

**Лёха Андреев**

СЯДЬТЕ НА ПОЛ.  
Руководство по дзёну  
для родителей



**Лёха Андреев**

СЯДЬТЕ НА ПОЛ.  
Руководство по дзёну  
для родителей

 ЭТЕРНА

2018

УДК 316.6  
ББК 88.5  
А56

**Андреев, Лёха**

А56 Сядьте на пол: Руководство по дзёну для родителей. – М.: Этерна, 2018. – 392 с.

ISBN 978-5-480-00326-0

Эта книга совершенно не похожа на привычные издания для родителей. В ней – наоборот – взламываются распространенные мифы и стереотипы воспитания. Опыт отца троих детей и четырех родительских порталов, разум математика и драйв хакера откроют вам путь к достижению личного родительского просветления.

УДК 316.6  
ББК 88.5

ISBN 978-5-480-00326-0

© А.В. Андреев, 2018  
© Т. Смехова, фотография, 2018  
© ООО «Издательство «Этерна»,  
оформление, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ 1. СЕМЬЯ _____	11
Зачем вам дети?	12
Родильная психоэкономика	20
Сядьте на пол	35
Трудности перевода	46
Скрытые миры	77
Ненужные игрушки	95
Расскажи мне сказку	107
Девушка с косой	124
ЧАСТЬ 2. ШКОЛА _____	139
Ген крокодила	140
Настоящие индейцы	155
Музыкальный ринг	172
Игра в одни ворота	194
Деньги, ложь и математика	228
В поисках учителя	246
ЧАСТЬ 3. СЕТЬ _____	275
Коробочка	276
Темная сторона Паутины	290
Дневник заблуждений	309
Летучий дом	321
ЧАСТЬ 4. ЛАГЕРЬ _____	337
Первый уровень: 2012 год	338
Второй уровень: 2013 год	360
Третий уровень: 2015 год	374
Источники и рекомендуемая литература	382



# Предисловие

Если вы взялись за эту книгу, то, скорее всего, у вас уже есть или скоро появится ребенок. И стоило бы сказать, что перед вами открывается удивительная страна, а эта книга будет для вас отличным путеводителем... Но, если честно, я не люблю ходить с путеводителями.

Хотя такое бывало. Однажды в городе Луксоре я долго стоял в группе туристов около памятника древнеегипетской архитектуры и слушал экскурсию о том, какой глубокий смысл заложен в этих священных барельефах, дошедших до нас через тысячи лет... Мне надоело стоять на жаре, я отошел за угол в тень – и увидел парня с мастерком и ведром цемента. Парень весело набрасывал цемент на ту самую стену, которую с обратной стороны называли «тысячелетней». Я понял, что глубокий смысл рождается у меня на глазах: вскоре здесь появится еще один «памятник Древнего Египта», который станет кормить экскурсоводов.

После таких открытий я предпочитаю путешествовать самостоятельно. Ближе к реальности. И эта книга – о том, что встретилось лично мне на нехоженных тропах родительской жизни. О темных лесах, подводных камнях и странных языках детского мира, где взрослым трудно ориентироваться даже с путеводителем. Но, может, потому и трудно, что экскурсоводов многовато. А если зайти за угол, все станет проще и понятнее. Как у того парня с мастерком.

Было бы глупо обещать, что эта книга «перевернет вашу жизнь». Такие тизеры пишут рекламщики, а эта книга будет взламывать и рекламные мифы. И вот вам первый честный хак: литература не может изменить поведение взрослого человека, заставив его думать и вести себя совершенно иначе. Такой эффект могут оказывать только серьезные события личной жизни. Хотя иногда человек не хочет замечать этих событий.

Но как я полагаю, ваше потрясение личной жизни не прошло незамеченным: это ребенок. Его появление влечет за собой множество вопросов – и не хочешь, да задумаешься. И вот что действительно может сделать эта книга: помочь родителям, которые начали задумываться – но им не хватает данных, примеров или просто смелости, чтобы развить свои мысли, которые кажутся слишком необычными и не встречаются в других книгах для родителей.

Точно так же и я искал подтверждения своим гипотезам. Поэтому, кроме моих наблюдений, в этой книге упоминаются писатель Корней Чуковский, педагог Антон Макаренко, невролог Оливер Сакс, биолог Ричард Докинз и другие эксперты, чьи идеи и исследования помогли мне. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех, чьи цитаты приведены в этой книге, особенно моих детей – Лёву, Еву и Кита, которым эта книга и посвящается.

С другой стороны, некоторые «авторитеты» будут здесь поставлены под сомнение. Ведь дзен – это звук разбитого стекла, непосредственный опыт познания мира вместо бездумного повторения догматов. Мне кажется, современным изданиям для родителей очень не хватает этого звука. Но я не удивлюсь, если у некоторых читателей такой подход вызовет раздражение. При всей свободе современных коммуникаций, при всем доступе к разнообразному родительскому опыту множество людей охотнее верят в отвлеченные теории.

И вот представьте, что вы зашли в магазин и собираетесь купить книгу «Как вырастить ребенка счастливым» Жан Ледлофф (переведена на 12 языков!). Но рядом стоит какой-то бородатый тип и говорит: «А ведь у Ледлофф вообще не было детей, и вся



ее теория построена лишь на двух годах жизни среди индейцев... Неужели любовь к индейцам заканчивается вместе с туристической визой?»

Вы хватаетесь за полку с пособиями Марии Монтессори, но этот тип продолжает: «О, мировое светило! Правда, Мария сдала своего единственного сына на воспитание чужим людям вскоре после рождения; мальчику было позволено вернуться к маме только в 15 лет, причем под видом племянника...»

Вы берете в руки симпатичную книжку «Французские дети не плюются едой» Памелы Друкерман. «Лучше купите ее предыдущий бестселлер! – подмигивает ваш странный собеседник. – Прошлая книга Друкерман посвящена тому, в какой стране удобнее изменять мужу. Если ее переведут на русский так же плохо, она будет называться “Французские женщины не плюются ничем”».

Грубовато, да? Но это еще не худшие примеры. Мне довелось много общаться с редакциями бумажных и онлайн-журналов для родителей. Типичная сотрудница такой редакции – та же Ледлофф, только без индейцев. Почему? Да просто у опытных родителей, которые активно воспитывают нескольких детей, обычно нет времени на глянцевою писанину.

Другая черта дзена, которой не хватает пособиям для родителей, – это противоречия как движущая сила развития. Почему-то считается, что молодых мам и пап нужно кормить только улыбочным позитивом: стройные теории, однозначные ответы... Словно инструкция по настройке мобильного.

В данной книге, напротив, показаны противоречивые ситуации и сам процесс решения родительских «коанов», которые возникали в моей практике. Это не обязательно называть дзеном: такой подход практикуют многие разумные люди. Просто мне нравится слово, которое звенит разбитым стеклом.



ЧАСТЬ 1

# СЕМЬЯ

# Зачем вам дети?

«Один молодой человек сомневался, стоит ли ему заводить семью. И решил спросить совета у старшего товарища, семейного. Товарищ ответил:

– Ну представь: станешь ты старым и немощным, будешь лежать один, мучиться от жажды – и никто тебе даже стакана воды не подаст...

Молодой человек послушался совета, женился и завел детей. И вот через много лет лежит он на смертном одре, окруженный множеством благодарных отпрысков. Все смотрят на него, готовые выполнить любое желание отца семейства. А он оглядывает их и наконец говорит:

– Блин, а пить-то совсем не хочется!»

*Бородатый анекдот*

Смешно, но ведь нас и вправду не учат – зачем? В школе этой темы касаются разве что на стыдливых уроках сексуального воспитания, когда рекламируют презервативы. В такой картине мира дети оказываются чем-то вроде расплаты за небезопасный секс, в одном ряду с венерическими болезнями.

Более того, некоторые государства поощряют отказ от рождения детей. Восхваляя экономическое чудо Сингапура, пресса гораздо реже пишет о тех демографических экспериментах, которые проводятся в этой стране последние полвека. Первая программа по снижению рождаемости, принятая в Сингапуре в 1960-е, включала бесплатные аборт и бесплатную стерилизацию, а также различные штрафные санкции для семей, у которых больше двух детей. Отдельные деньги были выделены на пропаганду в школах: детям объясняли, что заводить детей – вредно.

В 1983 году Ли Кван Ю, премьер-министр Сингапура, выдвинул новый план. Он обнаружил, что больше всего детей рождается в малограмотных семьях, и решил это исправить, узаконив самую настоящую евгенику. Юношей и девушек с высшим образованием поощряли создавать семьи друг с другом, то есть с образованными, в то время как малограмотным предлагали бонусы за стерилизацию, вплоть до новой квартиры – либо штрафы за появление детей [1]. Спустя еще двадцать лет власти Сингапура «внезапно» обнаружили, что рождаемость у них чуть ли не самая низкая в мире, население стремительно стареет. Поэтому следующая демографическая программа (2013 год) сократила борьбу с детьми, а компенсировать недостаток рабочей молодежи было предложено за счет увеличения иммигрантов.

Россия пока не дошла до подобных антидетских программ. Наоборот, у нас даже материнский капитал можно получить. Правда, некоторые исследователи считают, что такой подход приведет к антисингапурскому эффекту: поскольку сумма материнского капитала несерьезна, эта мера может стимулировать рождаемость только в бедных и малообразованных слоях, как произошло в Северной Италии [2].

В общем, государство не поможет вам ответить на вопрос, зачем заводить детей. А если сравнить ответы разных государств, можно совсем запутаться.

Религиозным людям, наверное, проще: им Бог велел. И женщинам проще, для них материнство – сильный биологический инстинкт. Но у мужчин инстинкт отцовства не так силен, он скорее социальный. Мужчин больше интересует личная польза.

В былые времена с этим было понятнее: ребенок наследовал отцовский дом, помогал в отцовском ремесле и продолжал его дело; у мужчины были явные стимулы заниматься своими детьми. Но индустриальная цивилизация разрушила эти связи. Отцы уходят на работу и делают там что-то, чего дети не видят и не понимают. Дети занимается какая-то отдельная Система Образования, непонятная их отцам. Система по сути религиозная: нет ведь никакого явного доказательства, что вот эти самые прописи, формулы и исторические даты сделают счастливее хоть кого-то.

Поэтому я предлагаю начать с простых истин о пользе детей. Мы даже не будем говорить о пользе в далеком будущем: на эту тему все рассказано в анекдоте про стакан воды. Нет, никаких обещаний об отложенной пользе. Поговорим про пользу реальную, прямо здесь и сейчас. Конечно, это довольно грубая картина, но для первой пристрелки в самый раз.

## **Еда**

Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Но современные мужчины проводят много времени вне дома – и там у них появляется привычка питаться чем попало. Да и жены современные далеко не всегда балуют мужей кулинарными талантами, что только усугубляет плохие привычки.

Другое дело, если родился ребенок. Его питание сразу становится культовым процессом. Ему достается самое вкусное. Некоторые мужчины в этой ситуации могут даже обидеться на новоявленного конкурента. А между тем процесс легко повернуть в свою пользу. Дети ведь очень капризны, даже вкусные вещи отказываются есть. Зато ты, доедая за ним какую-нибудь очередную баночку, вспоминаешь вкус настоящей еды.

Когда отпрыск станет постарше и начнешь гулять с ним по городу, то опять-таки будешь выбирать места с более качественной едой, а не какие-нибудь фастфуды. А значит, и сам будешь меньше есть всякую отраву.

