



Арттерапия и семилетние циклы в развитии человека

Семинар / Seminar

Art-Therapy and Seven Years Cycles of Human Development

Предлагаем краткий итоговый обзор, посвященный особенностям развития человека в первые три семилетних цикла его жизни. Цикл статей, публиковавшихся в течение всего года в этой рубрике, рассказывает об вальдорфском опыте использования средств искусства в развитии личности и лечебной педагогике.

A brief survey of the development of the human being in the first three seven-year cycles of his life.

The series of articles published throughout the year in this column deal with the Waldorf experience of using the medium of art as a means to aid personal development and as a curative therapy.

Основателем антропософии¹ был Рудольф Штайнер — мыслитель и ученый, которого, по праву, можно поставить в один ряд с великими посвященными древних культурных цивилизаций (Египта, Индии, Греции, например). Его собственные труды (35 работ), статьи и около 6000 лекций были недавно переизданы в Германии в 350 (!) томах.

Результатом такогo наследия и плодотворной деятельности антропософского общества (включая российскую ветвь) явилось то, что помимо медицины, современное общество обогатилось прогрессивными инновациями в области педагогики (вальдорфское образование с 1919 г.; школы и Кэмпхиллы для детей с физическими и психическими

¹ Антропософия (англ. Anthroposophy, от греч. «antropo» — человек, «sophia» — мудрость) — духовная наука о человеке, аккумулирующая мудрость обо всех аспектах его бытия. Называя антропософию духовной наукой, Штайнер хотел этим подчеркнуть тот факт, что она является наукой о духе, то есть четкой, конкретной и точной, цельной и последовательной, проверяемой опытом и применимой практически.

особенностями развития, получившие известность и признание во всем мире), биодинамического фермерства (не истощающего и разрушающего природу, а восстанавливающего и исцеляющего ее, принося людям свои здоровые, полноценные плоды), особыми стилями и техникой в живописи и архитектуре (вдохновляющие дизайнеров нашего времени, создающих такие знаменитые здания, как «Gherkin» и City Hall в Лондоне, например) и сценическом искусстве (к слову, директор и художественный руководитель Мариинского театра В. Гергиев недавно захотел узнать подробнее об эвритмии — искусстве визуализации звука речи и музыкального тона, запросив у меня видео и печатный материал на эту тему). Социальные идеи Штайнера, изложенные в книге «Основные черты социального вопроса», а также в многочисленных лекциях и статьях, актуальны сегодня в не меньшей степени, чем 80 лет назад. ►

Юрий Юрченко,

семейный врач, антропософ,
психотерапевт, специалист
в области терапии живописью,
Санкт-Петербург



14-21

Семинар / Seminar

14-21

Yuriy Yurchenko,

family doctor, anthroposophist,
psychotherapist, art therapy specialist,
Saint Petersburg.

Anthroposophy¹ was initiated by Rudolf Steiner, a thinker and scientist whose work can rightfully be described as continuing on from that of the great esoteric thinkers of ancient civilisations (for example Egypt, India, Greece). A recent reissue of the works published by Steiner himself (35 publications), his articles and around 6000 lectures comprised 350(!) volumes.

Steiner's legacy and the prolific activity of the anthroposophical community, including its Russian branch, have enriched modern society with a variety of progressive innovations. In the field of education Waldorf schools (the first was founded in 1919) and schools and

¹ Anthroposophy — from the Greek antropo, human being, and sophia, wisdom — is the spiritual science of mankind, a compilation of wisdom on all aspects of existence. By calling anthroposophy a spiritual science, Steiner wished to underline the fact that it is the science of the spirit — clear, concrete, exact, self-contained and consistent, verifiable through experience and applicable in practice.

Camphills for children and adults with special physical needs and learning difficulties have gained prominence and acclaim throughout the whole world. Biodynamic farming, a type of organic farming which does not exhaust or damage the natural resources but replenishes and regenerates, thus yielding healthy, high-quality produce, also has its roots in the work of Steiner. Special styles and techniques in art and architecture have inspired contemporary designers, such as those behind the famous 'Gherkin' and town hall buildings in London. Of particular importance are also his suggestions for the sphere of dance and stage art (incidentally, the conductor and artistic leader of the Marinsky Theatre V. Gergiev recently expressed his interest to me in eurythmy — the art of visualising the sounds of speech and music through movement — and requested a video and written information on the topic). The social ideas expounded by Steiner ►



Мышление, Чувствование и Воление – проявление душевно-духовных процессов индивидуума в различные периоды и моменты его жизни.
Thinking, Feeling and Willing as manifestation of the soul-spiritual processes at different periods and moments of human life.

in his book 'Towards social renewal'² are as relevant today as they were sixty years ago.

