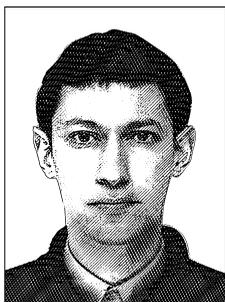




# СТРЕСС — ПЕРВОБЫТНЫЙ, ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ, ШКОЛЬНЫЙ

**Слово «стресс» прочно вошло в современный обиход. «Время стрессов и страстей» — называют наш век. А вот у прадедов жизнь была куда спокойнее... В каком-то смысле это заблуждение. Наши предки регулярно подвергались мощным стрессам — когда воевали, тяжело работали или болели. Судьба подбрасывала им такие испытания, которые большинству из нас и не снились. И каждое испытание отражалось на их организме.**



**Кирилл Ефремов,**  
доцент Института  
психологии  
им. А.С. Выготского  
(РГГУ), кандидат  
биологических наук

С точки зрения физиологии стресс — это общая реакция организма на неблагоприятные воздействия. Это явление открыл канадский учёный, в дальнейшем Нобелевский лауреат, Ганс Селье. В его лабораториях животных подвергали воздействию самых разных факторов: вибрации, ядов, электротока, скученного проживания. И что бы ни делали с бедными крысами, их организм отвечал одинаково — четырьмя симптомами: увеличением надпочечников, уплотнением стенок артерий, изъязвлением желудочно-кишечного тракта, нервным истощением. Этот синдром назвали стрессом (от англ. Stress — напряжение, усилие, давление).

Реакция стресса возникла в процессе эволюции как важный приспособительный механизм. Для наших предков стрессорами могли стать нападения хищников или иных врагов, преодоление бурной реки или горной кручи, охота на опасного зверя. В такую минуту нужно собрать все силы, всю волю, чтобы остаться живым и невредимым. Для этого в организме словно объявляется боевая тревога — режим «атаки или бегства». Его запускает особый блок нервной системы — симпатический.

Чтобы обеспечить этот режим, в первую очередь перераспределяется кровоток. Растёт артериальное давление, кровь заполняет сосуды крупных мышц, отливая от пальцев, лица и внутренних органов. Сердцебиение и дыхание учащаются. Параллельно надпочечники высвобождают гормоны — адреналин и кортизол. Под их действием распадаются запасы жира и гликогена, чтобы кровь насытилась «горючим»: жирными кислотами и глюкозой. А для успешного управления движением активируются анализаторы, да и весь мозг.

Переход организма в режим «атаки или бегства» обеспечивал выживание нашим предкам в первобытную эпоху. Однако в современной жизни он нередко приносит лишь вред. Представим, что человек начинает злиться, попав в дорожную пробку, или приходит в отчаяние от критики начальства. А может, глядя на экран телевизора, волнуется за судьбу людей, попавших в беду.

Автоматически его организм откликается симпатической реакцией — преддверием стресса. Скорее! Надо что-то делать, драться, убежать! Но много ли возможностей у цивилизованного человека удовлетворить эти потребности? Разве станет он прыгать по крышам автомобилей или колотить начальника по физиономии? Нет — останется сидеть за рулём, за столом или в кресле у телевизора. Ну, может быть, сожмёт кулаки и выругается. Поэто-



му «пар», который некуда выпустить, ударит по собственному организму. Высокое давление будет ещё много часов разрушать кровеносные сосуды. Мобилизованные жиры отложатся на поверхность артерий в виде бляшек. И чем больше таких переживаний, тем сильнее засоряются артерии, ускоряя приближение сердечного приступа.

Есть ещё одна проблема: режим «атаки или бегства» в целях экономии временно отключает пищеварительную, иммунную и репродуктивную системы. Поэтому хронический стресс может привести к бесплодию, нарушить работу желудочно-кишечного тракта. А ещё он ослабляет иммунитет, и малейший вирус вызывает затяжную болезнь...

Впрочем, когда действие стрессора минует, организм пытается вновь стимулировать работу отключенных систем. Но хорошо ли это на нём отражается? Нет. Расшатанность иммунитета ведёт к развитию аллергии или, напротив, иммунодефицита, мешающего справляться с клетками опухолей. В желудке происходит излишний выброс пищеварительных соков, что ведёт к раздражению и язве. Наконец, для компенсации разрушенных жировых запасов организм старается накапливать их вдвойне.

