



Институт изучения и развития
научно-общественного
наследия Г. А. Шичко

ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ И ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

(Методические рекомендации)

Москва
2018

УДК 159.91, 37.06, 316.6
ББК 51.15, 51.16, 60.526
Ш 65

*Рекомендовано для использования
лекторам и институтам гражданского общества:*

Московским областным региональным отделением
Общероссийской общественно-государственной просветительской организации
«Российское общество «Знание»

Союзом некоммерческих организаций в сфере профилактики
и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья»

Шичко Г. А.

Ш 65 Противоалкогольное и противокурительное воспитание детей в семье. Изд. 2-е, дополн. – М.: Евразийская ассоциация здоровья, 2018. – 28 с.

ISBN 978-5-6041141-0-0

Пособие предназначено лекторам и добровольцам, проводящим работу по антиалкогольному и антитабачному, трезвенному просвещению граждан. Пособие будет полезно педагогам, психологам, специалистам по работе с молодёжью, представителям некоммерческих организаций и всем заинтересованным в укреплении здоровья населения сторонам.

Пособие является переизданием брошюры 1981 года, рекомендованной научно-методическим советом по пропаганде медицинских и биологических знаний при Правлении Ленинградской организации общества «Знание» РСФСР.

ISBN 978-5-6041141-0-0



- © Г. А. Шичко, 1981
- © Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья» (Институт изучения и развития научно-общественного наследия Г. А. Шичко), 2018



Геннадий Андреевич Шичко
(18.05.1922 – 03.11.1986)

Своей жизнью, научной и практической деятельностью русский учёный Геннадий Андреевич Шичко дал пример жизненного, научного, нравственного и гражданского подвига бескорыстного служения своему народу и Отечеству.

СЛОВО К СОВРЕМЕННОМУ ЧИТАТЕЛЮ

Отечественный психофизиолог, кандидат биологических наук Геннадий Андреевич Шичко в своей теории психологического программирования объяснил природу зависимого поведения и простую истину: человек начинает пить, сквернословить, воровать и совершать другие непотребные поступки, потому что его так запрограммировали. Человек не виноват, что он вынужден отравлять свой организм алкогольными или табачными изделиями. Просто окружающая среда искажила его сознание ложными сведениями, заставив принять ложную установку (положительное отношение к алкоголю), программу (алгоритм поведения в питейной ситуации), а затем сформировать ложное убеждение (что самоотравление интоксикантами – это правильное, необходимое и повсеместное действие).

Но человек не виноват до тех пор, пока не узнал правду о механизме социально-психологического программирования на самоотравление алкогольным ядом, табаком и другими интоксикантами социальной средой (СМИ, искусство, пример взрослых детям и т.д.). И узнав правду, человек обязан принять решение и серьезные шаги для самосохранения, формирования и сохранения личной трезвости, трезвости семьи, детей и ближайшего окружения. Необходимо с детства учиться различению вредного социально-психологического программирования, беречь своё здоровье, сознание и жизнь от алкогольного яда, формировать трезвые убеждения, трезвое мышление, сознательное трезвое поведение (состояние).

Теоретические разработки Г. А. Шичко требует развития общественно-государственной политики на новом уровне понимания вопроса: дополнить антиалкогольные ограничительно-наказательные действия образовательно-разъяснительной политикой и трезвым просвещением. Эффективность антиалкогольных, антитабачных действий в современных информационных условиях зависит от формирования трезвых убеждений граждан, перехода на политику трезвости. Данная политика трезвости должна опираться на взаимные действия государственных и общественных институтов по снижению спроса и предложения на вещества

наркотического действия, формирования трезвого поведения граждан

Гениальность подхода Шичко заключается в том, что разработанный Г. А. Шичко метод (гортоновической дезалкоголизации) позволяет любому человеку просто и без всяких дополнительных ресурсов освободиться от зависимости. Учёный является одним из немногих представителей научного сообщества, кто не только дал научное объяснение одного из главных бедствий человечества, но и разработал действенный метод отрезвления человека, апробированный им на практике. Шичко сам вёл курсы избавления от зависимостей и спас благодаря этому сотни соотечественников, а его последователи сотни тысяч граждан.