Amongst Steiner's truly revolutionary achievements in the realm of natural sciences – with which a large part of humanity is destined to become acquainted in the near future – were the discovery and detailed description of the four-fold constitutional and three-fold functional organisation of the human organism.

Knowledge of the rhythms and phases of human development opens our eyes to the understanding of manifestation of Thinking, Feeling and Willing (from the word 'will') as soul-spiritual³ processes in various periods and moments of our

lifespan and to their establishment and evolution during the first three seven-year stages of human life.

Each of the three types of soul-spiritual activity has its own material 'support system' in the physical body. Thinking is based in the Nerve and Sense System, Feeling in the Rhythmic System (heart and lungs) and Willing in the Metabolic and Limb System.

Thus, having passed through the first seven-year cycle during which the brain develops, the child has created an instrument of thought which he will use for the remainder of his life. It is during this phase that the Nerve Sense System – the highest system in the three-fold functional organisation of the human being – undergoes a stage of its development which can be described as 'laying the foundations'.

Therefore it is essential that adults are aware what helps and on the other hand what may cause damage to the child.

The most widespread negative influence on the development of the child's creativity, imagination and intellect is watching television for prolonged periods of time.

Seeing is the willful activity of our 'I'. Contemporary science already acknowledges that the process of seeing is in fact highly *active*: what we see is not a photograph of an object but an image we ourselves actively *create*. To a large extent our vision depends on our physical and mental state and on our intentions. The leading principle in the act of seeing is interest and the way in which each of us sees is predetermined by the knowledge we have collected throughout the course of our lives.

During a period of continuous television viewing, for instance, eye activity which is much-needed under natural circumstances becomes

² Written in 1919. This version is published by Rudolf Steiner Press (1999), trans. M. Barton.

³ In anthroposophy soul and spirit are two distinct aspects of the human being.

Поистине революционной заслугой Р. Штайнера в области естественных наук, с которой в ближайшее время большей части человечества еще предстоит познакомиться, стало открытие и детальное описание особенностей четырехчленной конституциональной и трехчленной функциональной дифференциации человеческой организации.

Знание о ритмах и фазах развития человека открывает нам глаза на понимание проявлений Мышления, Чувствования и Воления (от слова «воля») как душевно-духовных процессов в различные периоды и моменты жизни человека, особенности их становления и развития, связанные с формированием организма в первые три семилетия.

Каждый из трех видов душевно-духовной деятельности имеет свою материальную «опору» в физическом теле. Мышление — в Нервно-

Чувственной Системе, Чувствование — в Ритмической Системе, Воление — в Системе Метаболизма и Конечностей.

Итак, ребенок, пройдя период формирования своего мозга в первое семилетие, подготовил себе инструмент мышления, которым он будет оперировать всю дальнейшую жизнь. Именно в этот период Нервно-Чувственная Система — верхний полюс трехчленной функциональной организации человека — проходит тот этап развития, который можно сравнить с закладкой фундамента.

Поэтому взрослым необходимо знать о том, что может помочь, а что может навредить в эту пору пришедшему в жизнь человечку.

Самое распространенное ныне в мире — это длительное «поглощение» телевизора, что отрицательно сказывается на развитии творческих способностей, фантазии, интеллекта ребенка. ►

14-21

Семинар / Seminar

14-21



unnecessary and gives way to passivity. The powers of vision become rigid and inflexible and the eyes take on that easily recognisable vacant stare.

For this reason it can be said that television represents the biggest threat on a physiological level for children up to the age of four: 'For the young child there is only one world — the world of physical experience. And that experience is switched off whilst the television is switched on.'⁴ An additional point is that when sitting in front of the television the child is in an immobile state, which, as is well-known, is unnatural and causes obesity. At this early age all of the brain and bodily functions can only be cultivated through movement. Television deprives children of the opportunity to play creatively and thus master the principles of natural

movement. It 'robs' them of the true chance to develop and acts as a second-rate substitute for real life experience, provoking such serious conditions as autism, social withdrawal and loneliness and hindering the development of speech and correct articulation.