## **Образ жизни**

Пока нет детей, легко изображать из себя озорного гуляку или творческую личность-сову. А если работа не творческая, от звонка до звонка, тогда тем более возникает множество причин «отдохнуть» допоздна – то ли в клубах, то ли на диване с пивом и видео.

Но дети – нормальные люди, которые любят вставать рано. Совместить это с нездоровой ночной жизнью едва ли удастся.

Зато будешь вставать на зорьке – и всё успевать, да и чувствовать себя хорошо. Люди ведь не случайно живут по солнечному расписанию: это естественные периоды активности и отдыха.

И еще факт: те, кто занимается воспитанием детей, меньше болеют. Ведь значительное число наших болезней – надуманная психосоматика, бегство от неприятной реальности. Но убегать от ребенка – это совсем трусливо. Поэтому просто приказываешь себе не болеть. И не болеешь.

## **Спорт**

Ношение новорожденного – это уже упражнение с утяжелением. Причем «гирька» постоянно увеличивает вес, как того и требует данный вид спорта. «Хочу летать!» – кричит двухлетняя дочка. Это значит: взять за руки и поднимать, подбрасывать, качать и кувыркать. А гирька уже, между прочим, более чем пудовая. И даже гуляя с ребенком в коляске, поневоле начинаешь разминаться. Мой старший, лежа в коляске, любил наблюдать, как я делаю дыхательные упражнения. А что еще делать с коляской в парке?

А когда они начнут ходить, они заставят тебя заняться спортом всерьез. Происходит это очень забавно: вначале ты нехотя показываешь им зарядку или еще какие-нибудь спортивные штуки, «потому что полезно». Они капризничают, отказываются... А потом вдруг не только начинают всё это делать, но еще и берут тебя «на слабо».

## **Дом**

Появление ребенка заставляет по-новому взглянуть на собственное жилище. Начинается с мелочей. Грязные памперсы, пеленки, посуда – все это имеет свойство быстро накапливаться, так что поневоле обучаешься порядку, на ходу прихватывая и раскладывая вещи по местам. Прячешь мелкие предметы (которые дитё

может запихать в рот), убираешь всякие ценные вещи (которые легко сломать или разбить), переставляешь мебель... Попутно и сама мебель подвергается ревизии, чтобы детей не травмировала.

А там, глядишь, дойдет и до идеи собственного дома вместо квартиры-скворечника. Если само не дойдет, дети подскажут. Уже в четыре года они начинают увлекаться строительством и спрашивать: почему бы нам свой дом не построить, где все можно сделать так, как хочется нам самим, а не тем халтурщикам, что ставили бетонные скворечники. А действительно, почему нет? Точно так же может возникнуть желание улучшить и свой город, и страну. Абстрактный патриотизм из газетных статей – вещь сомнительная; а вот когда появляются дети, возникает и очень естественное ощущение причастности к окружающим явлениям.

## **Образование**

В школах нам вдалбливали множество ненужных знаний. Может быть, от них была бы польза, если бы их давали в нужное время и в нужном месте, когда эти знания требуется применять. Но никто не думал о таких мелочах, поэтому куча времени и энергии потрачена в школе абсолютно зря.

Воспитание детей – прекрасная возможность обучиться многим новым вещам на практике. Сначала это кажется не очень приятным, потому что сначала в основном будет про медицину. Но плюсы тоже есть: можно узнать о том, что во многих случаях медицина не так уж и нужна. Нам-то с детства вдалбливали, что по любому поводу нужно есть таблетку, да и сейчас реклама вдалбливает то же самое. Но стоит немного подкормить знаниями мозги, и жизнь станет проще. Например, восьмимесячный ребенок может плакать от того, что у него зубы режутся, и никаких таблеток в этом случае не нужно.

Более веселый этап образования начинается, когда дети подрастают и начинают спрашивать обо всем на свете. Откуда взялись люди? Зачем нужны деньги? Почему детям в школе ста-



вят оценки по пятибалльной системе, а взрослого президента выбирают на выборах по двухбалльной? Попытки ответов на эти вопросы могут сильно перетряхнуть взрослые представления о мире – и обнаружить в этих представлениях серьезные дыры.

Значит, самое время эти дыры залатать. Начать можно с совместного посещения музеев. А после, глядишь, захочется и кое-какие книжки перечитать. Потому что не очень приятно выглядеть идиотом в глазах собственного ребенка.

## **Работа**

Некоторые мужчины жалуются, что с появлением детей им приходится больше работать, «чтобы всех прокормить». В принципе, даже это является хорошим стимулом для профессионального роста. Хотя я подозреваю, что частенько это просто отмазка, чтобы пореже бывать дома. Вероятно, такие отцы просто не прочувствовали пользу от своего отцовства. Лично я, имея троих детей, вовсе не стал работать больше. Я просто стал работать эффективнее.

И это вполне логично, потому что семья с детьми – это уже компания, эдакий свой бизнес, которым нужно управлять. Причем в таких жестких условиях, которые не в каждой взрослой компании встретишь: например, уволить никого нельзя. Зато если научиться управлять детским коллективом, то управлять взрослыми становится гораздо легче. Кстати, лучший принцип эффективного менеджмента сформулировал педагог Макаренко: «Для воспитания нужно не большое время, а разумное использование малого времени».

## **Увлечения**

У каждого мужчины есть множество заброшенных увлечений. Дети – отличное оправдание, чтобы вспомнить эти увлече-

ния и при этом не чувствовать себя халевщиком. Ты же теперь не просто так гуляешь – ты занимаешься развитием ребенка! Удивительный случай, когда чувство полезности для других совпадает с собственными интересами. Собирать электронные схемы и коллекцию минералов, выращивать на балконе огурцы или играть на барабанах, нырять за крабами и рассматривать небо в телескоп, гонять в футбол и стрелять из лука – далеко не полный список вещей, которыми я вряд ли мог бы заняться снова, если бы не дети.

Свое сорокалетие я отметил совершенно не так, как отмечают взрослые. Никаких пьянок с гостями и ненужных подарков. Вместо этого я впервые в жизни плавал с дельфинами. Сначала сына покатали, а за ним и сам. А потом мы лазили по сталактитовым пещерам Крыма, рисовали пастелью улицы Гурзуфа и, наконец, просто кидали камни в море. Ну что это за жизнь, если ты не можешь просто пойти и покидать камни в море? Именно дети напоминают нам о таких вещах лучше всех.

## **Привлекательность**

Говорят, многих современных мужчин очень волнует их внешний вид. Меня такие вопросы никогда не парили. Но если вас парит, скажу вот что: мужчина, у которого есть дети, выглядит явно привлекательнее тех, у кого детей нет. Просто потому, что весь вышеописанный опыт, трансформируясь в мудрость, отражается в его взгляде, в его жестах и действиях вообще. И никакими правильными штанами такого эффекта не добьешься.

## **Точка сборки**

Когда я опубликовал первую версию этого текста, некоторые читатели отнеслись к нему чересчур серьезно – и стали доказывать, что достичь всех описанных вещей можно и без детей.

Возникла даже идея, что на мужика скорее подействует «мотивация по Дарвину»: если у тебя нет отпрысков, ты просто не прошел отбор, ну и до свидания.

Да, такое может сработать: многие мужики любят соревнования, на этом их и ловят. То есть побеждает на самом деле тот, кто устроил соревнование, а «чемпион» остается с ненужным трофеем – то ли с позолоченным стаканом, то ли с рваным лифчиком. Точно так же в каждом пункте этой статьи вместо слова «дети» можно повесить какую-нибудь виртуальную «морковку» и успешно гнаться за ней, достигая успехов в работе, учебе и туризме. Но когда «морковка» наконец сорвана, за победой следует пустота, скука и прочие кризисы среднего возраста. То же самое могут испытывать и люди, чьи дети появились в результате «соревновательного» подхода к жизни.

Другое дело, если дети – это осознанный выбор, следующая ступень саморазвития. Не знаю, как другие, а я отличаю такие события по редкому чувству правильности всего происходящего. Словно какой-то потерянный кусок пазла нашелся и встал на место, и картинка мира стала более цельной. Это чувство вообще противоположно соревновательному мышлению: это движение в сторону настоящего личного, которое здесь и сейчас.

Ну и кроме того, все описанные бонусы родительства сниходят на вас не от факта рождения детей, а лишь тогда, когда вы проводите с ними значительное время. Если вы готовы – поехали дальше. Теперь будем подробнее разбираться с деталями процесса.

# Родильная ПСИХОЭКОНОМИКА

Как пишут в модных журналах, присутствие отца на родах «помогает создать благожелательный психологический настрой матери», «укрепляет отношения» и даже «создает особую связь с ребенком». Однако все эти плюсы – из области эмоций.

Вообще эмоции – это неплохо. Предыдущая глава написана очень эмоционально, и, может быть, это лучший способ рассказать о себе, о личных ощущениях одного человека. Но когда мы пытаемся делать обобщения на таком языке, начинаются проблемы: эмоциональные аргументы запросто убиваются эмоциональными контраргументами.

Всегда ли присутствие мужа на родах помогает? Один мой знакомый упал в обморок; помимо забот о матери с ребенком, врачам пришлось и папашу откачивать. А еще множество женщин переживают, что откровенная сцена родов произведет такой сильный эффект на слабую психику мужа, что жена потеряет всю сексуальную привлекательность в его глазах. Страшно, правда?

«Три десятка нервных беременных баб в одном коридоре – зрелище само по себе сильное. Вдруг вбегает еще одна, с горящими глазами, и спрашивает: "Кто последний за КРОВЬЮ?" И сразу понимаешь, что это никакие не беременные, а просто большие объевшиеся комарихи...»

*Из дневника, май 2004*

Очень эмоционального мужчину действительно надо беречь. Рядом с ним жене даже простужаться нельзя: а вдруг он увидит сопли! Кроме того, не стоит разрешать эмоциональному

мужчине ездить в метро – там много красивых женщин, вы сразу его потеряете. В целом лучшее место для очень эмоционального мужчины – небольшой вольер в загородном доме. И никаких совместных родов с ним, конечно.

А теперь, позаботившись о братьях наших гиперэмоциональных, вернемся к разумному большинству. И поговорим о вещах, которые будут понятны обычным мужчинам: о безопасности и о деньгах.

## **Конвейерное производство**

«Посмотрел на человечка. По коридору ехали две телеги, груженные кулками. И тут вдруг я, прямо как Робин на дороге. Нашли не сразу, сверяясь с бирками. Ну ничего себе, сморщенная такая рыбка с глазами. По крайней мере, не так страшно, как на УЗИ в три месяца. Вот это был просто киберпанк какой-то! Настоящий "Чужой-5"!»

*Июнь, 2004*

У моих родителей не было вопроса, как выбрать роддом. Просто не было альтернатив. Сейчас рыночная экономика дает множество вариантов. И если опытный акушер-гинеколог не является вашим родственником, то мучительная логика выбора в головах будущих родителей выглядит примерно так:

– Можно просто вызвать «скорую» и родить бесплатно, как в старые добрые времена. Не зря же налоги платим! Правда, могут положить в коридоре среди бомжей...

– Тогда контракт с дежурной бригадой: тут и роддом заранее знаешь, и отдельный бокс гарантирован, и отца на роды пустят. Правда, бригады те же самые, что на обычных родах. То есть ты не выбираешь хорошего специалиста, не стимулируешь его лично – деньги уходят клинике или страховой компании...

– Давай тогда сразу ВИП-контракт с выбранным специалистом. Приглашай хоть профессора, знакомься заранее. Но это совсем дорого. А все потому, что опять куча денег уходит клинике...