Открытие Шичко позволило по-иному посмотреть на определение трезвости. С 1970-80 гг. в отечественной науке трезвость стала определяться как естественное состояние человека, характеризующееся: не только (а) полным и осозанным отказом (воздержанием) от потребления табачных, алкогольных, наркотических изделий; но и (б) ясным сознанием, свободным от запрограммированности на потребление веществ наркотического действия; а сегодня можно добавить и (в) здоровьесберегающей моделью поведения.

«Методические рекомендации» изданы в 1981 году, поэтому незначительный идеализм и идеологизированная настойчивость в некоторых рекомендациях и утверждениях Г. А. Шичко объяснимы «духом и идеологией» того времени. Прошедшие десятилетия уточнили какие-то положения и утверждения, но понимание основной причины наркотизации (от алкоголя, табака, наркотиков и других интоксикантов), направленность на результативность противоалкогольного и противотурецкого воспитания остаются научно и методически обоснованными, оправданными. Память и уважение к научному и общественному вкладу, сделанному Г.А. Шичко, требуют точного изложения авторского текста.

Мало кто знает, что именно Г. А. Шичко стоял у истоков антиалкогольной кампании 1985-1987 гг.: его аналитические записки склонили ответственных лиц в ЦК КПСС и Правительстве СССР к решительным действиям. Несмотря на жёсткую критику антиалкогольной кампании и её мифологизацию со стороны ряда проалко-

гольно настроенных групп людей, она спасла сотни тысяч жизней и позволила родиться на свет сотням тысяч новых здоровых граждан. А жизнь, как сказал Л. Н. Толстой, есть благо, выше которого нет никакого.

Пособие будет полезно лекторам, добровольцам и специалистам, ведущим профилактическую просветительскую работу.

Карпачёв А. А.,
руководитель Института изучения
и развития научно-общественного
наследия Г.А. Шичко
Головин А. А.,
генеральный директор
Евразийской ассоциации здоровья

СОВЕТЫ ЛЕКТОРУ

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 22 сентября 1977 года «О мерах по дальнейшему улучшению народного здравоохранения» провозгласило важнейшей государственной задачей улучшение охраны здоровья детей. В семьях курящих, пьющих и особенно пьянствующих супругов здоровье ребят подвергается серьёзной опасности. В том же постановлении дана установка на «искоренение вредных для здоровья привычек - курения и употребления алкоголя», которая по существу призывает к изгнанию из нашей жизни табачных изделий и спиртных напитков. Выполнение этой важной установки создаёт ещё более благоприятные условия для охраны здоровья советских людей, а особенно подрастающего поколения.

Большой вклад в это важное дело способны внести наши идеологические кадры и в их числе лекторы. Не случайно многие партийно-правительственные документы требуют усиления противоалкогольной и противотруровительной пропаганды (постановление ЦК КПСС «Об улучшении работы по охране правопорядка и усилении борьбы с правонарушениями» (1979 г.), постановление ЦК КПСС и СМ СССР «О мерах по усилению борьбы с курением» (1960 г.) и др.).

Большую пользу может принести чтение убедительных и действенных лекций на тему: «Противоалкогольное и противотруровительное воспитание детей в семье». Цель лекции - убедить слушателей в насущной необходимости воспитания детей нетерпимыми к алкоголю и курению.

Рекомендуется осветить в лекции следующие основные вопросы:

- 1) проблемы борьбы с алкоголем и курением и возможные пути их решения;
- 2) что надо знать родителям;
- 3) противоалкогольное и противотруровительное воспитание детей в семье.

По окончании лекции и после ответов на вопросы целесообразно заслушать желающих поделиться опытом воспитания детей, а затем сделать общее заключение.

Правильно проводимая противоалкогольная и противокурительная пропаганда способна дать значительный практический результат. Распространение лекторами трезвости и отказа от курения - гуманная, патриотическая, социально полезная деятельность.

Эффективность противоалкогольных и противокурительных лекций в большой мере зависит от отношения лектора к спиртным напиткам и табачным изделиям. Моральное право читать такие лекции имеют сознательные трезвенники и некурильщики. Сознательные трезвенники - обладатели такого запаса научных знаний по алкогольной проблеме, который позволяет им сознательно придерживаться трезвости.

