрной для него работы. Если къ этому присоединить плохую осанку ребенка, сутулую, круглую спину его, какъ результатъ ѣзды на велосипедѣ и возможность ованизма, — то станетъ понятно, что именно этотъ видъ спорта является наименѣе желательнымъ изъ всѣхъ.

Къ здоровымъ зимнимъ физическимъ упражненіямъ относятся, какъ мы уже говорили, катанье на конькахъ, салазкахъ и, вывезенный изъ Скандинавіи, бѣгъ на лыжахъ.

Въ короткіе зимніе дни, когда почти весь день ребенка заполненъ занятіями, пребываніе на свѣжемъ морозномъ воздухѣ, бѣгъ, движенія—являются единственнымъ источникомъ радости, сознанія жизни, ея физическихъ проявленій.

Катанье на конькахъ доступно всѣмъ дѣтямъ, начиная съ 8 лѣтъ, за исключеніемъ страдающихъ катарромъ дыхательныхъ органовъ (голова катающагося покрывается башлыкомъ). Постоянное напряженіе различныхъ мышечныхъ группъ, быстрая, скользящая движенія по гладкой поверхности льда, бѣгъ со всего размаха развиваютъ увѣренность, смѣлость, легкость и грацію движеній. Гдѣ нѣтъ поблизости прудовъ, озеръ или рѣкъ, устраиваютъ искусственные катки, очень быстро замерзающіе. Нѣкоторые школьные дворы играютъ роль такихъ катковъ.

Главный видъ зимняго спорта—это бѣгъ по снѣгу на лыжахъ, значительно развившійся въ Россіи. Представляя различные типы и сообразно съ этимъ и разную длину, ширину и вѣсъ, въ зависимости отъ снѣга и мѣстности, лыжи обязательно должны быть легкими, твердыми, не глубоко уходящими въ снѣгъ, отличаться упругостью на случай неровной почвы. Для бѣга обыкновенно выбирается легкая, но теплая одежда, свободно пропускающая

испарину тѣла. Наболѣе удовлетворяетъ шерстяное бѣлье, вязаная, шерстяная фуфайка, мягкая, теплая обувь и нансеновская, съ наушниками шапка, для защиты ушей отъ отмораживанія.

Всѣ роды тѣлесныхъ упражненій, всѣ виды спорта связаны съ извѣстнымъ рискомъ ушиба, простуды, даже нѣкоторой опасностью для жизни, но вычеркивать ихъ изъ жизни ребенка значило бы нанести большой ущербъ его физическому и духовному развитію, безъ которыхъ невозможно здоровое, красивое человѣческое существованіе. Гораздо проще внимательнѣе слѣдить за дѣтьми, принимать необходимыя мѣры предосторожности, провѣряя прочность аппаратовъ, присутствуя лично, если нѣтъ руководителя, во время слишкомъ смѣлыхъ, рискованныхъ приѣмовъ.

Вообще всякихъ, какихъ бы то ни было гимнастическихъ занятій не слѣдуетъ доводить до утомленія, выражающагося въ мышечныхъ боляхъ, отсутствіи аппетита, вялости и бессонницы. При упражненіяхъ необходимо соблюдать извѣстную постепенность, начиная съ болѣе простыхъ и кончая сложными. Надобно еще слѣдить за тѣмъ, чтобы по возможности участвовали всѣ мышечныя группы, иначе, однородныя движенія за счетъ одной конечности, не развивая другой, только вызовутъ въ первой мышечную боль и усталость. Кромѣ того, родителямъ вмѣняется въ обязанность, прежде чѣмъ посылать дѣтей на трапеціи, катки и т. п. мѣста, предварительно совѣтоваться съ врачомъ о допустимости того или иного физическаго упражненія, въ зависимости отъ состоянія здоровья ребенка и его силъ, такъ какъ неудачный выборъ упражненій можетъ самъ по себѣ вызвать задержку роста, неправильныя формы грудной клѣтки и осанки. Питаніе и чистота тѣла должны быть предметомъ особыхъ заботъ.

Дѣвочки въ такой же мѣрѣ, какъ и мальчики, нуждаются въ здоровомъ, выносливомъ организмѣ. Готовясь стать матерью, въ длинномъ періодѣ заботъ о ребенкѣ, женщина вливаетъ свои физическіе и нравственные соки въ тѣло и душу послѣдняго, а во время самыхъ родовъ степень раз-

витія ея брюшныхъ мышцъ играетъ очень важную роль въ благополучномъ исходѣ этого акта.

Въ древней Греціи дѣвицы и молодыя женщины занимались, главнымъ образомъ, метаніемъ мяча и бѣгомъ, въ которомъ участвуетъ вся мышечная система, проявляются ловкость и граціозность играющихъ. Точно также и танцы, не современные танцы похоти и сладострастнаго томленія (танго, медвѣжій и прочіе), а мимическое выраженіе различныхъ переживаній и дѣйствій, развитіе пластики и красоты жизни—имѣли большое значеніе въ воспитаніи древности.

При всей желательности и прямо-таки необходимости физическаго образованія подрастающаго юношества, приходится отмѣтить довольно частое, къ сожалѣнію, у насъ явленіе, когда вмѣсто моральнаго и эстетическаго воспитанія мы имѣемъ дѣло съ огрубѣніемъ нравовъ и вкусовъ (футболъ), съ какимъ-то ухарствомъ плохого свойства. Излишнее, выпадающее въ крайность, увлеченіе спортомъ замѣтно отражается и на умственномъ уровнѣ молодого поколѣнія; невозможность отвлеченно мыслить, поверхностное отношеніе и даже нелюбовь къ книгѣ, вообще придаваніе особаго значенія внѣшнимъ сторонамъ жизни (клубы, ихъ традиціи, внѣшнія требованія, антиторальныя состязанія) уродуютъ самую красивую и самую древнюю идею всесторонняго гармоничнаго развитія дарованныхъ намъ природой свойствъ.

ГЛАВА XVIII.

Школьная гигиена.

Родителямъ далеко не безразлично, какъ и при какихъ условіяхъ ребенокъ ихъ проведетъ 7—8 лѣтъ жизни на школьной скамьѣ, по 5—6 часовъ ежедневно. Спѣша отдавать дѣтей въ учебное заведеніе, мы какъ-будто и не учитываемъ цѣлага ряда новыхъ далеко не нормальныхъ условій жизни. Просиживание часами въ спертomъ воздухѣ, отъ чего главнымъ образомъ страдаютъ кровообращеніе и дыханіе, усиленное напряженіе вниманія, памяти и зрѣнія, перегруженіе занятіями за счетъ сна и физическаго развитія, большая заболѣваемость заразными болѣзнями, съ одной стороны, и школьный режимъ—съ другой, приводятъ къ упадку физическихъ и нравственныхъ силъ, неподготовкѣ къ жизни, вырожденію.

Статистика школьныхъ заболѣваній показала, что количество больныхъ дѣтей въ школѣ составляетъ отъ $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$, причемъ наибольшее число падаетъ на дѣвочекъ вообще, и, особенно, въ періодъ половой зрѣлости.

Вѣдь школа вызываетъ рядъ, такъ называемыхъ, „школьныхъ болѣзней“. Сюда относятся: школьная головная боль отъ чрезмѣрной работы нервныхъ клѣтокъ, постоянного прилива крови къ мозгу, а также и носовыя кровотечения вслѣдствіе переутомленія. Правда, иногда головная боль находится въ зависимости отъ болѣзни носа и расстройства зрѣнія. Нервность, нервная раздражительность, достигающая въ силу чисто школьныхъ условій своего апогея, всевозможныя искривленія позвоночника, вызывающія у дѣвочекъ и измененія таза, бессонница и школьное малокровіе чередуются

другъ съ другомъ. Съ другой стороны, дѣти малокровныя, въ дѣтствѣ страдавшія рахитомъ, даютъ наибольшій процентъ искривленій позвоночника. Правда, дѣти часто приходятъ въ школу съ уже распатаннымъ здоровьемъ, пониженной сопротивляемостью организма.

Постараемся же прослѣдить тѣ гигиенически правильныя условія, при которыхъ учащійся на протяженіи 8 лѣтъ, съ наименьшей затратой физическихъ силъ, могъ бы извлечь максимумъ духовной пользы.

Мѣсто, выбираемое для среднеучебнаго заведенія или школы,—прежде всего должно быть сухимъ (что удостоверяетъ предварительный осмотръ санитарной комиссіи), возвышеннымъ, расположеннымъ вдали отъ пыльных, шумныхъ улицъ и трамваевъ. Если въ маленькихъ городахъ послѣднее требованіе вполнѣ возможно, то въ большихъ, людныхъ центрахъ это, къ сожалѣнію, не всегда выполнимо. То же остается сказать и о просторномъ дворѣ съ площадкой для игръ и гимнастики, съ навѣсомъ для пользованія воздухомъ въ плохую, дождливую погоду.

По условіямъ чисто экономическаго характера, учебныя заведенія большихъ городовъ устраиваются въ густо населенныхъ многоэтажныхъ домахъ. Если въ училищномъ зданіи имѣются жилыя подвальные помѣщенія, а по близости высокіе затемняющіе дома, портящіе воздухъ фабрики и заводы, то врядъ ли такое учебное заведеніе удовлетворяетъ основнымъ требованіямъ гигиены. Число комнатъ опредѣляется по числу классовъ плюсъ одна запасная комната классъ, затѣмъ идутъ спеціальныя кабинеты, лабораторіи; подалеже отъ классовъ—раздѣвальные, рекреационный залъ и, независимо отъ него, гимнастическій, по соображеніямъ, указаннымъ ранѣе. Столовая или буфетная, бібліотека, свѣтлые боковые корридоры и цѣлый рядъ другихъ служебно-штатныхъ помѣщеній составляютъ все училищное зданіе.

Каждая классная комната рассчитывается приблизительно на 40 учащихся, такъ, чтобы на cadaго изъ нихъ приходилось бы по 0,375 кв. саж. площади пола и не менѣе 0,75 кв. саж. воздушнаго пространства. Длина класса къ ширинѣ

представляетъ приблизительное отношеніе 4:3. Окна, расположенныя *) по одной сторонѣ класса, пропускаютъ солнечный, не слишкомъ яркій, свѣтъ слѣва, какъ и лампа, иначе тѣнь пишущей руки затемняетъ бумагу. Площадь ихъ къ площади пола относится какъ 1:45, и верхній край, расположенный поближе къ потолку, даетъ возможность видѣть небо даже изъ отдаленныхъ отъ оконъ мѣстъ. Простѣйки между окнами должны быть возможно уже (одобрен. Минист. Народн. Просвѣщ. **). Зимой, главнымъ образомъ на сѣверѣ, приходится нерѣдко прибѣгать къ искусственному освѣщенію классовъ и первое мѣсто принадлежитъ электрическому освѣщенію съ матовыми абажурами или рефлекторомъ, во избѣжаніе раздраженія глазъ. Стѣны такой комнаты, оштукатуренныя и выбѣленныя, могутъ также быть окрашены не выше, чѣмъ на 2 аршина отъ пола. Полы должны быть двойными, чистыми, безъ трещинъ и щелей, рассадниковъ микробовъ; больше всего отвѣчаетъ цѣли паркетъ. Особенное вниманіе обращается на чистоту уборныхъ, полъ которыхъ долженъ быть непроницаемъ для воды. Неподалеку устраиваются умывальники съ мыломъ и полотенцами.

Самой лучшей системой отопленія, въ смыслѣ равномерной температуры и вентиляціи, является центральное отопленіе (водяное или пароводяное). Изъ печей, неизбѣжныхъ при устройствѣ небольшихъ школъ, — предпочтительнѣе голландская печь съ герметически закрывающейся дверцей и безъ вьюшекъ. Температура класса поддерживается такимъ образомъ, чтобы передъ началомъ занятій, на высотѣ человѣческаго роста, она была не ниже $14^{\circ} R$, а въ концѣ ихъ не выше $16^{\circ} R$, что провѣряется висящимъ въ классѣ термометромъ.

Естественно, что пребываніе даже не 40 человѣкъ дѣтей, выдѣленіе углекислоты и нѣкоторыхъ органическихъ веществъ, загрязненіе пылью, обувью требуетъ очень частой смѣны воздуха классной комнаты, притока свѣжей струи его, при помощи естественной и искусственной вентиляціи.

*) Наилучшее расположеніе на юго-востокъ.

***) Многое изъ указаннаго требуетъ пересмотра

Первая достигается тѣмъ, что послѣ каждаго урока одно изъ оконъ класса, оставленное незамазаннымъ, отворяется, давая широкой доступъ свѣжему, холодному воздуху. Въ очень холодное время года, особенно на сѣверѣ, можно ограничиться провѣтриваніемъ класса посредствомъ обыкновенныхъ или откидныхъ форточекъ. Точно также и незадолго до прихода учениковъ въ классы и послѣ окончанія занятій вечеромъ, въ теченіе довольно продолжительнаго времени (провѣтриваніе сквознякомъ), окно оставляютъ открытымъ. Затѣмъ, слѣдуетъ заботиться о чисткѣ помещенія и мебели, удаляя пыль при помощи влажной тряпки.

При центральномъ отопленіи устраивается и отдѣльная центральная вентиляція; благодаря послѣдней поступаетъ довольно значительное количество чистаго, подогрѣтаго воздуха, испорченный же воздухъ удаляется чрезъ особыя спеціально приспособленныя вытяжки.

Источникъ снабженія учебнаго заведенія водой располагается вдали отъ выгребныхъ ямъ и всякихъ отбросовъ. Пить воду можно лишь въ кипяченомъ видѣ, а въ совершенно здоровой мѣстности—пропущенную черезъ спеціальныя, безразлично какой системы, фильтры, лишь бы послѣдніе хорошо очищались. Вода хранится въ чистыхъ, закрытыхъ стеклянныхъ графинахъ, въ прохладномъ мѣстѣ, а во избѣжаніе распространенія заразы слѣдовало бы каждому школьнику имѣть свою кружку.

Говорить о школьной мебели,—значитъ имѣть въ виду главнымъ образомъ парты, ихъ гигиенически-правильный выборъ, отъ котораго зависятъ различные виды искривленія позвоночника и степень близорукости учащихся. А правильно-гигиенической парта можетъ быть тогда лишь, когда она соотвѣтствуетъ росту и размѣру, какъ всего тѣла, такъ и отдѣльныхъ частей его. Но требованіе такихъ «индивидуальныхъ» партъ наталкивается на два большихъ препятствія: дороговизну и непрочность, вслѣдствіе подвижности отдѣльныхъ частей парты. Обычно, при выборѣ ихъ считаются лишь съ среднимъ размѣромъ тѣла учащагося, обращая при этомъ вниманіе педагогическаго персонала на то, чтобы ростъ соотвѣтствовалъ рассаживанію по партамъ (разные

номера) и посадка была правильна. Напримѣръ, слишкомъ низкіе столики вызываютъ чрезмѣрное опущеніе головы книзу, искривленіе позвоночника кзади, послѣдовательную близорукость и разстройство пищеваренія и кровообращенія. Къ искривленію позвоночника приводятъ также и занятія за высокимъ столомъ.

Въ общемъ, правильная посадка сводится къ слѣдующему: 1) верхняя часть туловища, поддерживаемая позвоночникомъ, находится въ прямомъ положеніи, 2) оба плеча держатся на одной высотѣ, параллельно краю стола, 3) грудью ни въ коемъ случаѣ не слѣдуетъ опираться на край стола, 4) книга или тетрадь должна быть на разстояніи 35—40 сант. отъ глазъ, положеніе тетради среднее (прямое письмо), сохраняя за тѣломъ и головой вполнѣ правильное положеніе, 5) предплечья, отнюдь не локти, находятся на столѣ, 6) всей ступней учащейся опирается на полъ или подножку парты, держа при этомъ голень въ отвѣсномъ положеніи, а бедро согнутымъ подъ прямымъ угломъ, 7) крестецъ подпирается небольшой спинкой.

Выдвигая одно плечо впередъ и сгибая спину, учащаясь свѣшиваетъ лѣвую руку, туловище отклоняетъ влѣво и вызываетъ искривленіе вогнутостью влѣво.

Для прямой осанки еще полезно ношеніе ранца на спинѣ, но не очень нагруженнаго. Портфели и ношеніе книгъ подъ мышкой содѣйствуетъ боковымъ искривленіямъ позвоночника.

Что касается учебниковъ, то шрифтъ ихъ долженъ быть простъ и четокъ, разстояніе между отдѣльными буквами около 0,5 мм., а между словами—въ 2 мм. Бумага выбирается достаточно плотная, дабы шрифтъ не просвѣчивалъ съ другой стороны страницы, бѣлая или чуть желтая, гладкая, не глянецвитая. Обычно, учебники и атласы съ обиліемъ микроскопическихъ именъ не отвѣчаютъ указаннымъ требованіямъ. Писать нужно черными насыщенными чернилами.

Школьная санитарно-врачебная дѣятельность обнимаетъ собой рядъ мѣропріятій по предупрежденію и своевременному устраненію всѣхъ вредныхъ для развитія и здоровья учащихъ условій.

Другими словами, врачу вмѣняется въ обязанность слѣдить за освѣщеніемъ, отопленіемъ, водоснабженіемъ, источникомъ эпидемій и изоляціей учащихся, пищей и т. п., какъ и за физическимъ развитіемъ и здоровьемъ каждаго изъ школьниковъ въ отдѣльности. Объ этомъ гласятъ параграфы инструкцій вплоть до участія врачей въ педагогическомъ совѣтѣ и права голоса въ вопросѣ объ умственномъ, нравственномъ и физическомъ здоровьѣ учащихся (инструкція § 13), но... отъ параграфовъ до практическаго выполненія ихъ до сихъ поръ оставался длинный, еще не пройденный путь благихъ пожеланій.

Конечно, роль врача огромна, конечно, «право голоса» его является большимъ облегченіемъ для дѣтей, но фактически все это наталкивается на рядъ непреодолимыхъ преградъ. Допустимъ, что, болѣе или менѣе ознакомившись съ степенью развитія и состояніемъ здоровья каждаго изъ учениковъ (что очень трудно при высокой цифрѣ учащихся, считая въ среднемъ по 40 чел. на классъ и періодически-повторномъ изслѣдованіи ихъ), врачъ, на основаніи имѣющихся данныхъ, выступитъ въ педагогическомъ совѣтѣ. Что получалось до сихъ поръ изъ этого? Прислушивались ли педагоги, не понимающіе и перегружающіе, къ голосу представителя медицинскаго сословія? Видѣли ли мы, что школа считается съ причинами малоуспѣшности того или другого изъ учениковъ, избавляются ли наши дѣти отъ мучительныхъ и бессмысленныхъ экзаменовъ? Только рѣдко, очень рѣдко въ частныхъ новѣйшаго типа учебныхъ заведеніяхъ отношеніе педагоговъ къ экзаменамъ чисто условное и на первомъ мѣстѣ оцѣнка успѣховъ каждаго параллельно съ его физическими и духовными силами.

Идеальная постановка врачебнаго надзора должна бы быть такова: еще до поступленія ребенка, безразлично въ какой классъ, родители, съ помощью домашняго пользующаго врача, а также и специалиста, устанавливаютъ общее здоровье будущаго ученика, остроту зрѣнія, степень близорукости и состояніе слуха его. Являясь въ школу съ такимъ «аттестатомъ» физическихъ, отчасти и духовныхъ силъ, ученикъ, послѣ бѣглаго осмотра школьнаго врача, вносится

на страницы санитарнаго журнала и все дальнѣйшее его пребываніе въ стѣнахъ школы, всѣ послѣдовательныя измѣненія костной, кровеносной, нервной системы и друг. органовъ отмѣчаются отъ времени до времени школьнымъ врачомъ, заполняя опросные пункты санитарнаго листа. Затѣмъ личное присутствіе врача на урокахъ выясняло бы правильность посадки и начинающіяся искривленія (Докладъ на I Всерос. съѣздѣ дѣтскихъ врачей).

По мѣрѣ того, какъ убывъ въ вѣсѣ, головныя боли, малокровіе, развивающаяся близорукость, ослабленіе слуха констатируются врачомъ и сообщаются родителямъ, педагогическій персоналъ параллельно съ этимъ отмѣчаетъ успѣшность и малоуспѣшность учащихся.

Періодически созываемыя комиссіи или совѣтъ, давая право голоса врачу, требуютъ отъ него справедливаго отношенія, приведенія въ связь малоуспѣшности, общей отсталости съ тѣми патологическими явленіями, которыя ему, какъ специалисту, не могутъ быть неизвѣстны, а г.г. педагогамъ непонятны. Школьная гигиена и вліяніе школы вообще только выиграло бы отъ знакомства съ гигиеной учителей, а также и учениковъ. Если бы это было такъ, если бы врачъ стоялъ ближе къ школѣ, и голосъ справедливости звучалъ тамъ чаще, насколько уменьшились бы нравственныя страданія учениковъ и число жертвъ жестокой экзаменаціонной поры. При такомъ колоссальномъ трудѣ врачъ, естественно, долженъ большую часть своего времени удѣлять школѣ. И само собою напрашивается вопросъ о лучшей организаціи врачебнаго надзора, когда врачъ, живя тутъ же, при школѣ, получая даровое помѣщеніе, въ то же время настолько хорошо оплачивается, что для него уже нѣтъ никакой необходимости заниматься частной практикой. Это и должно быть вмѣнено въ условіе школьному врачу и въ этомъ одинаково заинтересованы какъ школа, такъ и родители.