Electroencephalogram (EEG) data on brain activity during television viewing have shown similar results to those obtained from patients in a state of hypnosis. In both cases the predominance of alpha frequencies has been observed, which indicates a physical state somewhere in between sleep and full consciousness. Furthermore a state in between sleep and waking is induced not only on a mental level — this in fact permeates down into all of the body's metabolic processes.

Over recent years the prevalence of speech defects in children has risen ►

⁴From Rainer Patzlaff, 'Der gefrorener Blick', Evidentis, 2003



dramatically. In 1996 every third child in England had fallen behind in its speech development. Scientists link this tendency above all to the change in family circumstances, in other words with a decrease in communication. On average working parents spend only twelve minutes per day talking to their children, with an incommensurate amount of time being spent in silence in front of the television.

Only the living presence of our 'I' awakens the 'I' in the child, helping it actively to master the instrument of speech. Moreover the similar 'living' energy of sound helps to form the physical body of the child from birth to the age of four. From the age of four onwards sound combinations are experienced by the child in the form of images. These inner pictures are created with the help of the formative powers of the soul in an active, creative process

and it is these active qualities which are absent during the consumption of images shown on TV.

The value of repeated listening to fairytales cannot be overestimated. Read to the children regularly and discuss the heroes' actions. Retell the story together and ask the child to retell to you or someone else the fairytale's content in its own words. Then the child will be capable of recognising Good and Evil not only in the actions of others, but in its own behaviour as well.

The child imitates people and everything it encounters in the surrounding world. Take care to ensure a pleasant, friendly atmosphere in the family and amongst those with whom the child spends much time. Trust, empathy and the ability to follow the truth, or suspicion and social withdrawal – all of these qualities may penetrate into the child's soul and manifest themselves in adult years.



1. В раннем возрасте все функции тела и мозга могут развиваться только через движение.
2. «Живая» энергия звуков влияет на формирование физического тела ребенка до 3-4 года жизни.
3. Отсутствие четких линий и мелких деталей открывает простор для развития воображения и фантазии.

1. At an early age all body and mental functions can develop only through motion.
2. A live energy of sounds influences the forming of a kid's body till the 3rd-4th year of his life.
3. Absence of clear lines and tiny details gives freedom to develop fancy and imagination.

Зрение — это волевой процесс деятельности нашего «Я». Современная наука уже признает, что этот процесс — в высшей степени *активный*: то, что мы видим, — это не фотография объекта, а активно *созданный* нами образ. Наше зрение во многом зависит от нашего состояния и наших намерений. В акте зрения ведущим принципом является интерес, а способ, которым каждый из нас смотрит, заранее определен накопленными знаниями.

Таким образом, во время продолжительного просмотра экрана телевизора, например, столь необходимая в естественных условиях деятельность глаз становится ненужной, сменяется пассивностью. Взгляд цепенеет, превращается в знакомый всем «телевзгляд», пустой и безвольный.

Поэтому можно сказать, что телевизор представляет собой наибольшую угрозу на физиологическом уровне для

детей в возрасте до четырех лет: «для малыша то есть только один мир — мир телесного опыта, и этот опыт отключается на то время, пока включен телевизор»². Кроме того, перед телевизором ребенок находится в неподвижном состоянии, а это, как известно, противоестественно, что безусловно ведет к избыточному весу. В раннем возрасте все функции тела и мозга могут развиваться только через движение. Телевизор лишает возможности посвятить время творческим играм, осваивая естественные движения; «обкрадывает» жизнь и развитие ребенка, вызывая столь тяжкие последствия, как аутизм, замкнутость, ведущие к росту одиночества, препятствуя формированию речи, правильной артикуляции; подменяет представления о реальной жизни.

Данные электроэнцефалограммы (ЭЭГ) ритмов мозговой активности при телепросмотре схожи с показателями,

² Райнер П. Застывший взгляд. Evidentis, 2003.

14-21

Семинар / Seminar

14-21



Adults should also take care to ensure that the child adheres to a beneficial daily regime and diet. A healthy rhythm of life and an appropriate diet are very important for the development and functioning of the child's not yet fully formed organs and organ systems. Children should eat less rather than more. Excess weight leads to diabetes and cardiovascular disease, weakens immunity, reduces interest in lessons and learning and induces laziness. It is not without reason that many common food products are termed 'junk foods', as their consumption has a negative influence not only on the child's physical but also on its emotional health and often leads to the emergence of antisocial behaviour patterns. To this list of food products belong crisps, coca cola and sweets with a coloured coating (containing artificial colouring agents). It is important to study the list of companies that use genetically modified ingredients in their

products on the Greenpeace website. A description of their negative effects is also provided.