Особый удар получает нервная система. Гормоны стресса мобилизуют нейроны, однако интенсивная работа истощает и даже убивает их. Особенно страдают структуры, отвечающие за эмоции. Результат — депрессия.

Вот вам и «все болезни от нервов» — по крайней мере, основные болезни современности: атеросклероз, невроз, ожирение, язва желудка, астма, ослабление иммунитета.

## Стресс цивилизованный

Цивилизованный человек отгородился от таких природных факторов стресса, как хронические инфекции, гельминты, перманентная война, длительный холод или жара, которые «давили» на первобытных людей. Или хотя бы смягчил их действие.

Кстати, случалось ли вам приехать на морской курорт, на второй день почувствовать невероятную бодрость, а на третий заболеть — насморком, ангиной, герпесом? Это и есть стресс, реакция на действие инсоляции, переохлаждения, физической нагрузки, микроорганизмов. А ведь наши предки в таких условиях жили всегда.

Однако цивилизация рождает два новых стрессора — и мы умеем их терпеть. Это недостаток движений и избыток впечатлений. Для природного человека наш сидячий образ жизни в четырёх стенах смерти подобен. В буквальном смысле: попав в замкнутое помещение (например, в полицейский участок), бушмены и другие аборигены, никогда не знавшие крыши над головой, нередко умирали за несколько дней.

Теперь об избытке впечатлений. Существует такое понятие, как стресс встречи с незнакомцем. В природе люди жили небольшими группами, где все друг друга хорошо знали. При редком появлении незнакомца запускалась мощная ориентировочная реакция, сопровождающаяся выбросом гормонов стресса. Путешественники часто рассказывали, как туземные женщины и дети с визгом прятались от них. Ничего удивительного, ведь встреча с чужаком могла сулить смерть от рук каннибала, гибель близких, заключение в рабство.

А теперь представьте, что чужаки появляются каждый час, каждую минуту! И не просто проходят мимо, а усаживаются рядом, толкаются, дышат в затылок. А ещё тысячи физиономий каждый вечер заглядывают к вам в окошко. И ладно бы молчали — нет, гримасничая, они лезут в душу со своими страстями и проблемами! На наших глазах совершают кошмарные, волнующие поступки — пока мы не выключим, наконец, телевизор... Конечно, мы привыкаем и уже не реагируем так, как дети аборигенов. И всё-таки — вода камень точит.

Кстати, в начале любой встречи происходит самопрезентация — человек мобилизуется, изменяет позу и демонстрирует свой желательный статус. Мы непроизвольно реагируем даже на случайных прохожих. Более того, реакции удостаиваются не только люди, но и знаки их присутствия, метки: надписи, рекламные щиты, газетные заголовки и даже окурки.

Так формируется коммуникативный стресс. Между прочим, он влияет и на репродуктивную систему — например, смещая цикл овуляции или ускоряя половое созревание. То есть выступает одним из факторов акселерации подростков. Поэтому в городах половое со-





зревание наступает раньше на год-полтора, чем в сельских районах той же местности. Интересно, что действие «информационного» фактора акселерации удалось выделить в чистом виде. Так, в некоторых изолированных горных селениях за десятки лет не изменилось ничего: ни диета, ни род занятий детей. Кроме одного — установили большую антенну и в домах появились телевизоры. И что же? У подростков сразу произошёл скачок роста и ускорилось половое созревание!

## Тяжело в ученье

Оба фактора «цивилизованного стресса», информационный и гиподинамический, начинают действовать на человека уже в детстве. Более того, детей специально помещают в среду, где их влияние особенно сильно. Это куда же? В школу.

Школьный день начинается с того, что ребёнок поднимается ни свет ни заря. А ведь зимой из-за недостатка света и понижения температуры в его организме работает программа «спячки»,

требующая вставать не раньше восхода солнца (то есть в 9 часов утра).

Затем наш ребёнок небрежно умывает физиономию,

в спешке забрасывает в свой «спящий» желудок какие-нибудь унылые бутерброды и бредёт по тёмным улицам в школу.

А там, вместо того чтобы подвигаться, разогнать вялость,

он сразу оказывается запертым

в помещении, где должен сидеть целых полдня. Стоит пошевелиться, как прозвучит грозный окрик учителя.