Изслѣдованіе, кромѣ общаго осмотра, состоитъ еще въ вѣѣшиваніи, измѣреніи роста, окружности груди, опредѣленіи жизненной емкости легкихъ, мышечной силы и спеціальному изслѣдованіи уха, носа и зрѣнія, для чего

иногда приглашается специалистъ. Особое вниманіе должно быть обращено на зрѣніе: близорукость, остроту зрѣнія, косоглазіе и два очень заразныхъ, не рѣдкихъ въ школьномъ періодѣ, заболѣванія глазъ: Трахому и фолликулярное воспаленіе соединительной оболочки глаза (маленькія полукруглыя зернышки бѣло-розоваго цвѣта на соединительной оболочкѣ глаза съ небольшимъ отдѣленіемъ слизи), въ которыхъ классная пыль играетъ не малую роль.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда близорукость развивается въ раннемъ возрастѣ, она большею частью наследственная или къ ней имѣется предрасположеніе, но въ преобладающемъ большинствѣ начало и быстрое развитіе ея протекаетъ въ школѣ. Всякая упорная работа, связанная съ сильно наклоненнымъ положеніемъ головы, близкое разстояніе книги отъ глазъ, мелкій прифтъ, недостаточное освѣщеніе, мѣняетъ форму послѣднихъ. Съ одной стороны, сильно напряженныя глазныя мышцы оказываютъ давленіе на глазное яблоко, оболочки котораго вслѣдствіе юнаго возраста очень эластичны, результатомъ чего является удлиненная форма глаза, съ другой—этому способствуетъ еще усиленный приливъ крови отъ продолжительнаго, чрезмѣрнаго наклона головы и зачастую тѣсныхъ воротниковъ. Такъ или иначе близорукость, какъ таковая, ослабляетъ остроту зрѣнія, иногда ведетъ къ косоглазію и послѣдовательно возрастаетъ въ высшихъ классахъ. Такъ, число близорукихъ въ младшихъ классахъ—0, въ среднихъ—17% и въ высшихъ уже доходитъ до 35% (Моттэ). Все это имѣетъ огромное значеніе.

Слухъ и его острота зависятъ отъ заболѣваній уха, а также отъ аденоидныхъ разраженій носоглоточнаго пространства. Такія дѣти плохо слышатъ, говорятъ въ носъ, и все лицо ихъ съ полуоткрытымъ ртомъ выражаетъ тупость, грудная клѣтка мало развита, вниманіе, память и успѣшность въ занятіяхъ значительно понижены. Вообще число учениковъ съ ослабленнымъ слухомъ, въ среднемъ, какъ у насъ, такъ и за границей, по даннымъ авторовъ, составляетъ 22—30%.

Такія дѣти обыкновенно сходятъ въ школѣ за невнимательныхъ, неспособныхъ, въ то время, какъ они попросту плохо

слышать объясненія учителя. Заболѣванія носа, глотки и зѣва составляютъ около 25%. Заботы о полости рта, во избѣжаніе какъ мѣстныхъ, такъ и общихъ заболѣваній, расстройство рѣчи должно входить въ кругъ медицинскаго надзора. Только 5% школьниковъ можетъ похвалиться вполне здоровыми зубами.

Кромѣ того, врачъ констатируетъ вліяніе количества и качества работы на умственныя и физическія силы учащагося; врачъ знаетъ, что экзамень, подобно тяжелой болѣзни, вызываетъ паденіе вѣса на 4—6—10 фунтовъ.

Различные опыты надъ учащимися показали, что въ теченіе третьей четверти часа-урока (продолжительность его должна равняться $\frac{3}{4}$, а малыхъ перемѣнъ— $\frac{1}{4}$ ч.), какъ и къ 5-му уроку школьнаго дня, вниманіе и мыслительная способности ихъ рѣзко понижаются, уменьшается чувствительность кожи, нервная чувствительность. Занятія должны распредѣляться въ порядкѣ трудности и чередоваться съ легкими въ теченіе того же учебнаго дня. Урокъ гимнастики предпочтительно назначать послѣднимъ, такъ какъ сильное физическое утомленіе (Брейтманъ) также понижаетъ работоспособность. Полный отдыхъ достигается покоемъ, а физическая работа есть также большой трудъ.

Быстро сѣдаемая, едва разжеванная пища, преимущественно всухомятку, одновременно съ повтореніемъ зубреныхъ уроковъ, приводитъ къ катарру желудка. Уходя изъ дому утромъ, дѣти должны получать обильный 1-й завтракъ (молоко, какао, хлѣбъ съ масломъ, яйца), на 2-й же завтракъ, приуроченный къ большой перемѣнѣ, дается сытная здоровая пища, а не деньги, растрачиваемыя на конфекты и пирожныя.

Школа должна заботиться о выдачѣ за невысокую плату горячихъ свѣжихъ завтраковъ или подогрѣвать пищу, приносимую изъ дому. Наблюденія показали, что обильная, горячая пища, особенно въ періодъ усиленнаго роста, повышала здоровье и успѣшность въ занятіяхъ. Дѣти бѣдныхъ классовъ вслѣдствіе хроническаго недоѣданія растутъ и вѣсомъ ниже своихъ богатыхъ сверстниковъ.

Молочныя и мучнистыя блюда, овощи и фрукты должны преобладать надъ мясной пищей.

Перегруженіе уроками „на домъ“, на приготовленіе которыхъ уходитъ въ зависимости отъ успѣшности еще нѣсколько часовъ, занятіе музыкой, языками за счетъ сна и физическаго развитія, преждевременное посѣщеніе театровъ и проч. увеселительныхъ мѣстъ, экзамены совсѣмъ безъ сна, каникулярныя *) работы, покушающіяся и на лѣто—въ нихъ повинна уже не одна школа. Рука объ руку съ послѣдней вы лишаете ребенка здоровья и жизнерадостности—двухъ крупныхъ факторовъ въ борьбѣ съ жизнью. Если силы ребенка убываютъ, успѣшность замѣтно понижается, то въ первую голову должны придти на помощь родители.

Главнымъ образомъ они должны поступиться предметами домашней начинки ребенка, они должны обратить вниманіе на гигиеничный образъ жизни учащагося. Отъ чрезмѣрнаго умственнаго, какъ и отъ физическаго переутомленія происходитъ усиленный обмѣнъ веществъ, образуются продукты распада тканей тѣла, которыя, задерживаясь въ организмѣ и всасываясь въ кровь, вызываютъ явленія самоотравленія. Все это обычно проявляется одышкой, сердцебіеніемъ, вялостью, тошнотой, потерей сна и раздражительностью. Ядъ усталости, накапливаясь въ крови, дѣйствуетъ главнымъ образомъ на нервную систему.

Намѣчающаяся въ настоящее время реформа средней школы имѣетъ въ виду именно переработку программъ, разгруженіе ихъ отъ излишнихъ предметовъ, сокращеніе учебнаго дня, заботы о физическомъ развитіи.

Быть можетъ, о школьномъ переутомленіи, какъ о такомъ, пришлось бы меньше говорить, если бы общія неблагопріятныя для учащагося гигиеническія условія и нервная слабость, приносимая еще изъ семьи, не составляли бы того заколдованнаго круга, въ которомъ семья и школа сливаются воедино въ погонѣ за обладаніе „аттестатомъ“.

*) Увеличеніе вѣса и роста ученика происходитъ главнымъ образомъ во время каникулъ.

ГЛАВА XIX.

Рахитъ. Распространеніе заразныхъ болѣзней. Уходъ за больнымъ ребенкомъ.

Подобно тому, какъ, касаясь физическаго, умственнаго и нравственнаго развитія ребенка, я имѣла въ виду, главнымъ образомъ, дать не методы, способы воспитанія, а только предупрежденіе возможныхъ промаховъ, такъ и въ вопросѣ о нѣкоторыхъ дѣтскихъ болѣзняхъ, я разберу не способы ихъ лѣченія, а лишь тѣ разумныя мѣропріятія, благодаря которымъ можно избѣгнуть заболѣванія или же ослабить уже имѣющееся.

Если мы вернемся къ грудному ребенку, то сейчасъ же передъ нами промелькнетъ знакомая картина желудочно-кишечныхъ расстройствъ, того центра, вокругъ котораго вертится вся маленькая жизнь. Сюда относятся, главнымъ образомъ, диспепсія, дѣтская холера, запоры и дизентерія.

Въ детали и тонкости всѣхъ поименованныхъ болѣзней и нѣкоторыхъ другихъ заболѣваній желудка и кишечника входитъ не стану. Во всѣхъ дѣтскихъ болѣзняхъ, безразлично заразныхъ или другихъ, важно не это—важна лишь общая линія поведенія матери до прихода врача. Усиленно подчеркиваю послѣднее, такъ какъ матери, однѣ—по невѣжеству вообще не признають медицинской помощи и, предпочитая ей совѣты всякихъ бабокъ и знахарокъ, попросту губятъ дѣтей; другія—изъ такъ называемаго „интеллигентнаго“ класса, играя латинскими названіями и своеобразными познаніями въ медицинѣ, наряду съ полнымъ игнорированіемъ простѣйшихъ требованій гигиены, также вредятъ ребенку.

Въ ожиданіи врача мать должна какъ слѣдуетъ замѣтить: цвѣтъ, запахъ, консистенцію испражнені-

н і й) густыя, жидкія, водянистыя, слизистыя), число ихъ (частоту) и наконецъ, нѣтъ ли примѣсей (слизи, кровянистыхъ волоконъ или сгустковъ, не переваренныхъ комочковъ и крупинокъ).

Испражненія и рвотныя массы собираютъ, чтобы затѣмъ показать ихъ врачу.

Разсматривая естественное и искусственное вскармливаніе ребенка, я уже обратила ваше вниманіе на главныя причины дѣтскихъ поносовъ и связанную съ ними высокую смертность этого возраста. Теперь вамъ извѣстно, что неправильное вскармливаніе и плохой уходъ—злѣйшіе враги малютки, а вызываетъ ихъ невѣжество матери, нищета и небрежность въ отношеніи дѣтей.

Въ періодъ желудочно-кишечныхъ разстройствъ ребенка кормящей нужно тщательно слѣдить за своей пищей и общимъ режимомъ. Дитя плачетъ, сучить ножками, животикъ вздуть, испражненія часты и ненормальны на цвѣтъ—можно еще до прихода и лѣченія, назначеннаго врачомъ, поставить ему небольшую клизму изъ теплаго настоя ромашки (начиная съ 2-хъ столовыхъ ложекъ для новорожденнаго и такъ далѣе сообразно возрасту), при чемъ предварительно надо обязательно удалить воздухъ изъ клизмы, дабы не вводить газовъ въ кишечникъ, затѣмъ смазать животикъ подогрѣтымъ камфорнымъ или какимъ-нибудь другимъ масломъ (не обжечь!), перевязать его ватой, фланелью или бумазеей и, въ случаѣ очень частыхъ испражненій, выпустить одно кормленіе, утоляя жажду ребенка нѣсколькими глотками отварной воды.

Грудного ребенка крѣпить—кормящая мать, побольше двигаясь на свѣжемъ воздухѣ, ѣсть преимущественно растительную пищу и въ случаѣ надобности увеличиваетъ количество поглощаемого ребенкомъ молока, такъ какъ запоръ обуславливается иногда, помимо вялой мускулатуры стѣнокъ живота и кишечника ребенка, недостаточнымъ и неправильнымъ питаніемъ его. Ребенку постарше, при томъ же запорѣ, нужны овощи, фрукты въ вареномъ, а постомъ и сыромъ видѣ, клизмы; его заставляютъ двигаться, бѣгать, но никогда и ни подъ какимъ видомъ ничего не даютъ

во внутрь, какъ въ грудномъ, такъ и въ болѣе старшемъ возрастѣ. Широкой рѣжкой льются всякіе слабительные лимонады, излюбленная касторка и прочее, а между тѣмъ назначеніе ихъ далеко не безвредно. Помогая даже больше чѣмъ въ половинѣ случаевъ, они въ остальныхъ—приносятъ вредъ; да и назначеніе того или иного слабительнаго не есть дѣло компетенціи матери, могущей даже погубить ребенка (аппендицитъ). Точно также предостерегаю васъ отъ массажа живота, такъ какъ для этого надо установить, во-первыхъ, не вреденъ ли онъ (аппендицитъ), а во-вторыхъ, необходимо знакомство съ техникой самаго массажа. Только врачъ, разобравшись въ симптомахъ, можетъ указать весь дальнѣйшій ходъ лѣченія, лѣкарства, діету и прочее—вамъ же предоставляется дѣлать лишь то, что, не рискуя вызвать ухудшенія, въ то же время сможетъ облегчить состояніе ребенка и уже тѣмъ помочь ему.

Самая частая болѣзнь первыхъ 2—3-хъ лѣтъ жизни—рахитъ, поражая преимущественно костный скелетъ, въ то же время разсматривается какъ общая болѣзнь, въ основѣ которой лежитъ общее разстройство питанія, выражающееся въ недостаточномъ усвоеніи организмомъ известковыхъ солей.

Этотъ недостатокъ извести въ первые два года, періодъ усиленнаго роста костей, даетъ слѣдующую картину измѣненій:

Съ одной стороны недостаточное развитіе костной ткани и невозможность обызвествленія приводятъ къ размягченію костей, а усиленное разростаніе остеондной (образующей кость) ткани въ мѣстѣ перехода кости въ хрящъ вызываетъ утолщеніе концовъ длинныхъ костей, какъ, на примѣръ, верхнихъ и нижнихъ конечностей.

Такое нарушеніе равновѣсія въ процессѣ окостененія, т.е. недостатокъ его въ одной кости и чрезмѣрность въ другой, и составляетъ характерную особенность рахита. Мягкія податливыя кости черепа выпячиваются наружу, мѣстами же утолщенные лобные, затылочные и теменные бугры превращаютъ овальную форму головы въ четырехугольную. Обычное нормальное костное соединеніе череп-

ныхъ костей въ возрастъ 15-ти мѣсяцевъ сильно запаздываетъ, и роднички, особенно большой, остаются открытыми, не заросшими костной тканью, остановившейся въ своемъ, развитіи.

Лицо, лицевой скелеть, поражается очень рѣдко, но по сравненію съ чрезмѣрно большой головой, кажется маленькимъ, узкимъ, какъ бы атрофированнымъ. Зубы либо запаздываютъ своимъ появленіемъ и неправильно располагаются, часто надвигаясь другъ на друга, либо, при болѣе позднихъ проявленіяхъ рахита, промежутокъ между уже раньше прорѣзавшимися и послѣдующими группами зубовъ—очень великъ.

Позвоночникъ изогнутъ наружу; длинныя кости конечностей представляютъ большую или меньшую степень искривленія, которое при преждевременной ходьбѣ и давленіи принимаетъ самыя разнообразныя формы, походя то на букву К, то на О, то на D (при пораженіи только одной нижней конечности). Вслѣдствіе всѣхъ этихъ видимыхъ и невидимыхъ измѣненій, ростъ ребенка уменьшается, походка становится раскачивающейся, а мягкость и слабость костей легко ведетъ къ самопроизвольнымъ переломамъ.

Со стороны реберъ на мѣстѣ перехода кости въ хрящъ также образуются вздутія или утолщенія, ясно прощупываемыя по обѣимъ сторонамъ грудины и извѣстныя подъ названіемъ рахитическихъ четокъ.

Вся грудная клѣтка вслѣдствіе размягченія реберъ сдавливается съ боковъ, грудная кость рѣзко выдается впередъ, что, по сходству съ птичьей грудью, заслужило названіе куриной груди.

Параллельно съ измѣненіями въ костяхъ отмѣчается слабость и дряблость мышцъ; вялыя стѣнки живота подъ вліяніемъ давленія брюшныхъ внутренностей растягиваются, расходятся; печень и селезенка увеличены, въ результатъ чего получается большой дряблый животъ. Въ свою очередь, мышцы кишекъ также растягиваются подъ давленіемъ кишечныхъ газовъ, такъ какъ весь процессъ пищеваренія совершается неправильно.

Общее питаніе значительно понижено, и рахитичныя дѣти

большей частью блѣдны, вялы, потливы (особенно затылокъ). Запоръ или поносъ, постоянное вадутіе живота (метеоризмъ), замѣтное предрасположеніе къ катаррамъ дыхательныхъ путей, заболѣваніямъ легкихъ, измѣненія со стороны железъ, спазмъ голосовой щели, наклонность къ судорогамъ, кожныя высыпи, главнымъ образомъ хроническая экзема и миліарія — мелкіе бѣлые съ булавочную головку прозрачныя пузырьки вслѣдствіе потливости — тѣ общія черты болѣзни, которыя, помимо костныхъ измѣненій, присущи всѣмъ вмѣстѣ или въ отдѣльности рахиту.

Въ зависимости отъ возраста ребенка, того періода, когда впервые констатируется рахитъ, варьируетъ и картина болѣзни; такъ, въ первые мѣсяцы поносъ, кашель, зачастую судороги — обычныя явленія, охотно приписываемыя окружающими прорѣзыванію зубовъ, а въ концѣ второго года жизни уже поражаются, главнымъ образомъ, конечности.

Врожденный рахитъ бываетъ у дѣтей, матери которыхъ были подвержены какимъ-либо болѣзнямъ во время беременности; проявляясь въ первые мѣсяцы (размягченіе и облысѣніе затылка, расстройства пищеваренія и т. д.), онъ затѣмъ можетъ исчезнуть подъ вліяніемъ соответственнаго лѣченія.

Какъ болѣзнь, рахитъ проявляется слѣдующимъ образомъ: обыкновенный рахитъ, не врожденный, начинается, главнымъ образомъ, послѣ 6-ти мѣсяцевъ, совпадая съ періодомъ отнятія отъ груди; его теченіе довольно медленное и постепенное, за исключеніемъ тѣхъ случаевъ, когда параллельно появляется острая сыпная болѣзнь или, вообще, какая-нибудь инфекція. Ребенокъ, чаще всего вскармливается искусственно, становится блѣднымъ, капризнымъ и вялымъ, предпочитая оставаться на рукахъ. Сюда же присоединяются расстройства пищеваренія, сонъ становится тревожнымъ и т. д.

Нищета, недостатокъ воздуха и свѣта, сырость, искусственное вскармливаніе, несоответствующая возрасту ребенка пища, при однихъ и тѣхъ же неизмѣнныхъ условіяхъ даютъ нерѣдко цѣлую семью рахитиковъ. Наслѣдственность играетъ большую роль, такъ какъ далеко не малочисленны

тѣ случаи, когда, несмотря на наличность всѣхъ необходимыхъ гигиеническихъ условий, ребенокъ все же заболѣваетъ рахитомъ. Въ усиленный періодъ роста костей малѣйшая болѣзнетворная причина, какое-либо заболѣваніе можетъ само по себѣ вызвать рахитъ или значительно ухудшить уже существующія, сравнительно легкія формы его.

Самымъ лучшимъ способомъ лѣченія его является кормленіе грудью; отлученіе должно совершаться постепенно и приступать къ нему слѣдуетъ не слишкомъ рано и не слишкомъ поздно, такъ какъ оба крайнихъ срока отлученія только ухудшаютъ состояніе рахитика. При замѣнѣ грудного кормленія искусственнымъ — строжайшее соблюденіе всѣхъ установленныхъ правилъ разбавленія, стерилизаціи и вообще качества и количества пищи. Крахмалъ и сахаръ исключаются.

Воздухъ, свѣтъ, чистота, теплыя песочныя и морскія ванны творятъ чудеса, возвращая маленькимъ искривленнымъ «старичкамъ» вѣсь, ростъ, правильное развитіе конечностей. Чѣмъ раньше ребенокъ посылается на берегъ моря, чѣмъ менѣе рѣзко выражено искривленіе костей, тѣмъ быстрѣе и цѣннѣе результаты лѣченія. При отсутствіи средствъ очень полезны теплыя рассольныя ванны на дому изъ $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ фунта соли простой или морской на ведро воды въ 27 градусовъ R. Продолжительность ванны 10—15 мин. и предпочтительно въ утренніе часы, во избѣжаніе тревожнаго сна. Зимой лучше дѣлать обтиранія всего тѣла водкой съ солью или безъ (при высыпяхъ — простыя не раздражающія обтиранія). Попутно, конечно по указанію врача, назначается рыбій жиръ одинъ или, что еще лучше въ сочетаніи съ фосфоромъ. Послѣдній, по новѣйшимъ теоріямъ, задерживаетъ въ организмѣ поступающія съ молокомъ соли извести и магnezіи; соединяясь съ жиромъ, эти необходимыя для развитія кости соли затѣмъ легко всасываются. У очень блѣдныхъ и малокровныхъ дѣтей показуется употребленіе желѣза, конечно, и то и другое по указанію врача. Правильное раціональное питаніе, свѣтъ, воздухъ, абсолютное запрещеніе ходьбы и преждевременнаго сидѣнія, осторожное ношеніе на рукахъ при тенденціи

къ искривленію позвоночника — мѣры столь же необходимы, какъ и леченіе моремъ и лекарствами. Лишь нѣкоторыя, чрезмѣрно выраженные искривленія требуютъ спеціальныхъ шинъ, массажа, а въ болѣе поздній періодъ — иногда и хирургическаго вмѣшательства.

Каждая заразная болѣзнь и вызывающій ее особый, ей лишь свойственный, возбудитель микробъ обладаетъ своими характерными особенностями, какъ въ развитіи, теченіи заболѣванія, такъ и въ способѣ зараженія и распространенія. Такъ, на примѣръ, однѣ болѣзни прямо передаются отъ человѣка къ человѣку путемъ соприкосновенія, — сюда относятся: дифтерія, оспа, скарлатина, корь, сыпной тифъ, коклюшъ, чума, венерическія болѣзни и др. Въ большинствѣ такія болѣзни поражаютъ данную мѣстность, округъ, домъ періодически, т.-е. въ формѣ эпидемій. Другія болѣзни передаются иначе: заразное вачало, находясь въ воздухѣ обычно только въ определенной мѣстности, воспринимается организмомъ и вызываетъ болѣзнь, но не переходитъ съ больного на здороваго. Примѣромъ здѣсь можетъ служить болотная лихорадка, гнѣздящаяся обыкновенно на Кавказѣ, Крыму и Туркестанѣ, на побережьяхъ Италіи и въ другихъ мѣстахъ. И наконецъ къ заразнымъ болѣзнямъ слѣдуетъ отнести еще тѣ болѣзни, при которыхъ зараза проникаетъ въ организмъ изъ внѣшняго міра, куда она предварительно попала изъ больного человѣческаго тѣла. Такъ, брюшнымъ тифомъ, холерой, дизентеріей, здоровый рѣдко заражается отъ больного непосредственнымъ соприкосновеніемъ, а главнымъ образомъ черезъ воду, загрязненную испражненіями больного, черезъ грязное бѣлье и другія вещи, служащія передатчиками холерныхъ бактерій или бактерій брюшного тифа.