– Может, просто дать акушерке «на карман»? И не до, а после родов, типа «оплата по результату». Или вообще домашние роды устроить, безо всей этой толпы и пыточных приспособлений. Ну реально, кто нужен здоровой женщине, кроме одной опытной акушерки? Хотя, если вдруг осложнения... Нет, наверное, лучше все-таки переплатить и поехать в роддом...

Принять разумное решение на основе таких абстрактных оценочных рассуждений практически невозможно. Поэтому многие цепляются за простое правило, согласно которому более высокая цена обеспечивает более высокое качество. Точно так же наши далекие предки полагали, что чем крупнее жертвенный баран, тем благосклоннее будут боги.

Сам я размышлял примерно так же перед родами своего старшего. При этом у меня была официальная причина не участвовать лично: в том роддоме, где родился Кит, не практиковали присутствие отцов. Но, честно говоря, я и не рвался. Клиника уважаемая, деньги заплачены... В этом я видел выполнение своей мужской роли. А жена пусть играет свою.

Однако меня не покидало ощущение, что в отмазке про распределение ролей есть какая-то ошибка. И на родах младших детей я все-таки присутствовал. Оказалось, не зря.

«21:45. Машу сначала мучили монитором, надо было лежать целый час, и ее сильно крючило от этого. Потом монитор сняли, она стала ходить, пританцовывать, на четвереньках стоять. В конце концов нашла позу, в которой полеге.

Врач как-то очень настойчиво предлагает анестезию. Главный аргумент – так будет быстрее. Маша говорит, мне и так неплохо. Отказались.

23:00. Врач говорит, что сидеть на табуретке нехорошо. Принесли Маше большой синий мяч, сидит теперь на нем. Заметно, что когда ложится для осмотра, становится значительно больнее. А на мяче вполне так спокойно, даже напевает. Иногда пробует другие позы, например повисает на мне. Начинаю понимать, почему популярны вертикальные роды. Пришла врач, опять велела лечь.

1:40. Роды принимала акушерка Ксения, гораздо более доброжелательная. Все отлично прошло, но тут опять пришла эта главная врачиха бригады и говорит – ну вот, ребенок вялый, замучили, потому что от анестезии отказались. Меня аж передернуло. И тут я начал бычить...»

*Февраль, 2009*

Да-да, мы с детства знаем, что с врачами спорить нехорошо, «они лучше знают». Однако врачи – тоже люди. У них свои интересы. Понятно, что им самим анестезия удобна: и быстрее, и спокойнее. Аналогично и с кесаревым, и со стимуляцией – конвейер работает без задержек.

Кто в этой ситуации будет защищать интересы матери и ребенка, если они расходятся с интересами конвейера? Ситуация явно не в пользу роженицы: она одна, да еще в таком уязвимом состоянии. А представителей конвейера вокруг – много. Именно здесь молодой отец, вместо того чтобы курить снаружи роддома, может оказаться полезным в своей естественной функции: обеспечение разумного принятия решений и обеспечение защиты.

## **Бен Ладен и волшебное мыло**

На этом месте читатель может притормозить – и проверить бэкграунд автора. Эй, кто это нам рассказывает, как вести себя на родах? Кто это намекает на вредные последствия обезболивания и засилье фармакологии? Диплом покажи!

Верно. Я не являюсь врачом. Однако опыт отца троих детей в моем случае накладывается на образование математика и работу в сфере информационной безопасности. Так что медицинских советов здесь не будет. Зато я могу рассказать о том, как возникают мифы.

Людей, занимающихся кибербезопасностью, иногда называют «продавцами страха», поскольку любая реклама в этой области начинается со страшилок: хакеры, взломы, ужас-ужас. Но моя работа – технический маркетинг: как именно работает защитная си-

стема, какова ее эффективность по сравнению с другими, какие у нее особенности и побочные эффекты. Все это требует статистики. Она-то и портит мифологию.

В течение долгих лет компьютерная безопасность в массовом сознании ассоциировалась с антивирусами, благодаря активной рекламе их производителей. Но вот статистика из исследования *M-Trends Report*: все жертвы крупных кибератак в 2013 году имели на своих компьютерах своевременно обновляемые антивирусы. Однако им это не помогло – тысячи компаний были взломаны [3]. Как же так? А вот так. Разрыв шаблона. Существует множество способов атак, невидимых для антивируса: начиная от банальных паролей типа 123456, которые может подобрать даже ребенок (но ими до сих пор пользуются даже сисадмины), и заканчивая глубокими «закладками» на аппаратном уровне, которые могут никак не проявляться десятки лет.

Более того, эксперты все чаще отмечают, что системы безопасности сами по себе могут представлять угрозу. К 2016 году были найдены серьезные уязвимости в большинстве популярных антивирусов (*Sophos, Symantec, BitDefender, ESET, TrendMicro, McAfee, Avast, Avira, Comodo, DrWeb, F-Secure, Panda, eScan* и др.). При этом хакер, который взял под контроль антивирус, имеет гораздо больше возможностей, чем взломщик других программ – поскольку защитная программа обычно получает на компьютере высокие привилегии доступа, а установка уязвимого антивируса на миллионах компьютеров означает, что все они подвержены одной угрозе. Среди документов, обнародованных бывшим агентом ЦРУ Эдвардом Сноуденом, есть отчет американского Агентства национальной безопасности о том, как данное агентство исследовало уязвимости в антивирусе «Лаборатории Касперского» и еще в двух десятках защитных программ других компаний – чтобы использовать антивирусы для собственных атак и шпионажа [4].

Конечно, не все аналогии кибербезопасности применимы к медицине. Однако после таких наблюдений возникает много сходных вопросов к врачам, которые тоже частенько ведут себя как «продавцы страха». Может ли сама вакцина представлять уг-



розу для здоровья? Может ли вспышка заболевания быть лишь малой (видимой) частью сложной динамики скрытых инфекций, которые не проявляются годами и даже не выявляются современными средствами анализа?

Давайте чуть подробнее разберем один из таких вопросов в исторической перспективе. Домашние роды – это очень рискованно, правда? Другое дело роддом: здесь все специалисты под рукой. Примерно так считало просвещенное европейское общество и 150 лет назад; медицина в то время уже была очень уважаемой наукой. Но, согласно статистике, в середине XIX века в Европе роженицы и новорожденные умирали в родильных домах от «родильной горячки» во много раз чаще, чем те, кто рожал дома с повивальной бабкой. В лучших европейских клиниках в период между 1841 и 1846 годами умирала каждая десятая роженица. Даже у женщин из самых бедных слоев, рожавших на улице, было больше шансов выжить [5].

Молодой венгерский врач Игнац Земмельвайс, пытавшийся разгадать эту загадку, обнаружил еще более удивительную статистику: в родильном отделении, которое обслуживали опытные врачи-профессора, смертность пациенток и детей была заметно выше, чем в отделении, где работали только простые женщины-акушерки. Казалось бы, профессора должны лучше разбираться...

И хотя о болезнетворных микробах на тот момент еще никто не знал, Земмельвайс понял, в чем дело: профессора посещали рожениц после того, как ходили в другие отделения или даже в морг, где обучали студентов анатомии. Именно оттуда они приносили заразу. «Никто из нас не догадывался, что мы сами служим источником огромного количества смертей», – писал впоследствии этот наблюдательный врач, который мог бы стать прообразом доктора Хауса.

Доживи он до наших дней, Земмельвайс узнал бы, что большие скопления людей не только способствуют переносу заразы – они и саму заразу делают более жестокой. Если паразит быстро находит новых носителей, ему не надо «заботиться» о старых

носителях. Поэтому в сильно связанной среде, благоприятной для размножения заразы, быстрее развиваются смертельно опасные штаммы болезни, которая была менее опасной, когда ее носители находились далеко друг от друга (в деревнях до развития городов и транспорта). Этот принцип роста вирулентности касается и червей-нематод, и холерных вибрионов, и многих других паразитических существей [6]. Можно вспомнить этот же закон, когда вы увидите бессмысленное мобильное приложение, которое вдруг начали ставить себе все ваши знакомые; или когда вам встретится бессмысленный «директор по развитию», который успешно переходит из одной крупной компании в другую, оставляя за собой руины и долги. Механизм тот же: чем благоприятнее среда хозяев, тем опаснее паразит.

Но вернемся к Земмельвайсу. Даже не зная законов вирулентности, этот врач XIX века в десять раз сократил смертность в своем роддоме, заставив врачей просто мыть руки. Он разорвал ту связанность, которая помогала заразе размножаться. Однако «просвещенное» медицинское сообщество еще полвека не принимало открытие Земмельвайса. Видимо, потому, что такое дешевое решение (хлорка и мыло!) сильно подрывало авторитет медицинской индустрии того времени.

Подобный подрыв индустрии можно продемонстрировать и в наши дни. Полиомиелит распространяется фекально-оральным путем, поэтому значительную роль в искоренении этой болезни сыграли такие явления второй половины XX века, как массовый отказ от сырой воды (общих колодцев) в пользу воды очищенной или кипяченой, отказ от общественных туалетов в пользу индивидуальных (расселение бараков и коммуналок), а также повсеместное внедрение гигиены и санитарии. Аналогичным образом были побеждены многие болезни – например, паразитический червь ришта (дракункулёз): в середине XX века от него страдали десятки миллионов людей в Азии и Африке, но с помощью санитарных мер количество заболевших уже сокращено до тысячи в год.

Однако против ришты нет прививки. А против полиомиелита – есть. И не просто прививка, а огромная индустрия с милли-

онными госзаказами. И как было показано на примере компьютерных антивирусов, любая индустрия создает вокруг себя маркетинговый культ из тысяч адептов, которые «просто верят». Если вы расскажете такому адепту, что полиомиелит победила гигиена, вы рискуете навлечь на себя настоящий религиозный гнев. Ведь всем известно, что полио победили с помощью прививок! И до сих пор побеждают, хотя он уже побежден!

Конечно, на месте религиозного адепта может оказаться и разумный сторонник вакцинации, с которым интересно поспорить о вероятностях и корреляциях, о вирусной персистенции и о заполнении экологических ниш «побежденных» инфекций. Но лично мне ни разу не попадался такой подкованный оппонент.

Зато попала история о том, как американцы выследили «террориста № 1» Усаму бен Ладена с помощью вакцинации детей [7]. ЦРУ завербовало уважаемого пакистанского доктора, который объявил кампанию по бесплатной вакцинации от гепатита в том городе, где предположительно скрывался бен Ладен. Причем для этой работы доктор нанял местный медицинский персонал: ранее этих врачей уже пускали в самые «закрытые» дома, чтобы сделать детям прививки от полиомиелита. Таким образом ЦРУ получило образцы ДНК даже тех людей, кто хорошо скрывался.

Помните про высокие привилегии антивирусов? Похожая история, не так ли? После этого случая в Пакистане не любят вакцинаторов. Понятно почему: людям наглядно показали, что любая система массового обслуживания может превратиться в оружие массового поражения.

## **Особенности национальной медицины**

Ладно, хватит страшилок. Автор этих строк не является фанатом домашних родов или полного отказа от прививок. Я просто хотел показать, что современным отцам есть где применять свои способности, чтобы принести больше пользы семье. Но откуда вы узнаете, какими выгодами и заблуждениями живет современный родильный дом, если вы сами не были на родах?