Заметим, что поза, в которой узник, простите, школьник проводит примерно 2000 дней по 6 часов, в природе вообще не встречается! Там люди сидят на корточках или ягодицах, на коленях, но никогда — за столом, сложив ручки. То есть «школьная поза» противоречит естественной экологии человека. Неудивительно, что она нарушает работу кровотока и лимфообращения, дыхания, пищеварения.

Влажные ладони и ступни. Застой крови в органах малого таза. Стиснутые лёгкие. Воздух, насыщенный испарениями десятков людей. На перемене дежурные, как попугаи, повторяют: не бегать, не кричать! Подрался — родителей в школу. Кстати, учёные доказали, что драки у приматов — обязательное условие для выработки адекватного социального поведения и установления высокого иерархического ранга. Но в мире, переполненном людьми, драки становятся опасны.

А раз уж мы упомянули родителей... Для растущего человека они — ближайшие партнёры, главная опора в жизни, ось социализации. Проблемы в семье — серьёзный стрессор для ребёнка. Так вот, этих партнёров можно очень легко поссорить: достаточно усадить их вместе с детьми делать домашнее задание. Или украсить дневник приглашением в школу.

А что может поджидать ребёнка на уроках? Концентрация внимания на том, что не имеет никакого практического и эмоционального значения. Работа на скуку. Постоянный страх испытать унижение. Лентяй, тупица! Ты опять заступил за поля в тетради! Бери пример со своей соседки... И эти вечные невыполненные задания, непонятый материал, не до конца ясные правила игры: а почему мне тройка? Непредсказуемость: вызовут — не вызовут. И постоянная «виртуальная» спешка: надо успеть до звонка, надо бежать — и «бежать» на месте, не отрываясь от парты. И регулярные нотации, которые дети вынуждены выслушивать, не имея возможности действовать: ответить, а может, исправить положение в одну минуту...

Специалисты убеждены, что школьники испытывают перманентный стресс, результат которого — целый букет хронических заболеваний, присущий большинству учеников.

А что думают родители и учителя про тусклые глаза, вялые тела и мысли детей? Про их постоянные сопли? Многим взрослым кажется: так и должно быть, это норма. Норма — вот важное слово. Великая заслуга школы в том, что она делает глубоко аномальный для экологии человека городской образ жизни нормой. Школу можно рассматривать как многолетнюю и многотрудную систему тренировок, позволяющую сгладить «цивилизованный стресс». Без неё человек не смог бы выжить при такой модели взрослой жизни, как «контора — автобус — кресло у телевизора».

Известно, что стрессовая реакция проходит через три фазы: мобилизация, сопротивление, истощение, за которыми следует... Нет, обычно не гибель, а переход



в новое — патологическое состояние. Экологи человека рассматривают патологию как особую форму приспособления. Пусть согбенный и хронически больной, пусть отравленный и изношенный, но организм ещё много лет тянет «на бреющем полёте». Поэтому наши выпускники, непригодные к строевой службе и пристрастившиеся к курению, будут жить ещё очень долго — до пятидесяти, а то и семидесяти лет. Парадокс в том, что они протянут гораздо дольше, чем жили самые крепкие дикари в своём первобытном раю. И чем прожил бы такой дикарь, попади он в сегодняшний город.

Ура нашей школе! За то, что она вырабатывает важную привычку — вести малоподвижный образ жизни в замкнутом помещении.

### Против стресса — движение

Ну а если серьёзно? Разве мы не хотим, чтобы наши дети меньше болели, росли без сколиоза, чтобы их лица обрели тонус и порозовели, разве не желаем смягчить давление школьного стресса на детский организм? Желаем, но как этого добиться?

Выход прост: работать по обоим направлениям, восполняя «экологический дефицит», то есть давать ребёнку движение, свет и близость к природе, а также смягчать эмоциональное и информационное давление на психику.

Начнём с движения. Это прописная истина: детям необходим оптимальный объём движения, физическая нагрузка. Но в каком виде?

На западе упор делается на командные спортивные игры. Там создан настоящий культ бейсбола, баскетбола, футбола — они воспеваются в сотнях фильмов, клипов, передач, а победа в соревнованиях необычайно престижна. И вот чем полезны эти игры. Во-первых, в них нарабатывается умение действовать быстро и чётко, работать и побеждать в команде. Кроме того, человек становится «лёгким на подъём», ведь у него крепкое сердце и мощные ноги. Даже в старости он сохраняет активность.