Такимъ образомъ, мы видимъ, что здоровый человекъ вездѣ и всюду окруженъ заразой. Зараза носится въ воздухѣ, которымъ онъ дышетъ, въ маленькихъ незамѣтныхъ пылинкахъ на вещахъ и одеждѣ, во всѣхъ окружающихъ предметахъ, въ почвѣ, пищѣ и питьѣ. Мѣстомъ проникновенія заразы являются главнымъ образомъ желудочно-кишечный каналъ и дыхательные пути; но и каждая частица нашего тѣла,

кожные покровы при нарушении их цѣлости, какъ уже упоминалось раньше, можетъ служить мѣстомъ проникновенія заразы. Въ воздухѣ густо населенныхъ мѣстностей встрѣчаются различные болѣзнетворные микробы и среди нихъ чахоточныя бациллы, поднимающіяся съ поверхности земли послѣ того, какъ мокрота чахоточныхъ больныхъ высыхаетъ и распыляется. Такая пыль, попадая въ дыхательные пути предрасположенныхъ къ заболѣванію туберкулезомъ людей, вызываетъ у нихъ чахотку. При кашлѣ жидкость съ содержащимся въ ней заразнымъ началомъ такъ же распыляется, какъ напримѣръ при коклюшѣ. Наконецъ, при нѣкоторыхъ сыпныхъ болѣзняхъ зараза можетъ попадать въ воздухъ прямо съ кожи: содержимое оспенныхъ гнойниковъ, подсыхая въ струпья, измельчается, распыляется; точно также и слущивающіяся при скарлатинѣ въ періодъ шелушенія чешуйки очень заразительны.

Черезъ кишечникъ, главнымъ образомъ, проникаютъ въ организмъ возбудители тѣхъ болѣзней, которыя производятъ въ слизистой оболочкѣ кишекъ первыя пораженія, вызываютъ чисто кишечныя разстройства, какъ мы это видимъ при холерѣ, дизентеріи и брюшномъ тифѣ. Не мало микробовъ гнѣздится въ загрязненной всякими нечистотами и отбросами почвѣ, главнымъ образомъ, въ поверхностныхъ слояхъ ея (особенно, когда уровень почвенной воды понижается и изъ нея начинаютъ исходить испаренія); отсюда зараза находитъ себѣ путь въ рѣки, колодцы и источники.

Чѣмъ грязнѣе почва, на которой стоитъ нашъ домъ, жилище, чѣмъ сильнѣе испареніе находящихся въ ней заразныхъ началъ, тѣмъ легче можетъ вспыхнуть въ данномъ домѣ эпидемія заразныхъ заболѣваній.

Добывая для нашего питья, кухни и повседневнаго употребленія такую загрязненную въ верхнихъ слояхъ земли и зараженную всякими микробами воду, мы вводимъ въ нашъ желудокъ всѣ заключающіяся въ ней заразныя начала. Черезъ почву и воду заражаются холерой, дизентеріей, тифомъ и столбнякомъ.

Въ жилищахъ излюбленнымъ мѣстомъ скопленія микробовъ служитъ подпольное пространство, куда они прони-

кажотъ черезъ щели вмѣстѣ съ комнатной пылью, какъ это бываетъ при оспѣ и дифтеритѣ.

При дифтеритѣ зараженіе въ нѣкоторыхъ случаяхъ происходитъ прямымъ путемъ, когда больной откашливаетъ пленки и слизь, въ которыхъ находится возбудитель болѣзни. Въ другихъ случаяхъ зараженіе происходитъ при посредствѣ предметовъ ухода за больнымъ, игрушекъ и самаго помѣщенія больного. Въ слизи, взятой изъ носа или зѣва лицъ, перенесшихъ дифтеритъ, а также здоровыхъ, но приходившихъ въ общеніе съ больными, находили дифтеритныя палочки. Какъ тѣ, такъ и другія могли безнаказанно передавать заразу.

Корь — наиболѣе заразительная болѣзнь дѣтскихъ лѣтъ передается обыкновенно прямымъ путемъ. Почти внезапно она поражаетъ группу дѣтей одной школы или одного дѣтскаго сада. Начинаясь легкимъ катарральнымъ состояніемъ носа, зѣва или кишечника и небольшимъ повышеніемъ температуры, корь незамѣтно передается путемъ слизистыхъ выдѣленій, которыя легко принять за простой насморкъ или бронхитъ. Гораздо рѣже наблюдалось зараженіе черезъ вещи или воздухъ, такъ какъ коревой ядъ обладаетъ слабой устойчивостью.

Зараженіе скарлатиной возможно прямымъ путемъ, а также посредствомъ одежды, мебели, книгъ *), игрушекъ **), писемъ, молока и т. д.

Независимо отъ того, гдѣ собственно подстерегаетъ человѣка зараза, въ почвѣ, водѣ, воздухѣ или окружающихъ предметахъ, одни люди окажутся болѣе воспримчивыми къ зараженію другіе — менѣе. Дѣти, напримѣръ, обладаютъ особенною склонностью къ заболѣванію острыми сыпными болѣзнями и дифтеритомъ.

Лучшимъ предохраненіемъ противъ заразы является здоровое, крѣпкое состояніе организма, который именно въ

*) Слѣдовало бы отъ времени до времени производить дезинфекцію книгъ библіотеки.

***) Магазины дѣтскихъ игрушекъ никоимъ образомъ не должны ихъ принимать обратно даже въ тотъ же день.

этомъ случаѣ обладаетъ опредѣленной устойчивостью и сопротивляемостью. Наблюдениями надъ животными и людьми доказано, что голоданіе, переутомленіе, простуда, ненормальныя условія жизни предрасполагаютъ къ воспріятію заразы. Такъ сыпной тифъ скорѣе поражаетъ плохо питающихся людей и нерѣдко эпидемія его совпадаетъ съ голодомъ. Душевное состояніе также играетъ не малую роль въ заболѣваніи: напримѣръ, во время холерной эпидеміи чаще заболѣваютъ тѣ люди, которые охвачены боязнью заболѣть. Плохія гигиеническія условія, грязь, скученность населенія—все это, естественно, только предрасполагаетъ къ заразнымъ болѣзнямъ, облегчая распространеніе ихъ.

Но если заразные болѣзни представляютъ неизбѣжное зло, то неужели же, человѣчество безсильно съ ними бороться? Нѣтъ! Оберегая себя лично отъ заразы, мы оберегаемъ и общество—близкихъ и чужихъ намъ лицъ; общество же, въ свою очередь, извѣстными разумными мѣропріятіями ограждаетъ отъ заболѣванія отдѣльныхъ лицъ.

Какъ только кто-либо изъ окружающихъ или ребенокъ заболѣлъ какой—нибудь изъ инфекціонныхъ болѣзней, его изолируютъ отъ остальныхъ членовъ семьи, особенно дѣтей же, если рѣчь идетъ о скарлатинѣ, дифтеритѣ, и кори. Въ случаѣ кори самъ врачъ опредѣляетъ, слѣдуетъ ли изолировать больного отъ остальныхъ дѣтей. Здѣсь зараженіе одного ребенка черезъ другого уже имѣется, такъ какъ именно корь въ скрытомъ (инкубационномъ) періодѣ своемъ, протекая какъ простое гриппозное состояніе съ насморкомъ, слезотеченіемъ и легкимъ кашлемъ, очень заразительна и до появленія сыпи, не обращаетъ на себя вниманіе окружающихъ. Если въ отношеніи кори, самой по себѣ болѣзни не опасной (не считая неприятныхъ осложненій, какъ то: воспаленія легкихъ, туберкулеза) нѣкоторые врачи и родители предпочитаютъ держать дѣтей въ одной комнатѣ, чтобы уже разомъ дать имъ переболѣть одной болѣзнью, то не такъ обстоитъ дѣло со скарлатиной. Ея теченіе, ея послѣдствія принадлежатъ очень часто къ ряду очень тяжелыхъ, въ зависимости отъ эпидеміи и организма ребенка. Здѣсь необходима строжайшая на все время изоляція

больного, а также и лицъ, ухаживающихъ за больнымъ, такъ какъ, повторяю, періодъ шелушенія, отслаиванія кожныхъ чешуекъ, преимущественно на конечностяхъ, особенно заразителенъ.

Благодаря культурности населенія Западной Европы и общимъ санитарнымъ мѣропріятіямъ по оздоровленію городовъ и деревень (осушеніе почвы, удаленіе нечистотъ, устройство сточныхъ трубъ, канализаціи, здоровыхъ, дешевыхъ квартиръ, школьныхъ кодовій, и т. п.), смертность отъ заразныхъ болѣзней значительно понизилась за послѣднее десятилѣтіе, чего нельзя, къ сожалѣнію, сказать о Россіи. Въ то время, какъ для лѣченія заболѣваній должна быть широко, а главное, хорошо организована медицинская помощь, особенно для лицъ неимущаго класса (больницы, думскіе и санитарные врачи, амбулаторные пріемы), для предупрежденія заболѣваній большей частью все предпринимается самимъ населеніемъ, завися отъ уровня его культурности и добросовѣстности. Намъ врачамъ очень часто приходится сталкиваться съ какимъ-то особымъ упорствомъ и невѣжествомъ публики, скрывающей случаи заразной болѣзни, что при скученности городского населенія, ужасающихъ условіяхъ жизни грозитъ заболѣваніемъ остальнымъ членамъ семьи, сосѣдямъ и, наконецъ, цѣлому дому. Затѣмъ нѣкоторые легко протекающіе случаи заболѣванія, какъ это бываетъ и со скарлатиной, могутъ, не будучи своевременно распознаны, служить источникомъ тяжелой инфекціи для другихъ, менѣе сопротивляющихся ей дѣтей. Здѣсь главнымъ образомъ необходимо звать врача и изолировать т. е. отдѣлить больного, если это невозможно дома, то въ больницѣ.

Въ возрастѣ посѣщенія школы надо особенно добросовѣстно относиться къ дѣтскимъ болѣзнямъ, помня, что самъ ребенокъ, его книги и тетради могутъ быть причиной заболѣваній, даже смерти другихъ школьниковъ, дѣтей, которыя также дороги ихъ родителямъ, какъ ваши вамъ. Правильно поставленный врачебно-санитарный надзоръ надъ школами, безразлично, начальными, городскими или средними сможетъ установить наличіе каждаго отдѣльнаго

заболѣванія и пресѣчь его дальнѣйшее распространеніе въ стѣнахъ школы. Мало того,—по выздоровленіи, изоляція необходима еще въ теченіе опредѣленнаго для каждой болѣзни срока, таблицу котораго я и прилагаю.

Таблица сроковъ изоляціи учащихся.

	послѣ	черезъ
скарлатины	6 недѣль послѣ начала болѣзни	и если нѣтъ слѣдовъ шелушенія.
кори	4 недѣли послѣ начала болѣзни	и если нѣтъ слѣдовъ шелушенія.
краснухи	2 недѣли послѣ начала болѣзни	
вѣтряной оспы	2	когда отпадутъ всѣ корки.
коклюша	6 недѣль послѣ начала болѣзни	съ прекращеніемъ судорожнаго характера кашля и выдѣленія мокроты.
свинки	3 недѣли послѣ начала болѣзни	
дифтерита	3 недѣли по выздоровленіи	
оспы	—	когда отпадутъ корки
сыпного тифа	2	по выздоровленіи.

И до прихода въ школу 2—3 теплыхъ ванны въ 28° R. Не говоря о больныхъ, всѣ окружающіе или проживающіе въ мѣстахъ эпидемій, даже будучи здоровы, также должны подвергаться изоляціи.

Лица эти, такъ называемые «переносчики заразы», могутъ въ теченіе довольно продолжительнаго срока представлять опасность для окружающихъ, такъ какъ, сами сохраняя здоровье, благодаря сопротивляемости ихъ организма, они испражненіями и мочой въ то же время переносятъ болѣзнь (тифъ, холера). Въ случаяхъ подозрительныхъ уборныя дезинфицируются карболовой кислотой 3—5% растворомъ, ѣдкой известью (что обходится дешевле), сулемой 1:1000 частей воды и т. п. Точно также перенесшіе болѣзнь и окружающіе дифтеритнаго больного въ слизи носа и зѣва еще надолго сохраняютъ дифтеритную палочку, опасную для другихъ. Предметы, приходившіе въ большее или

меньшее соприкосновение съ больнымъ, необходимо либо сжечь, либо подвергнуть тщательной дезинфекціи (пользующій или санитарный врачъ извѣщаетъ санитарное бюро, а послѣднее присылаетъ бесплатныхъ дезинфекторовъ со всѣми необходимыми приспособленіями).

Въ заботахъ о чистотѣ помѣщенія, которое должно быть сухимъ и свѣтлымъ, нормальномъ образѣ жизни, здоровой свѣжей пищѣ, воздухѣ, солнцѣ, движеніяхъ, прогулкахъ и играхъ вдали отъ грязныхъ дворовъ и улицъ, мы достигаемъ здоровья. На здоровой сухой почвѣ, въ чистомъ и свѣтломъ помѣщеніи мы сокращаемъ число невидимыхъ враговъ, гнѣздящихся въ пыли, въ щеляхъ пола (оспа, дифтеритъ, коклюшь, туберкулезъ), путемъ распыленія мокроты, или оспенныхъ струпьевъ; свѣтомъ, лучами солнца мы убиваемъ уже имѣющихся микробовъ.

Поддерживая чистоту собственнаго и дѣтскаго тѣла и одежды, не подвергая его рѣзкимъ колебаніямъ температуры, риску простудиться, употребляя въ пищу свѣжіе, здоровые продукты, мы сномъ, отдыхомъ и воздухомъ точно также укрѣпимъ пока еще неустойчивый организмъ, сдѣлаемъ его невосприимчивымъ къ той или иной заразѣ.

Такъ какъ желудочно-кишечный каналъ является однимъ изъ главныхъ мѣстъ проникновенія заразы—особое вниманіе должно быть удѣлено пищѣ и, какъ мы уже говорили, водѣ. Въ мѣстахъ съ загрязненной почвой, особенно въ періодъ эпидемій, воду и молоко надо обязательно употреблять только кипяченными (температура кипѣнія въ 100° уничтожаетъ всѣ виды бактерій). Случаевъ зараженія черезъ молоко скарлатиной, дифтеритомъ, чахоткой не мало. Не особенно вкусная вслѣдствіе кипяченія вода встряхивается для прибавленія воздуха или же смѣшивается съ лимоннымъ сокомъ.

Сырые фрукты, сырые овощи въ обычное время обмываются кипяченой водой, послѣ чего верхняя кожица ихъ удаляется; въ періодъ желудочно-кишечныхъ заболѣваній сырые фрукты и овощи совершенно исключаются изъ пищи, уступая мѣсто варенымъ. Кромѣ тѣхъ случаевъ, когда пищевые продукты загрязняются черезъ почву или воду, за-

мѣчено, что мухи въ значительной степени содѣйствуютъ распространенію заразы путемъ загрязненія пищи. Перелетая съ мѣста на мѣсто, отъ больныхъ къ здоровымъ, онѣ на лапкахъ и хоботѣ переносятъ холерный вибрионъ, тифозную палочку. Укусъ клопа, комара и др. насѣкомыхъ можетъ вызвать малярію (болотная лихорадка), сыпной тифъ, чуму и т. д.

За границей, а въ послѣднее время и у насъ предпринята серьезная борьба съ мухами, которую только можно привѣтствовать. Всѣ пищевые продукты, особенно молоко, должны покрываться кисеей, салфеточками, а свисающая или лежащая липкая бумага, хотя для глаза не эстетичная, должна отчасти уничтожить нашихъ враговъ. Во время сна ребенка необходимо защитить его отъ назойливыхъ мухъ при помощи кисеи или платка.

Малѣйшая царапина, сорванный прыщикъ, совсѣмъ невинное начало иногда приводятъ къ плохому результату, такъ какъ загрязненіе, зараженіе происходитъ благодаря грязному предмету, вызвавшему раненіе, или большому количеству бактерій нашей кожи, особенно подъ ногтями. Поэтому, при всякомъ пустякѣ, нарушающемъ цѣлость весьма нѣжнаго дѣтскаго кожного покрова, слѣдуетъ немедленно, сдавивъ мѣсто вокругъ ранки, дать вытечь крови, а затѣмъ самую ранку смазать іодомъ.

Если поверхность раны большая и вдобавокъ загрязненная, то до прихода врача промывать ее не надо, ограничиваясь смазываніемъ іодомъ, иначе излишнимъ усердіемъ можно занести инфекцію въ самую рану. Повязка изъ марли или куска полотна, какъ и руки перевязывающаго, должны быть абсолютно чисты. Руки вообще слѣдуетъ мыть возможно чаще, особенно передъ ѣдою и послѣ того, какъ онѣ держали деньги. Надо различать руки «чистыя» въ общежитейскомъ смыслѣ слова отъ чистыхъ съ точки зрѣнія врача. Если мать удовлетворяется быстрымъ и притомъ не частымъ омовеніемъ ихъ, не замѣчая въ то же время, что подъ ногтями ея грязь, а на ногтяхъ иногда краска и полировка, то зато врачъ прекрасно знаетъ, сколько опасныхъ бактерій угрожаетъ ребенку, особенно

маленькому, если такая мать оцарапает его. Руки надо мыть возможно чаще и возможно лучше (теплой водой, мыломъ и щеткой), а ногтей не слѣдуетъ запускать.

Строго настрого надо запретить постороннимъ цѣловать вашихъ дѣтей.

Во время остро-желудочно-кишечныхъ заболѣваній слѣдуетъ воздерживаться отъ смѣлаго сочетанія блюдъ, ведущаго къ разстройству кишечника, особенно у людей съ чувствительными органами пищеваренія. Животъ слѣдуетъ держать въ теплѣ; всякое обыкновенное недомоганіе не должно запугивать, такъ какъ, какъ уже отмѣчалось, душевное состояніе, боязнь заболѣть — именно способствуютъ заболѣванію (холера).

Наконецъ предохранительныя прививки, особенно въ моментъ вспышекъ эпидемій, предохранительная прививка противодифтерійной сыворотки и прочимъ здоровымъ членамъ семьи и обязательное оспопрививаніе значительно сократили число такихъ прежде страшныхъ заболѣваній, какъ оспа, дифтеритъ, тифъ, холера, дизентерія и пр., которыя до послѣднихъ научныхъ открытій, до мѣръ борьбы, косили не мало дѣтскихъ жизней.

Въ 1876 году англійскимъ врачомъ, Эдуардомъ Джернеромъ была сдѣлана первая прививка оспы ребенку, и съ тѣхъ поръ обязательными постановленіями почти всѣхъ странъ каждому ребенку, до истеченія перваго полугодія его жизни, необходимо привить предохранительную оспу. Какъ вводится подъ кожу ядъ телячьей оспы, — предохранительное средство отъ оспы человѣческой, для васъ не имѣетъ значенія, такъ какъ это относится къ области вѣдѣнія врача; гораздо важнѣе твердо помнить, что единичное привитіе оспы не предохраняетъ на всю жизнь отъ заболѣванія ею, особенно во время эпидемій. По прошествіи 10—12 лѣтъ снова является необходимость ревакцинаціи, т. е. вторичной прививки. Въ нѣкоторыхъ странахъ запада, особенно въ Германіи, благодаря закону о прививкахъ, по которому каждый человѣкъ долженъ два раза въ жизни

подвергнуться оспопрививанію—до первыхъ 5-ти мѣсяцевъ—въ первый, и до 12 лѣтъ—во второй разъ,—натуральная оспа почти совершенно исчезла.

По привитіи оспы врачомъ или акушеркой вы дадите подсохнуть мѣстамъ надрѣза, на что требуется около 10—15 минутъ, а затѣмъ чистой марлей перевяжете ихъ, дабы ребенокъ не загрязнилъ надрѣза ногтями или покрывающей одеждой, при этомъ совсѣмъ нѣтъ надобности въ новѣйшихъ изобрѣтеніяхъ, въ видѣ изящныхъ покрывашекъ и щитовъ изъ целулоида, которыя вдобавокъ легко воспламеняются. Въ первые четыре дня ребенка смѣло можно купать, а въ жаркое время года и выносить на воздухъ, но съ четвертаго дня, когда оспа начинается „приниматься“, купаніе, какъ и пребываніе на открытомъ воздухѣ, запрещается. При вакцинаціи время года вообще никакой роли не играетъ, и напрасно молодыя матери опасаются зимы и осени. Когда оспенные нарывы развились и на седьмой день послѣ прививки появился прыщъ съ воспаленно-красной каймой и лихорадкой, врачъ рѣшаетъ, слѣдуетъ ли вскрыть нарывъ, что совершенно безболѣзненно. Приблизительно къ 14—16-му дню струнья отпадаютъ съ оставленіемъ послѣ себя характернаго для оспы рубца. Если воспаленіе, вызванное вакцинаціей, слишкомъ сильно, то прибѣгаютъ къ обыкновеннымъ компрессамъ изъ кипяченой воды или, что лучше, къ смазыванію стерильнымъ борнымъ вазелиномъ напряженно-красныхъ участковъ кожи.