Teaching should above all be pictorial in nature, as this promotes the development of the child's imagination. Of particular value are puppets and toys which do not have clear lines or fine details, as this leaves space for the imagination and fantasy to take hold. Such an approach allows the person to develop a genuine ability to adapt to their environment in adulthood, to form creative powers applicable to any type of activity and the facility to understand the essential things in life — a quality that is indispensable if true knowledge of the world is to be attained.

In the second seven-year period the organism is intensely occupied with 'constructing' its inner organs, above all the heart and lungs. These organs belong

полученными при гипнотическом состоянии. В обоих случаях преобладают альфа-частоты, свидетельствующие о состоянии между сном и бодрствованием.

Более того, телеэкран переводит в состояние между сном и бодрствованием не только сознание, но и весь процесс обмена веществ в организме.

За последние годы резко возросло число случаев нарушений речи у детей. В 1996 году каждый третий ребенок в Англии отставал в речевом развитии. Ученые связывают это, в первую очередь, с изменившейся ситуацией в семьях — это растущее молчание. В среднем, работающие родители разговаривают с ребенком лишь 12 минут в день, несоизмеримо больше времени взрослые и дети проводят в молчании перед телевизором.

Только живое присутствие «Я» пробуждает «Я» в ребенке, подводя его к

активному овладению инструментами речи. Более того, подобные «живые» энергии звуков формируют физическое тело ребенка до 3-4 года жизни. С четырех лет звукосочетания переживаются ребенком в образах. Эти внутренние картины создаются самим ребенком с помощью формо-образующих сил души, это активная творческая деятельность, и в этом их основное отличие от телевизионных образов.

Повторное прослушивание сказок нельзя переоценить. Читайте чаще детям и обсуждайте поступки героев. Вместе пересказывайте и просите малыша пересказать вам, кому-либо другому своими словами содержание услышанного. Добро и Зло затем он будет в состоянии усматривать не только в поступках других, но и в своих собственных.

Ребенок подражает своему окружению, имитирует все то, что идет ему навстречу из окружающего мира. Позаботьтесь о создании благоприят-

ной, дружеской атмосферы в семье и коллективе, в котором ребенок проводит много времени. Доверие, способность следовать правде, сопротивляться лжи и сопереживать, или напротив — подозрительность к людям, замкнутость — вот что может, как семя, проникнуть в душу и дать всходы в последующие взрослые годы.

В обязанность взрослых входит также контроль за соблюдением ребенком здорового режима дня и выбора грамотного питания. Ритм жизни и правильно подобранная диета очень важны для строительства и функционирования не вполне еще сформировавшихся органов и систем органов ребенка. Так, недоесть — лучше, чем переесть. Избыточный вес ведет к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, снижает иммунитет и интерес к учебе, познанию, развивает лень. Многие из списка часто употребляемых продуктов не зря именуют «мусорной едой»,



to the so-called Rhythmic System, which forms the centre between the upper (mentioned above) and lower systems (the Metabolic and Limb System) in the three-fold functional organisation of the human being.

During this phase it is of particular importance to devote time to rhythmic exercises, which stimulate the formative powers of the child's etheric body and facilitate the harmonious formation of its inner organs. Eurythmy, dance, gymnastics and swimming all provide an excellent source for these powers.

Up to the age of fourteen children require the wise guidance of adults. Prior to this transitional point in life it is not desirable for them to practise making choices in the life situations they encounter (e.g. when they are asked 'What would you like to eat, wear or do now?').

Intellectual activity at this age diverts the child's formative powers from their involvement in shaping the inner organs, and as such alters the point of application of the available powers to the region of the brain, an area which only requires this level of attention in the third seven-year phase. Once again this amounts to hindering the child's development, albeit from a different perspective to those mentioned earlier in the article.

In our current age it is essential for guardians to master the art of diplomacy, so as to be able skillfully to resist the pressure created when children, who have learnt how to get their smallest whims and wishes granted, frequently express the sentiment 'I want this' or 'I want that'. These desires are in fact often damaging to the children's health and can already cause psychological discomfort in early childhood.



1. Доверие, способность следовать правде, сопротивляться лжи и сопереживать — все это может как семя проникнуть в душу и дать всходы в будущем.
2. Взрослым приходится проявлять мастерство дипломатии, чтобы тактично сдерживать натиск изобилия «хочу» своих чад.
3. Физические упражнения до мышечной усталости не только сжигают избыток энергии, но и способствуют более полному восприятию жизни.