Можно использовать Интернет. В 2003 году, за полгода до рождения старшего сына, я стал главным редактором пары медицинских сайтов, что помогло разобраться во многих насущных вопросах. И если беременной жене прописывали странное лекарство, мы в первую очередь смотрели таблицу нашего коллеги, доктора Сергея Гончара: кажется, он был первым, кто доходчиво объяснил всему Рунету, на какие группы делятся лекарства по потенциальной вредности для плода [8]. В нашем случае обнаружилось, что гинеколог без особых размышлений прописывает молодой и здоровой девушке антибиотики из группы «С», ничего не сообщая о побочных эффектах.

Такой метод обучения мне понравился, и в последующие годы я поработал главредом трех мамских сайтов: *Mama.ru*, *Eva.ru* и *Agulife.ru*. А в 2011 году меня пригласили запустить *Letidor.ru*. Поскольку сайтов для родителей было уже много, мы старались найти такие ниши, где никто еще не копал всерьез. Одной из популярных находок стала рубрика «Роды за рубежом»: молодые мамы описывали свой опыт столкновения с зарубежными традициями.

Так мы узнали, что в Индии врачам запрещено называть пол ребенка до родов, в Мексике новорожденным девочкам прокалывают уши, а в Турции мальчикам обязательно делают обрезание. В Чехии даже врачи рекомендуют беременным пить пиво, а в Португалии – портвейн. Японки в родах не кричат, а в латиноамериканских странах сразу после родов приходят такие толпы кричащих родственников, что у виновниц торжества поневоле возникает уважение к тем роддомам, где родственников не пускают. В Корее только что родивших женщин трижды в день кормят противным супом из водорослей, а в Китае молодые мамы целый месяц после родов должны безвылазно сидеть дома или в специальном послеродовом центре – и при этом не мыть голову.

Думаете, в «цивилизованных» странах меньше странностей? Да пожалуйста: в Штатах и Израиле вам не дадут такого длинного отпуска по уходу за ребенком, как в России. Поэтому американские мамы должны выйти на работу уже через три месяца после родов – а значит, они не могут нормально кормить детей грудью. А если

еще вспомнить серьезные последствия инфекционных заболеваний во время беременности и на первом году жизни, становится понятна «устаревшая» традиция длинного декрета, позволяющего изолировать беременных и недавно родивших от широкой публики – на несколько месяцев до родов и несколько месяцев после.

В некоторых западных странах любят многократно гонять беременных на УЗИ (десятки раз!), не задумываясь о влиянии этой процедуры на плод. А на родах могут присутствовать целые бригады врачей, включая стажеров и студентов – хотя давно известно, что волнение беременных нарушает их гормональный баланс и опять же негативно действует на плод.

С другой стороны, во Франции стало модно рожать на четвереньках (как удобнее роженице), а не на спине (как удобно врачам). Можно проследить более широкую географию этой моды: натуральные роды без лишнего медицинского вмешательства становятся популярны в богатых европейских странах, но в бедных (вроде Испании) продолжают тотально «кесарить» и «эпидуралить».

Где в этой картине Россия? Кажется, ближе ко второй группе: почти все, кто рожал в России и в Западной Европе, отмечают, что в российской системе очень любят пугать беременных осложнениями и назначать много лекарств. Но если одни мамы считают это минусом, то другие наоборот – ругают английские и итальянские клиники за пофигизм и невнимание.

В общем, благодаря Интернету можно сравнить. Но это не отменяет пользу личного присутствия и оперативного реагирования. Ведь традиции различаются не только по странам, но и по отдельным заведениям. Мне вот никакие Интернеты не рассказали о том, что именно в роддоме я прочувствую буквальный смысл выражения «день открытых дверей».

«Кажется, в прошлый раз женских криков было больше, чем детских. А может, в этот раз я просто больше обращаю внимания на детские крики? И от этого совсем другое отношение. Первый раз казалось, что это ужасно, когда все двери открыты: словно

на десятке чужих родов побывал. А теперь думаю, что слышать крики детей, которые родились раньше нашего, – это здорово. Сверстники зовут».

*Январь, 2011*

А еще мне довелось увидеть «перевернутый призрак» Игнаца Земмельвайса. Когда жену Машу и дочку Еву перевезли после родов в палату, подошедшая нянечка уверенно заявила нам, что глазки новорожденного надо обязательно промыть хозяйственным мылом. Удивленные, мы проигнорировали совет. Через два года у нас родился сын Лёва, и сразу после родов мы услышали точно такой же совет от другой сотрудницы роддома: промывать глаза хозяйственным мылом. Стало ясно, что это не единичная выдумка, а популярный обычай. Хотя офтальмологи говорят, что это бред, щелочь вообще вредна для глаз.

Но обычай очень живуч: сейчас, в 2015 году, когда я пишу этот текст, я специально сделал поиск по Интернету – и обнаружил такие «мыльные советы» на множестве мамских сайтов. Это яркий пример того, что даже полезное знание (открытие Земмельвайса) может со временем превратиться в бездумный религиозный ритуал. Если в XIX веке в мыло не верили, то в XX веке маятник общественного сознания улетел в другую крайность: мыло стало лекарством от всего. Посмотрите, какие страшилки о микробах ежедневно показывают в рекламе моющих средств – это уже чистое мифотворчество, которое обосновано не наукой, а выгодой конкретной индустрии.

А наука тем временем сделала противоположное открытие: излишняя стерильность может быть опасной. Некоторые микробы, оказывается, нам очень помогают. Сейчас уже стало нормой, что ребенка сразу после родов прикладывают к груди матери, чтобы передать новорожденному полезную микрофлору. Но другую часть микробов новорожденный получает, проходя через родовые пути. А те, кто рождается через кесарево, – не получают. Стало быть, их после родов надо прикладывать не только к груди матери, но и... да-да, именно туда!

Если при чтении этих строк вы решили, что автор глупо пошутил – это сопротивляется ваш гигиенический шаблон мышления, упорно внедряемый рекламой. Тот самый «культ хозяйственного мыла». Но если захочется порвать шаблон, рекомендую книгу педиатра и микробиолога, профессора Роба Найта «Смотри, что у тебя внутри» [9]. Книга содержит ссылки на множество новых исследований человеческого микробиома – так называются гены сотен видов микробов, которые живут в человеческом теле. Найт рассказывает, как различаются наши микробиомы, как это влияет на наши склонности к болезням и даже на черты характера. В частности, микробиом кесарят отличается от микробиома детей, родившихся естественным путем. И этот недостаток микробов увеличивает шансы кесарят на аллергию и прочие неприятности в будущем.

Но самое интересное – личный опыт Найта. Представьте, что вы – руководитель лаборатории, в которой проводятся те самые исследования человеческого микробиома. И ваша жена конечно же собирается рожать естественным путем. Но возникают медицинские осложнения, и ей прописывают кесарево. Что будет делать отец-микробиолог?

«Предположение о том, что проблемы со здоровьем могут быть вызваны отсутствием контакта с микробным сообществом, к которому мы адаптированы, вполне обосновано. Примерно до начала прошлого столетия все люди, доживавшие до зрелости, при рождении проходили через родовые пути и получали свое сообщество микроорганизмов. Вот почему, когда наша собственная дочь появилась на свет в результате экстренного кесарева сечения, мы покрыли ее вагинальными микробами [матери], которые она должна была получить естественным путем».

Жаль, не все медики столь последовательны в своих теориях. Когда-то я с интересом следил за выступлениями харьковского доктора Евгения Комаровского, который стал известен благодаря тому, что раскрыл молодым мамам правду о тепловом режиме:

современные дети могут болеть не от холода, а, наоборот, оттого что их слишком много кутают и держат в душных перегретых помещениях. Казалось бы, вот настоящий просветитель, настоящий подвижник здорового образа жизни!

Увы, в какой-то момент Евгений Олегович стал чуть ли не главным лицом компании *Procter and Gamble* в рекламе подгузников *Pampers* на территории стран СНГ [10]. А ведь памперс – это такая плотная одежда, которая покрывает значительную часть тела ребенка и препятствует отдаче тепла. Не вступает ли это в противоречие с главной идеей Комаровского, которая прославила его в борьбе с «бабушкиным кутаньем»? Хотя он рекламирует памперсы очень аккуратно... но врач ли он теперь? Или просто еще один инструмент огромной корпорации?

## **Вещевая компенсация**

Итак, картина маслом: первыми, кто встречает новорожденного в этой жизни, являются не только люди, но и странные традиции, а также очень мощные индустрии: фармацевтическая, гигиеническая, пищевая. Можно даже сказать «атакуют», хотя делается это очень мягко. Тумбочка молодой матери в палате роддома незаметно заполняется пробниками различных брендов: салфетки, памперсы, псевдомолочные смеси. Момент для атаки очень удобный: тут и усталость, и эйфория после родов. А значит, это еще один фронт, где отец ребенка, находящийся рядом, может включить свои защитные функции.

Если же отец не находится рядом, то вполне возможно, он будет помогать противоположной стороне. Помните про жертвенного барана и про то, как я рационализировал свое отсутствие на родах старшего сына? Мол, это не мое дело, зато я зарабатываю... Смешно вспоминать, как желание сыграть «свою роль» гнало меня в магазин, пока жена была в роддоме.

«Все звонят и спрашивают, купил ли я... и дальше идут перечисления каких-то странных вещей. Особенно удивило слово "конверт". У меня тут что, *Federal Express*? В конце концов позвонил



Косте и попросил дать консультацию про все эти почтовые дела. Поехали на детский рынок в Коломенском. Я сразу как-то приуныл. Опытный Костя поддержал меня в том смысле, что это лишь начало. Купили для разминки конверт, пару каких-то наборов одежды и чемодан памперсов. Потом еще ванночку для купания взяли: Костя сказал, без нее никак».

*Июнь, 2004*

Нет смысла перечислять все бессмысленные покупки, которые нам не понадобились (включая и эту дурацкую ванночку). У каждого родителя будет своя схема шмоткотерапии: одна и та же вещь у вас может быть куплена вполне осознанно, а у другого – лишь в качестве символа «участия в семье». Но один пример я все-таки приведу, чтобы показать, насколько сильны бывают мифы, порожденные ролевыми играми взрослых.

Выбору коляски-люльки для старшего сына я посвятил очень много времени; это была, наверное, самая дорогая покупка первого года. А младший никогда такой коляской не пользовался, потому что его мама перешла на слинг. Это такой шарф, в котором можно носить ребенка, примотав его к себе.

Бывает, что у некоторых мам увлечение слингами тоже превращается в шмоточный культ, именуемый шарфянкой. Но если у вас уже не первый ребенок, вы скорее оцените слинг за его практические качества. Слинг очень помогает там, где коляска становится обузой – лестницы и склоны, сугробы и ямы, узкие коридоры или скопление людей на вокзале. В слинге ребенок лучше спит, поскольку находится фактически на руках и чувствует взрослого, в то время как усыпление в коляске состоит в том, что ребенка трясут отдельно, разрушая ему вестибулярный аппарат; в слинге лучше контролируется тепловой режим, меньше возни с детской одеждой, и можно легко покормить ребенка грудью даже на улице.

Куча плюсов? Но есть удивительный минус: массовая российская публика до сих пор воспринимает слингомам как цыганок или нищих, которым не хватает денег на коляску. Чаще всего носителями таких мифов являются мужчины. Видимо, именно из-за любви к внешним символам своих достижений. Большой

красный автомобиль – признак крутизны; в отношении детей этот символ логично трансформируется в большую красную коляску. Вот показательная история столкновения маркетинговых культов, пост из ЖЖ-сообщества слингомам [11]:

«Вообще я в шоке! Мне сегодня в маршрутке мужик какой-то в слинг денег сунул :( Сунул перед выходом, так что мне ему их даже вернуть не удалось. Меня обуревают два чувства:

1. Обида. Блин. На мне слингокуртка Коала, Гирасол Крем Кремыч, ну вообще... Ненакрашенная, правда. Ну, может немного усталая, но... :(((((((
2. Стыд. Я раньше слышала про такое, но не думала, что мне... подадут :( Неужели в обществе у нас женщина с ребенком на руках вызывает столько жалости?»