Итакъ, въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ рядомъ предосторожностей можно избавить ребенка отъ якобы неизбежныхъ для него заболѣваній корью, скарлатиной, дифтеритомъ, краснухой, вѣтряной оспой и другими болѣзнями. Взглядъ этотъ далеко неправиленъ—есть немало лицъ, достигшихъ преклоннаго возраста и, тѣмъ не менѣе, не перенесшихъ въ дѣтствѣ ни одной изъ вышеуказанныхъ болѣзней. И я нарочно подольше задержалась на способахъ распространенія заразныхъ болѣзней, даже и не дѣтскихъ, чтобы лучше уяснить тотъ источникъ опасности, который, угрожая и взрослымъ, и дѣтямъ, можетъ быть желаніемъ и заботами матери въ зна-

чительной степени устраненъ. Различіе же высыпи, въ которую вы съ глубокимъ трепетомъ всматриваетесь въ тревожную бессонную ночь, всё тонкости болѣзней, ихъ діагноза, подчасъ затруднительнаго и для врача-спеціалиста, онѣ не для васъ, но зато въ вашихъ рукахъ способы защиты, предупрежденія дѣтскихъ и всякихъ болѣзней,—остается лишь разумно и постоянно проводить ихъ въ жизнь для жизни.

Каждый ребенокъ во все время болѣзни нуждается въ особомъ, связанномъ съ самой болѣзью, и общемъ для всѣхъ больныхъ, уходѣ. Первый всецѣло связанъ съ указаніями пользующаго врача, способа лѣченія, второй, чѣмъ бы ребенокъ ни былъ боленъ, проводится всякой разумной матерью и безъ того, чтобы врачъ напоминалъ ей его.

Въ комнатѣ и во всемъ, что прикасается къ ребенку, должна быть абсолютная чистота. Чистота комнаты, чистота тѣла больного (если его состояніе не настолько тяжело, что беспокоить его нельзя), постельнаго бѣлья, посуды, ухаживающаго персонала, всего, всего. Комната (въ холодное время сосѣдняя) должна провѣтриваться, чтобы воздухъ въ ней былъ чистый и свѣжій, температура достигать 14—15°, лишніе предметы должны удаляться, а оставшіеся, какъ и полъ, вытираться влажной тряпкой. Если ребенокъ свободно откашливаетъ мокроту, ему нужно дать какую-нибудь чашку для отплеыванія ея; если онѣ еще малъ и отплеывать не умѣетъ, то сама мать кусочкомъ ваты удаляетъ слизь полости рта *). Носовые платки **), загрязненное бѣлье хранятся до стирки и дезинфекціи внѣ комнаты больного (всего лучше въ герметически закрытыхъ ведрахъ) и ни въ коемъ случаѣ не отдаются въ стирку, что было бы преступленіемъ въ отношеніи другихъ. Ребенка, который не въ состояніи подвяться, поятъ изъ рожка или изъ чашки съ носикомъ,

*) Для удаленія слизистыхъ выдѣленій изъ носа и глотки лучше всего употреблять кусочки ваты, марли или полотна, затѣмъ тотчасъ же сжигая ихъ.

**) Каждый здоровый ребенокъ долженъ обязательно пользоваться только своимъ носовымъ платкомъ, лежащимъ въ карманѣ передничка или въ особомъ мѣшечкѣ, надѣваемомъ поверхъ платья.

(поильникъ). Выборъ пищи, того или другого блюда зависитъ отъ усмотрѣнія врача, большей частью сводясь къ молочной діетѣ.

Прежде чѣмъ измѣрить ребенку температуру, термометръ встряхиваютъ до опущенія столбика ртути до 35° , затѣмъ смазываютъ ртутный шарикъ прованскимъ масломъ или вазелиномъ (но не глицериномъ) и осторожно вводятъ его приблизительно на три сантиметра въ прямую кишку лежащему на боку ребенку. Конецъ термометра и ягодица ребенка поддерживаются рукой. Какъ только столбикъ ртути перестаетъ подниматься (2—3 мин.) градусникъ вынимаютъ. Неопытная мать, боящаяся ввести въ прямую кишку термометръ, можетъ положить его въ пахъ, пригибая при этомъ ножку къ животу, а для ребенка постарше въ подмышечную впадину; наиболѣе точной, конечно, будетъ температура прямой кишки, которая превышаетъ подмышечную на $0,3—0,4^{\circ}$ *). Лучшие часы для измѣренія температуры: 7 часовъ утра, 12 часовъ дня и 6 часовъ вечера, что мать и отмѣчаетъ на листѣ бумаги.

Въ комнатѣ больного, конечно, всячески избѣгаютъ шума, визита гостей и, вообще, присутствія лишнихъ лицъ.

Съ желаніями и капризами ребенка надо считаться постольку, поскольку это не вредитъ здоровью. Дѣти въ это время настоятельно требуютъ присутствія матери, ея заботъ и игръ съ нею и такъ естественно развлечь, побаловать малютку, для котораго уже одно пребываніе въ постели, помимо самой болѣзни и проглатыванія горькихъ микстуръ, является большимъ страданіемъ. Это, правда, не значитъ, что надо удовлетворять каждую прихоть его, особенно могущую повредить здоровью, или задаривать игрушками **); чуткость матери найдетъ выходъ изъ этого положенія.

*) Въ первыя двѣ недѣли температура ребенка колеблется между $37,5^{\circ}$ и $36,7^{\circ}$, позднѣе соответствуя температурѣ взрослога.

***) Игрушки приобрѣтаются попроще, такъ какъ по выздоровленіи ребенка ихъ необходимо сжечь.

Заботливая, наблюдательная мать при первомъ же отклоненіи отъ нормы обратится къ врачу; своими ясными и точными данными о перемѣнѣ въ состояніи ребенка, замѣченныхъ ею явленіяхъ и всѣмъ дальнѣйшимъ уходомъ за больнымъ, она явится лучшей помощницей врача въ ихъ одной общей цѣли—сохранить ребенку жизнь, вернуть ему здоровье.

akusher-lib.ru

ГЛАВА XX.

Семья и школа.

Семья и школа. Школа и семья. Сколько вопросов, жгучихъ вопросовъ вызываетъ каждая изъ нихъ и сколько ошибокъ, отчасти бессознательныхъ, а больше сознательныхъ вносятъ онѣ въ воспитаніе! Въ чемъ оно и тамъ на школьной скамьѣ, и здѣсь подъ крыломъ родителей, какъ не въ насиліи надъ дѣтской личностью. Кто больше повиненъ изъ двухъ, кто можетъ всецѣло принять отвѣтственность за совершаемое? Семья упрекаетъ школу, подрывая ея авторитетъ въ глазахъ дѣтей, школа — семью, и обѣ правы. Семья, главнымъ образомъ мать, совершенно не подготовленная къ воспитанію, ложь, пошлость и бездѣлье семейной обстановки съ одной стороны, и съ другой—школа, съ ея обще-казенной атмосферой, грубымъ обращеніемъ, «внѣкласснымъ надзоромъ», строго опредѣленной системой преподаванія безъ всякихъ цѣлей воспитанія—не все ли равно, кто больше. Вѣдь, важно не это. Нужно только сознать ошибки, исправить ихъ.

Конечно, семья начинаетъ, школа продолжаетъ. Еще до поступленія въ учебное заведеніе ребенка учатъ подчиняться родительскому авторитету въ узкомъ смыслѣ этого слова. Съ ребенкомъ, какъ съ личностью, не считаются, не понимая его, въ большинствѣ не желая понимать. Между тѣмъ, любя дѣтей, мы хотимъ видѣть ихъ лучше, совершеннѣе насъ—въ этомъ законъ жизни и прогресса, но въ то же время не сознаемъ, что сами мы, въ силу собственнаго неправильнаго воспитанія, вліянія семьи, школы и жизни, уже сдавлены въ тискахъ нивелировки. Быть «какъ всѣ» — вотъ идеаль современныхъ заповѣдей воспитанія, убивающей отдѣльныя личности и ихъ таланты. Къ этому стремится семья, къ этому же ведетъ человѣка и школа.

Средства, которыми располагаетъ семья, разъ и навсегда опредѣлены для нея, и первое, за что она хватается для гипнотизированія ребенка своимъ авторитетомъ—за замѣчанія, щедро рассыпаемая, и наказанія, въ томъ числѣ и тѣлесныя. А все указанное не требуетъ никакой подготовки, никакихъ сомнѣній, легко даетъ выходъ накопившейся за день желчи и раздражительности. Изъ дня въ день одни и тѣ же выговоры, замѣчанія и наказанія, не имѣющія никакой логической связи съ самымъ проступкомъ *), тѣмъ, что нерѣдко лишь кажется проступкомъ, не уясняющіе ребенку его вины; сегодня позволяютъ одно, завтра за это же наказываютъ. Сегодня требуетъ правды и искренности, на завтра сами лгутъ, разыгрывая пошлую игру жизни и вовлекая въ нее дѣтей. Такое вѣчное шатаніе, маятникообразное состояніе между выкрикиваемой добродѣтелью и неприглядной реальностью, помимо чисто нервной атмосферы, подрывающей и безъ того не стойкую нервную систему ребенка, приводитъ къ очень плохимъ нравственнымъ результатамъ.

Какъ реагируютъ на это дѣти? Робкія, привыкшія очень рано подавлять въ себѣ всякій протестъ и вопросы, становятся забытыми, трусливыми, недоразвитыми; болѣе ловкія, начинаютъ хитрить, лгать, изворачиваться, а смѣлыя, непокорныя головки, не считаясь съ наказаніемъ, составляя горе родителей и будущихъ учителей, вопрошаютъ, оспариваютъ, отстаиваютъ свои убѣжденія и свободу. И во всѣхъ трехъ случаяхъ не довѣряютъ семьѣ. Замѣчанія пріѣдаются, вызываютъ отвращеніе; наказанія озлобляютъ, отдаляютъ, развращаютъ—и такъ желаемый авторитетъ даже въ томъ смыслѣ, какъ его повимаетъ семья, не награждаетъ ея столь ревностныхъ усилій;—авторитетъ родителей, въ широкомъ смыслѣ этого слова, какъ уваженіе къ ихъ нравственному и духовному превосходству отсутствуетъ.

Сперва наказать, а потомъ снисходительно-строго спро.

*) Чаше всего практикуется лишеніе сладкаго и даже цѣлаго обѣда, несмотря на то, что эта мѣра вызываетъ жадность и подрываетъ питаніе дѣтскаго организма.

силь: «Больше не будешь?»—значитъ показать ребенку, что дѣло лишь въ словахъ, а не въ ихъ выполненіи, и, дѣйствительно, та легкость, съ которой онъ выкрикиваетъ это «больше не буду!» и тутъ же совершаетъ новый проступокъ, доказываетъ, какъ глубоко онъ проникается сознаниемъ совершеннаго. Другой, обычный приемъ матерей, средства воздѣйствія которыхъ очень слабы, это — приблизительно такого рода разговоръ: «Если ты сдѣлаешь то-то и то-то, я тебя буду любить и куплю такую-то игрушку». И у ребенка логически создается понятіе, что всѣ его поступки и дѣйствія не для его же пользы, а лишь средства для награды и, что еще хуже, даже любви матери.

Не надо забывать, что дѣтскіе проступки часто безсознательны, вызваны тѣмъ стремительнымъ порывомъ дѣтства, который мы уже успѣли позабыть и заглушить, и къ наказанію за нихъ нужно подходить очень осторожно. Ребенокъ только тогда пойметъ справедливость наказанія, если оно, это наказаніе, будетъ вытекать изъ самаго поступка, являться послѣдствіемъ его. Этотъ естественный воспитательный методъ, рекомендуемый Гербертомъ Спенсеромъ,—уже потому разуменъ, что онъ знакомитъ ребенка съ жизнью, ея уроками. Ребенокъ чрезмѣрно шумитъ и шалитъ, мѣшая окружающимъ,—его не бьютъ и не бранятъ, а просто удаляютъ изъ общества тѣхъ лицъ, съ присутствіемъ которыхъ онъ не считается. Такихъ примѣровъ можно привести не мало и не въ нихъ дѣло,—все зависитъ отъ чутья родителей и пониманія, что маленькіе уроки жизни необходимы, вѣдь сама жизнь не пощадитъ. Я не говорю объ ожогахъ, опасныхъ ушибахъ, которые также могутъ явиться слѣдствіемъ естественнаго метода воспитанія, если его всегда и вдобавокъ неразумно примѣнять.

Да, послушаніе дѣтей необходимо, но не слѣпое послушаніе, а разумное, основанное на разумныхъ требованіяхъ родителей въ связи съ самой жизнью. «Не согнуть ребенка должно послушаніе», говоритъ Элленъ Кей, «а заставить его выпрямиться во весь ростъ, только поддерживать, чтобы онъ не согнулся отъ слабости». Свобода и уваженіе дѣтской личности,—единственно вѣрный путь, къ

которому воспитатель долженъ стремиться вообще, не мнуча при этомъ многочисленныхъ тропинокъ, соответствующихъ различной индивидуальности ребенка. Толстой требовалъ возможно большей свободы для маленькой растущей души, находя, что воспитаніе не исправляетъ, а портитъ дѣтей. Въ общежитіи понятіе «свобода» и «распущенность» сливаются воедино, между тѣмъ, какъ истинно свободный человѣкъ прежде всего дисциплинированъ; онъ умѣетъ сдерживать себя, разумно направлять свою волю, твердо выходить на путь, намѣченный имъ. Человѣкъ, который въ свободѣ видитъ возможность дѣлать все, что пожелаетъ, не считаясь съ законами общества и жизни, человѣкъ, который, якобы, ничему не подчиняется—это рабъ, рабъ своихъ желаній, перваго встрѣчнаго вліянія, распущенности и необузданности. И, наконецъ, для послушанія ребенка, необходимы прежде всего одинаковые взгляды на воспитаніе, полное единодушіе какъ обоихъ родителей, такъ и призванныхъ ими воспитателей.

Основы характера, вытекающія изъ наслѣдственности, опредѣленный темпераментъ, недостатки и достоинства подъ вліяніемъ среды и воспитанія могутъ измѣняться, поддаваться улучшенію или ухудшенію. Среда, въ зависимости отъ обстоятельствъ, можетъ смягчить, исправить раздражительность, непослушаніе, угрюмость, извѣстныя наклонности, но для этого прежде всего прочный фундаментъ долженъ быть заложенъ въ самой семьѣ. Дружная семейная жизнь, взаимное уваженіе всѣхъ членовъ ея, независимо отъ возраста, правдивость, трудъ взрослыхъ и дѣтей, общая теплая здоровая атмосфера дѣлаютъ изъ ребенка личность, способную самостоятельно мыслить, трудиться и цѣнить другихъ. Въ отношеніи труда и самостоятельности Западъ счастливѣе насъ; тамъ дѣти очень рано приучаются къ самостоятельности, къ общей съ другими членами семьи работѣ. Чувствуя въ себѣ отдѣльное свободное существо, съ которымъ окружающіе считаются, сознавая свое «я», ребенокъ будетъ строго относиться къ самому себѣ, къ своимъ обязанностямъ, взвѣшивать свои поступки какъ таковыя, а не какъ то или иное наказаніе или поощреніе за нихъ. Со-

знание исполненнаго труда, усвоеніе новыхъ познаній въ той или иной наукѣ, чувство собственной силы, умѣнье использовать ее будетъ лучшей наградой для ребенка, а отмѣтки, захваливанія, празднества и пр. служатъ раздражающей приправой, которую придется всякій разъ усиливать, повышать, чтобы она, какъ единственный стимулъ самодѣятельности ребенка, могла вызвать послѣднюю. Много ли у насъ самостоятельныхъ, самодѣятельныхъ дѣтей? Однихъ нѣжныя матери подавляютъ заботами, не даютъ сдѣлать ни одного шага, угадываютъ и исполняютъ малѣйшую прихоть, капризь, доводя до того, что въ 11—12 лѣтъ такой ребенокъ, не говоря уже о помощи семьѣ въ ея домашнихъ работахъ, не въ состояніи самъ одѣться, зашнуровать ботинки. Въ борьбѣ за жизнь это наименѣ приспособленные, наиболѣ неудачные, несчастные. Другихъ мучаютъ и дрессируютъ и, когда вмѣсто свободной дѣтской природы предъ нами вполне «обработанное» дитя, по рецепту всѣхъ, кто только хочетъ, имъ и собою вполне довольны. Средины нѣтъ;—отсутствіе внутренняго порядка, неразумное баловство ведутъ къ будущей распущенности, эгоизму, паразитарной жизни, а хитрость, изворотливость, какъ и забитость—даютъ слабымъ, ничтожныхъ людей или ловкихъ карьеристовъ.

Что находитъ ребенокъ въ семьѣ? Скверныя семейныя отношенія, убожество интересовъ, сплетни, любопытство вмѣсто любознательности, пошлость и ложь. Мы уже безконечно далеки отъ тѣхъ временъ, когда семья, ея традиціи и устои были прочны и здоровы; построенная на непрочномъ, гниломъ фундаментѣ, семья настоящаго очень скоро распадается, увлекая въ паденіи своемъ наименѣ повинный элементъ—дѣтей. Больше всего страдаютъ дѣти отъ фальши семейныхъ отношеній, если они плохо скрыты, отъ грубости ея, если она откровенно проглядываетъ. Съ удивительной легкостью люди сходятся, плодятъ потомство и такъ же легко расходятся, производя одновременно съ дѣлежомъ вещей и дѣлежь дѣтей. Это приближаетъ насъ къ животнымъ. Правда, дѣти же часто спаиваютъ такія непрочныя семьи, во, по моему глубокому

убѣжденію, лучше дать распасться семьѣ, разъ она распадается, лишитъ ее одного изъ ея необходимыхъ жизненныхъ элементовъ, будь то отецъ или даже мать, чѣмъ всѣмъ влачить насильственное существованіе, пропитанное озлобленіемъ, ложью и безнравственностью. Нѣтъ духовной связи родителей съ дѣтьми—тутъ же совсѣмъ близко отъ насъ они безконечно далеки и такъ одиноки... Между родителями и дѣтьми какая-то стѣна взаимнаго непониманія и недоверія, выростающая все больше и больше. Въ своемъ неудержимомъ стремленіи впередъ по пути самосовершенствованія молодое поколѣніе должно было бы увлекать за собой старое, но этого, къ сожалѣнію, нѣтъ, какъ нѣтъ и увлеченія юношества, того порыва, который былъ достояніемъ прошлаго. Семья сходится и сливается не на духовной близости, не въ атмосферѣ общаго труда, а въ сплетняхъ, пересудахъ, пошлыхъ разговорахъ, на время которыхъ маленькія дѣти высылаются изъ комнаты съ разбуженнымъ нездоровымъ любопытствомъ и чувствомъ обиды. Родители бѣгутъ изъ семьи, бѣгутъ изъ нея и дѣти, и съ разрушеніемъ семьи падаетъ главный оплотъ нравственности.

Вотъ почему на первомъ Всероссийскомъ съѣздѣ по семейному воспитанію такъ ясно сказалась тревога за семью и ея будущее.

Итакъ, главнымъ образомъ отсутствіе нормальныхъ семейныхъ условій, зачастую разлагающая обстановка семьи, затѣмъ полная неподготовленность матерей, неуваженіе къ дѣтской личности—вотъ тѣ причины, которыми и можно объяснить всѣ промахи въ воспитаніи ребенка и ихъ печальные результаты.

Съ подобными задатками, съ склонностью къ извѣстнымъ недостаткамъ или порокамъ ребенокъ является въ школу. И хотя само поступленіе его, даже въ младшій классъ, и связано съ вѣчнымъ напоминаніемъ о вступительномъ экзаменѣ, бессмысленной долбней по опредѣленной программѣ, волненіями и страхомъ,—въ большинствѣ все это забывается, и первое чувство его радость и гордость. Онъ ученикъ, онъ носитъ ранецъ, ему покупаютъ книги, тетради, на него смотрятъ вся семья и знакомые, такъ

хорошо и весело въ этомъ новомъ мірѣ безконечныхъ впечатлѣній! Общество сверстниковъ, дѣтей, непринужденный говоръ и смѣхъ, новыя лица, какое-то неопредѣленно гордое чувство самостоятельности, волненіе, новенькая съ иголочки форма, блестящія пуговицы—все это сливается пестрой картиной въ дѣтскомъ сознаніи. Но... понемногу тускнѣютъ яркія пуговицы, смолкаетъ живое слово, жизнерадостность и развитіе, и изъ всѣхъ, прежде неясныхъ впечатлѣній вырисовывается на всю жизнь впечатлѣніе сухихъ педагоговъ, сухихъ отношеній, безжизненной науки, полной неподготовленности къ жизни, оторванности отъ нея всѣхъ сообщенныхъ знаній.

Въ такой же степени, какъ и семья, школа учитъ, воспитываетъ ребенка. Если первая личнымъ примѣромъ, любовью другъ къ другу, маленькимъ узкимъ житейскимъ міркомъ прививаетъ ребенку зачатки человѣка, семьянина, являясь первой общественной ячейкой, то послѣдняя взаимотношеніемъ учащихся и учащихся, единеніемъ и отвѣтственностью цѣлаго класса, развитіемъ общественныхъ идеаловъ, исторіей, литературой и проч. предметами воспитываетъ члена общества, будущаго гражданина.

Сознаетъ ли школа эту высокую задачу, справляется ли съ нею, или отбрасываетъ, какъ ненужную, не входящую въ программу учебнаго года. Къ сожалѣнію, надо сознаться, она поступаетъ большею частью именно такъ. Школа игнорируетъ индивидуальность учащихся; что ей до успѣшныхъ и малоуспѣшныхъ, развитыхъ и отстающихъ, живыхъ или нервныхъ, испорченныхъ или хорошихъ дѣтей! Гдѣ ей разобраться въ семейной обстановкѣ ребенка, слѣдить за смягченіемъ или развитіемъ тѣхъ или иныхъ чертъ характера его, когда вса она отъ начала до конца пропитана схемой и правилами, мертвящей тоской, безразличіемъ къ человѣческой природѣ. Больше того, игнорируя индивидуальность учениковъ, она даже въ томъ среднемъ, общемъ уровнѣ, съ которымъ къ нимъ подходитъ, не уясняетъ себѣ своихъ задачъ, какъ-будто даже не намѣчаетъ ихъ, всецѣло подъ влияніемъ обязательнаго прохожденія наукъ, положенныхъ въ основу ея.