В России наблюдается иная тенденция, вероятно, не самая лучшая: увлечение единоборствами. Повсюду утверждается стереотип: «ты должен драться, защищаться, отстаивать свою честь кулаками, ибо в мире царят волчьи законы». И дети идут на бокс, каратэ. Однако во взрослой жизни преобладают мирные занятия, мирные ситуации. Где применять своё боевое умение, чтобы оно не пропало втуне? Где проявить искусство стрелять, фехтовать, выводить соперника из строя одним ударом? Появляется соблазн криминальных занятий.

Впрочем, занятие такими восточными единоборствами, как айкидо, ушу, каратэ, может быть весьма полезно, ибо задача этих стилей — не столько вооружить человека (превратив его в ходячий пистолет), сколько дать ему дисциплину движения, умение концентрировать волю, физическое здоровье.

У ребёнка есть некая ежедневная «квота движения», заданная самой природой: пробежать семь километров, напрячь диафрагму и голосовые связки (попросту закричать) двести раз, подтянуться сто раз (лазая по деревьям), поднять в сумме сто килограммов и так далее. Когда дети достигают этого уровня активности, они делаются сильными, быстрыми, их не берёт никакая хворь. Приблизить наших собственных чад к этой «квоте» можно, по крайней мере, в трёх вариантах. Либо они целыми днями гуляют на улице (высикивая приключения), купаются, гоняют в футбол, ходят в походы. Очевидно, это возможно там, где тепло и безопасно. (И когда нет уроков, то есть во время летних каникул.) Но так ведь и голова останется пустой. Тогда выберем второй вариант: дети обучаются в такой школе, где ежедневно по два-три, а лучше четыре часа занимаются танцами, плаванием, пением, ушу, баскетболом. Причём занимаются увлечённо. А чтобы при этом развивался интеллект, учёба должна быть творческой и интенсивной. Не просто пребывание в школе, а работа, нацеленная на постоянный рост личности, постоянное ощущение «живости бытия».

В реальной жизни такие варианты — редкость. А может, наоборот, школ, где обучение постоянно перемежается активными занятиями, в России становится всё больше? По крайней мере, хочется в это верить. Несколько лет назад, находясь на конференции в Ухте, я видел фильм о том, как проходит урок по методу Базарного. Дети занимаются босиком. Половина учеников работает, сидя за партой, другая — стоя, за подставками. Несколько раз урок прерывается на гимнастику: нужно вращать корпусом, головой, пробегая глазами восьмёрки, нарисованные на потолке. Освобождается позвоночник — энергетическая ось тела. Время от времени кто-то из детей срывается с места, бежит то в один, то в другой конец класса, отвечает у доски или приносит что-то яркое и «дидактическое». Урок шумный, но ученики не отвлекаются, легко сосредотачиваются. Наконец, главное — в этой школе во много раз снизилась заболеваемость. Хорошо! Но и подумалось, что так вести уроки очень тяжело: нужно готовить каких-то особых учителей. И долго воспитывать детский коллектив, чтобы сделать его «своим».



## РЕЖИМ ДЛЯ СЛАБАКОВ

А что за «третий вариант» подвижного образа жизни? Возможно, он позволяет исправить ситуацию, когда ребёнок вроде бы «ходит» в школу, «проходит» темы, «делает» уроки... А на самом деле — не «ходит», а сидит и просиживает, пребывает в бездеятельности, не стремясь ни к интеллектуальным, ни к физическим успехам. Да ведь и школьная среда негласно это поощряет: сиди смиренно, не выделяйся, будь средним, обычным.

Выход известен: заставлять своего ребёнка из года в год с малолетства заниматься спортом. Но не Спортом с большой буквы, где царит жёсткий режим «всё для победы». Это может сломать нашего болезненного «слабачка» (а таких сколько угодно) и окончательно отвести его от движения. Отдадим его вначале в ту секцию, какая ближе к дому. Походит он три месяца на волейбол, надоест и бросит. А мы его сразу (без перерыва!) отведём на плавание. Бросит — а мы его на тейквондо. Пусть не стремится стать мастером, чемпионом, а получит хотя бы самый низший разряд, пояс...