1. Trust, capability to follow the truth, to resist lies and ability to feel empathy may like seeds penetrate into the child's soul and manifest themselves in adulthood.
2. Adults have to show diplomatic skills to resist the flood of their children's 'I want'.
3. Physical exercises burn out an excess of energy as well as contribute to fuller perception of the world.

пагубно влияющей не только на здоровье, но и на эмоциональную сферу, а значит, и на поведение человека в обществе. Среди таких продуктов можно упомянуть картофельные чипсы, кока-колу и сладости, покрытые цветной глазурью (ненатуральными пищевыми красителями). Немаловажно отслеживать на сайтах Green rease перечень предприятий, использующих в своей продукции генетически модифицированные ингредиенты, неблагоприятные последствия приема которых описаны представителями этой организации.

Обучение должно носить образный характер, развивая воображение детей. Хорошо, когда у кукол и других игрушек детей отсутствуют четкие линии и мелкие детали. Это открывает простор для развития воображения и фантазии человека, что во взрослом периоде жизни позволит ему развить способность естественной адаптации к миру, творческие силы в любом виде деятельности, способность проникать в суть вещей.

Во втором семилетии организм усиленно «занят» построением своих внутренних органов, и, прежде всего, сердца и легких — составными членами так называемой Ритмической Системы, занимающей середину между верхним (выше упомянутым) полюсом и нижним полюсом — Системой Метаболизма и Конечностей.

В этот период очень важно уделять время ритмическим упражнениям, стимулируя пластические силы эфирного тела ребенка, что ведет к гармоничному строению его внутренних органов. Эвритмия, танцы, гимнастика, плавание — прекрасный источник этих сил.

До 14 лет ребенок нуждается в мудром наставничестве взрослых. До этого переходного рубежа ему нежелательно упражняться в определении выбора в той или другой представившейся жизненной ситуации (когда его спрашивают, например: «Что ты будешь кушать, одевать или делать сейчас?»).



1. Упражнения с четкими линиями, очертаниями.
2. Во втором семилетии ребенок постигает понятия Красоты, Гармонии.

1. Exercises with clear lines and outlines.
2. During the second 7-year phase a child learns the notions of Beauty and Harmony.

14-21

Семинар / Seminar

14-21



To return to England: a survey was carried out recently of adults who grew up in the 70s and 80s in families in which, for the sake of preserving 'democratic principles', an atmosphere of absolute freedom was the norm and the child's every demand was met. In the process the fact was forgotten that, as a rule, the desires expressed by children are not based on sound and justified principles — the fruits of wisdom attained only later in life — but only on the impulsive thirst to satisfy the particular aspect of the emotional sphere upon which their attention happens to have settled. A large majority of those questioned professed to having experienced real suffering due to the absence of any kind of direction or structure in their upbringing and to having felt disorientated, frustrated and confused.

If it was such qualities as Kindness and such aspects of human existence

as Thinking which, to use the phrase currently fashionable in medicine, made their debut during the first seven-year cycle, then it is an understanding of concepts such as Beauty which occupies the child during the second period. What is more, the world of feeling begins to reveal itself to the child, enabling it to perceive new, previously unknown nuances in the world it inhabits.

Attending art galleries and sculpture exhibitions, studying refined works of architecture and exploring parks and natural landscapes (which are of enormous aesthetic value) are essential for the healthy development of the soul, particularly during this period of life.

Through experimentation with painting (watercolours or coloured pastels), depiction of motifs related to the natural elements (fire, air, water and earth), the realm of nature (mineral,



Интеллектуальная «работа» такого плана в этом возрасте «отводит» пластические силы от их вовлечения в процесс построения внутренних органов, преждевременно меняя точки приложения действия данных сил на те области головного мозга, которые нуждаются в подобном воздействии лишь в третьем семилетии. Здесь опять речь идет об «обкрадывании» в развитии ребенка, но уже касающегося другой сферы.

Опекунам в нынешний век необходимо проявлять мастерство дипломатии, чтобы умело сдерживать натиск избытка «хочу» своих чад, научившихся добиваться исполнения их малейших прихотей и желаний, зачастую приносящих вред их же собственному здоровью и психо-логический дискомфорт уже и в раннем детстве.