В комментариях девушку утешают, приводя множество примеров, когда даже очень дорогой эксклюзивный слинг не спасает от «цыганского мифа»:

«Эх, Катя, не слышала ты, как Ульяне подали 20 руб., когда она при полном параде в дизайнерской одежде, в единственных в мире шелковокашемировых волнах (выиграла диди конкурс) с двумя детьми, тоже нарядными дальше некуда, ехала на слинговстречу в метро. А шок ее, от сего действия, добрая тетечка самаритянка расценила как то, что мало дала».

«Не обижайтесь, мне тоже давали... да так, что не вернешь, 500 рэ!!! Один молодой человек предлагал коляску купить... прямо реально!!! А мне все казалось, что я не так плохо выгляжу... реагировать надо с улыбкой... знали бы они сколько эти "занавесочки" стоят ))))) но им-то виднее ;) Одна женщина предлагала мне к ней домой сходить помыться-погреться-поесть».

Что поделаться! В сознании наших граждан коляска еще долго будет вбита в ряд символов «правильного детства», а слинг будет казаться признаком отсталости. Но с другой стороны, если дают денег, надо брать. Ведь человек расплачивается за свой миф. Это и есть экономика.

# Сядьте на пол

К людям, сидящим на полу, в нашей культуре отношение подозрительное. Тут почти как со слингами: могут за бомжа принять. На пафосных IT-конференциях я частенько сажусь на полу в проходе, потому что первые ряды заняты, а из задних ничего не видно. И всегда найдется какой-нибудь товарищ в пиджаке, который посмотрит косо.

Раньше и мне казалась странной привычка восточных народов сидеть на полу. На занятиях айкидо мы спрашивали сэнсэя о том, зачем нужно отрабатывать приемы в технике сувари-ваза, то есть на коленях. «Это они придумали на тот случай, если на самурая напали, когда он... обедает», – шутил в ответ наш сэнсэй. В общем, это было загадочной традицией. Все прелести пола я осознал, только когда у меня появились дети.

## Ножки и подушки

Зачем стулья, столы и кровати делают с ножками? Наверное, потому, что полы раньше были земляные или каменные, сидеть и спать на них было холодно и грязно, особенно в наших северных широтах. Но на дворе XXI век, никто не спит на земляных полах, отопление работает. Тем не менее мебель все равно на ножках. Привычка? Однако с точки зрения детей и ухода за ними привычка оказывается не особенно полезной, а иногда и очень вредной.

Сразу после родов ребенок в нашей «цивилизованной» традиции попадает в настоящую тюрьму. Его кладут на железный пыточный столик (пеленальный), затягивают в смирительную рубашку (тугое пеленание) и отправляют в одиночную камеру

(кроватька с решеткой). Очевидно, делается это все для того, чтобы уменьшить двигательную активность ребенка: среди причин детского травматизма первого года на первом месте стоят именно травмы при падениях. И видимо, лучшим способом спасения решено было сделать обездвиженность. О том, как это затормаживает развитие детей, средневековые няни как-то не задумывались.

Но есть и другое решение: исключить саму ситуацию падений. С пола упасть невозможно! Поэтому избавляемся от пеленального столика (на случай визита педиатров из прошлого века можно разово использовать любой другой стол в доме). Ребенка кладем на низкую родительскую кровать без ножек или просто на матрас-футон, лежащий на полу. Там же его и переодеваем, стоя рядом на коленях. На этом же футоне он может и спать с мамой, и тут же кормиться по ночам, «не отходя от кассы», безо всякой боязни свалиться.

А вы что, уже купили отдельную детскую кровать с красивыми рюшечками, балдахин и решеткой? Ну, тогда вам придется по ночам вылезать из теплого одеяла, бежать к этой детской кровати в темноте, поднимать ребенка, кормить его, потом снова укладывать, возвращаться в свою кровать, а он тут снова закричал... Милое развлечение для зимней ночи. Изобретательные родители в этом случае снимают одну стенку детской кровати и придвигают ее (детскую кровать) к родительской кровати, обеспечивая маме прямой доступ к ребенку. Однако «стыковка» кроватей должна быть очень надежной – иначе ребенок, начиная ползать, может свалиться в щель между ними. Все-таки лучше полностью «заземлить» систему, чтобы падать было некуда.

«Утром приехали родители. Первое, что сделала маманя, – бросилась к Киту со словами "Ой, ему же тяжело дышать!" и стала переворачивать его, спящего, с живота на спину. Напрасно я ей объяснял, что это его любимая поза и он так каждую ночь по 7 часов дрыхнет без перерыва. Куда там! – все равно перевернула, разбудила... Короче, в эту субботу тоже никому выспаться не удалось».

*Сентябрь, 2004*

О том, что малышам опасно спать на животе, я слышал много раз, но без вразумительного объяснения. Иногда я в ответ предлагаю советчикам сходить в зоопарк и найти там хоть одно животное, которое спит на спине. Нету! Все на животах спят или на боку.

Хотя это не научное доказательство, конечно. Научные споры на эту тему идут более полувека. Посвящены они синдрому внезапной смерти новорожденных (*SIDS*), объяснения которому до сих пор не найдено. В 1944 году нью-йоркский патологоанатом Г. Абрамсон опубликовал статью, где говорилось, что две трети младенцев, умерших от удушья, были найдены лежащими лицом вниз. Педиатры стали рекомендовать родителям укладывать новорожденных спать только на спине.

Однако вскоре другие врачи выступили с опровержениями этой гипотезы; в экспериментах П.В. Вулли (*The Journal of Pediatrics, 1945*) было показано, что дети, лежащие на животе, могут повернуть голову, если им не хватает кислорода, так что дело не в позе – реальный недостаток кислорода вызывают «недышащие» покрытия вроде резиновых клеенок. Известный педиатр Бенджамин Спок также рекомендовал укладывать новорожденных спать на живот – потому что лежащий на спине грудничок может захлебнуться при отрыжке; кроме того, долгое лежание новорожденного на спине приводит к изменению формы черепа (он еще мягкий и потомуплющится).

В конце 1990-х педиатрическое сообщество опять мотануло в другую сторону: новое исследование на основе метаанализа различных источников второй половины XX века показало, что случаи *SIDS* чаще происходили с детьми, которые лежали на животе. Авторы исследования даже заявили, что совет доктора Спока убил тысячи младенцев. В США и Великобритании педиатры развернули кампанию *Back To Sleep*, призывая родителей укладывать детей спать только на спину [12].

Вы уже догадались, каково продолжение? Маятник летит обратно. В 2009 году *British Medical Journal* опубликовал работу Питера Блэра и еще пятерых ученых, которые проанализировали

результаты акции *Back To Sleep* [13]. Вывод исследования: число случаев *SIDS* за прошедшие десять лет действительно сократилось, но это нельзя назвать следствием пропаганды сна на спине. Скорее, повлияло улучшение окружающих условий, в которых спит ребенок. В частности, родители стали реже перегревать и пеленать детей, а также обкладывать их подушками. То есть факторами риска названы именно подушки и пеленание.

И это неудивительно: некоторые детские кровати напоминают ванну, где связанный пеленками ребенок просто тонет в подушках и одеялах. Хуже того, многие родители стараются спасти свою мебельную «красоту» с помощью непромокаемых покрытий из прорезиненной ткани и пластика. Ребенку, который оказался лицом вниз на такой кровати, дышать и вправду трудней – хотя сама поза «на животе» может быть для него более удобной.

Те же британские исследователи реабилитировали совместный сон ребенка с матерью. Раньше многих «естественников» пугали этим фактором риска. Но статистика исследования Блэра показала, что совместный сон опасен при двух условиях – если это происходит на диване (то есть там, где ребенку вообще противопоказано спать из-за опасной формы и материала «недетской» мебели) либо если родитель перед сном употреблял алкоголь или другие наркотики:

«Наше исследование частично объясняет разницу уровня внезапной смерти новорожденных в разных культурах, где практикуется совместный сон. В некоторых таких культурах, включая чернокожее население США, уровень *SIDS* высок. Однако в Японии и Гонконге, а также в других азиатских сообществах и у жителей тихоокеанских островов уровень *SIDS* низкий. Проблема возникает не из-за совместного сна, а из-за употребления табака, алкоголя и наркотиков, что становится фактором риска для ребенка в случае совместного сна».

И еще я подозреваю, что лучшие позы для сна зависят от возраста. Мои дети первые месяцы хорошо спали на спине. Но потом им это стало явно не нравится: видно было, что они сами

стараются перевернуться на живот. А позже опять понравилось спать на спине или на боку. Но во всех случаях они спали на твердых матрасах, без пеленания и душливых подушек.

## **Ползунки и ходунки**

Где-то в полгода малышня начинает активно ползать и по пути засовывать в рот все попавшиеся под руку предметы, включая ботинки и электрические провода. Здесь на помощь ленивым родителям приходит следующее инвалидное приспособление – манеж. Ну да, теперь далеко не уползешь. Безопасно? Ага. Однако исследование мира при этом сильно ограничивается.

Альтернативный вариант – сделать пол в квартире безопасным. Сядьте на пол, осмотритесь. Проползите несколько раз по квартире и посмотрите на нее так, как видит ребенок. Наверняка найдете много интересного. Даже некоторые из вещей, которые вы считали безвозвратно потерянными. Заодно стоит подергать за все торчащие ручки и висящие тряпки. Проверить, как закрываются двери, добавить к ним замки. Прикрутить шкафы к стенам. Закрывать розетки и убрать провода. Да, это требует времени. Зато у ребенка появится отличный полигон для разминки.

«В очередной раз поглядев на мир глазами Кита, то есть с пола, я вдруг понял, для чего делают тапки с собачьими мордами! Для того, чтобы показывать кукольный театр ребенку, играющему на полу! Достаточно просто прохаживаться да попрыгивать время от времени. Теперь жена удивляется, почему Кит вдруг начал охотиться за ее тапками... Гы-гы!»

*Декабрь, 2004*

«Снова стал находить предметы на земле: монетки, ключи, кольца. В детстве это было обычное явление. Потом как-то прошло, стал меньше смотреть под ноги, да и вообще вокруг. А теперь опять включилось. Только уже с родительской стороны: постоянно слежу, нет ли вокруг каких-то опасностей для ребенка, вроде

битых стекол. Ну и параллельно снова стал находить все эти сокровища детства».

*Ноябрь, 2005*

Следующая стадия – хождение. Почему-то считается, что это очень важно: пораньше встать на две палки без опоры. Для этого детям предлагают специальные ходунки – еще один костыль от старушек. Цель вроде достигнута: он стоит. Правда, привычка опираться на ходунки не способствует нормальной постановке ноги и умению группироваться. Так что рано вставшие будут сильнее биться при падении. А все потому, что надо было сначала научиться падать из всех промежуточных низких стоек без опоры. Научиться бегать на четвереньках. Подружиться с полом по полной. А потом уже вставать.

«Ева стала активно заниматься самораскачкой: и на четвереньках, и стоя с поддержкой у перил кровати, и даже во время кормления. Прямо как в негритянских танцах упражняется постоянно. И еще – стоять на голове. Раньше это тоже бывало, но выглядело как дополнительная опора, чтобы сесть или поползти. А сейчас такие стойки явно по другому поводу возникают. Бежит-бежит на четвереньках, потом вдруг останавливается, постоит на голове – и дальше бежит. Маша считает, что она таким образом смотрит назад. В беге на четвереньках самое забавное – топот. Топот рук!»