Закономерен вопрос: как быть пьющему, который сам проводит противоалкогольную работу? Ему нужно усвоить основные научные сведения по алкогольной проблеме, критически рассмотреть свои неправильные взгляды и отказаться от них.

При проведении противоалкогольных и противокурительных лекций важно руководствоваться, помимо прочих, следующими принципами: материалистичности, истинности, оптимальности и педагогичности.

Материалистичность. Алкогольная и табачная проблемы по преимуществу идеологические, они связаны со взглядами, знаниями и убеждениями людей. Принцип материалистичности обязывает подходить к ним с позиций материализма, правильно понимать их и в соответствии с этим действовать, не приписывать фантастические свойства алкоголю и табачному дыму. Питьё спиртного и курение, а также пропаганда этих ничем не оправданных и вредных занятий ослабляют материалистическое мировоззрение. Им противостоят трезвость и воздержание от курения.

Истинность. Употребление алкоголя и курение приносят вред не только самому пьющему или курящему, но и их семьям, всему обществу. Эти вредные занятия можно победить только с помощью правды, путём распространения научных знаний. Лекция, содержащая достоверные сведения об алкоголе и табаке, о печальных последствиях их использования, пропагандирующая трезвость и отказ от курения, производит сильное впечатление на слушателей. Лектор не имеет права распространять сомнительные сведения, поскольку они не ослабляют, а поддерживают зло.

Оптимальность. Вариантов лекции на данную тему может быть много, но лишь один из них может быть наилучшим, способным принести аудитории наибольшую пользу. При подготовке к выступлению нужно стремиться найти этот оптимальный вариант, а затем возможно лучше прочесть лекцию.

Педагогичность. Для переубеждения пьющих важно, чтобы они не просто прослушали лекцию, но и усвоили основные знания по проблеме и в соответствии с ними поступали. В связи с этим лектор должен владеть некоторыми педагогическими приёмами, наблюдать за настроениями, реакциями аудитории и учитывать их. Он правильно поступит, если представится и сообщит о своём отношении к алкогольным напиткам и табачным изделиям. Желательно перед началом лекции настроить слушателей на серьёзное отношение к ней и на хорошее запоминание материала. Следует настоятельно посоветовать им возможно подробнее и точнее записать, а в дальнейшем хорошо запомнить наиболее важные сведения и положения. Освещение основных вопросов рекомендуется заканчивать краткими выводами и пожеланиями.

Правильному и прочному усвоению материала содействуют наглядные пособия: рисунки, таблицы, слайды и др., ими нельзя пренебрегать. Можно, например, использовать некоторые кадры диафильмов О. Скачковой «Пьянство - враг здоровья», Б.Б. Самарина «Алкоголизм и борьба с ним» и А.В. Чаклина «Вредные привычки, обычаи и рак».

Важнейшая задача лектора состоит в том, чтобы убедить пьющих и курящих слушателей в необходимости избавиться от вредных привычек. Люди, сознательно отказавшиеся от употребления алкоголя и табака, обычно добровольно и настойчиво проводят соответствующую работу со своими детьми.

ПРОБЛЕМЫ БОРЬБЫ С АЛКОГОЛИЗМОМ И КУРЕНИЕМ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Для успешного воспитания детей родители обязаны иметь основные сведения по алкогольной и курительной проблемам. Они должны знать, какую остроту приобрели эти проблемы в наши дни, как важно для народа и для каждого человека быстрейшее их

решение. Следует посоветовать слушателям запомнить такие выводы Всемирной организации здравоохранения: 1) каждый третий, умирающий в мире, - жертва алкоголизма; 2) каждый пятый, умирающий в развитых странах, - жертва курения.

На основе этих данных, а также сведений о численности населения и смертности, легко узнать приблизительные потери людей из-за алкоголизма и курения, которые ежегодно несут разные государства. Желательно представить аудитории наиболее важные международные, отечественные и местные статистические данные, которые можно найти в изданиях ВОЗ, в журналах «Виноделие и виноградарство СССР», «Пищевая промышленность» (серия 13 «Табачная промышленность»), в ежегодно издаваемых у нас сборниках «Народное хозяйство СССР», «СССР в цифрах», «Внешняя торговля СССР», в местной печати и т.п.