Так в той же упомянутой здесь Англии не так давно состоялся опрос ныне уже взрослых людей, которым в 70-80-е годы

прошлого столетия родители, свято оберегавшие «демократические принципы», предоставляли абсолютную свободу в семье, потакая любому требованию своих отпрысков и забывая о том, что за волеизъявлениями детей, как правило, лежит не обоснованная и оправданная причина — плод мудрости человечества, а всего лишь жажда насыщения той части эмоциональной сферы, на которую в тот или иной момент пал выбор их маленького «ангела». Так вот, подавляющее большинство опрошенных заявили, что они, как оказалось, испытывали настоящие страдания от отсутствия заданного со стороны взрослых какого-либо направления в их развитии, переживая состояние полной дезориентации и фрустрации (растерянности).

Если в первое семилетие такая категория, как Доброта, и такой аспект человеческого бытия, как Мышление, имели, как сегодня модно выражаться в медицине, свой дебют, то во второе се-

милетие мы имеем дело с постижением ребенком такого понятия, как Красота, и следующим аспектом — мир Чувств — начинает открываться ему и наполнять его жизнь новыми, ранее неизвестными ему оттенками.

Посещение художественных выставок, изящных архитектурных ансамблей, чудесных парков и природных ландшафтов, несущих огромную эстетическую подпитку — жизненно необходимо для формирования душевного здоровья, именно в это время жизни.

Экспериментируя с красками (мокрой акварелью и цветными мелками), практикуя изображать мотивы природных элементов (стихии тепла, воздуха, воды и земли), царств природы (минерального, растительного и животного), расцвета и заката, сезонов года, ребенок развивает фантазию и наполняет пространство своей души богатым эстетическим содержанием, сопереживая



plant and animal), sunrise and sunset and the seasons, the child develops its imagination and fills its soul with rich aesthetic content. It experiences a close interconnection and sense of unity with its surroundings and is able to get to know the world in its full extent.

It is important to train children at an early stage to take pleasure in movement and carrying out simple tasks, for such healthy habits can be formed more easily at this age. A daily rhythm which includes controlled doses of physical and mental activity and a step-by-step introduction to small household tasks (for instance washing the pots and tidying up) cultivates a sense of responsibility and discipline which will accompany the person for the rest of his life.

At the beginning of the third seven-year phase when we move on to the

Metabolic and Limb System, the so-called 'upper system' (the Nerve and Sense System) enters into the third stage of its development. The child approaches the threshold of adulthood (reached by the age of 21), the moment of intellectual maturity and the birth of the adult 'I', when the intellect (Thinking) acquires a completely new quality.

Having come to the fore during the second seven-year phase, the Rhythmic System — the realm of feeling (heart and lungs) — continues to evolve and enters into the second stage of its development.

From the years 14 to 21 the development of the will should receive special consideration. The ability to complete all projects begun and to realise one's goals is of particular importance.

A hallmark of this age is the emergence in the teenager's consciousness of the

1.

2.

1. До 14 лет ребенок нуждается в мудром наставничестве взрослых.

2. Важно посещение художественных галерей, концертов и любое другое активное переживание эстетического опыта.

1. A child has a need for adults' wise mentoring till the age of 14.

2. It is very important to go to art galleries, concerts and to have all sorts of other positive interactive aesthetic experience.

тесную взаимосвязь и единство с окружающим его миром, полноценно выстроив свои взаимоотношения с последним.

Важно с малых лет приучать детей получать удовольствие от движения, нетрудной работы. Такие здоровые привычки легче закладываются именно в этом возрасте. Суточный ритм умеренно дозированных физических и умственных нагрузок, постепенное приучение к «маленьким» обязанностям по дому (мытьё посуды, уборка жилья, например) культивирует чувство ответственности, которое дисциплинирует и будет сопровождать личность всю оставшуюся жизнь.

Теперь, когда в третьем семилетии мы переходим к Системе Метаболизма и Конечностей, так называемый «верхний полюс» (Нервно-Чувственная Система) вступает в свой третий цикл семилетнего развития, приближающего его к порогу окончательного созревания (наступаю-

щему к 21 году жизни человека) — моменту психической зрелости, моменту рождения взрослого «Я» личности, когда интеллект (Мышление) приобретает совершенно новое качество.

«Ритмическая система» (сердце и легкие) — сфера Чувств, выступившая на передний план во втором 7-летии вступает теперь во второй цикл своего развития (продолжая «взрослеть»).