*Октябрь, 2009*

«Лёва ползет по квартире, садится, осматривается и ползет дальше, выискивая вещи, с помощью которых можно встать. Иногда это бывают мои ноги – тогда он хватает меня за волосы на ногах и подтягивается. Для тех же целей используются ручки шкафов и ножки столов. Но особенно любимая штука – круглая плетеная сидуха. Если поставить ее в центр комнаты, Лёва будет взбираться на нее целый час. Встает, упираясь руками, забрасывает ногу, пытаюсь залезть на сидуху полностью, скатывается, отдыхает – и все сначала».

*Июль, 2011*



## Гляделки и боролки

Ну ладно, встали наконец. И пошли. Вначале это очень умиляет. Потом вы понимаете, что этот ковыляющий пингвин ходит именно за вами. Хватает за штаны, тянет руки вверх и ноет. Фанаты естественного развития на этом месте скажут, что малыша надо побольше носить на руках, ведь ему очень важен тактильно-тепловой контакт с родителями.

Но попробуйте другой способ. Просто сядьте на пол. И сделайте открытие: на самом деле ребенок вовсе не стремится постоянно торчать у вас на руках. Просто когда вы стоите, ваш главный «интерфейс общения» – голова – находится далеко от малыша. Туда он и стремится. Если же вы сядете на пол, он успокоится, несколько раз перелезет через вас, может быть, подергает вас за нос, а потом займется своими делами. Через некоторое время снова к вам подойдет, пообщается, «проверит связь» – и опять пойдет исследовать мир.

С детьми постарше тот же метод работает при спорах. Думаете, почему они лучше копируют сверстников, чем взрослых? Да просто человек, который находится «на том же уровне», воспринимается лучше. Как нормальный человек, как равный. А не как недостижимая каланча, у которой ты не видишь ни глаз, ни выражения лица, а только слышишь громовой командный голос сверху. Возможно, это древний звериный принцип, зашитый у нас в самых глубинных инстинктах: с подозрением относиться к существу, которое значительно выше тебя. Проверить легко, особенно если усугубить свое «понижение» – сядьте на пол так, чтобы ваша голова оказалась ниже, чем голова ребенка. И наблюдайте, как изменяется его отношение к вам в разговоре.

Кстати, раз уж мы заземлились – а почему, собственно, у нас тут «спор», «командный голос» и вообще «разговор»? Это типичные взрослые развлечения. А у маленьких детей после сна и еды главная радость жизни – физическая активность. Увы, мы очень часто лишаем их этой радости, а потом начинаем с ними споры по поводу «плохого поведения» – которое есть не что иное, как

призыв к физическим играм! Но что мешает? Кажется, опять эта разница в размерах и вертикальное положение взрослой каланчи, до которой не дотянуться.

Зато лежащий на полу взрослый – отличная гимнастическая трапеция. А взрослый на коленях вполне может практиковать с детьми ту самую борьбу в «сувари-ваза», которой учили на айкидо. Теперь понятно, зачем она нужна настоящему самураю?

«Боролки – любимая игра Евы с Лёвой по утрам. Стоит им только заметить, что я проснулся, как они тут же несутся с криком "боролки!". Как-то незаметно они придумали целое множество ролевых игр с борьбой и акробатикой: "Паучиха", "Куча кабанов", "Тигр спит", "Кран с ногами", "Маляры", "Мусоровоз", "Камешек", "Кальмар и кашалоты"... Мне достаются самые серьезные роли – то паучихи, то мусоровоза».

*Сентябрь, 2014*

Заземление помогает и в других играх, где силы явно неравные и потому родителям скучно играть в детскую игру. Ну так придумайте себе усложненную версию «на коленях». Что делать с пятилетним сыном на горнолыжном склоне? Он учится кататься с маленькой горки, где взрослому совсем неинтересно... на лыжах. Но если взять сноуборд, на котором вы до этого не катались, то маленькая горка подойдет обоим: будете одинаково часто падать даже на ровном месте.

## **Медленное время**

«Пошел купать Еву. Первые несколько минут просто сидел рядом с ванной и тупил, не зная, что делать. Потом еще несколько минут ругал себя за то, что не занимаюсь с ребенком чем-нибудь полезным. Потом стал рьяно показывать ей конструктор из трубок, хотя она его игнорировала. И наконец, расслабился и стал делать простую и забавную вещь: топить игрушки и смотреть, как они выпрыгивают обратно. Ева тут же включилась в игру».

*Сентябрь, 2010*

Возможно, все вышеописанное выглядит так, словно я предлагаю подстраиваться под ребенка и обслуживать исключительно его интересы. Вовсе нет. Описанные методы общения хороши тем, что помогают самим родителям вырваться из многих психологических тупиков. Ведь ваше собственное состояние тоже меняется от того, в какой позе происходит общение.

Штука эта очень незаметная, особенно когда хочется обыграть реальность с помощью рационального мышления. Как успокоить орущего грудничка? Ну, можно по порядку перебрать все известные проблемы: хочет пить или есть, мокрый подгузник, слишком жарко или холодно, дискомфортная одежда, признаки болезни. Почитав наблюдения опытных родителей, можно узнать еще пяток возможных причин, включая волос, обмотавшийся вокруг пальца ноги. Но вот все варианты проверены, всё вроде нормально, а он продолжает орать. А ты к этому времени еще не знаешь, что «крики третьей недели» – это обычное явление, как и некоторые другие плачи без видимой причины.

Когда причину не знаешь, наступает раздражение. Хочется, чтобы он прекратил орать прямо сейчас. Хочется заняться своими делами. Хочется не терять время.

Но именно это и нужно сделать. Нужно просто сказать себе: «Сейчас я выброшу на фиг целый час времени». Реально помогает. После нескольких таких случаев я даже начал подозревать, что нытье детей усиливается моей собственной нервозностью. Они ведь многое чувствуют без слов: по звуку дыхания, по стуку сердца, по резким движениям. А когда сам расслабишься, то и они быстрее успокаиваются. И колыбельные песни, и многие другие техники укладывания детей спать («тихонько подышать в затылок») – это на самом деле приемы успокоения родителей.

То же самое со старшими детьми, которые пристают с вопросами, предлагают с ними поиграть. Какова ваша реакция? У вас свои дела, дедлайны, вы ничего не успеваете, вы вечно на бегу. Хотя вы понимаете, что ребенку нужно внимание, и время вроде есть... но переключиться трудно. А способ тот же: сядьте на пол. Выключите бег снаружи – он выключится и внутри.

«На пляже показывал Киту дыхательные упражнения. После этой медитации спрашиваю:

– Ну как, ты чувствуешь, что стал спокойнее?

– Я чувствую, что ты стал спокойнее».

*Август, 2011*

Это чувство переключения многим знакомо и без детей. Оно может возникнуть при болезни, увольнении, стихийном бедствии и любом другом неожиданном разрыве сценария. Беличье колесо вдруг останавливается, и вначале возникает неуютная пустота. А потом – то ли книжка недочитанная находится, то ли со старым знакомым встретишься, то ли вещи в шкафу станешь разбирать... и чувствуешь, что банальное линейное время начинает ветвиться, сворачиваться в спирали и течь на все четыре стороны сразу.

Но неужели для этого нужно обязательно заболеть? Все-таки с детьми взлом времени здоровее работает. Чувствуя эту силу, взрослые Системы всегда пытаются навязать детям свой ритм. Помните советский фильм-страшилку «Сказка о потерянном времени», где дети-бездельники превращались в стариков и старушек?

А вот совершенно противоположный подход педагога Жака де Кулона [14], который настаивает, что ребенку надо дать возможность развивать свой внутренний мир, даже если это выглядит как пустая трата времени для современных родителей, которые помешаны на «раннем развитии»:

«Чтобы выстроить свою личность и стать самостоятельными, детям жизненно необходим опыт недеяния. Взрослым не стоит перегружать детей, пичкая их активным досугом наряду со школьными заданиями... с одной лишь целью уменьшить собственную тревожность. Скучать, бродить без дела, о чем-нибудь мечтать – все эти варианты “безделья” на самом деле продуктивны. Тело и ум расслабляются, отдыхая от внешних стимулов. Не получая информации извне, ребенок переживает опыт “отдель-

ности”, отдаленности от внешнего, а следовательно, и опыт независимости, опыт иногда трудный, но необходимый. Именно в эти свободные, ничем не заполненные моменты он может вступить в контакт со своими истинными желаниями, а не их заместителями».

Прочитав этот совет, я подумал, как мне повезло: у меня в детстве был отличный период тихого безделья почти до пяти лет, когда я жил у бабушки. Отец работал, мать училась в институте – и раньше я даже обижался на них за то, что они не особенно занимались со мной в те годы. Но теперь мне кажется, что оставить меня у бабушки было правильнее: с молодыми, нервными и вечно куда-то бегущими родителями я не получил бы той прививки созерцательного отношения к миру, которая впоследствии много раз помогала мне в жизненной суете.

И возможно, в отношении совета «сядьте на пол» мне тоже стоит быть спокойнее. Не все родители могут так сделать: бывают черты характера и жизненные обстоятельства, которые не дают расслабиться. В этом случае будет здорово, если рядом с вашим ребенком окажется бабушка, няня или другой хороший человек, который никуда не спешит. Правда, если на пол сели не вы, вам будет гораздо труднее общаться со своим отпрыском в будущем.

# ИСТОЧНИКИ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Обычно списки источников никто не читает: они используются лишь как доказательство, что автор не наврал в цитатах. Но я решил сделать этот список более полезным. **Жирным шрифтом** выделены два десятка книг, которые рекомендуется прочитать молодым родителям. Они написаны несложным языком и касаются вопросов воспитания и обучения, а также помогают понять некоторые вещи о мышлении человека и устройстве мира.

## Зачем вам дети?

1. Fertility and Eugenics: Singapore's Population Policies. – Population Research and Policy Review, 1986.  
[lgdata.s3-website-us-east-1.amazonaws.com/docs/1492/430533/fertility\\_singapore.PDF](https://lgdata.s3-website-us-east-1.amazonaws.com/docs/1492/430533/fertility_singapore.PDF)

2. Ольга Исупова и Александр Белянин. Демографическая ситуация в России: мало рождаем или много умираем?  
[genderpage.ru/content/isupova\\_belyanin.htm](http://genderpage.ru/content/isupova_belyanin.htm)

## Родильная психоэкономика

3. State-of-the-Hack. Mandriant Overview. – Mandriant Corp, 2013.  
[www.digitalgovernment.com/media/Downloads/asset\\_upload\\_file10\\_4808.pdf](http://www.digitalgovernment.com/media/Downloads/asset_upload_file10_4808.pdf)

4. Антивирус как угроза. – Habrahabr.ru, 2016.  
[habrahabr.ru/company/pt/blog/283448/](http://habrahabr.ru/company/pt/blog/283448/)

5. *Стивен Д. Левитт, Стивен Дж. Дабнер*. Суперфркономика. – М.: МИФ, 2010.

6. *Карл Циммер*. **Паразиты: Тайный мир**. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011.