Засушенная казенщиной и схоластикой, она въ младшихъ классахъ подавляетъ непрятные ей живость и смѣхъ, непосредственное чувство жизни ребенка; пропитанная страхомъ передъ высшимъ начальствомъ, источникомъ карьеры, она въ каждой книгѣ, каждомъ собраніи учащихся, видя «политику», нещадно подавляла ее, въ то же время сквозь пальцы смотря на пошлость и развратъ многихъ учениковъ. И снова повтореніе того же, что и въ семейной обстановкѣ; подавленные всецѣло подчиняются требованіямъ школы, болѣе смѣлыя пытаются бороться, и неизбежныя столкновенія съ начальствомъ кончаются тройкой въ поведеніи, нерѣдко исключеніемъ. Стыдно сказать, но пошлостью и развратомъ средняя школа не брезгала, въ однихъ случаяхъ небрежно, пассивно относясь къ нимъ, въ другихъ—преступно пользуясь, какъ отвлекающимъ отъ «политики» средствомъ. Если онанизмъ, ранняя половая жизнь, особая извращенность ея и свиваютъ себѣ прочное гнѣздо въ казенной школѣ, то зато нѣкоторыя частныя учебныя заведенія, стоящія выше во всѣхъ отношеніяхъ, доступны лишь для лицъ богатаго, буржуазнаго класса и сплошь пропитаны недостатками этой среды, ея духомъ и взглядами.

Можно ли заставить ребенка проглотить множество ненужныхъ и неинтересныхъ для него свѣдѣній, можно ли преподавать ихъ ему въ сухой, безцвѣтной формѣ, не зажигая огня истиннаго знанія и стремленія къ нему, не вызвавъ отвращенія къ наукѣ, полнаго засоренія мозга, отсутствія самостоятельной мысли.

Число предметовъ растетъ, программа расширяется, педагоги-чиновники изо дня въ день отмѣчаютъ «отъ этихъ до этихъ поръ», а дѣти, ихъ естественныя желанія и наклонности, запросы души гдѣ-то позади, никому неинтересныя, ненужныя. Ученіе сводится къ гимнастикѣ памяти, пассивному воспріятію; сознательность мышленія, интересъ къ работѣ не культивируются, сама постановка занятій, личность педагоговъ убиваютъ ихъ, а переутомленіе и гигиеническія условія дополняютъ вредъ школьнаго пребыванія. Уроки учатся для отмѣтокъ, отмѣтки для перехода въ слѣдующій классъ, тщеславія родителей и ложнаго самолюбія

ребенка, и такой круговой обманъ родителей, учителей и дѣтей ужасно вреденъ въ нравственномъ отношеніи. Интересно все то, что многіе родители протестуютъ противъ отмѣны отмѣтокъ въ новѣйшаго типа школахъ, мотивируя это тѣмъ, что безъ отмѣтокъ имъ труднѣе услѣдить за познаніями дѣтей, какъ-будто отмѣтка является дѣйствительнымъ показателемъ знаній.

Постоянная зубрежка, домашнія занятія, о которыхъ уже была рѣчь, экзамены, когда въ дѣйствительности спрашивается не то, что ребенокъ знаетъ, а доискиваются именно того, чего онъ не знаетъ, мучительное чувство страха и умственное переутомленіе расшатываютъ неустойчивую, не знающую самостоятельности дѣтскую натуру и довольно часто приводятъ къ самоубійствамъ. Это—самоубійцы школьнаго возраста, экзаменаціонной поры.

Въ періодъ едва намѣченныхъ стремленій, когда все полно жаждой жизни, уходятъ они въ неизвѣстность такія слабыя, разочарованныя, кто съ традиціоннымъ укоромъ «жизнь надоѣла», кто молчаливо-гордая, увѣренный въ своей правотѣ. Довольно внушительныя цифры статистики самоубійствъ среди юношества, особенно въ возрастѣ отъ 15—20 лѣтъ, главнымъ образомъ, заполняются въ періодъ экзаменовъ, переходныхъ отмѣтокъ, когда укоры семьи по возвращеніи неудачника, страхъ передъ наказаніемъ, а можетъ и изгнаніемъ, толкаютъ ребенка въ объятія смерти. «Если не перейдешь въ слѣдующій классъ—лучше не возвращайся домой!» говоритъ карающій отецъ и... ребенокъ не возвращается. Конечно, причинъ дѣтскихъ самоубійствъ не мало; не говоря о тѣхъ нерѣдкихъ случаяхъ, когда однимъ изъ факторовъ является врожденное или приобрѣтенное болѣзненное нервно-душевное состояніе, всѣ остальные зависятъ отъ семьи и только отъ нея. Въ нихъ больше всего, между 10—14 годами, играетъ роль страхъ предъ наказаніемъ, даже независимо отъ школы, и въ томъ же возрастѣ, а также и позднѣе,—гнетъ семейныхъ обстоятельствъ, дурное обращеніе родителей, неодинаковое отношеніе къ дѣтямъ рознь между старымъ и юнымъ поколѣніемъ, алкоголизмъ отца, незаконнорожденность и т. д.

Кончая учебное заведеніе съ запасомъ готовыхъ фразъ и формуль, но безъ личныхъ принциповъ и устоевъ, безъ самостоятельности выходятъ они въ жизнь. Тѣмъ, которымъ посчастливится, судьба улыбнется, ихъ, увы, немного, результаты такого воспитанія сравнительно не страшны. Но, возьмите юношу или дѣвушку, поставьте ихъ въ наши обычныя житейскія условія, — у многихъ ли найдется бодрость и энергія, умѣніе трудиться, приносить пользу обществу и сознать радость бытія? Нѣтъ, ни школа ни семья этому не научили. За нѣсколько лѣтъ жизни цѣною совсѣмъ ненужнаго переутомленія приобрѣтены были поверхностныя, удерживаемыя напряженіемъ памяти, знанія. Истинной, сознательной работы, развитія нравственныхъ силъ, обязанностей гражданина ни семья, ни школа не дали, и нужно ли удивляться, что первыя неудачи, терніи жизни застають дѣтей нашихъ неподготовленными, приводятъ ихъ къ невращенію, самоубійству или темной карьерѣ. Какъ и семья, школа не ставитъ себѣ цѣлью развитія физическихъ силъ, умственныхъ способностей, чувства и воли, возможности въ полной мѣрѣ исползовать ихъ въ жизни.

За малымъ исключеніемъ педагоги не умѣютъ заинтересовывать дѣтей предметы, какъ и все ученіе въ стѣнахъ школы разсматриваются и учащими и учащимися, какъ простая необходимость. Еще съ младшихъ классовъ семьей и постановкой занятій въ школѣ ученику внушается, что безъ школы, ея аттестата, ему не выйти въ люди и, конечно, все сводится къ полученію этого аттестата, для кого съ тройками, для кого съ пятерками. Погоня за аттестатомъ — бумажкой, открывающей двери служебной и прочей карьеры, создаетъ изъ ученія — источника свѣта и благородства какое-то средство для средствъ, компромиссъ ученика со школой. Пропадаютъ зря и умственная свѣжесть и охота, стремленіе учиться. Лучшіе ученики школы, благодаря одной лишь памяти, при поступленіи въ высшія учебныя заведенія, гдѣ отъ юноши или дѣвушки требуется самостоятельное логическое мышленіе, живой, схватывающій умъ, правильное міросозерцаніе, уступаютъ мѣсто, отходятъ на послѣдній планъ передъ «лѣнтяями», троечниками средней школы.

Обремененіе ненужнымъ матеріаломъ, невысокая степень развитія, поверхность сужденія, какое-то словоизверженіе за счетъ практической дѣятельности сказываются особенно въ первый годъ прохожденія университетскаго курса, отмѣчаются, какъ самимъ студентами, такъ и профессорами.

Располагая лучшими учебными пособиями, примѣняя самыя усовершенствованныя современные методы преподаванія, учитель все же не въ силахъ будетъ увлечь своей маленькой аудиторіи, если онъ не вложитъ въ дѣло обученія хотя бы частицы души, любви къ жизни, чуткости въ отношеніи дѣтей, умѣнія разбираться въ ихъ природѣ. Только близко подошедшій къ душѣ ребенка человѣкъ, понимая ее, будетъ въ то же время понять, вызоветъ довѣріе и любовь, а не чисто внѣшнюю связь:—урокомъ да отмѣткой. Чѣмъ выше духовная и нравственная сторона учителя, тѣмъ лучше используетъ онъ жизнь и науку, и влияніе его останется неизгладимымъ навсегда. Сами скованныя правилами и предписаніями, вопросомъ существованія, они вносятъ въ дѣло, требующее огня и любви, сухой педантизмъ и рутину средне-учебнаго заведенія. Если бы учитель понималъ ребенка, интересовался имъ, любилъ его, онъ могъ бы исправить, смягчить то вредное, что дала и даетъ семья. Тогда лишь пребываніе въ школѣ, сглаживая рѣзко-выраженные эгоизмъ, своеволіе, чванство и предразсудки, при совмѣстномъ ученіи съ другими дѣтьми, разумномъ подчиненіи общимъ правиламъ учебнаго заведенія и дѣйствительномъ приобрѣтеніи необходимыѣхъ знаній—имѣло бы цѣль и оправданіе. Вѣдь, воспитательное значеніе школы уже тѣмъ велико, что въ ней сходятся дѣти разныхъ сословій и взглядовъ; одна и та же школьная скамья объединяетъ всѣхъ безъ различія, прокладываетъ прочныя нити къ человѣческой связи людей, учитъ терпимости, доброжелательности, уваженію къ другимъ, долгу и отвѣтственности, качествамъ столь цѣннымъ при вступленіи въ жизнь.

Обрывки знаній, оторванныхъ отъ жизни, отвлеченныхъ удерживаемыхъ только гимнастикой памяти, должны уступить мѣсто самостоятельному мышленію, пониманію вну-

трянней связи, будь то явленій природы, основъ физики и химіи, исторіи, математики и т. п.

Исторія культуры, жизнь народовъ должны оцѣниваться надлежащимъ образомъ, вытѣсняя вереницу годовъ, лицъ все, чѣмъ такъ усердно насъ пичкають въ школѣ. Изученіе русскаго языка должно пониматься, не какъ бессмысленное заучиваніе ряда орфографическихъ правилъ; изученіе русской литературы не должно застывать на перепискѣ Іоанна Грознаго съ Княземъ Курбскимъ или Словѣ о полку Игоревѣ. Надо, отдавъ должное памятникамъ русской литературы, дать почувствовать молодому поколѣнію всю красоту Тургенева, глубину и психологію Достоевскаго и Толстого, изящество и грусть Чехова.

Наука нашей школы суха и утомительна, преподается она по устарѣвшимъ, написаннымъ плохимъ языкомъ учебникамъ, и не удивительно, что отвращеніе къ ней остается иногда на всю жизнь.

Въ новой, намѣченной Министерствомъ Народнаго Просвѣщенія программѣ, помимо вопроса нагроможденія излишнимъ матеріаломъ, указывается уже на то, что средняя школа должна имѣть своимъ предметомъ также эстетическое (посѣщеніе музеевъ, выставокъ, концертовъ, экскурсій и пр.) и моральное образованіе учащихся. Остается пожелать еще, чтобы при школѣ вообще отведено было не послѣднее мѣсто лабораторіямъ и мастерскимъ по разнымъ отраслямъ профессій, гдѣ бы практика оправдала теорію, а трудъ, единственно цѣнный въ жизни человѣка, далъ намъ юношество, сильное духовно и нравственно. Трудовыя школы Запада кладутъ въ основу воспитанія именно ручной трудъ и развитіе общественныхъ инстинктовъ. Проектируемая реформа средней школы, сознавая всю необходимость единенія семьи и школы, родителей и педагоговъ, расширяетъ функціи существующихъ до сихъ поръ только номинально родительскихъ комитетовъ. Даже, парализованные до сихъ поръ въ своей дѣятельности, родительскіе комитеты успѣли дать кое-что школѣ. Теперь, когда они снова призваны къ жизни, будемъ надѣяться, что по вопросу о каждомъ отдѣльномъ ученикѣ

семья и школа совокупно разберутся въ своихъ отдѣльныхъ и общихъ задачахъ, создадутъ новыя условія воспитанія, когда каждая школа будетъ представлять собою маленькую общину, съ ея опредѣленными обязанностями и отвѣтственностью, членами которой будетъ та же семья, учащіе и учащіяся. Общность интересовъ, соприкосновеніе и вѣтъ учебныхъ занятій, различные кружки, литературные, музыкальные, спортивные, кассы взаимопомощи, клубы, библиотеки, площадки, развѣ это не могущественное средство для развитія будущаго гражданина?

Итакъ, побольше души, побольше свободы! Иначе, маленькія, нѣжныя деревца, еще не расправивъ своихъ вѣтокъ, не распустивъ всѣхъ почекъ богатой молодой жизни, пригнутся къ землѣ. Безжалостно растопчутся всѣ задатки индивидуальности подъ эластичной этикеткой „сглаживанія шереховатостей“.

Но вотъ вопросъ: когда же отдать ребенка въ школу и въ какую школу отдать его? Если первый еще и занимаетъ вниманіе родителей, то второй имъ совершенно безразличенъ. Отдаютъ не въ ту школу, которая лучше разовьетъ ребенка, а въ ту, въ которой учатся дѣти знакомыхъ, которая ближе. Дальность разстояній особенно чувствительна для лицъ неимущаго класса, и сѣть школъ должна бы покрыть большіе города. Къ какому классу приурочить поступленіе въ школу? Если ребенокъ имѣетъ возможность получить дома нужную подготовку, умѣніе наблюдать, дѣлать выводы, то, какъ ни цѣнно общество сверстниковъ, со школой, какъ она есть въ настоящемъ, — лучше повременить. Если семья здорова въ нравственномъ отношеніи — тѣмъ болѣе, такъ какъ тогда ребенокъ придетъ въ школу уже съ извѣстными нравственными устоями, которые онъ противопоставитъ вліянію нѣкоторыхъ товарищей по классу, вліянію ихъ среды и улицы.

Совершенствоваться технически, если такъ можно выразиться, въ воспитаніи недостаточно. Развѣ не видимъ мы, какъ педагогика выдвигаетъ все новыя, одна другой лучше, системы преподаванія, а душа человѣческая все опусто-

шается, теряя лучший дар природы и небес—свободное стремление къ красотѣ и правдѣ жизни.

Когда семья дастъ ребенку нормальныя условія жизни семейныя устои, вѣру въ его нравственныя и духовныя силы, невозможную безъ уваженія къ дѣтской личности, а школа дополнить это равномѣрнымъ развитіемъ физическихъ, интеллектуальныхъ и моральныхъ способностей,—воспитаніе, вліяніе каждой изъ нихъ въ отдѣльности и обѣихъ вмѣстѣ можно будетъ признать дѣйствительно необходимыми ребенку. До тѣхъ поръ, пока семья и школа, подрывая авторитетъ и обвиняя другъ друга, не поймутъ своихъ общихъ тѣсно-связанныхъ задачъ воспитанія челоука, онѣ будутъ попережнему калѣчить и терять не одну безконечно цѣнную челоуческую душу.

Такъ хочется и вѣрится, что школа будущаго, пропитавшись духомъ свободы и демократизаціи, отбросивъ все ненужное и вредное, сблизясь съ семьей, подниметь послѣднюю, оздоровить ее.

Г Л А В А XXI.

Нервное воспитаніе.

Когда мы, взрослые, говоримъ о нервахъ, неврастеніи, истеріи и прочихъ проявленіяхъ слабости и истощенія нервной системы, мы допускаемъ всѣ эти уклоненія отъ нормы, больше того, мы даже гордимся ими. Нервность, нервная слабость.—наслѣдіе безконечно отдаленныхъ временъ и поколѣній, въ наше время разсматривается почти какъ неизбѣжная черта утонченности, высшей духовной ступени, патентъ XX-го вѣка; здоровые нервы, здоровыя условія жизни едва ли не равносильны отсталости.

Слѣдуя естественному закону жизни, мы—продолженіе физическихъ и духовныхъ свойствъ предшествовавшихъ поколѣній, творимъ и продолжаемъ жизнь въ нашихъ дѣтяхъ. Дряблыя, вялыя мышцы, водянистая кровь, ненормальный обмѣнъ веществъ, полное вырожденіе и нервы,—нервы, дергающіеся при малѣйшемъ прикосновеніи жизни, выводящіе организмъ изъ равновѣсія,—вотъ что перешло къ намъ и цѣликомъ достается молодому поколѣнію.

Дѣтей „нервныхъ“, подверженныхъ ипохондріи, неврастеніи, тикамъ и истеріи, въ чистыхъ или смѣшанныхъ формахъ, галлюцинаціямъ, чаще зрительнымъ, гораздо больше, нежели это думаютъ родители, относя явленія раздражительности, смѣны настроеній и подавленности къ „капризамъ“, тогда какъ довольно часто они служатъ лишь переходомъ къ какому-нибудь изъ указанныхъ неврозовъ. Преобладаніе пола въ смыслѣ того или иного нервнаго заболѣванія сказывается въ большей склонности дѣвочекъ къ истеріи, начиная съ 3-хъ—4-хъ лѣтъ и даже со 2-го года жизни и особенно съ приближеніемъ половой зрѣлости, и мальчиковъ—къ неврастеніи въ возрастѣ отъ 13—16 лѣтъ.

Въ то время, какъ первая свиваетъ себѣ прочное гнѣздо и среди деревенскихъ дѣтей, вторая—преимущество города.

Одной изъ главныхъ причинъ нервности, какъ уже указывалось, является наследственность, прямая и косвенная. Къ первой относятся тѣ немалочисленные случаи, когда отецъ, дѣдъ и прадѣдъ, какъ и женская линия, страдали тяжелой или легкой формой нервного заболѣванія, которое и наследуется дѣтьми въ видѣ того же недуга или просто различныхъ нервныхъ явленій, чаще всего въ особомъ предрасположеніи къ нервнымъ и душевнымъ болѣзнямъ. Во второй нервная слабость родителей и предковъ не отмѣчается, но рядъ болѣзней, какъ напимѣръ, сифилисъ, отравленіе свинцомъ и главнымъ образомъ алкоголизмъ отца и матери, могутъ сами по себѣ быть причиной тяжелыхъ заболѣваній мозга, идиотизма, эпилепси, вообще нервозности потомства, поражая плодъ въ утробный періодъ его развитія. Въ раннемъ дѣтствѣ склонность къ судорогамъ вообще имѣеть источникомъ сифилисъ одного изъ родителей, алкоголизмъ отца, явленія кишечника и присутствіе глисть. Семьи съ наследственнымъ туберкулезомъ, сахарной болѣзью и подагрой также даютъ потомство, предрасположенное къ нервнымъ болѣзнямъ.

Наконецъ—болѣе рѣдкое явленіе—наследственность ребенка какъ-будто ничѣмъ рѣшительно не отягчена, и, несмотря на это, онъ все же больше или меньше проявляетъ нервную слабость, заболѣваетъ пляской св. Витта или нервнымъ параличемъ. Причина можетъ быть въ перенесенныхъ ребенкомъ болѣзняхъ (брюшной тифъ, скарлатина, корь, рахитъ, малярія, менингитъ, травма, онанизмъ), недостаткѣ организма и, наконецъ, условіяхъ жизни.

Съ перваго же дня жизни человѣкъ во власти условій—съ ними борется онъ сперва инстинктивно, затѣмъ сознательно, но день за днемъ оставляютъ они слѣдъ, отъ котораго наследственно нервному организму еще труднѣе отрѣшиться.

Наряду съ наследственностью, неправильное первоначальное воспитаніе—колоссально важная причина слабыхъ неустойчивыхъ нервовъ, тѣхъ формъ неуравновѣженности,

которыя на грани порока и болѣзни въ концѣ концовъ переходятъ въ болѣзнь. Значеніе воспитанія, вліяніе среды нерѣдко сильнѣе неумолимыхъ законовъ наслѣдственности, ибо даже рѣзко выраженная предрасположенность къ нервнымъ заболѣваніямъ, переходя изъ рода въ родъ, можетъ значительно ослабнуть въ силу разумнаго воспитанія, тогда какъ совершенно здоровый наслѣдственно организмъ, подъ вліяніемъ неправильныхъ условій жизни, даетъ всегда расшатанную нервную систему. Нужно, чтобы первыя впечатлѣнія, впечатлѣнія самаго ранняго дѣтства, накапливаясь пока еще бессознательно въ дѣтскомъ мозгу, были спокойнаго, здороваго характера. Все это незамѣтно накопится, ассоціируется, и придетъ день—всплыветъ въ одну опредѣленную личность.

Ребенокъ воспринимаетъ зародышъ нервности еще въ чревѣ матери, когда послѣдняя подвержена какимъ-нибудь болѣзнямъ или сильнымъ душевнымъ волненіямъ.

Кормя младенца и продолжая вести образъ жизни, истощающій силы и нервную систему, мать не только приходитъ къ малокровію, нервозности, что и выставляетъ, не желая кормить, но, что хуже, питаетъ ребенка вмѣстѣ съ молокомъ своимъ возбужденіемъ, своими нервами.

Съ первыхъ дней мы даемъ ребенку одно возбужденіе и раздраженіе нервной системы; излишній шумъ извнѣ крикливый, рѣзкій голосъ надъ самымъ ухомъ заставляютъ вздрагивать *) 6 — 8-ми недѣльнаго ребенка. Непрерывный крикъ и плохой сонъ служатъ показателемъ либо особенностей ребенка въ смыслѣ нервной системы, либо общаго нездоровья его, а также и ненормальной для ребенка обстановки, плохихъ, беспорядочныхъ привычекъ.