К публикациям, в которых пропагандируется умеренное и «культурное» употребление алкогольных напитков, нужно относиться критически, потому что их авторы под влиянием неправильных убеждений нередко искажают факты и делают надуманные заявления.

Эффективность противоалкогольных лекций существенно зависит от правильности освещения вопроса о том, почему люди употребляют спиртные напитки? Имеется много ответов, однако почти все они не выдерживают критики. Например, один специалист заявил: «Когда меня спрашивают: «Почему люди пьют?» - я отвечаю: «Это приятно»¹. Здесь человечеству приписана собственная положительная реакция на приём алкоголя. Приятные ощущения, вызываемые спиртными напитками, свидетельствуют о приспособлении организма к алкоголю. У новичков спиртное вызывает сначала плохие вкусовые ощущения, а затем болезненное самочувствие, признаки отравления (тошнота, рвота и др.). Некоторые утверждают, будто люди пьют из-за неприятностей, напряженной работы, отсутствия интересов, избытка свободного времени и денег, большой доступности спиртного и т.п.

Каковы реальные причины употребления алкогольных

¹ См.: Аврора, 1973, №10, с.54.

напитков и табачных изделий? Ответ на поставленный вопрос позволяет найти концепция психологической запрограммированности. Её суть: под влиянием окружающей среды в мозгу человека формируются программы поведения, которые как бы автоматически выполняются. Обязательными компонентами психологической запрограммированности являются настроенность или установка на определенные действия и соответствующее убеждение. Концепция психологической запрограммированности позволяет увидеть истинную причину таких отклонений от нормального, основанного на материалистическом мировоззрении поведения, как воровство, употребление спиртного, табака и наркотиков, почитание сверхъестественных сил. Почему, например, тот или иной человек верит в бога? Потому что он религиозно запрограммирован. Почему поглощает алкогольные напитки? Потому что его «питейно запрограммировали». Всякий запрограммированный - верующий, например, церковник верит в фантастического бога, пьющий - в фантастические свойства алкоголя, а курящий - табачного дыма.

Человек появляется на свет естественным трезвенником, поскольку ничего не знает об алкоголе и безразлично относится к нему. Он навсегда останется трезвенником, если не подвергнется посторонним воздействиям. Обычно люди с раннего детства испытывают такие воздействия, когда видят выпивающих родителей, слышат положительные отзывы о спиртном и последствиях его употребления.

С годами появляются всё новые проалкогольные влияния, оказываемые родственниками, знакомыми и т.д. Ф. Энгельс отнёс к обстоятельствам, толкающим рабочего к пьянству, недостаточное воспитание, пример окружающих, прямое влияние пьяниц-родителей, уверенность, что под влиянием спиртных паров на некоторое время забудутся тяжелые условия жизни...²

Решающую роль в рассматриваемой проблеме играет уверенность в том, что питьё спиртного представляет собой нормальное, полезное и необходимое занятие. Эта уверенность - питейное убеждение, а, как правильно заметил А.Н. Радищев, «...убеждение

² См.: К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т.2, с.336-337.

действует часто сильнее, нежели сама сила»³. Именно питейное убеждение заставляет человека:

а) употреблять алкоголь, несмотря на его неприятный вкус и токсическое действие;

б) добровольно проводить проалкогольную пропаганду;

в) защищать свою ложную позицию, причём подчас с помощью измышлений. Отсюда понятно, почему некоторые пропагандисты фальсифицируют факты, проповедуют дикую идею обучения молодёжи «культуре» питья. Содержание питейного убеждения может быть различным, но суть неизменна - оправдание употребления спиртного.

Под влиянием психологических проалкогольных воздействий у человека появляется алкогольная настроенность или установка, представляющая собой программу употребления спиртных напитков (что пить? сколько? в какой обстановке? и т.п.). Каждый пьющий имеет свою программу, но общим для всех является решение принимать алкоголь. Питейное убеждение и алкогольная установка делают человека «питейно запрограммированным». Эта запрограммированность, как раковая опухоль, постепенно поражает его сознание, он всё больше становится рабом «зелёного змия»: думает о спиртном, стремится к нему, работает на него. «Питейное программирование» людей обычно происходит стихийно.