Что за безобразный режим я предлагаю! Пренебрежительный, расхолаживающий. Но это только на первый взгляд. Когда мы отправляем ребёнка в серьёзное спортивное общество, бросая его, как щенка, в воду (научится плавать, а может, и пойдёт ко дну), мы делаем это скорее для системы, а не для человека. Системе выгодно провести отбор в самом начале: в ней остаются единицы, чтобы превратиться в классных спортсменов. И если хочешь быть в спорте — работай на износ (чтобы не только лавры, но и травмы). Остальных — из секции долой. С точки зрения антропологии это разрушительная стратегия, понижающая средний уровень физического развития в обществе. Возможно, государству для престижа требуются рекордсмены и рекорды, а вот самому обществу нужен массовый, «лёгкий» спорт. (Когда-то бытовал термин «физкультура», но теперь это слово стало малопонятным: что это — утренняя зарядка? Производственная гимнастика?)

Если же мы пойдём по пути «режима для слабаков», то, в первых, возрастёт вероятность, что ребёнку в какой-нибудь секции да понравится, что найдётся человек, который его не испугает, а увлечёт. Во-вторых, год от года его тело всё же будет крепнуть, становиться ловчее. И когда ребёнок перейдёт рубеж полового созревания, выяснится, что он силён, неплохо владеет телом. И им начнёт двигать уже не родительская воля, а желание повысить результаты, азарт самоутверждения (а вообще-то — половые гормоны). Кстати, хорошим аргументом для малыша, ноющего «не хочу на тренировку», становятся деньги: «Ну мы же заплатили за месяц вперёд, не пропадать же деньгам, надо ещё чему-нибудь научиться».

Приходится признать, что современные российские дети — это, несомненно, слабаки. Конечно, среди россиян встречаются спортивные чемпионы, но в массе молодёжь имеет невысокий уровень физического развития. В этом я с грустью убеждаюсь, когда работаю в летнем лагере с тысячами детей. И не надо быть специ-

алистом, чтобы увидеть эту слабость. Удержать прямую ногу на уровне пояса, подтянуться семь раз, пробежать без остановок полкилометра — для большинства из них это великая нагрузка. Плавать умеют единицы. Их тела, движения, дыхание, их медицинские карточки, пестрящие диагнозами, демонстрируют мне результат давления стресса, и не одного, а сразу трёх: эко-климатического, цивилизованного и школьного.

Простой пример: чтобы выработать норму витамина D, нужно, чтобы солнце освещало кожу рук и лица двадцать минут в день. Всего-навсего! Но северные дети лишены и этой возможности, ведь зимой темно и пасмурно (или даже полярная ночь), а если и выпадет солнечный день, то он студёный, — без шапки и перчаток не выйти. В морозном воздухе города накапливаются выхлопные газы, сажа, прочие загрязнители. Замёрзшая почва не может избавиться от биологических загрязнителей (и весной вытаивает всё, что накопилось за пять месяцев от выгула собак). И ещё множество слагаемых стресса.

Лишь в немногих регионах на юге России эко-климатические условия относительно комфортны. И когда к нам в лагерь приезжают дети из Дагестана или Краснодарского края, сразу заметно, насколько их физическое развитие лучше, чем у тех детей, кто живёт в Сибири или в Мурманской области. И всё-таки эти бледные, ослабленные ребятки стараются жить и расти. И многие из них как раз и применяют «режим для слабаков» — занимаются спортом, но понемногу, без больших результатов, то в одной, то в другой секции. И количество переходит в качество. Повзрослев, они становятся крепче и здоровее, чем было им уготовано условиями среды.

## Клин клином

А как бороться с психическими перегрузками? Один из способов — возвратиться к стрессу первобытному. Клин клином. Пусть режим «атаки или бегства» сопро-



вождает действия на грани возможного, пусть гормоны стресса используются по назначению. Поэтому стали модны экстремальные занятия — от привычного альпинизма или верховой езды до таких экзотических увлечений, как парашютные прыжки с небоскрёбов, акробатика на велосипеде...