Ждать того момента, когда ребенокъ сможетъ насъ слушать и понимать, было бы поздно. Порядокъ, внесенный въ первый физическій уходъ, въ первыя привычки, даетъ правильный, нормальный сонъ, прерываемый періодомъ кормленія и купанія, правильное отправленіе желудка и кишечника. Ничто такъ не расшатываетъ нервную систему, какъ

*) Здоровое дитя мало воспримчиво къ шуму.

беспорядочное питаніе и укладываніе спать. Для всего этого должно быть одно опредѣленное время и часъ. Плачь ребенка, если онъ не вызванъ чувствомъ голода или рядомъ другихъ ощущеній, въ свое время разсмотрѣнныхъ, почти не слышенъ. Только съ пробужденіемъ сознательной жизни, появленіемъ желаній что-нибудь взять, чего нибудь добиться, ребенокъ плачетъ и кричитъ, отчасти въ тѣхъ же цѣляхъ получить желаемое, а главное, если онъ нѣсколько разъ кряду плачемъ добивался своего.

Доказать ребенку бесполезность слезъ, приучить его къ тому, что именно плачемъ, первымъ проявленіемъ капризовъ онъ ничего не успѣетъ, успокоить отнюдь не крикомъ и колотушками, а мягкой ласковой рѣчью, убѣдить твердостью своихъ словъ, однимъ опредѣленнымъ «нельзя» (злоупотреблять которымъ не слѣдуетъ), твердостью дѣйствій,—значить, съ перваго момента выбрать самый вѣрный, спокойный и для родителей и для дѣтей путь воспитанія. Тѣ, которые претендуютъ, что всѣ эти рѣчи и поступки недоступны и бесполезны въ примѣненіи къ едва лепечущему,—глубоко заблуждаются; ребенку важны не слова, а интонація, взглядъ. Конечно, это предполагается въ возрастѣ 10—12 мѣсяцевъ,—до того же, желая унять плачущаго малютку, его занимаютъ какимъ-нибудь другимъ предметомъ или явленіемъ. Отвлечь вниманіе ребенка отъ предмета его желанія очень легко, такъ какъ дѣти быстро забываютъ одно, переходя на другое.

Чѣмъ лучше первое простое, тѣмъ проще дальнѣйшее сложное. Чисто автоматически, путемъ привычки и только ею, ребенокъ научится спокойно выражать свои желанія и также спокойно встрѣчать отказъ въ нихъ, пока въ возрастѣ сознательнаго отношенія онъ не разберется и въ томъ и въ другомъ.

Встрѣчая неизмѣнно мягкую поддержку взрослыхъ умѣнне разбираться въ его, отличной отъ другихъ, дѣтской природѣ, умѣнне сдерживать свои и дѣтскіе первые импульсы, а главное терпѣніе, онъ не нервный отъ природы уже будетъ на всю жизнь застрахованъ отъ неврастенія. Въ противномъ случаѣ, все болѣе и болѣе во власти ка

призовъ, при всякомъ, едва выраженномъ желаніи, онъ станетъ заходиться отъ слезъ и крика, сжимать кулаки, топтать ногами, доходить до припадковъ гнѣва.

Брань, колотушки, родительскія тирады, очень часто подразниваніе со стороны окружающихъ и въ концѣ концовъ исполненіе желанія, лишь бы избавиться отъ назойливаго плача и хныканія,—еще не финаль той сцены, которая на завтра возобновится по другому поводу, по другому капризу. Рѣзкія колебанія настроенія, переходъ отъ криковъ къ задабриванію и баловству уже сами по себѣ вызываютъ упадокъ нервной системы. Въ моментъ плача и вспыльчивости дѣтей ни разглагольствованія, ни наказанія не дѣйствительны. Разумнѣе дать ребенку «отойти» и, лишь когда онъ успокоится, пристыдить и вразумить. Вообще же предварительно надо разобраться въ причинѣ крика и слезъ и, соотвѣтственно этому либо выждать успокоенія, либо немедленно успокоить, устранить раздражительность момента. Физическое же наказаніе и страхъ передъ нимъ у нервныхъ дѣтей могутъ даже вызвать нервные припадки, начиная съ судорогъ и кончая контрактурами и параличомъ функціональнаго происхожденія.

И вполне понятно, что даже здоровая нервная система, поставленная въ эти условія воспитанія, уже очень скоро отъ капризовъ, извѣстной распушенности ребенка, не сдерживаемыхъ спокойно, мягко и твердо, придетъ къ той грани нервного возбужденія, нервного истощенія, за которыми уже начинается патологія.

Но, если, несмотря на тщательное и правильное воспитаніе ребенка, въ немъ внезапно или постепенно наблюдается быстрая смѣна настроеній, легко вызываемая раздражительностью и возбужденіемъ, приступы гнѣва или угнетенность, вялость, лѣнь, плохой сонъ, ночной испугъ, скрежетъ зубовъ во снѣ—слѣдуетъ возможно раньше обратить вниманіе на эти явленія, какъ и на расстройство со стороны двигательной и чувствительной сферъ,—несомнѣнныя проявленія общей нервности, которую уже никоимъ образомъ нельзя причислить къ капризамъ, лѣни и прочимъ дурнымъ наклонностямъ характера. Еще не вполне окрѣпшая

и не достигшая окончательной стадіи своего развитія нервная система ребенка по сравненію со взрослымъ гораздо быстрѣе истощается. Причемъ, какъ мы уже неоднократно указывали, очень часто раздражительность находится въ прямой зависимости отъ переутомленія нервной системы, будь то излишекъ впечатлѣній или перегруженіе занятіями; и обратное явленіе—праздность и скука также способны дать заболѣваніе нервной системы.

Въ дѣлѣ воспитанія родителямъ, воспитателямъ и всѣмъ подходящимъ къ душѣ ребенка необходимо прежде всего контроль надъ самими собой. Въ обыденной, повседневной жизни мы недостаточно слѣдимъ ни за нашими поступками, ни за нашимъ обращеніемъ съ окружающими. Мы, взрослые, требуя отъ дѣтей сдержанности въ манерахъ и словахъ, совершенно упускаемъ изъ виду, что задерживающіе центры у ребенка еще слабо функціонируютъ, головной мозгъ его не въ состояніи задерживать рефлекторныя движенія и поступки; съ другой же стороны, ребенокъ долженъ какъ-нибудь израсходовать имѣющійся у него запасъ энергіи. Въ силу этого, какъ и вслѣдствіе большей близости къ правдѣ жизни, дѣти, еще не успѣвшія наложить узды на свои мысли и желанія, не знающія подраздѣленія на „прилично“ и „неприлично“, не могутъ сдерживать своихъ импульсовъ. Вотъ эта-то недостающая задержка чрезмѣрной реакціи на всякое внѣшнее раздраженіе достигается воспитаніемъ, повседневнымъ примѣромъ. Только спокойствіе и выдержка окружающихъ, авторитетъ родителей, основанный на любви и довѣрїи къ нимъ, придутъ на помощь ребенку; между тѣмъ, съ глазу на глазъ съ дѣтьми, не сдерживая себя, дѣлая ихъ свидѣтелями ненужныхъ сценъ, разговоровъ и прочаго, можно ли ждать отъ нихъ въ будущемъ уравновѣженности, умѣнія владѣть собой и своимъ настроеніемъ. Можемъ ли мы успокоить и пристыдить ребенка при первой вспышкѣ его гнѣва, первыхъ импульсахъ и капризахъ, мы, своимъ собственнымъ примѣромъ выражающіе яркую гамму настроеній, странности и распушенности. Тогда, чего же мы хотимъ отъ дѣтей, какія огромныя требованія предъявляемъ къ нимъ, по

сравненію съ нами самими, — источникомъ не только здоровья и наслѣдственныхъ особенностей, но и источникомъ подражанія. Не знающія выдержки, не способныя къ проявленію своихъ дѣйствій, безъ всякаго опыта, въ состояніи какъ-бы гипноза, учатся дѣти тому, что имъ внушаютъ. И здѣсь, какъ справедливо отмѣчаетъ проф. Оппенгеймъ, переплетаются между собой два момента: съ одной стороны задатки родителей, переданные еще зародышу непосредственно, съ другой — вліяніе того же патологическаго состоянія родителей путемъ подражанія жизни и поступковъ родителей. Мы любимъ часто ссылаться на наслѣдственность тамъ, гдѣ условія среды сами по себѣ являются достаточными факторами для ненормальныхъ проявленій.

Все, что ребенокъ слышитъ и видитъ, обрывки словъ, отголоски сценъ, даже во время игры, когда онъ, казалось бы погруженъ въ нее, не ускользаетъ отъ его вниманія, а наоборотъ, запечатлѣвается особенно первыя впечатлѣнія навсегда. Дѣтство—это именно та пора, когда ребенокъ все воспринимаетъ, все запечатлѣваетъ и отражаетъ. Повторяю, ему важны даже не слова, въ большинствѣ онъ ихъ и не понимаетъ, не разбирается, ему достаточно интонаціи, гнѣвно-озлобленнаго выраженія лица—это остается на всю жизнь. Что можетъ быть ужаснѣе зрѣлица ребенка, тревожно всматривающагося въ лица ссорящихся,—маленькое сердечко тоскливо сжимается, а мозгъ тщетно вопрошаетъ, чего хотятъ эти взрослые люди, такъ громко разговаривающіе и ссорящіеся.

Условія жизни тяжелы, борьба за нее становится труднѣе, семейная жизнь въ большинствѣ складывается несчастно, нервы изнашиваются, воля слабѣетъ и большинству въ силу многихъ и многихъ условій очень трудно сдержатъ себя ни для насъ самихъ, ни для дѣтей. Да, это такъ, но все же о дѣтяхъ надо подумать, вѣдь для нихъ-то бьемся мы въ работѣ и усиліяхъ за существованіе, и ихъ должны мы пощадить. Если бы родители считались съ этимъ, какъ съ однимъ изъ крупныхъ факторовъ нервозности дѣтей, они оказали бы громадную услугу не только послѣднимъ, но и себѣ. Въ концѣ концовъ умѣніе сдерживать себѣ вошло бы

въ привычку, точно такъ же, какъ и распушенность, обратное явленіе, есть результатъ привычки дѣлать все, что взбрѣдетъ, не считаясь рѣшительно ни съ чѣмъ. Въ этомъ обоюдномъ воспитаніи—взаимное лѣченіе нервозности, выводящей насъ изъ строя жизни, лишающей возможности быть полезными членами общества. Личный примѣръ—единственно вѣрное орудіе воспитанія; все остальное—самыя хитроумно придуманныя системы—лишь схемы, въ которыхъ теряемся мы и въ то же время теряемъ ребенка.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда доброй воли мало или нервная система наша въ конецъ распатана, единственное, что мы обязаны сдѣлать,—это, по крайней мѣрѣ, держать ребенка вдали отъ нашихъ нервныхъ проявленій, вдали отъ вспыльчивости и раздражительности. У вообще нервныхъ дѣтей подражательность значительно повышена. Насколько примѣръ заразителенъ можно судить по тому, что дѣти, особенно нервно-предрасположенныя, свидѣтели припадковъ, тиковъ и психозовъ, легко подражаютъ, и иногда такъ называемая «нервная эпидемія» вынуждаетъ закрывать одинъ или нѣсколько классовъ школы.

Помимо передачи нашего собственнаго настроенія, постоянные упреки, сознаніе обиды приводятъ ребенка къ грусти, состоянію психической подавленности, явленіямъ далеко нежелательнымъ, за которыми стоитъ та же нервная слабость, неврастенія. Залугиваніе пинками, хлопками, «всесильнымъ букой», къ которому прибѣгаютъ даже интеллигентныя матери—все это воспитаніе за страхъ, а не за совѣсть, не говоря о нравственномъ значеніи—абсолютно вредно и заслуживаетъ строжайшаго осужденія. Страхъ, расшатывая, угнетая нервную систему, ослабляетъ и силу физической сопротивляемости организма. Тревожный сонъ, вскрикиванія, безотчетный страхъ—еще не все; при сильно выраженной боязни, внезапно испугъ развиваются припадки эпилепсіи, тикъ, какъ симптомъ истеріи, и, какъ вполне самостоятельный неврозъ, пляска св. Витта, заиканіе. Боязнь темноты, чрезмѣрная пугливость, иногда доводящая дитя до судорогъ, навязчивыя идеи, склонность къ преувеличенію, даже лжи, разбѣяность во время уроковъ, не-

ловкость движеній не всегда являются результатомъ дурного воспитанія. Причины могутъ быть глубже, и въ оцѣнкѣ ихъ, умѣннн разобратъся между болѣзненной странностью и порокомъ даже врачи нерѣдко ошибаются, особенно въ случаѣ истеріи, могущей симулировать какое-либо органическое заболѣваніе. Между тѣмъ, именно въ раннемъ и вѣрномъ распознаваніи—залогъ полнаго излѣченія, возможности будущаго здороваго существованія. Такихъ дѣтей слѣдуетъ терпѣливо и мягко, нисколько не высмѣивая, разувѣрять при каждомъ случаѣ, шагъ за шагомъ въ причинѣ ихъ страха, показывать безстрашность самаго источника, въ то же время укрѣпляя общее здоровье ребенка, занимая его играми и прогулками.

Что касается лжи, то не считая тѣхъ случаевъ, когда она является симптомомъ истеріи, ребенокъ часто прибѣгаетъ къ ней и по другимъ мотивамъ; такъ, въ однихъ случаяхъ это происходитъ отъ неумѣннн разобратъся въ томъ, что дѣйствительно и что вызвано его воображеніемъ, въ другихъ вслѣдствіе легковѣрія, позволяющаго повторять чужую выдумку и, наконецъ, большую роль играетъ боязнь наказанія, а ивогда и просто шалость, хвастовство, желаніе поразить.

Силой одного физическаго преимущества подчинить, поработить слабаго ребенка—заслуга совсѣмъ не изъ ряда великихъ. Личность воспитателя, его спокойствіе и авторитетъ должны доказать ребенку совершенныя имъ ошибки и промахи, доказать, что сама жизнь, начиная съ самыхъ маленькихъ неудобствъ, является расплатой за тотъ или иной проступокъ и требуетъ извѣстной выдержки, послѣдовательности и цѣлесообразности поступковъ. Человѣкъ только тогда сможетъ сопротивляться жизненнымъ невгодамъ, когда еще въ дѣтствѣ его приучали бодро встрѣчать пока еще совсѣмъ маленькія препятствія, маленькія неудачи. «Люди твердой воли никогда не бываютъ неврастениками»—говоритъ Комбъ. Твердую волю, вѣру въ себя, свои силы должно развивать воспитаніе. Подавлять инициативу и самостоятельность ребенка, въ чемъ бы онѣ ни проявлялись, откладывать знакомство съ жизнью до тѣхъ поръ, пока сама

жизнь познакомить—ошибочно и вредно. Слишком нѣжное и мягкое воспитаніе, особенно въ примѣненіи къ дѣтямъ взыскательнымъ, только расслабляетъ ихъ натуру, обрекаетъ на мучительныя страданія по выходѣ изъ возраста родительскихъ заботъ, при первомъ столкновеніи съ другими.

Вводя ребенка постепенно и осторожно въ жизнь, знакомя очень бережно съ темными сторонами ея, мы сглаживаемъ, смягчаемъ тѣ позднѣйшіе удары и толчки, которыхъ еще такъ много впереди, и въ то же время готовимъ имъ стойкій отпоръ со стороны вступающаго въ жизнь.

Преувеличенныя заботы о здоровьѣ дѣтей, постоянные вопросы «не болитъ ли что», въ концѣ концовъ, нерѣдко путемъ самосозерцанія ведутъ къ ипохондрии и болѣзненной мнительности, наводя ребенка на тотъ или иной симптомъ болѣзни. Крикъ и причитанія при каждомъ ушибѣ только усиливаютъ испугъ и крикъ упавшаго, когда, наоборотъ, слѣдуетъ возможно спокойнѣе относиться къ этимъ явленіямъ, увѣряя ребенка, что все—пустяки. Это нисколько не исключаетъ въ то же время необходимыхъ, разумныхъ мѣропріятій, какъ то: холодныхъ примочекъ, промыванія ранки, смазыванія іодомъ и т. п., если въ этомъ является необходимость.

Какъ справедливо замѣчаютъ многіе врачи и педагоги, здоровые нервы ребенка сохраняются въ атмосферѣ веселья и смѣха. Мама требуетъ при выборѣ кормилицы обращать вниманіе на то, умѣетъ ли и любитъ ли она смѣяться; гораздо важнѣе во всѣ послѣдующіе періоды развитія ребенка окружить его веселыми, жизнерадостными людьми, пропитаться бодрымъ взглядомъ на жизнь, тогда будетъ меньше угрюмости, озлобленности, все учащающихся самоубійствъ. Страшныя сказки, невѣжество и суевѣріе нянекъ, дѣтская литература безъ здороваго бодрящаго элемента, съ явно выраженнымъ извращеннымъ патологическимъ характеромъ (Чарская, Новицкая и др.), литература, которой только усиленно треплются дѣтскіе нервы, оказываютъ огромное вліяніе на нервную систему дѣтей.

Умственное переутомленіе школьниковъ, проявляющееся въ невралгій, головной боли, бессонницѣ, раздражительно-

сти, сердцебиеніи, частомъ мочеиспусканіи, или наоборотъ — въ вялости, сонливости, гнетущей тоскѣ, неправильномъ отправленіи кишечника, — недостаточное питаніе и неблагоприятныя гигиеническія условія, также приводятъ къ нарушенію равновѣсія нервной системы. Растройство нервной системы прогрессивно нарастаетъ и, если въ младшихъ классахъ процентъ колеблется между 8—20%, то въ старшихъ мы уже видимъ 60—70%) (д-ръ Нестеровъ).

Отъ пребыванія въ школъ больше всего страдаютъ нервныя и слабыя дѣти.

Правда, не рѣдки случаи, когда дѣти нервныя, возбужденныя, не знающія удержу своимъ порывамъ подъ вліяніемъ школы, общества дѣтей, становятся ровнѣе, спокойнѣе, сдержаннѣе. Точно такъ же, какъ и запуганныя, одинокія расшевеливаются и развертываются. Но для этого школа должна болѣе или менѣе удовлетворять примитивнымъ требованіямъ дѣтской природы, ея живости и общительности.

Лѣнь и малоуспѣшность въ занятіяхъ, какъ мы уже говорили, совсѣмъ нерѣдко зависитъ отъ какихъ-либо аномалій дѣтской психики, куда входятъ и психическое недоразвитіе, дѣтскіе психозы и неврозы, опредѣлять которые приходится какъ домашнему, такъ и школьному врачу; и тѣ и другіе требуютъ, естественно, иной, болѣе подходящей обстановки, нежели школьная, для прохожденія школьной программы.

Имѣя дѣло съ дѣтьми возбужденными, мы должны больше всего стремиться къ устраненію всѣхъ вредныхъ моментовъ. Возбужденіе само по себѣ зависитъ отъ врожденнаго предрасположенія нервной системы (Ballet), при которой малѣйшее уклоненіе, потрясеніе вызываетъ сильную реакцію со стороны нервной системы. Подъ вліяніемъ разумнаго воспитанія оно поддается ослабленію, даже уничтоженію. Недостаточное питаніе *) и наоборотъ обильная мясная и пряная пища, нерѣдко потребленіе спиртныхъ напитковъ, масса преждевременныхъ впечатлѣній, горюдь съ

*) Недостатокъ питанія, задерживая физическій и духовный ростъ индивида, способствуетъ вырожденію его.

его лихорадочнымъ темпомъ жизни, театры, кинематографы рання посѣщенія послѣднихъ, какъ и всякихъ собраний, только ухудшить возбужденное состояніе нервной системы, израсходуетъ ее раньше времени, приведетъ къ неврастенію и пресыщенности, необходимости всякій разъ увеличивать дозу раздраженія, чтобы уже пресыщенные нервные центры реагировали на все видѣнное и слышанное. Раннее посѣщеніе выставокъ и музеевъ, демонстрированіе талантовъ, декламация, преждевременное участіе въ спектакляхъ, балетахъ, словомъ, не по возрасту свѣтскій образъ жизни, — стоятъ ребенку мучительнаго волненія, уколовъ самолюбія и зависти, напряженія памяти и нервовъ, отъ которыхъ еще долго не могутъ придти въ себя чрезмѣрно возбужденныя дѣти. Пусть они сами разыгрываютъ подходящія возрасту прочитанныя или придуманныя ими пьесы, но безъ взрослыхъ въ качествѣ зрителей, въ обществѣ близкихъ ребенку людей.

Въ раннемъ дѣтствѣ вечернее посѣщеніе театровъ, цирковъ и прочихъ увеселительныхъ мѣстъ, независимо отъ содержанія программы, абсолютно недопустимо, какъ вызывающее возбужденіе, нарушающее сонъ, надолго затѣмъ выводя ребенка изъ состоянія равновѣсія. Наконецъ, въ избыткѣ доставляя дѣтямъ переходящія внѣшніе источники веселья и искусственности, мы ускоряемъ ихъ развитіе, вызываемъ полную пресыщенность въ возрастѣ, когда должна быть доступна чистая, непосредственная радость сознанія жизни и участія въ ней.

«Развлеченія», — говоритъ врачъ Покровская, «должны не только доставлять удовольствіе дѣтямъ, но и служить воспитательнымъ средствомъ, которое можетъ упрочить въ дѣтяхъ лучшія чувства и наклонности».