Концепция психологической запрограммированности позволяет научно подойти к пониманию многих вопросов и фактов, к разработке эффективных методов борьбы против приобщения детей к употреблению хмельных напитков и табака. В настоящее время открылась возможность сформулировать в первом приближении научное определение понятия «алкоголизм». Алкоголизм - это психологическое расстройство, основными признаками которого являются питейная запрограммированность, потребность в спиртном и поглощение его. Если освободить алкоголика от этой потребности, он станет пьяницей или умеренно пьющим, если заставить воздерживаться от спиртного, он будет воздерживающим-

³ А.Н. Радищев Полн.собр.соч., М.-Л., 1941, т.2, с.146.

ся, если, кроме того, лишить питейной запрограммированности, он делается трезвенником. Жизнь показывает, что достаточно психологическими методами избавить алкоголика от потребности в спиртном и от питейной запрограммированности, чтобы он прекратил пьянство.

Так называемые умеренно и «культурно» пьющие думают, что занимают наилучшую позицию и принципиально отличаются от алкоголиков. В действительности же они союзники, их общие признаки - питейная запрограммированность, привычка к спиртному и употребление его. Различие по этим признакам лишь количественное. Те и другие, как метко сказала Т. Дурасова, «...стоят на соседних ступенях»⁴. Основное качественное отличие выражается в том, что у алкоголиков потребность в спиртном налицо, а у «культурно» пьющих она формируется. Принципиальная, резкая разделительная линия проходит между последними и трезвенниками, особенно сознательными; они стоят на разных позициях.

Лектор должен хорошо усвоить концепцию психологической запрограммированности, доходчиво рассказать о ней слушателям и умело пользоваться ею при чтении лекции и при ответах на вопросы. Следует разъяснить аудитории, что основными виновниками распространения в нашей стране пьянства являются «питейные программисты», которые сеют ложные суждения об алкогольных напитках и последствиях их употребления, прославляют умеренное питье. Важно особо подчеркнуть, что они пропагандируют при этом взгляды христианского духовенства, которое издавна признает умеренное питье богоугодным и полезным делом, а пьянство грехом. Эти взгляды чужды материализму, несовместимы с позицией В.И. Ленина, который говорил, что пролетариату не нужно опьянение алкоголем, что «ему нужны ясность, ясность и еще раз – ясность»⁵. Спиртное и табак лишают сознание ясности.

Материалистическая стратегия искоренения пьянства и алкоголизма предусматривает распространение трезвости. В настоящее время она даёт хорошие результаты в Болгарии, где в 1976 году было принято специальное партийно-правительственное постанов-

⁴ См.: Ленинградский рабочий, 17 октября 1980 г.

⁵ См.: Воспоминания о В.И. Ленине. М., 1970, т.5, с.46.

ление, в котором борьба за трезвость объявлена всенародной задачей.

Люди употребляют спиртные напитки в силу питейной запрограммированности, становятся алкоголиками в результате умеренного питья. Пьянство и алкоголизм - закономерные следствия умеренного приёма спиртного.

Нередко слушатели интересуются возможностями решения алкогольной проблемы, причём высказывают подчас весьма скептические суждения. Нужно показать им, что алкогольная проблема не такая неразрешимая, какой представляется некоторым. Имеется несколько возможностей успешного её решения. Рассмотрим три из них.

Человек начинает жизнь трезвенником и остаётся им до тех пор, пока его с помощью лживых сведений не запрограммируют «питейно». Следовательно, не нужно обманывать подрастающее поколение, не нужно навязывать ему спиртное, и люди останутся непьющими.

Однако, учитывая действительные обстоятельства жизни, следует признать, что такое решение вопроса нереально. Нужно вооружать детей психологической противоалкогольной защитой, превращать их в благоразумно запрограммированных или в сознательных трезвенников. Такую работу можно проводить в любой обстановке, в том числе в домашней. Это самая простая, гуманная и почти не требующая затрат форма искоренения пьянства. Профессор А.А. Портнов правильно заметил: «Если сейчас мы начнем работать с детьми, через двадцать - двадцать пять лет профессия нарколога станет вымирающей и редкой»⁶.