7. CIA organized fake vaccination drive to get Osama bin Laden's family DNA. – The Guardian, 2011.  
[www.guardian.co.uk/world/2011/jul/11/cia-fake-vaccinations-osama-bin-ladens-dna](http://www.guardian.co.uk/world/2011/jul/11/cia-fake-vaccinations-osama-bin-ladens-dna)

8. Лекарства и беременность. Список лекарств. – Большая медицинская библиотека, 2012.  
[med-lib.ru/pregnant/dop/drugs.php](http://med-lib.ru/pregnant/dop/drugs.php) [med-lib.ru/pregnant/dop/list.php](http://med-lib.ru/pregnant/dop/list.php)

**9. Роб Найт. Смотри, что у тебя внутри. Как микробы, живущие в нашем теле, определяют наше здоровье и нашу личность.** – М.: CORPUS, 2015.

10. Ток-шоу с детским доктором Евгением Комаровским. – Doktor.kz, 2011.  
[doctor.kz/baby/news/2011/12/23/12558](http://doctor.kz/baby/news/2011/12/23/12558)

11. [slingomamy.livejournal.com/5732962.html](http://slingomamy.livejournal.com/5732962.html)

## Сядьте на пол

12. Infant sleeping position and the SIDS. – International Journal of Epidemiology, 2005.  
[ije.oxfordjournals.org/content/early/2005/04/20/ije.dyi088.full.pdf](http://ije.oxfordjournals.org/content/early/2005/04/20/ije.dyi088.full.pdf)

13. Hazardous cosleeping environments and risk factors amenable to change. – BMJ, 2009.  
[www.bmj.com/content/339/bmj.b3666](http://www.bmj.com/content/339/bmj.b3666)

14. Помочь им открыть свой внутренний мир. – Psychologies, 2010.  
[www.psychologies.ru/roditeli/children/pomoch-im-otkryit-svoy-vnutrenniy-mir/2/](http://www.psychologies.ru/roditeli/children/pomoch-im-otkryit-svoy-vnutrenniy-mir/2/)

## Трудности перевода

**15. Николай Лесков. Захудалый род.** – Собр. соч., Т. 6. СПб., 1890.

16. *Kristen S. Montgomery.* Apgar Scores: Examining the Long-term Significance. – Perinatal Education, 2000.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1595023/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1595023/)

17. *Stuart A. et al.* Apgar Scores at 5 Minutes After Birth in Relation to School Performance at 16 Years of Age. – Obstetrics & Gynecology, 2011.  
[journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2011/08000/Apgar\\_Scores\\_at\\_5\\_Minutes\\_After\\_Birth\\_in\\_Relation.2.aspx](http://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2011/08000/Apgar_Scores_at_5_Minutes_After_Birth_in_Relation.2.aspx)

18. *Barsalou L. W.* Grounded cognition. – Annual Review of Psychology, 2008.

[matt.colorado.edu/teaching/highcog/readings/b8.pdf](http://matt.colorado.edu/teaching/highcog/readings/b8.pdf)

19. *Smith L.B., Gasser M.* The Development of Embodied Cognition: Six Lessons from Babies. – Artificial Life 11: 13 – 29, 2005.

[www.iub.edu/~cogdev/labwork/6\\_lessons.pdf](http://www.iub.edu/~cogdev/labwork/6_lessons.pdf)

**20. Корней Чуковский. От двух до пяти.** – М.: Детгиз, 1963.

21. *Смирнов А. А.* Детские рисунки. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. М.: Изд-во Московского университета, 1980.

[www.detskiysad.ru/ped/hrestomatia11.html](http://www.detskiysad.ru/ped/hrestomatia11.html)

22. Prevalence of Learned Grapheme-Color Pairings in a Large Online Sample of Synesthetes. – PLoS ONE 10(3), 04.03.2015.

[www.journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0118996](http://www.journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0118996)

23. *Марина Озерова.* О детском рисовании. – М.: Изд-во Студии Артемия Лебедева, 2012.

## Ненужные игрушки

24. *Дуглас Коупленд.* Рабы Майкрософта. – М.: АСТ, 2004.

25. *Наталья Стилсон.* Хоардинг: дети-барахольщики – Летидор, 2012.

[letidor.livejournal.com/104036.html](http://letidor.livejournal.com/104036.html)

## Девушка с косой

26. *Пернилла Стальфельт.* Книга о смерти. – М.: Открытый Мир, 2007.

27. *Бенджамин Спок.* Проблемы родителей. – М.: Попурри, 1999.

28. *Ирвин Ялом.* Экзистенциальная психотерапия. – М.: Римис, 2008.

**29. Ошо. О детях.** – М., София, 2015.

## Ген крокодила

30. *Будинайте Г.Л., Хамитова И.Ю.* Опасные связи поколений. Современный ребенок и современный родитель: Энциклопедия взаимопонимания – М.: ОГИ, 2005.

31. Hunter vs. farmer hypothesis

[en.wikipedia.org/wiki/Hunter\\_vs.\\_farmer\\_hypothesis](http://en.wikipedia.org/wiki/Hunter_vs._farmer_hypothesis)



32. «Ген авантюризма» чаще встречается у охотников-собираателей, чем у земледельцев. – Элементы, 2010.  
[elementy.ru/news/431393](http://elementy.ru/news/431393)

33. *Кен Робинсон*. Почему школа убивает креативность. – Летидор, 2012.  
[letidor.livejournal.com/31017.html](http://letidor.livejournal.com/31017.html)

34. Mental Health in the United States: Prevalence of Diagnosis and Medication Treatment for Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder. – United States, 2003.  
[www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5434a2.htm#fig2](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5434a2.htm#fig2)

35. СДВГ по-взрослому. – ABC-Гид, 2011.  
[www.abc-gid.ru/articles/show/2272/](http://www.abc-gid.ru/articles/show/2272/)

36. *Марк Андрессен*. Как делать дела. – Вебпланета, 25.01.2010.  
[webplanet.ru/knowhow/life/admin/2010/01/25/andreessen.html](http://webplanet.ru/knowhow/life/admin/2010/01/25/andreessen.html)

37. «Россия – это съёмная квартира». – F5, 2012.  
[f5.ru/freshf5/post/394883](http://f5.ru/freshf5/post/394883)

38. *Vincent S. Mosca*. Flexible flatfoot in children and adolescents. – Journal of Children's Orthopaedics, 2010.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2839866/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2839866/)

39. *Александр Марков*. «Меньше сидишь в Интернете – лучше размножаешься». – Летидор, 2012.  
[letidor.livejournal.com/43458.html](http://letidor.livejournal.com/43458.html)

40. *Рафаил Нудельман*. **Неизвестное наше тело**. – М.: Ломоносовъ, 2014.

41. *Оливер Сакс*. **Глаз разума**. – М.: АСТ, 2013.

## Настоящие индейцы

42. *Стивен Д. Левитт, Стивен Дж. Дабнер*. **Фрикономика**. – М.: Вильямс, 2007.

43. Six Decades of the Most Popular Names for Girls, State-by-State. – Jezebel.com, 2013.  
[jezebel.com/map-sixty-years-of-the-most-popular-names-for-girls-s-1443501909](http://jezebel.com/map-sixty-years-of-the-most-popular-names-for-girls-s-1443501909)

44. Популярность имен в Москве и области в XX веке. – Меркатор, 2015.  
[names.mercator.ru/](http://names.mercator.ru/)

45. Ричард Докинз. Письмо дочке. – Летидор, 2012.  
[le.tidor.livejournal.com/201960.html](http://le.tidor.livejournal.com/201960.html)

46. **Оливер Сакс. Антрополог на Марсе.** – М.: АСТ, 2012.

47. *Дэниел Пинк.* Драйв: что нас на самом деле мотивирует. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

48. **Нассим Талеб. Черный лебедь.** – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2015.

## Музыкальный ринг

49. China's six-to-one advantage over the US. – Asian Times, 2008.  
[www.atimes.com/atimes/China/JL02Ad01.html](http://www.atimes.com/atimes/China/JL02Ad01.html)

50. **Масафу Ибука. После трех уже поздно.** – М.: Альпина нон-фикшн, 2011.

51. *John Sloboda.* Science and Music: The ear of the beholder. – Nature, 2008.  
[www.nature.com/nature/journal/v454/n7200/full/454032a.html](http://www.nature.com/nature/journal/v454/n7200/full/454032a.html)

52. *Frances H. Rauscher et al.* Music and spatial task performance. Nature, 1993.  
[www.nature.com/nature/journal/v365/n6447/abs/365611a0.html](http://www.nature.com/nature/journal/v365/n6447/abs/365611a0.html)

53. *Kenneth M. Steele et al.* Prelude or requiem for the «Mozart effect»? Nature, 1999.  
[www.nature.com/nature/journal/v400/n6747/full/400827a0.html#B1](http://www.nature.com/nature/journal/v400/n6747/full/400827a0.html#B1)

54. *E. Glen Schellenberg et al.* Music Listening and Cognitive Abilities in 10- and 11-Year-Olds: The Blur Effect. – Annals of the New York Academy of Sciences, 2006.  
[onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1196/annals.1360.013/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1196/annals.1360.013/abstract)

55. *Ravi Mehta.* Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition. – Journal of Consumer Research, 2012.  
[www.jstor.org/discover/10.1086/665048](http://www.jstor.org/discover/10.1086/665048)

56. *Valorie N. Salimpoor et al.* Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. – Nature, 2011.  
[www.nature.com/neuro/journal/v14/n2/full/nn.2726.html](http://www.nature.com/neuro/journal/v14/n2/full/nn.2726.html)

57. **Oliver Sacks. Musicophilia: Tales of Music and the Brain.** – Knopf, 2007.

58. *H. Bettermann.* Musical rhythms in heart period dynamics. – American Journal of Physiology, 1999.  
[ajpheart.physiology.org/content/277/5/H1762.full](http://ajpheart.physiology.org/content/277/5/H1762.full)

59. *Е. Наймарк*. Музыка и речь передают эмоции одинаковыми способами. – Элементы, 2012.  
[elementy.ru/news?discuss=431793&return=1](http://elementy.ru/news?discuss=431793&return=1)

60. *Erin E. Hannon*. Perceiving speech rhythm in music: Listeners classify instrumental songs according to language of origin. – Cognition, 2009.  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010027709000663](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010027709000663)

61. Два пальца в рот берет народ. Что не так с жителями турецкой деревни, которые общаются посредством свиста. – Газета. Ру, 2015.  
[www.gazeta.ru/science/2015/08/18\\_a\\_7692664.shtml](http://www.gazeta.ru/science/2015/08/18_a_7692664.shtml)

62. *Норман Уэйнбергер*. Музыка и мозг. – «В мире науки», 2005.  
[web.archive.org/web/20110120233416/http://www.sciam.ru/2005/2/neurobiology.shtml](http://web.archive.org/web/20110120233416/http://www.sciam.ru/2005/2/neurobiology.shtml)

63. *Raymond Attmann et al.* The sound of a person: a music-cognitive study in the Finisterre Range in Papua New Guinea. – Oceania, 2013.  
[onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ocsea.5012/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ocsea.5012/abstract)

64. **Ричард Докинз. Слепой часовщик.** – Проблемы эволюции, 2008.  
[www.evolbiol.ru/blind/bw.html](http://www.evolbiol.ru/blind/bw.html)

65. *C. J. Steele, J. A. Bailey, R. J. Zatorre, V. B. Penhune*. Early Musical Training and White-Matter Plasticity in the Corpus Callosum: Evidence for a Sensitive Period. *Journal of Neuroscience*, 2013.  
[dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3578-12.2013](http://dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3578-12.2013)

66. *James R. Murphy*. String Theory: Can Cat's Cradle Help Save Our Schools? *Wall Street Journal*, 2012.  
[blogs.wsj.com/speakeasy/2012/09/17/string-theory-can-cats-cradle-help-save-our-schools/](http://blogs.wsj.com/speakeasy/2012/09/17/string-theory-can-cats-cradle-help-save-our-schools/)

67. *Michael H. Thaut et al.* Musical Mnemonics Induce Brain Plasticity and Oscillatory Synchrony in Neural Networks Underlying Memory. – *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006.  
[onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1196/annals.1360.017/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1196/annals.1360.017/abstract)

## Игра в одни ворота

68. **Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей.**  
[antmakarenko.narod.ru/liter/vospm/vosp\\_det.htm](http://antmakarenko.narod.ru/liter/vospm/vosp_det.htm)

69. Stanford Marshmallow Experiment.  
[en.wikipedia.org/wiki/Stanford\\_marshmallow\\_experiment](http://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment)

70. *Александр Гордон*. Диалоги. – Предлог, 2006.