Кинематографъ доступенъ пониманію ребенка въ гораздо большей степени, чѣмъ театръ и доставляетъ ему дѣйствительно огромное удовольствіе. Быстрая смѣна зрительныхъ впечатлѣній, усиленная работа воображенія, дополняющая отсутствіе живой рѣчи — картинки, краски, виды, — все это въ натурѣ ребенка и, при условіи разумнаго здороваго удовлетворенія, цѣлесообразнаго подбора программы, имѣетъ

огромное воспитательное значеніе. Кинематографъ, какъ предпріятіе, какъ улица, — это зло, питающее дѣтей опаснымъ зрѣлищемъ низменныхъ страстей, пороковъ, жаждой приключеній, даже крови. Кинематографъ, какъ величайшее изобрѣтеніе нашихъ дней, этотъ поистинѣ «великій нѣмой» — орудіе воспитанія и образованія дѣтей. Цѣлый рядъ научнаго содержанія фильмя: картины видовыя, научныя, особенно обрабатывающе-добывающей промышленности и изъ жизни животныхъ, историческія, конечно, въ должной инсценировкѣ и освѣщеніи, какъ и передѣлка образцовъ дѣтской и классической литературы, дадутъ несравненно больше, нежели сухое изложеніе географіи исторіи, естествознанія. Въ этомъ случаѣ кинематографъ является яркой иллюстраціей книги, временами дополняя ее, временами замѣняя; но, къ сожалѣнію, не къ такимъ результатамъ привело насъ это удивительное изобрѣтеніе. Кинематографическій сеансъ ужасовъ драмы и преступныхъ похожденій «Черной маски» или «Кровавой руки», что даетъ онъ нашимъ дѣтямъ и юношеству, какъ не знакомство со всякими пороками и пошлостью, стремленіе пожить, какъ герои широковъщательной драмы, вплоть до подражанія ихъ преступнымъ дѣйствіямъ. Въ Англіи, когда съ уходомъ на войну отцовъ число безпризорныхъ дѣтей увеличилось, а вмѣстѣ съ нимъ и число малолѣтнихъ преступниковъ, вниманіе государства и общества сейчасъ же обратилось въ сторону кинематографа, поднимая даже вопросъ о закрытіи его. И у насъ такіе безпризорные въ 12—14—16 лѣтъ, уже получая солидную сумму заработка на заводахъ и фабрикахъ, отдають ее сперва кинематографамъ, затѣмъ билліардамъ, садамъ и домамъ терпимости. Число малолѣтнихъ преступниковъ растетъ, такъ какъ съ одной стороны наслѣдственность, съ другой, главнымъ образомъ, — отсутствіе родительскихъ заботъ и попеченій, влияніе среды и улицы, — толкаетъ ихъ на путь разврата и преступности. Если бы не было разлагающаго влиянія среды, не было бы и дѣтской, да и вообще, преступности, не было бы жестокихъ «исправительныхъ» заведеній, гдѣ, какъ нигдѣ, процвѣтаетъ порокъ и въ конецъ озлобляется человѣческая

душа. Обязательное посѣщеніе школы до 15 лѣтъ, правильное питаніе, здоровый образъ жизни, нравственная среда—и насколько уменьшилось бы число дегенератовъ, психическихъ больныхъ и преступниковъ.

Въ лучшемъ случаѣ, въ болѣе обеспеченномъ и заботами и матеріально классѣ, изо дня въ день усиленно просматривая программы всѣхъ кинематографовъ, отдавая наибольшее предпочтеніе той изъ нихъ, которая обѣщаетъ испорченному соображенію наибольшее щекотаніе нервовъ, отправляются они — подростящее поколѣніе «убивать время», которое уже ничѣмъ другимъ заполнить не могутъ. И такъ воспринимаютъ они всю жизнь, какъ нѣкій кинематографическій сеансъ, не давая даже самымъ крупнымъ явленіямъ ея и переворотамъ затрагивать глубину души, поверхностно относясь ко всему, какъ къ зрѣлищу. Вытѣснивъ книгу и театръ, кинематографъ пока еще не далъ ничего, что въ его власти. И только когда это изобрѣтеніе перейдетъ изъ рукъ частныхъ владѣльцевъ въ руки государства, когда программа сеансовъ будетъ находиться въ вѣдѣніи специальныхъ комитетовъ изъ педагоговъ и преподавателей, тогда можно будетъ говорить о пользѣ кинематографа. Программа должна быть умѣло и разнообразно подобрана, соотвѣтственно возрасту дѣтей, и смѣхъ, веселый здоровый смѣхъ долженъ быть обязательнымъ условіемъ такой программы. Къ сожалѣнію, изъ сдѣланнаго до сихъ поръ въ этой области мы дальше Глупышкиныхъ и американскихъ эксцентриковъ не пошли. «Стрекоза и Муравей», «Принцъ и Нищій», «Гуттаперчивый мальчикъ», нѣкоторыя сказки, видовыя и научныя картины «Экспедиція капитана Скотта къ южному полюсу» — наперечотъ цѣнныя шаги кинематографа для дѣтей.

Преждевременное пробужденіе половыхъ стремленій, нѣкоторыя извращенія, онанизмъ—уже съ ранняго дѣтства являются зломъ, самымъ по себѣ истощающимъ нервную систему юношества. И воспитаніе ребенка во весь періодъ, отъ ранняго дѣтства до переходнаго возраста, должно быть направлено къ устраненію всѣхъ тѣхъ раздраженій и впечатлѣній, которыя способны вызвать пробужденіе полового

чувства. Съ началомъ половой зрѣлости наступаетъ конецъ дѣтскаго возраста. Этотъ періодъ наиболѣе опасенъ въ смыслѣ нервнаго состоянія, особенно у молодыхъ дѣвушекъ, гдѣ безпричинныя слезы и смѣхъ, грусть и томленіе, излишняя мечтательность чередуются между собой. А у юношей приходится считаться съ повышеннымъ почти болѣзненнымъ самолюбіемъ, особой раздражительностью и оппозиціонностью, что больше всего замѣтно въ семьяхъ, гдѣ между родителями и сыномъ нѣтъ дружбы и довѣрія, а только полное отсутствіе чутья, желаніе подчинить свободу и индивидуальность подросткающаго поколѣнія. Какъ должно протекать именно половое воспитаніе, какъ разрѣшить сложный половой вопросъ,—объ этомъ позже.

Только предупредивъ нервность тамъ, гдѣ это всецѣло зависитъ отъ насъ, умѣривъ, смягчивъ ее, если она уже имѣется, мы сможемъ пожать плоды отъ трудовъ нашихъ, сможемъ съ чистой совѣстью сказать, что не только воспитывали, но и лѣчили. Гимнастика, специальное лѣченіе бромистые и прочіе препараты—это палліативы, временное облегченіе до слѣдующаго маленькаго жизненнаго толчка, который снова опрокинетъ и нашу терапію и расшатанную нервную систему. Вывести изъ равновѣсія организмъ, существо само по себѣ неуравновѣшенное можетъ самое обыденное явленіе жизни, даже какая-нибудь пустячная, пришедшая внезапно мысль.

Гимнастика, различные виды спорта, водолѣченіе, близость къ природѣ, закаливаніе тѣла и развитіе его физическихъ силъ всеильны лишь, какъ мѣры гигиенически-профилактическія, мѣры сохраненія здоровой нервной системы, когда при правильномъ семейномъ и школьномъ воспитаніи одновременно осуществляется идея физическаго, нравственнаго и духовнаго развитія. Отъ рожденія укрѣпляя кожу и мышцы, мы закаляемъ и нервы дѣтей; давая устойчивое нравственное начало семьи и ея принциповъ, картину собственной выдержки—мы тѣмъ самымъ развиваемъ ту силу воли и равновѣсіе нервной системы, благодаря которымъ человѣкъ отразитъ удары судьбы, выйдетъ физически и духовно невредимымъ изъ множества земныхъ страданій.

ГЛАВА XXII.

Половое воспитаніе.

Какою свѣтлою радостью наполняется чувство женщины въ ожиданіи ребенка! Съ какимъ гордымъ счастливымъ сознаніемъ прижимаетъ мать къ своей груди малютку, отдавая ему всю себя, забывая всѣ страданія и мученія беременности и родовъ! Счастьемъ ея нѣтъ границъ. И только на мгновеніе сожмется чуткое сердце матери при мысли о безконечныхъ страданіяхъ и лишеніяхъ другихъ матерей, другихъ дѣтей, при мысли о той неизвѣстности, которая ожидаетъ и ея дитя. Но вотъ довѣрчивая и милая улыбка скользнула по губамъ ея крошки, и снова свѣтло и хорошо на душѣ...

Она выполнила великій долгъ природы; она дала жизнь своему ребенку.

Первый актъ жизни человѣка, какъ и всего живого на землѣ, есть моментъ зачатія — оплодотвореніе. Подойдите совершенно чисто къ нему, вспомните ваши переживанія, когда въ васъ проснулось чувство матери, и вы увидите, сколько красоты, красоты природы въ немъ заключается. Вѣдь это есть начало вашей надежды, вашей радости.

Въ природѣ все красиво. Бабочка, появившись на свѣтъ, стремится оплодотворить, дать жизнь такимъ же красивымъ существамъ, какъ она сама. Цвѣточная пыльца (мужскія клѣтки) растений дуновеніемъ вѣтерка или насѣкомыми переносится на рыльце цвѣтка, и путемъ механическаго притяженія попадаетъ на яйцевыя клѣтки его. Такъ происходитъ оплодотвореніе, и оплодотворенное сѣмя, попадая въ землю, даетъ новую жизнь. Нужно умѣть любить и чувствовать природу, чтобы понять, какъ красива жизнь, какъ красивъ и актъ оплодотворенія, который даетъ жизнь. И

только въ стремленіи къ вѣчной жизни весь смыслъ оплодотворенія, ибо индивидуумъ умираетъ, а потомство живетъ.

Разъ почувствовавъ и понявъ это, надо внушить подобныя же чувства и мысли нашимъ дѣтямъ, которыя, кто раньше, кто позже, придуть съ такимъ простымъ и естественнымъ вопросомъ, почти никогда не находя на него простого и чистаго отвѣта.

Ребенокъ растетъ. И съ ростомъ его сознанія, съ массой другихъ вопросовъ настойчиво напрашивается мысль происхожденія жизни. Пытливый умъ его не въ состояніи разрѣшить ея и ребенокъ естественно обращается къ матери. Смущенный видъ послѣдней, какое-то недоговариваніе, наконецъ излюбленная сказка объ аистѣ, приносящемъ ребенка— вотъ что получаетъ онъ въ отвѣтъ. На время ребенокъ удовлетворяется такимъ отвѣтомъ, мечтая о новомъ маленькомъ членѣ семьи, съ которымъ сможетъ играть и веселиться. А мать—развѣ не чувствуетъ она, какъ злоупотребляетъ легковѣріемъ ребенка, вытекающимъ изъ отсутствія опыта, незнанія жизни и полнаго довѣрія къ намъ. Но, повѣрьте, рано или поздно не замедлитъ явиться настоящее объясненіе изъ другихъ сомнительныхъ источниковъ, которое, обнаруживъ вашу ложь, въ то же время разрушить возможность красиваго пониманія жизни.

Одну дѣвочку, которую, какъ полагается, принесъ аистъ, такое объясненіе удовлетворило не надолго. Новое обращеніе къ матери съ тѣмъ же вопросомъ, и теперь она уже узнаетъ, что ее купили въ пріютѣ; освѣдомившись за какую именно сумму можно купить брата, она начинаетъ для этого копить деньги, такъ какъ, будучи одной, страстно желала товарища игръ. Такъ продолжалось до поступленія въ гимназію, когда на вопросъ подругъ, есть ли у нея братъ или сестра, она откровенно подѣлилась своими планами. Болѣе опытныя подруги, посвященныя въ тайну рожденія разьясненіями кухни или двора, подняли ее на смѣхъ, назвали глупенькой и объяснили, что знали, съ примѣсью извѣстной доли пошлости и неправды. Взволнованная приходитъ она домой и говоритъ матери, что теперь все знаетъ и что ее, какъ глупенькую, обманули. Чего же

достигла мать такимъ объясненіемъ? Дѣвочка прежде всего узнала, что близкое ей существо—мать, которая требуетъ отъ нея только одной правды, сказала неправду. Но почему мать сказала неправду? Очевидно, потому, что объ этомъ стыдно говорить, что правда—что-то такое, что въ дѣтской головкѣ кристаллизуется, какъ нѣчто нехорошее, дѣйствительно подтверждающееся въ своеобразномъ объясненіи подругъ.

Тогда, можетъ быть, лучше ничего не объяснять ребенку, сказавъ ему, что это пока еще трудно понять, но со временемъ онъ обо всемъ узнаетъ. Подобные приемы возбуждаютъ въ ребенкѣ нездоровое любопытство и направляютъ его за отвѣтомъ туда, гдѣ онъ узнаетъ отъ другихъ истину, въ самой отвратительной формѣ, сопровождаемой подчасъ усмѣшками и грубыми, циничными демонстраціями. Все это вліяетъ на воображеніе ребенка, даетъ превратное представленіе, загрязняетъ его душу и можетъ способствовать развитію дурныхъ пороковъ. Одна мать, отложивъ объясненіе, черезъ нѣсколько мѣсяцевъ рѣшила наконецъ открыть сыну истину. При первыхъ же словахъ матери онъ перебилъ ее и, покраснѣвъ, заявилъ, что все знаетъ. Излишне распространяться гдѣ, и въ какой формѣ онъ получилъ объясненіе.

Значить, объяснить не только можно, но и должно.

Ребенку нужно сказать правду. Конечно, объясненіе, даваемое ему въ возрастѣ 6—8—10 лѣтъ, смотря по тому, когда интересъ и случай представляется, не должно, да и не можетъ быть исчерпывающимъ. Пройдетъ время—и въ болѣе сложной, болѣе тонкой формѣ, затрагивающей лучшія побужденія души, пойметъ онъ ту же истину любви и половой жизни. Итакъ, правда, правда въ наиболѣе доступной ребенку простой формѣ, въ серьезномъ и спокойномъ тонѣ. Только тогда вопросъ происхожденія живого существа перестанетъ быть «манящей и стыдной тайной», и дѣти наши приучатся открыто и довѣрчиво подходить къ родителямъ. Тогда не будетъ и въ дальнѣйшемъ такъ много ложныхъ шаговъ и грязныхъ поступковъ. Я знаю, мнѣ скажутъ:—правду можно сказать, но какъ и въ какой формѣ,

вѣдь трудность именно въ этомъ, вѣдь ребенка можно удовлетворить только простымъ конкретнымъ объясненіемъ. Матери нельзя рассчитывать на собственную находчивость,— къ объясненію надо быть заранѣе готовой, чтобы въ нужный моментъ не растеряться, иногда даже, пользуясь близостью природы, самой приступить къ вопросу. При этомъ необходимо учесть моментъ и обстоятельства, при которыхъ задается подобный вопросъ, форму вопросовъ, которая можетъ быть бесконечно различна и, главнымъ образомъ, индивидуальность ребенка. Здѣсь больше, чѣмъ гдѣ бы то ни было, схема, шаблонъ—безполезны и даже вредны.

Вы сдѣлаете это со всей чуткостью матери, сохраняя чистоту души ребенка, укрѣпляя въ немъ мысль единственнаго закона природы, безъ котораго нѣтъ жизни на землѣ. Я могу привести одинъ положительный случай, свидѣтельница котораго сама была. Знакомый мальчикъ въ возрастѣ шести лѣтъ уѣхалъ со своимъ отцомъ (мать его умерла, когда ему былъ годъ) въ усадьбу. Они проводили все время на лонѣ природы: гуляли, купались, работали на огородѣ, ухаживали за фруктовымъ садомъ, посѣщали птичникъ, а вечеромъ, поужинавъ и подѣлившись впечатлѣніями дня, упоенные свѣжимъ, чистымъ воздухомъ, согрѣтые южнымъ солнцемъ, совсѣмъ уставшіе ложились спать. Такъ изо дня въ день въ царствѣ природы. Показывая сыну цыплятъ, отецъ обратилъ его вниманіе на то, что они выходятъ изъ яичка, въ которомъ растутъ согрѣваемые тѣломъ сидящей на нихъ курицы. Однажды отецъ сказалъ сыну, что у Золушки (лошадь) скоро будетъ маленькая лошадка. Ребенокъ сталъ проявлять большой интересъ и заботы въ отношеніи Золушки и со страстнымъ нетерпѣніемъ ожидалъ появленія маленькой лошадки. Естественно и просто возникъ у него вопросъ: «а откуда берется лошадка?» Тогда отецъ объяснилъ, что у лошадей, какъ и у собакъ, кошекъ и другихъ животныхъ, маленькія появляются также изъ яичка, но яички эти тажія слабыя и нѣжныя, что для того, чтобы находящаяся въ нихъ лошадка или кошечка выросла и окрѣпла, ей надо быть внутри матери.

Но вотъ наступилъ день, когда родилась лошадка.

Восторгамъ и радостямъ не было конца. Улавливался каждый шагъ, каждое движеніе животнаго, и ребенку стало извѣстно, что молоко матери у млекопитающихъ предназначается для вскармливанія дѣтей. Наступила зима, и мальчикъ снова попалъ въ городъ, гдѣ душная городская жизнь почти не даетъ матеріалу для наблюденій природы. Наконецъ, у знакомыхъ онъ увидѣлъ впервые новорожденнаго, послѣ чего замѣтилъ, что навѣрное Коля также былъ слабенькій и находился внутри матери, которая его кормила и согрѣвала все это время.

Нѣсколько позже отецъ преподнесъ сыну ту же правду, но уже въ болѣе сложной формѣ. Онъ разсказалъ ему о лошадяхъ мужского пола, называемыхъ самцами, и лошадяхъ женскаго пола, которыя называются самками. У самцовъ имѣются особыя железы, которыя вырабатываютъ сѣмя. Это сѣмя они пускаютъ самкѣ и оплодотворяютъ ее. Получается плодъ, который постепенно растетъ и черезъ нѣкоторое время даетъ маленькое существо. Мысль ребенка работала въ этомъ направленіи, и онъ постепенно усвоилъ, что все живое на землѣ даетъ потомство. Но на этой мысли онъ не остановился; ему нужно было знать какъ самецъ пускаетъ сѣмя самкѣ, наконецъ, какъ все это происходитъ у человѣка. Между отцомъ и сыномъ установились самыя нормальныя, дружескія отношенія. Обо всемъ они бесѣдовали въ простой формѣ, не выдѣляя и этого въ «особый» вопросъ. Дальнѣйшіе разпросы мальчика уже касались деталей, на которыя онъ всегда получалъ соответственныя его возрасту и пониманію правдивыя разъясненія. Я привела вамъ случай изъ жизни, который сама наблюдала. Конечно, жизнь дѣтей складывается различно; многое зависитъ отъ самого ребенка и отъ пониманія жизни родителями; многое также зависитъ и отъ той обстановки, въ которой живетъ ребенокъ. Каждый отдѣльный случай нужно по возможности индивидуализировать. Вопросъ, конечно, заключается не въ лошади, собакѣ, человѣкѣ или растеніи, и не въ томъ, живетъ-ли ребенокъ въ усадьбѣ, деревнѣ, на дачѣ или городѣ. Важно правильно и просто объяснить ребенку происхожденіе животнаго и растительнаго царства.

Конечно, чѣмъ ближе дитя къ природѣ, тѣмъ легче и лучше усвоить онъ половой вопросъ; чѣмъ лучше знаетъ мать его, тѣмъ точнѣе нащупаетъ она отвѣтъ и форму его.

Но будьте также готовы къ тому, что окружающіе своимъ непониманіемъ, нелѣпыми замѣчаніями и усмѣшками будутъ мѣшать вамъ, Тотъ случай, который я привела, тоже прошелъ не совсѣмъ гладко. Однажды за обѣдомъ (отца не было) мальчикъ спросилъ меня: «правда-ли, что лошадка родилась оттого, что другая лошадь оплодотворила Золушку?». Я, конечно, подтвердила это. «Ну, вотъ видишь, обращается онъ къ своей боннѣ, а ты говоришь, что это глупости». Правда отца оказалась сильнѣе глупости и пошлости бонны.

Итакъ, несмотря на всѣ волненія и сомнѣнія, вы сказали ребенку правду.

И съ вполнѣ правильнымъ и истиннымъ представленіемъ о происхожденіи всего живого онъ вступаетъ въ школу.

Но въ этой школѣ, можетъ быть впервые, онъ встрѣтится съ тѣми отрицательными явленіями, которыя смутятъ его дѣтскую душу. Непросвѣщенные, лицемерные или легкомысленные въ половомъ вопросѣ родители, такъ же легко относящіеся къ воспитанію ребенка, какъ и къ своей распущенности, дѣлаютъ много грубыхъ ошибокъ, которыя, переходя изъ семьи въ школу, несомнѣнно окажутъ разлагающее вліяніе и на школу. Конечно, чѣмъ ближе мать къ ребенку, чѣмъ больше онъ ей довѣряетъ, тѣмъ скорѣе она сможетъ противопоставить свой авторитетъ этому вредному вліянію.