Вторая возможность - широкая устная и печатная пропаганда трезвости среди взрослого населения с тем, чтобы люди становились сознательными или благоразумно запрограммированными трезвенниками. Благоразумное трезвенное программирование производится путём сообщения людям впечатляющих достоверных сведений и призывов к принятию твердого решения никогда не пить. И бывает нередко так, что после одной грамотной и обстоя-

⁶ См.: Комсомольская правда, 2 июня 1978 г.

тельной беседы малопьющие становятся трезвенниками. Нужно показывать несостоятельность проалкогольной аргументации и призывов к умеренному и «культурному» питью.

Понятие «умеренное питье» выдуманно попами, оно абсурдно, как и понятие «культурное питье». Термины «умеренность» и «культура» не могут сочетаться с терминами, обозначающими отрицательное, вредное. Можно ли говорить об умеренном хулиганстве и воровстве, о культурном истязании и приёме наркотиков? По той же причине нелепо говорить об умеренном и «культурном» употреблении алкоголя.

Необходимо иметь в виду следующее: ЦК КПСС, Совет Министров и Верховный Совет СССР ни в одном документе не призывают к «умеренному питью», к обучению молодёжи «культуре» поглощения спиртного. Напротив, высшие руководящие органы страны не раз ставили задачу искоренения алкоголизма, пьянства, вредной привычки употребления спиртного. В сентябре 1980 года кандидат в члены ЦК КПСС, министр здравоохранения СССР, академик Б.В. Петровский дал научную оценку «умеренному» питью, твердо и правильно заявил: «Большинству людей пить нельзя», никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя пить женщинам⁷. Б.В. Петровский утверждает, что умеренно и нерегулярно потребляющие спиртное увеличивают «критическую массу» пьющих в обществе, что способствует вовлечению в неё всё новых членов. Академик пишет: «Наша задача - довести такую «критическую массу» до размера, при котором она начнет сама уменьшаться...» Решить эту задачу можно проведением противоалкогольной работы как с несовершеннолетними, так и со взрослыми.

Сознательные и благоразумно запрограммированные трезвенники обычно добровольно распространяют трезвость. Получается нечто, напоминающее цепную реакцию: трезвенник привлекает на свою позицию пьющего, а этот делает трезвенником и другого пьющего и т.д. Эту цепную реакцию, которая уже начала протекать, могут резко ускорить средства массовой информации и лек-

⁷ См.: Литературная газета, 3 сентября 1960 г.

торы.

Третья возможность – «сухой закон». Ясно, что всякий запрет снижает распространённость того социального явления, против которого он направлен. Против «сухих законов» и трезвости всегда выступала международная и национальная «сивушная реакция».

«Сухой закон» в России не был царской милостью, как полагают некоторые. Царизм не собирался вводить его, именно поэтому перед империалистической войной в новом бюджете был предусмотрен миллиардный доход от винной монополии, а в первые дни войны повышены цены на спиртное. Против спаивания народа, за трезвость боролись прогрессивные силы общества, в том числе большевики.

Приведём три факта. Первый Всероссийский съезд по борьбе с пьянством (январь 1910 г.), в работе которого участвовали и революционеры, провозгласил руководящим началом борьбы против пьянства полный отказ от спиртного. 5 мая 1912 года «Правда» опубликовала статью «Алкоголизм и рабочий класс», в которой говорилось о том, что алкоголь отравляет организм и помрачает рассудок, что он вредит рабочему движению. 19 апреля 1914 года большевистская газета «Путь правды» высказала пожелание, чтобы праздник рабочей печати стал днём трезвости и послужил бы началом пролетарской пропаганды трезвости. «Сила, - писала газета, - которая выгонит зелёного змия из рабочих кварталов, выйдет от самих рабочих». И эта сила вышла: в марте 1914 года министр финансов вынужден был расширить возможности применения местного запрета на торговлю спиртным. И сразу же началось массовое движение населения за закрытие мест продажи отравы. Это народное движение усилилось с началом империалистической войны: теперь россияне настаивали на запрете торговли алкогольными напитками повсеместно в стране, до окончания боевых действий. Царизм вынужден был ввести такой запрет.