А поскольку эти занятия доступны у нас далеко не всем, молодёжь старается их чем-нибудь заменить — во многих случаях хулиганскими поступками или даже преступлениями. Прицепиться сюда к электричке и прокатиться, разбить в ней пару окон, подложить что-нибудь на рельсы. Сообщить по телефону, что в школу подложена бомба. Изрисовать стены граффити. Примкнуть к «скинхедам» и поехать на стычку с некими «панками» (кавычки — потому, что многие из примкнувших понятия не имеют, в чём суть этих объединений). Не потому, что эти молодые люди «злые», — приключений требует сама природа человека.

Но ещё опаснее — избрать путь химических стимуляторов как средства снятия стресса, ухода от жизненных проблем... Пойдите-ка, мы привыкли к этой формуле, а если вдуматься: какие проблемы у школьников? Они не несут юридических и финансовых обязательств, не работают от зари до зари. На что же они жалуются? На скуку, незащищённость от психологического давления, бессмысленность занятий, отсутствие чётких жизненных целей... Не такие уж это проблемы — с точки зрения взрослых. Однако маленькому человеку они кажутся серьёзными.

Обращаем мы внимание на «капризы» наших детей и подростков или нет, но де-факто получается, что их образ жизни (школьная рутинa, недостаток досуговых занятий, движения, дефицит жизненных ценностей и другие слагаемые) способствует развитию стресса. И молодёжь спешит прибегнуть к традиционному способу его облегчить: применяет психоактивные вещества.

За последние десятилетия фармакологи разработали целый арсенал лекарственных препаратов: анксиолитики («рас-

творяющие тревогу»), стабилизаторы настроения, транквилизаторы. Антидепрессанты нового поколения (Prozak Paxil, Luvox) приобрели огромную популярность. Их приём повышает настроение, уверенность в себе, позволяет видеть мир в радужных тонах. На лице — постоянная «целлулоидная» улыбка. Психологи даже одно время называли американцев «Prozak nation». Сейчас чаще покупают антидепрессанты новейшего поколения (Remeron, Serzone). Все они вызывают привыкание и имеют побочные эффекты. Однако разработчики стараются свести эти эффекты к минимуму — иначе лекарство будет запрещено к производству и продаже.

А теперь представьте себе, какая поднимется буря протеста, если на прилавках аптек вдруг появится некое «Средство от стресса «Друг». Побочные эффекты: злокачественные опухоли, цирроз печени, гастрит, смерть от закупорки сосудов...». Как ни странно, такая ситуация давно существует — и никакой бури. Ибо самые вредные психоактивные препараты с целым букетом побочных эффектов как раз производятся миллионами тонн и продаются повсюду. Это алкоголь, наркотики и табак (название «Друг» пускай напомнит и одноимённые сигареты, и «прозвище» наркотиков — drugs). Они снимают напряжение в нервной системе, облегчают работу мозга. Но какой ценой?

И если наркотические препараты всё-таки остаются «вне закона», то спиртные напитки и сигареты вполне доступны нашей молодёжи. Более того, они в большой моде. Бутылка пива — непременный атрибут молодого человека. У школьников старших классов и студентов начинается целая эпидемия курения.

Одурманивающие средства понижают уровень жизни. Их длительное воздействие само по себе вызывает новый — токсический стресс. Но отказаться от них непросто. Люди одурманиваются с древнейших времён. Эта традиция подпитывается и экономической выгодой производства дурмана. Бытовое «лекарство от стресса» побеждает дешёвизной (пачка сигарет может стоить меньше, чем одна таблетка «прозака») и традиционностью.

Словно джинн из восточной сказки, дурман служит человеку, но и отравляет его жизнь. Можно ли избавиться от этого джинна? Можно, если воле производителей и потребителей дурмана противопоставить равноценную по мощи волю — как личности, так и общества. А для этого нужна целая индустрия противодействия: административные и этические запреты, пропаганда и воспитание, альтернативные занятия для молодёжи. То, что наблюдается на Западе: война наркотикам, жёсткие ограничения курения и распития алкогольных напитков, культ здорового образа жизни и прочее. Энергичные, состоятельные люди стараются двигаться по жизни без дурмана и вести этой дорогой своих детей. Но это очень затратная индустрия!

А может быть, пойти другим путём? Например, уменьшить давление цивилизованного и школьного стресса. И отпадёт необходимость в «лекарстве от стресса». Используется и этот путь. В частности, роль школы как «стрессового тренажёра» уходит в прошлое.