И часто въ ненормальныхъ условіяхъ семьи и школы, а иногда и улицы, протекаетъ періодъ физическаго созрѣванія и душевныхъ переживаній ребенка. Наступаетъ переходный возрастъ, періодъ полового созрѣванія, — самый трудный и отвѣтственный для родителей и воспитателей. Сколько душевныхъ бурь, увлеченій, разочарованій, сомнѣній переживаютъ они! Особенно опасенъ бываетъ этотъ періодъ для болѣзненно предрасположенныхъ и неустойчивыхъ дѣвушекъ и юношей. И родители и воспитатели съ особеннымъ вниманіемъ должны подойти къ этому пере-

ходному возрасту, въ которомъ происходитъ рѣзкій переломъ души и тѣла и созрѣваетъ взрослый человекъ. Прекрасную картину полового созрѣванія даетъ Мейманъ: «Продолжительность всего періода полового созрѣванія можно при нашихъ условіяхъ относить у мальчиковъ къ періоду отъ 14 до 17 года (нерѣдко и дольше—до 20 года), у дѣвочекъ отъ 13 до 15 года. Этотъ періодъ жизни подрастающаго поколѣнія является наиболѣе важнымъ — во время этого періода начинаются самыя большія физическія и духовныя измѣненія... Ростъ становится ускореннымъ. въ то же время вѣсъ тѣла увеличивается не въ соответствующей пропорціи; нервная возбудимость становится повышенной, отъ мозга требуется относительно большая и непривычная работа; поэтому нерѣдко создаются удобныя условія для дальнѣйшихъ вредныхъ для индивидуума послѣдствій. Анемическія состоянія у дѣвочекъ и нервозность у мальчиковъ и дѣвочекъ начинаются часто именно въ этомъ періодѣ жизни. Въ то же время въ періодъ полового созрѣванія обнаруживаются часто предрасположенія къ душевной ненормальности, въ особенности предрасположеніе къ юношеской преступности, къ юношескому помѣшательству, къ истеріи и къ дегенерации. Въ особенности же отличается возрастъ полового созрѣванія въ отношеніи къ духовному развитію, какъ переходное время отъ чисто дѣтскаго тѣлеснаго и духовнаго типа къ типу взрослому. Свойства дѣтскаго возраста постепенно теряются, они смѣшиваются со свойствами взрослому и порождаютъ ту переходную стадію, когда мальчики и дѣвочки превращаются въ подростковъ. Лицо теряетъ дѣтскую округлость и мягкость, голосъ у мальчика мѣняется; въ духовной области все болѣе укрѣпляется самостоятельность сужденій, появляется критика всего привычнаго и человѣческихъ авторитетовъ; эмоціональная жизнь у многихъ индивидуумовъ становится богаче и глубже, что проявляется въ стилѣ сочиненій на родномъ языкѣ и въ первыхъ поэтическихъ опытахъ; Крамеръ обращаетъ вниманіе на то, что для этого возраста характеренъ вычурный стиль. Воспримчивость, честолюбіе ученика въ это время часто легко возбуждаются;

разсѣянность вслѣдствіе многочисленныхъ вновь развивающихся органическихъ чувствъ и влеченій увеличивается; появляются и половыя наклонности, вначалѣ часто въ совершенно неопредѣленной формѣ; стремленіе ближе познакомиться съ половой жизнью, естественно, становится сильнѣе, а поэтому получаетъ большое значеніе проблема разъясненія половыхъ отношеній» (цитировано по П. П. Блонскому).

Въ этомъ описаніи переходнаго возраста вы видите, какъ рѣзко мѣняются духовныя и физическія свойства ребенка. Дѣтская дружба, чаще даже къ лицу одинаковаго пола, потребность въ ней, является предтечей любви, уже тая въ себѣ любовь. Поистинѣ замѣчательный переходъ всѣхъ этихъ оттѣнковъ мы находимъ въ психологическомъ произведеніи Ромэнь Роллана «Жанъ Кристофъ». Восторженная дружба съ Отто, дѣтская игра въ любовь съ задорной мѣщаночкой Минной, мечтательность, неясное томленіе и идеализація объекта противоположнаго пола, въ лицѣ мечтательной, одухотворенной Сабинны и, наконецъ, опредѣленная половая жизнь, выливающаяся въ грубую животную форму при встрѣчѣ съ чувственной и вѣроломной Адой.

У юноши въ это время просыпается стремленіе къ другому полу; ему нужно нравиться; онъ начинаетъ обращать особенное вниманіе на свой нарядъ. Юноша, который раньше отличался какой-то особенной неряшливостью, начинаетъ проявлять большое вниманіе къ своему костюму. Онъ способенъ побѣжать въ школу не умывшись, и въ то же самое время, отправляясь въ гости, будетъ долго стоять передъ зеркаломъ и тщательно приглаживать каждый волосъ, выправлять каждую складку своего костюма.

Онъ хочетъ быть большимъ и онъ во всемъ подражаетъ взрослымъ: цѣлуетъ дамамъ руку, курить папиросу, хотя куреніе и вызываетъ въ немъ непріятное чувство. Напрасно вы будете убѣждать, что куреніе вредно—стремленіе показать себя взрослымъ сильнѣе всего. Онъ любитъ проявлять самостоятельность своихъ сужденій, подчасъ бравируя грубостью и дерзостью; на лицѣ его отражаются всѣ душев-

ння переживанія, желанія и пробужденіе полового чувства. По его взглядамъ, нѣкоторымъ движеніямъ, особенно въ присутствіи другого пола, можно узнать его стремленія, переживанія, можно обнаружить его будущее отношеніе къ женщинѣ. Одинъ юноша на вопросъ, какъ нравится ему пріѣхавшая кузина, отвѣтилъ: «ничего,—ножки хорошія».— Къ сожалѣнію, наша культура идетъ навстрѣчу порочнымъ наклонностямъ юноши; порнографическое искусство и литература со своимъ антихудожественнымъ творчествомъ, кинематографы и театры, устроители которыхъ въ цѣляхъ наживы стремятся использовать низкіе инстинкты человѣка, алкоголь, парализующій разумъ и нравственныя проявленія воли—все это искусственно разжигаетъ половое стремленіе, отравляетъ душевную жизнь, бросаетъ въ бездну порока. И какъ вѣнецъ всего этого процвѣтаетъ проституція, насыщающая отвратительнымъ ядомъ половой голодь. Форель говоритъ: «Точно такъ же какъ школьникъ спѣшитъ сейчасъ же вслѣдъ за своей конфирмаціей ткнуть себѣ въ зубы сигару, хотя вкусъ ея ему довольно противенъ, чтобы показать, что онъ уже далеко не маленькій,—такъ и подростокъ, не теряя времени проституируется, ибо въ противномъ случаѣ его не будутъ считать настоящимъ мужчиной». Онъ дѣлаетъ первый шагъ, за нимъ послѣдующіе... и идетъ вѣрнымъ путемъ къ заболѣванію венерическими болѣзнями и сифилисомъ. Такой юноша производитъ тяжелое впечатлѣніе; настроеніе у него подавленное, онъ считаетъ себя погибшимъ и, не имѣя поддержки, опускается все ниже и ниже.

Съ подростками поколѣніемъ неимущихъ классовъ дѣло обстоитъ еще печальнѣе. Живя въ самыхъ неблагоприятныхъ соціальныхъ условіяхъ, находясь постоянно въ зависимости отъ нужды и скученности, лишены элементарныхъ моральныхъ устоевъ, они часто являются свидѣтелями ужаснаго разврата; даже у себя дома, въ грязныхъ подвалахъ и углахъ, они невольные зрители совершенія своими родителями полового акта и самыхъ грубыхъ эксцесовъ, разлагающихъ семью.

Объяснить, какъ рождается новая жизнь, найти простую,

доступную пониманію различнаго возраста форму, увь, какъ мы видимъ, еще очень мало. Въдь наряду съ этимъ, быть можетъ, въ той же семьѣ, ютится развратъ, смакуются сальности, а тамъ подстерегаютъ товарищи, растлѣвающая улица, все, что оставитъ глубокой, неизгладимый слѣдъ на половомъ развитіи дѣтей.

Что касается дѣвушки, то она находится въ нѣсколько иномъ положеніи. Правда, подъ вліяніемъ нищеты и голода, она пополняетъ ряды проституттокъ; это ужасное зло, оскорбляющее и унижающее cadaго культурнаго человѣка, бросаетъ женщину въ омутъ грязи и разврата, откуда уже ей нѣтъ другого выхода, какъ только катиться по наклонной плоскости, теряя всѣ слѣды человѣческаго облика. Женщина гибнетъ, принесенная въ жертву низкимъ инстинктамъ мужчины.

Въ то время, какъ юноша, если его не останавливаютъ моральныя побужденія или боязнъ заразиться венерической болѣзнью, совершаетъ половой актъ безъ всякихъ послѣдствій, дѣвушка расплачивается за это дорогой цѣной.

Юноша живетъ болѣе самостоятельной жизнью, дѣвушка больше привязана къ семьѣ. Она не доводитъ своихъ влеченій до крайнихъ предѣловъ и, если развращается, то въ большинствѣ случаевъ умственно. Маленькія дѣвочки, поступаая въ школу, говорятъ со своими подругами о дѣторожденіи, руководимыя главнымъ образомъ любопытствомъ къ чему-то запрещенному, таинственному. Еще немного и въ ней проснется половой инстинктъ. Если раньше она влюблялась въ своихъ подругъ, учительницъ и въ своемъ обожаніи надѣляла ихъ эпитетами: «душечка, ангелочекъ» и т. п., то теперь предметомъ ея влеченій становится мужчина. У нея появляется кокетство, желаніе нравиться инстинктивная страсть къ нарядамъ, украшеніямъ, стремленіе произвести впечатлѣніе на мужчину своею наружностью, взглядомъ, соотвѣтствующими движеніями, граціозностью, всѣми средствами, какія она только можетъ придумать.

Если въ средѣ нищеты и голода, существуетъ грубый развратъ, толкающій дѣвушку на проституцію, то въ болѣе зажиточномъ классѣ, онъ принимаетъ утонченную форму, разлагающую мозгъ и душу. Прислушайтесь къ ихъ разго-

вору о половомъ вопросѣ, о мужчинѣ, присмотритесь къ ихъ пустотѣ и пошлости. Здоровая трудовая жизнь проходить мимо нихъ; онѣ вѣтають въ 12—2 часа дня и свою жизненную пустоту заполняютъ чрезмѣрными заботами о нарядахъ, сплетнями, мѣщанскими пересудами о жизни другихъ, картами, людскою пошлостью и т. д...

Такая дѣвушка совершенно лишній человѣкъ; жизни она ничего не можетъ дать, она не сможетъ быть и хорошей матерью своего ребенка.

И мы невольно удивляемся, что наша жизнь, такъ безжалостно развращающая подростящее поколѣніе, не погубила его окончательно.

Я уже достаточно говорила о гигиенѣ ребенка. Въ ней все важно: чистота тѣла и бѣлья, движенія на свѣжемъ воздухѣ, умѣренная мозговая работа, отсутствіе всего возбуждающаго, здоровая не пряная пища и безусловное воздержаніе отъ алкоголя—мѣры предупрежденія преждевременнаго полового влеченія, основа его дальнѣйшаго нормальнаго развитія.

Алкоголизація молодого поколѣнія начинается даже съ младенческихъ лѣтъ, когда слабенькимъ, плохо упитаннымъ дѣтямъ въ пѣляхъ «укрѣпленія» неразумные родители даютъ водку, портвейнъ, коньякъ, малагу, постепенно увеличивая дозу. Пьютъ и крестьянскія дѣти дошкольнаго и школьнаго возраста, пьютъ и городскіе, зараженные примѣромъ взрослыхъ и при благосклонномъ поощреніи ихъ. Но больше всего пьютъ въ юношескіе годы подъ вліяніемъ товарищей (40%), сохраняя эту ужасную страсть на всю дальнѣйшую жизнь свою, ускоряя и уродуя ея свои половыя потребности, въ итогѣ которыхъ несчастное, вырождающееся поколѣніе.

Сильнѣйшій ядъ для всего организма—алкоголь главнымъ образомъ разрушаетъ нервную систему.

Если принять во вниманіе нѣжность молодыхъ нервныхъ клѣтокъ, слабое развитіе задерживающихъ центровъ, неустойчивость юнаго характера, намъ станетъ ясно, что алкоголь влечетъ за собой всевозможныя нервныя явленія, пониженіе интеллектуальныхъ способностей, слабость воли, извращеніе и хулиганство.

Изъ анкеты, произведенной докторомъ Гордономъ въ 1914—15 гг., выяснилось, что, въ среднемъ, число всѣхъ пьющихъ учениковъ среднихъ школъ составляетъ 64,5%. Наибольшій процентъ пьющихъ падаетъ на духовныя семинаріи, затѣмъ идутъ мужскія гимназіи и реальныя училища и, наконецъ, увѣ, хотя бы! и въ хвостъ плетутся женскія гимназіи, при чемъ юныя дѣвицы даже напиваются до-пьяна, употребляя вина и ликеры.

Въ періодъ полового созрѣванія у молодыхъ дѣвушекъ появляется менструація (выдѣленіе крови), о чемъ онѣ должны быть заранѣе предупреждены, во избѣжаніе испуга. Гигіена этого кратковременнаго періода (отъ 4—7 дней) сводится къ покою и особой чистотѣ, причемъ боязнь частыхъ ваннъ является лишь предрасудкомъ.

Поллюціи у юношей, появляясь ночью подѣ влияніемъ извѣстныхъ сновидѣній, полового возбужденія, если онѣ нисколько не отражаются на его физическомъ и психическомъ состояніи, вполне нормальны съ точки зрѣнія физиологіи.

Но самое важное въ половомъ вопросѣ — это, конечно, духовное воспитаніе ребенка. Правда и чистота жизни должна быть не только въ вашихъ словахъ, но и въ вашей жизни. Проф. П. Ф. Лесгафтъ говорилъ, что ребенокъ естъ зеркало своихъ родителей,—и онъ, дѣйствительно, въ самыхъ мельчайшихъ подробностяхъ отражаетъ свою семью, ея достоинства и недостатки. Создайте въ ней здоровую, трудовую, культурную обстановку, приблизьтесь сами къ тому идеалу, который вы хотите воплотить въ своемъ ребенкѣ, будьте его близкимъ другомъ,—и вы значительно облегчите задачу воспитанія.

Живите жизнью своего ребенка, и онъ придетъ къ вамъ со своими сомнѣніями; онъ придетъ къ вамъ съ первымъ вопросомъ о рожденіи человека, онъ придетъ къ вамъ и тогда, когда его дѣтская душа дрогнетъ отъ грубости школьныхъ товарищей,—и вы объясните, успокоите, приласкаете его.

Но... придетъ ли онъ къ вамъ и тогда, когда въ немъ смутно начнетъ просыпаться половое чувство? Въ этомъ

возрастѣ онъ скорѣе будетъ дѣлиться своими жизненными переживаніями, первыми увлеченіями со своими товарищами. Что-то мѣшаетъ ему быть откровеннымъ съ родителями. Его увлеченія—но онъ боится насмѣшливой улыбки родителей, которые снизойдутъ до его чувства съ снисходительностью старшихъ къ ребенку, играющему въ любовь. Товарищи—это тотъ же порывъ, та же молодость и свѣжесть, тѣ же интересы. Пробужденіе половыхъ инстинктовъ, борьба съ ними, удовлетвореніе ихъ, наконецъ, пороки—онъ не можетъ ими дѣлиться съ родителями.

Между ними всегда стоитъ какая-то взаимная неловкость, мѣшающая необходимой откровенности и часто служащая причиной ложныхъ шаговъ, болѣзней и гибели. А товарищи, по крайней мѣрѣ нѣкоторые изъ нихъ, тѣ поймутъ, научатъ, помогутъ, и отнимутъ у васъ.

Да, не будемъ скрывать отъ себя, трудно уберечь ребенка отъ отрицательныхъ сторонъ жизни. Да и нужно ли это? Развивая въ немъ стремленіе ко всему чистому и красивому, будя въ немъ лучшія проявленія человѣческой души, уча критически относиться къ жизни, мы даемъ ему возможность самому разобраться въ жизненныхъ явленіяхъ, отбросить грязь на почвѣ полового извращенія, мутящую и развращающую наше юношество. Русская литература, въ лицѣ лучшихъ своихъ представителей, какъ Тургеневъ, Толстой, Достоевскій, Бѣлинскій, Герценъ и другіе, очаровываетъ своими красотами и поражаетъ глубиною духовнаго міросозерцанія. Какой богатый и чудный матеріаль для воспитанія! Она научитъ юношу любить и уважать женщину, видѣть въ ней человѣка, своего лучшаго друга, съ которымъ онъ будетъ строить свою семью и бороться за лучшіе жизненные идеалы.

Только при господствѣ духовной жизни надъ животными инстинктами и при развитіи силы воли—жизнь со всѣми ея положительными и отрицательными сторонами не страшна.

Дѣтей съ самаго ранняго дѣтства нужно ставить въ такія условія, при которыхъ они чувствовали бы, что мужчина и женщина являются равноправными членами общества, что они—прежде всего люди. Къ сожалѣнію, семья наша

на каждомъ шагѣ рѣзко подчеркиваетъ различіе половъ; мальчику нельзя играть въ куклы, потому что это—занятіе дѣвочки, дѣвочкѣ не подобаетъ бѣгать и шалить, потому что это дѣлаетъ мальчикъ. И такъ во всемъ—въ выборѣ игрушекъ, книгъ и занятій. Такое высокое чувство, какъ дружба, если она существуетъ между дѣвочкой и мальчикомъ, истолковывается родителями довольно своеобразно. Наконецъ, въ періодъ полового созрѣванія, жизнь дѣвушекъ и юношей стараются втиснуть въ рамки условнаго приличія, соответствующаго различію пола. И вмѣсто того, чтобы сдѣлать изъ нашихъ дѣтей только человекъ, мы на каждомъ шагѣ создаемъ искусственныя перегородки, которыхъ не требуетъ сама природа. Напрасно родители и воспитатели боятся, что дѣвушка утратитъ женственность, а мальчикъ—мужественность. Поклонникамъ теоріи мужественности и женственности можно отвѣтить:—природа настолько сильна и могуча, что, несмотря на одинаковыя условія воспитанія, она всегда сохранитъ неприкосновенными физиологическія и психологическія особенности пола. Съ этой точки зрѣнія совместное обученіе дѣтей можно только привѣтствовать, такъ какъ оно своимъ обоюднымъ вліяніемъ дополняетъ другъ друга и сглаживаетъ недостатки половъ.

Климатъ, различіе расы, наслѣдственность, врожденный темпераментъ, окружающая обстановка и многое другое сказывается главнымъ образомъ въ періодъ полового созрѣванія. У многихъ юношей этотъ періодъ проходитъ довольно бурно. Если бы они прониклись сознаниемъ, что половой актъ есть естественный актъ природы, стремящейся къ оплодотворенію (въ періодъ полнаго созрѣванія организма 20—25 лѣтъ) и вѣчной жизни, то не стали бы имъ пользоваться для удовлетворенія своей чувственности. Но нѣкоторые отцы, ошибочно видящіе вредъ въ половомъ воздержаніи, наконецъ, сама жизнь, ея социальныя условія—толкаютъ юношу на развратъ еще со школьной скамьи.

Только сознательное отношеніе къ половому вопросу и высокій уровень духовнаго развитія дадутъ ему возможность справиться съ пробудившимся въ немъ вопль есте-

ственнымъ половымъ влеченіемъ, устоять противъ того извращения, съ которымъ онъ встрѣтится въ жизни.

Со всѣмъ этимъ нужно бороться главнымъ образомъ духовно-просвѣтительными мѣрами и улучшеніемъ социальныхъ условій. Это лежитъ на обязанности общества и государства, и вы также не можете уклоняться отъ этой работы.

Все, что относится къ общественной гигиенѣ, тѣсно сливается съ семейной.

Наша революція, протекающая въ болѣзненныхъ условіяхъ, глубоко потрясла гнилые устои жизни. Происходитъ переоцѣнка всѣхъ цѣнностей, рождается другая жизнь, засвѣтилась и для нашего подростяющаго поколѣнія новая, свѣтлая звѣздочка. И мы расчистимъ для него жизненный путь только упорнымъ, постояннымъ трудомъ и борьбою за лучшее будущее.

Въ этомъ лучшемъ будущемъ мы найдемъ и разрѣшеніе полового вопроса.

ГЛАВА XXIII.

З а к л ю ч е н і е.

Я кончила. На протяженіи 22-хъ главъ, посвященныхъ каждая отдѣльному вопросу, я старалась дать вамъ необходимыя указанія, дать ихъ наименѣе оторванными отъ жизни, зная по опыту, какъ даже интеллигентная мать обычно теряется въ схематичности изложенія, сложности предлагаемыхъ методовъ и системъ. Въ сжатой, но доступной формѣ, исчерпывая лишь главное, а не второстепенное, казалось мнѣ, залогъ лучшаго усвоенія вами простѣйшихъ истинъ.

Новаго въ указанныхъ и разобранныхъ способахъ физическаго, умственнаго и нравственнаго развитія ребенка вы не нашли; не считая новѣйшихъ данныхъ медицины и психологіи ребенка — основныя положенія воспитанія остаются тѣ же, что и прежде, восходя даже къ родоначальнику педагогики Амосу Коменскому, т.-е. къ началу XVII столѣтія. Трагичность простыхъ, здоровыхъ истинъ именно въ томъ, что, менѣе всего усваиваясь, онѣ болѣе всего нуждаются въ непрерывномъ повтореніи, пока люди не впитаютъ ихъ, не сдѣлаютъ достояніемъ массы. Къ этому и стремилась я, это ставила цѣлью настоящей книги и, если хоть немного достигла намѣченнаго, задача моя исполнена.

Намѣренно не выдѣляла я въ особую главу вопроса о нравственномъ воспитаніи ребенка, такъ какъ считаю, что всюду и всегда, съ первыхъ дней рожденія во всѣхъ мелочахъ и крупномъ, сливается оно съ физическимъ и умственнымъ развитіемъ, тѣсно переплетается съ нимъ.

Воспитаніе разумѣется только какъ помощь, нормальное содѣйствіе развитію всѣхъ природныхъ силъ и способностей человѣка.

Mar. 22
8 P.

28-10

Если вы разобрались при какихъ условіяхъ личность ребенка лучше разовьется, дали ему эти условія, устранили все дурное и ненужное, вы тѣмъ самымъ воспитали ваше дитя.

Но вы сдѣлали въ то же время и большее: постояннымъ самонаблюденіемъ, провѣркой своихъ, собственныхъ словъ и поступковъ вы пришли къ той работѣ самосовершенствованія, безъ которой всѣ лучшія указанія относительно ребенка, всесторонняго ухода за нимъ, какъ были, такъ и останутся мертвой буквой. Чего не сдѣлали вы, сдѣлаетъ новая, свѣтлая школа; чего не сдѣлаетъ она, додѣлаетъ самая могучая изъ всѣхъ школъ — сама жизнь, но знайте, что вы—это начало всего. Вы—благородный источникъ челоувѣчества, вы же — источникъ земныхъ страданій и пороковъ.

И я заканчиваю словами великаго Толстого: „Женщины-матери, въ вашихъ рукахъ больше, чѣмъ въ чьихъ-нибудь другихъ, спасеніе міра!“