71. *Николай Андреев*. Как увлечь детей наукой. – Летидор, 2012.  
[letidor.livejournal.com/78655.html](http://letidor.livejournal.com/78655.html)

**72. Александр Марков. Эволюция человека.** – М.: Астрель, 2011.

73. *Адель Фабер, Элейн Мазлиш*. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. – М.: Эксмо-Пресс, 2011.

**74. Уильям и Марта Сирс. Воспитание ребенка от рождения до 10 лет.** – М.: Эксмо, 2010.

## Деньги, ложь и математика

75. Фурсенко хочет избавить российских школьников от высшей математики. – РИА Новости, 2009.  
[ria.ru/society/20090211/161744109.html](http://ria.ru/society/20090211/161744109.html)

76. Рачинский С.А. «1001 задача для умственного счета».  
[az.lib.ru/r/rachinskij\\_s\\_a/text\\_1899\\_1001\\_zadacha.shtml](http://az.lib.ru/r/rachinskij_s_a/text_1899_1001_zadacha.shtml)

Мобильное приложение: [www.etudes.ru/ru/imath/](http://www.etudes.ru/ru/imath/)

**77. Джона Лерер. Как мы принимаем решения.** – М.: Астрель, 2011.

78. About 40% of economics experiments fail replication survey. – Science, 2016.  
[www.sciencemag.org/news/2016/03/about-40-economics-experiments-fail-replication-survey](http://www.sciencemag.org/news/2016/03/about-40-economics-experiments-fail-replication-survey)

79. Banks gone bad: Our evolved morality has failed us – New Scientist, 2013.  
[www.newscientist.com/article/mg21729090.200-banks-gone-bad-our-evolved-morality-has-failed-us](http://www.newscientist.com/article/mg21729090.200-banks-gone-bad-our-evolved-morality-has-failed-us)

80. *Бенуа Мандельброт*. Фрактальная геометрия природы. – ИКИ, 2002.

81. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса. – М.: Прогресс, 1986.

**82. Бернар Лиетар. Будущее денег.** – М.: Астрель, 2007.  
[fanread.ru/book/12444630/](http://fanread.ru/book/12444630/)

## В поисках учителя

83. *Бондаренко Светлана, Курильский Виктор*. Неизвестные Стругацкие. – М.: АСТ, 2008.

84. Ефремов и Стругацкие: о некоторых проблемах в воспитании... – Red-sovet.su, 2014.  
[red-sovet.su/post/23131/efremov-and-strugatsky-some-problems-in-the-education](http://red-sovet.su/post/23131/efremov-and-strugatsky-some-problems-in-the-education)

85. *Denis Dutton*. Aesthetics and Evolutionary Psychology. – Oxford University Press, 2003.  
[www.denisdutton.com/aesthetics\\_&\\_evolutionary\\_psychology.htm](http://www.denisdutton.com/aesthetics_&_evolutionary_psychology.htm)

86. **Иван Ефремов. Лезвие бритвы.** – М.: Советский писатель, 1992.

87. *Роджер Пенфоз*. Новый ум короля. – УРСС, 2011.

88. *Oliver Sacks*. Hallucinations. – Knopf, 2012.

## Коробочка

89. *Larson, A. M., Loschky, L. C.* The contributions of central versus peripheral vision to scene gist recognition. – Journal of Vision, 2009.  
[www.kstate.edu/psych/vcl/documents/Larson\\_Loschky\\_2009\\_Contributions%20of%20central%20vs%20peripheral%20vision.pdf](http://www.kstate.edu/psych/vcl/documents/Larson_Loschky_2009_Contributions%20of%20central%20vs%20peripheral%20vision.pdf)

## Темная сторона Паутины

90. Попавшие в паутину: Чем опасен интернет для школьника? – МК, 2010.  
[www.mk.ru/social/article/2010/07/05/514121-popavshie-v-pautinu.html](http://www.mk.ru/social/article/2010/07/05/514121-popavshie-v-pautinu.html)

91. Fool's Gold: A Critical Look at Computers in Childhood. – Alliance for Childhood, 2000.  
[waste.informatik.hu-berlin.de/diplom/DieGelbeKurbel/pdf/foolsgold.pdf](http://waste.informatik.hu-berlin.de/diplom/DieGelbeKurbel/pdf/foolsgold.pdf)

92. Смартфоны и планшеты портят детям осанку и калечат пальцы. – WebScience.ru, 2012.  
[webscience.ru/news/smartfony-i-planshety-portyat-detyam-osanku-i-kalechat-palcy](http://webscience.ru/news/smartfony-i-planshety-portyat-detyam-osanku-i-kalechat-palcy)

93. Смотрите 3D – и вы ослепнете. – WebPlanet.ru, 2010.  
[www.webplanet.ru/knowhow/gadgets/igor-krein/2010/02/15/bad\\_3d.html](http://www.webplanet.ru/knowhow/gadgets/igor-krein/2010/02/15/bad_3d.html)

94. Do Facebook and Other Social Media Encourage Narcissism? – Psychology Today, 2013.  
[www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201306/do-facebook-and-other-social-media-encourage-narcissism](http://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201306/do-facebook-and-other-social-media-encourage-narcissism)

95. Риски Интернета: Цифровой психоморфоз и инфантильность. – WebScience.ru, 2013.  
[webscience.ru/details/riski-interneta-cifrovoy-psihomorfoz-i-infantilnost](http://webscience.ru/details/riski-interneta-cifrovoy-psihomorfoz-i-infantilnost)
96. *Philip Zimbardo, Nikita Coulombe. Man, Interrupted.* – Conari Press, 2016.
97. Восьмая Матрица. – Eva.ru, 2006.  
[eva.ru/static/articles/lexa32.htm](http://eva.ru/static/articles/lexa32.htm)
98. A Silicon Valley School That Doesn't Compute. – New York Times, 2011.  
[www.nytimes.com/2011/10/23/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.html](http://www.nytimes.com/2011/10/23/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.html)
99. Интернет отупляет детей третьего мира. – WebPlanet.ru, 2010.  
[webplanet.ru/news/research/2010/06/22/kidz.html](http://webplanet.ru/news/research/2010/06/22/kidz.html)
100. Digitizing Literacy: Reflections on the Haptics of Writing. By Anne Mangen and Jean-Luc Velay. – Advances in Haptics, April 1, 2010.
101. **Nicholas Carr. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains.** – W. W. Norton & Company, 2010.
102. Online time can hobble brain's important work. – KTH, 2013.  
[www.kth.se/en/aktuellt/nyheter/online-time-can-hobble-brain-s-important-work-1.415391](http://www.kth.se/en/aktuellt/nyheter/online-time-can-hobble-brain-s-important-work-1.415391)
103. Mental muscle: six ways to boost your brain. – New Scientist, 2010.  
[www.newscientist.com/article/mg20827801.300-mental-muscle-six-ways-to-boost-your-brain/](http://www.newscientist.com/article/mg20827801.300-mental-muscle-six-ways-to-boost-your-brain/)
104. Zero to Eight: Young children and their internet use. – LSE, 2013.  
[eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero\\_to\\_eight.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf)
105. Евгений Касперский заявил о физической опасности соцсетей. – Cnews, 2011.  
[www.cnews.ru/news/top/evgenij\\_kasperskij\\_zayavil\\_o\\_fizicheskoj](http://www.cnews.ru/news/top/evgenij_kasperskij_zayavil_o_fizicheskoj)
106. Как Shodan стал «поисковиком спящих детей». – Habrahabr.ru, 2016.  
[habrahabr.ru/company/pt/blog/275853/](http://habrahabr.ru/company/pt/blog/275853/)

## Дневник заблуждений

107. Как перестать беспокоиться и полюбить истерики ребенка.  
[krylov.livejournal.com/2928259.html](http://krylov.livejournal.com/2928259.html)

108. Книга учета жизни. – WebScience.Ru, 2013  
[webscience.ru/visuals/kniga-uchyota-zhizni](http://webscience.ru/visuals/kniga-uchyota-zhizni)

## Летучий дом

109. The Parable of Google Flu: Traps in Big Data Analysis. – Science, 2014.  
[www.uvm.edu/~cdanfort/csc-reading-group/lazer-flu-science-2014.pdf](http://www.uvm.edu/~cdanfort/csc-reading-group/lazer-flu-science-2014.pdf)

**110. Александр Долгин. Как нам стать договоропригодными, или Практическое руководство по коллективным действиям.** – М.: ОГИ, 2013.  
[www.adolgin.ru/](http://www.adolgin.ru/)

111. The Dunbar Number, From the Guru of Social Networks. – Bloomberg, 2013.  
[www.bloomberg.com/news/articles/2013-01-10/the-dunbar-number-from-the-guru-of-social-networks](http://www.bloomberg.com/news/articles/2013-01-10/the-dunbar-number-from-the-guru-of-social-networks)

112. Семейная фотокнига: как распорядиться тоннами цифровых снимков. – Letidor, 2012. [letidor.livejournal.com/119320.html](http://letidor.livejournal.com/119320.html)

## Лагерь

113. Лагерь «Камчатка». Дневник вожатой. – Афиша, 2012.  
[gorod.afisha.ru/archive/kamchatka\\_diaries/](http://gorod.afisha.ru/archive/kamchatka_diaries/)

114. Теория больших дел. Филипп Бахтин и город для детей. – Афиша, 2012.  
[gorod.afisha.ru/archive/big\\_things\\_theory\\_bakhtin/](http://gorod.afisha.ru/archive/big_things_theory_bakhtin/)

115. Организатор лагеря «Село» Филипп Бахтин о творческом воспитании детей. – Lenta.ru, 2014.  
[age.lenta.ru/selo/articles/2014/02/18/bakhtin/](http://age.lenta.ru/selo/articles/2014/02/18/bakhtin/)

116. Ликвидация «Страны детей». – Медуза, 2015.  
[meduza.io/feature/2015/10/15/likvidatsiya-strany-detey](http://meduza.io/feature/2015/10/15/likvidatsiya-strany-detey)

*Практическое издание*

**Андреев Алексей Валерьевич**

Сядьте на пол:

Руководство по дзену для родителей

Редактор *И.В. Кулюкина*

Художественное оформление: *А.П. Зарубин*

Технический редактор *И.К. Лобан*

Корректоры *О.В. Круподер, В.А. Нэй*

Подписано в печать с готовых файлов 26.02.2018

Формат 60×90/16 Гарнитура «Литературная».

Печ. л. 24,5 Тираж 1000 экз.

ООО «Издательство «Этерна»

115477, Москва, Кантемировская ул., д. 59а

Тел.: (495)755-81-23

E-mail: [info@eterna-izdat.ru](mailto:info@eterna-izdat.ru)

[www.eterna-izdat.ru](http://www.eterna-izdat.ru)