С 14 лет до 21 года Воля подростка нуждается в тщательной проработке. Важно уметь доводить до логического завершения все начатые проекты и намеченные цели.

Такое понятие, как Справедливость — отличительная «печать» этого семилетия. Опять же, подросток не только замечает проявление ее наличия или отсутствия в окружающих, но и сам практикуется в применении этого качества в своей жизни, «примеряя» как бы это качество на себя. ►

14-21

Семинар / Seminar

14-21



concept of justice. Once again, teenagers not only notice the presence or absence of justice in the actions of others, but practise applying this criterion to themselves.

The teenager looks for authority and clear ideals in adults, factors which help to nurture such qualities of the soul as the ability to feel awe and respect for others — qualities directly connected to the development of the spiritual organs of perception in later life.

Having spent the first two seven-year cycles in a kind of hibernation, the Limb and Metabolic System now 'comes to life'. The organism begins to grow at a great pace, continuing the development of the skeleton, inner organs and reproductive system. As the latter only reaches full maturity at the age of 21, any kind of early sexual experimentation may result in loss of their 'male powers'

for men, and serious gynaecological problems for women. These are not only problems connected with childbirth but with their own health and the health of their children, not to mention the psychological damage premature forays into this delicate area of human relations can cause.

At this stage of their development teenagers are very vulnerable and sensitive with regard to how they are perceived by others. An enormous amount of attention is paid to skin care, hairstyle and above all clothing, which provides a form of defence against the oppressive and as yet little known outside world. Many turn to such forms of 'defence' as cigarettes, alcohol, swearing and aggressive behaviour. This is particularly common amongst those who have not had experience of building relationships through healthy group activities (theatre, intellectual and ►



1. Юноши и девушки в этой фазе своего развития очень ранимы и чувствительны к тому, как их воспринимает мир.

2. С 14 лет до 21 года воля подростка нуждается в тщательной проработке. Важно уметь доводить до логического завершения любое занятие.

1. Boys and girls at this phase are extremely vulnerable to the way the world treats them.

2. From 14 to 21 a teenager's will need to be worked with. It is very important to bring any lesson to the logical end.

Подросток ищет авторитет и идеал среди взрослых, что прекрасно питает такое качество души, как способность благоговения и почитания — способность, прямо связанную с развитием духовных органов восприятия у человека в дальнейшем периоде его жизни.

Система Метаболизма и Конечностей, найдя себя в своеобразной «спячке» в первые два семилетия, сейчас «пробуждается» к активной деятельности, идет бурный рост организма, продолжают свое формирование скелет и внутренние органы, включая репродуктивную систему. Последняя также завершает свое созревание только к концу третьего семилетия, означая также, что любые эксперименты в этой области (ранний сексуальный опыт) грозят будущим мужчинам ранним угасанием 'мужской силы', а будущим женщинам — серьезными гинекологическими проблемами, связанными не только со способностью деторождения, но и с состоянием здоровья их самих

и их будущих детей; не говоря уже о психологических и даже психических нарушениях как последствие слишком раннего вторжения в эту деликатную область человеческих взаимоотношений.

Юноши и девушки в этой фазе своего развития очень ранимы и чувствительны к тому, как их воспринимает мир. Огромное внимание уделяется коже лица, причёске, одежде, которая помогает им защищаться от «наступающего и давящего» на них со всех сторон внешнего (мало знакомого им еще) мира. Многие прибегают к такой «защите», как сигареты, алкоголь, сквернословие, вызывающие или агрессивные поступки, особенно те, кто не имел ранее опыта построения своих взаимоотношений с людьми через здоровую совместную деятельность (театр, умственный и физический труд, спорт, туризм и т.п.). Попытка утвердиться среди сверстников таким образом, отвоевав себе некую 'территорию неприкосновенности', мо-

жет сказаться затем на появлении вредных привычек, с которыми им будет не в силах расстаться, что, к сожалению, ведет таких индивидуальностей к печальным последствиям: утрате здоровья, деградации личности (алкоголизм, наркомания, воровство, педофилия, гомосексуализм и т.п.) и раннему уходу из жизни.

Совместные походы (изучение природы и достопримечательностей), концерты и беседы, участие в соревнованиях и конкурсах, уход за больными, пожилыми, уборка парков и другой полезный труд — вот здоровая альтернатива для этого возраста.