## Много будешь знать...

Скоро состаришься. Народная мудрость отчасти права. Исследования по эволюционной психологии подтверждают, что те интеллектуальные задания, которые мы даём нашему мозгу, никак не соответствуют его природным потребностям. В процессе эволюции человека интеллект приспособился решать четыре вида проблем: инструментальные, пространственные, стратегические и социальных взаимоотношений. И всё это применительно к реальному окружению. Совершенно иную задачу мозг получает в школе: заучивать множество отвлечённых фактов и оперировать только ими. Отсюда — постоянная нервная перегрузка.

Вначале расскажу о «синдроме отличника», который открыли, изучая проблемное поведение у животных. В экспериментах участвовали самые разные животные: крысы, вороны, даже черепахи. Одни должны были, например, понимать, куда движется кормушка за ширмой, или выбирать путь в лабиринте. Оказалось, что «отличники», правильно решающие одну задачу за другой, быстро переутомляются и даже зарабатывают невроз. В коре мозга возникают очаги застойного возбуждения. А у «троечников», делающих много ошибок, такого утомления не происходит. Их «глупость» становится защитным механизмом: слабая концентрация внимания словно растворяет невротические очаги.

Обучаясь, дети, пусть неосознанно, стремятся избежать «синдрома отличника». Они рассеивают своё внимание, снижают уровень прилежания. За что и получают тройки, выговоры. И попадают из огня да в полымя. Стресс информационный заменяется стрессом заниженной самооценки. Вдумайтесь в странную ситуацию: подавляющее большинство наших детей учится плохо, допуская ошибки в контрольных заданиях. Разве такое может быть? По законам нормального распределения — нет. Раз мы их учим, значит, большинство должно приобретать умение, научиться.

Однако взрослые предпочитают оставить за собой возможность найти недочёты — и осудить этих маленьких людей. Возьмите стопку тетрадей по математике или русскому. Они исписаны вдоль и поперёк. Прделана громадная работа. Какие-то мальчишки чертили графики и решали примеры. Могли бы сказать: не желаю, лучше в футбол пойду играть. Нет, чертили. А что обычно венчает эти усилия? Жирная тройка, а то и двойка. Неправильный, мол, ответ! И оформление! Так школьные годы проходят в постоянном ощущении проигрыша, невыполненных обязательств перед взрослыми.

Информационный стресс отчасти компенсируется при поверхностном и пёстром образовании, которое мы склонны осуждать. Один премудрый математик, преподающий то в Москве, то в Голландии, жаловался мне: то, что в России учат второклассники, европейские дети не знают и в двенадцать лет. Казалось бы, безнадёжное отставание! Чем же тогда занимаются в тамош-

ней школе? Оказывается, детей учат не столько решать примеры, сколько выражать свои мысли и отстаивать права, быть среди людей и оставаться самим собой. Этому посвящены не только уроки, но и активная общественная работа. А стресс заниженной самооценки облегчается там рейтинговой системой. Ты не получаешь оценки (то есть эмоциональные отклики учителя), а зарабатываешь баллы — словно деньги. Кстати, при кажущейся примитивности западного образования специалистов и учёных там — предостаточно. Откуда же они берутся? Люди имеют возможность углублять свои знания после школы, например, в университете, аспирантуре.

Возможно, не они отстают, а мы слишком торопимся: у нашего образования склонность к «преждевременному созреванию». Помню, в восьмом классе мы важно анализировали Пушкина и Достоевского, а в десятом — Толстого (чьи мысли, как я сейчас понимаю, приоткроются мне годам так к пятидесяти). В студенчестве мы учили столько всего, что, став аспирантами, занимались уже одной только диссертацией: хватит учиться. И удивлялись, что наши западные коллеги, будучи студентами, обучаются «галопом по Европам»: то здесь лекцию послушал, то там, а серьёзно осваивать спецкурсы начинают только в аспирантуре. Зато и случались у нас целые эпидемии невроза — и тогда «синдром отличника» на какое-то время превращал нас в двоечников. Потому как система ставила перед нами сверхзадачу: освоить всю программу, «от и до».

Наше образование вообще богато «сверхзадачами»: обеспечить школьников всей страны знанием иностранного языка, сформировать у них полноценную научно-ориентированную картину мира, наделить равными знаниями, довести до уровня абитуриентов вуза... Цели, конечно, благие. Но чем оборачивается их преследование на практике? **НО**