Интенсивно растут трубчатые кости, мышцы не успевают за усиленным ростом скелета. Обязательно нужно искать возможность регулярного посещения спортивных занятий, танцев, посильного физического труда, так как интенсивные процессы в метаболической системе, связанные с гормональной перестройкой,



способствуют чрезмерному «возбуждению» головы (верхнего полюса), что ведет к повышенной агрессивности, депрессии, неуспокоенности подростков, необдуманным поступкам, особенно личностей, склонных к эпилепсии, психозам, психопатиям и суицидам.

Наличие мышечной усталости в этот период жизни ведет не только к уравновешиванию избыточной энергии, направляя ее в позитивное и полезное для растущей личности русло (что также несет пользу и обществу, в котором он живет), но присутствие молочной кислоты в утомленных работой мышцах также способствует глубокому полноценному сну с яркими и богатыми по содержанию сновидениями, что, в свою очередь, позволяет полностью восстанавливать силы, делая человека к утру бодрым, радостным и счастливым от переживания полноты жизни, значительно обогащая сферу чувств, улучшая тем самым качество его жизни.

На занятиях живописи, как было упомянуто в предыдущих статьях, для развития концентрации рисование форм включает в себя упражнения с четкими линиями, очертаниями, более выраженные контрасты между светом и тенью. Используется уголь, простой карандаш на белой бумаге, горизонтальный формат листа дополняется портретным, техника лессировки (нанесение последующего слоя краски другой концентрации после высыхания предыдущего — *veil painting, English*).

Если ранее ребенок освоил направления вверх-вниз и влево-вправо, то сейчас вперед-назад (изображение перспективы, трехмерного пространства) становится предметом его нового опыта в живописи, придавая новый компонент к понятию равновесия в использовании цвета красок — баланса содержания в изображении на бумаге.

Мотивы луны, данные доктором Штайнером, раскрывают душе подрост-

ка тайны формообразующих сил цвета, а рисование портретов учит его душу морально-эстетическому восприятию, заставляя задумываться о собственной личности и ценить прекрасное в других людях.

14-21

Семинар / Seminar

14-21



physical work, sport, tourism etc). Such attempts to assert their position amongst their peers and to gain a kind of inviolable territory for themselves may then result in the formation of pernicious habits which will prove very difficult to give up. Unfortunately this type of behaviour can have tragic consequences for these people, including damage to their health, personal degradation like alcoholism, drug addiction, criminality and unhealthy sexual behaviour (e.g. paedophilia, homosexuality, etc.) and in the worst cases can lead to an early death.

Walking, studying nature and sightseeing attractions, attending concerts and talks, taking part in competitions, looking after the ill or elderly, helping out with park maintenance — all of these activities are a healthy alternative for this age group.

In this phase the long bones grow at such a pace that the muscles begin to lag behind in their development. It is

essential that teenagers regularly take part in sport and dance lessons and carry out suitable physical work, as the accelerated process of change in the Metabolic System (which is connected to alterations in the hormonal balance) induces a heightened level of activity in the Nerve Sense System. This often leads to an increase in aggression, depression, nervousness and ill-considered behaviour, particularly in those who are prone to epilepsy, psychosis, psychopathy and suicide.

During this period of life tiredness in the muscles is beneficial in a number of ways. It acts as a counterbalance to excess energy, channelling it in a positive and useful way for the growing teenager (which is also advantageous to the community in which he lives). The presence of lactic acid in the tired muscles also helps the teenager to sleep well and have vivid, rich dreams, which in turn enables him to fully restore his



strength and to wake up happy and cheerful. Through living life to the full he is able to improve its quality on all levels.

As it has been mentioned in previous articles art lessons should incorporate form drawing, which includes exercises in drawing clear lines, outlines and a starker contrast between light and shade, in order to develop the powers of concentration. Charcoal and simple pencil on white paper is used, portrait format is added to landscape and veil painting is introduced (a technique which involves applying a layer of watercolour and when it has dried applying another layer of a different colour or concentration).

If the child has previously mastered drawing objects in 2-d form (up-down and left-right), it is the forwards and backwards axis which now becomes the focus of his experience (in other words

the technique of depicting perspective in a 3-d space). A new component is added to the concept of balance in the use of paints and colours. The moon motifs given by Doctor Steiner reveal to the child's soul the formative powers of colour and portrait drawing teaches him moral and aesthetic perception, causing him to reflect on his own identity and value what is beautiful in others.



1-2. Знание о ритмах и фазах развития человека открывает глаза ученым.

1-2. Knowledge of human rhythms and phases opens scientists' eyes.

Translated by Tomas Musgrove