«Сухой закон» вполне оправдал себя и поэтому был сохранен Советской властью. Уместно отметить, что в принятом 60 лет назад плане ГОЭЛРО было записано: «Запрещение потребления алкоголя должно быть проведено и далее в жизнь как безусловно

вредного для здоровья населения»⁸. В то время спиртные напитки считали оружием классового врага и за его употребление строго наказывали, особенно военнослужащих. Это хорошо отражено в стихотворении Демьяна Бедного «Слабость» (1918 г.).

Следует разъяснить слушателям, что «сухой закон» - положительная, но крайняя мера. Распространение трезвости среди взрослых и детей - дело общенародное. Именно это и должен делать каждый сознательный гражданин.

Наилучший вариант искоренения пьянства, как нам кажется, - одновременное использование первых двух возможностей с последующим введением «сухого закона».

Многое сказанное об алкогольной проблеме приложимо и к курительной. Основная причина курения – «курительная запрограммированность». Для защиты детей от вредного влияния необходимо вырабатывать противокурительную запрограммированность или воспитывать сознательно некурящих.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Воспитание может давать высокий результат лишь при отсутствии серьёзных дефектов у воспитываемого. Появятся они или нет, существенно зависит от родителей. И вот почему. Новый организм начинает развиваться с момента объединения яйцеклетки и сперматозоида. В результате объединения появляется новое анатомическое образование с 23 парами хромосом, отображающих особенности матери, отца и некоторых их предков. Здоровье будущего ребенка зависит от качества половых клеток, а это - от образа жизни, здоровья и самочувствия родителей в период, предшествующий зачатию, и в последние часы и минуты перед ним. Половые железы и их клетки очень чувствительны к патогенным факторам и поэтому легко повреждаются. Если же половая клетка получает даже небольшое повреждение, развитие новой жизни на её основе будет патологическим. Сильными разрушающими факто-

⁸ См.: План электрификации РСФСР. И., 1955, с.174.

рами для половых желез являются алкоголь и никотин. Ю.Т. Жуков установил, что в семенной жидкости алкоголиков содержится 80-96% патологических сперматозоидов. От таких мужчин рождаются неполноценные дети.

Появление ребенка должно быть заранее спланированным и специально подготовленным событием.

С зачатием новой жизни основная ответственность за благополучие будущего ребенка ложится на женщину. В период беременности мужчина обязан быть особенно чутким и внимательным к жене, оберегать её от перегрузок, недосыпания и недоедания, от психических травм. Он не должен в присутствии жены курить и принимать спиртные напитки.

Алкоголь и никотин проходят через плацентарный барьер и оказывают сильное повреждающее действие на развивающийся организм. Эти яды не только уродуют тело плода, но и вырабатывают потребности в них, которые сохраняются и после рождения. Те же потребности могут появиться при кормлении ребёнка материнским молоком пьющей и курящей женщины.

Нередко супруги еще до появления ребенка задумываются над вопросом о его будущей специальности. Иногда они принимают решение на этот счёт и в дальнейшем борются за его реализацию.»

В то же время мало кто интересуется вопросом: «Каким быть моему ребёнку?», т.е. какие личностные качества он должен иметь. Полезно посоветовать слушателям возможно раньше начать поиск ответа на приведённый вопрос. Желательно, чтобы супруги составили перечень черт личности, которые они хотели бы привить ребёнку, написали, с какого возраста, какие качества и как будут воспитываться.

Родители хорошо поступят, если призовут детей серьёзно подумать над вопросом «Каким быть?», помогут им составить программу самовоспитания и посоветуют внести в неё обязательство всегда быть трезвенником и некурящим. Желательно собственную и детскую программы воспитания периодически совершенствовать и согласовывать с жизнью.

Родители способны оказывать сильное влияние на детей, в том числе с помощью запретов. Александер и Кемпбел показали,

что при возражениях родителей против употребления спиртного пьют только 12% детей⁹. Хорошие результаты дают личные обязательства детей. Так, генерал армии А.В. Горбатов в 1907 году, будучи подростком, дал слово не курить, не пить, не сквернословить и сдержал его.

Лектор должен показать слушателям, что курящие и пьющие граждане нарушают некоторые правовые нормы, содержащиеся в таких важных документах, как Конституция СССР (статьи 42, 65 и 66) к Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении (статья 3). Нужно особо подчеркнуть, что курение и питье в присутствии детей, навязывание им употребления сигарет и спиртного представляет собой посягательство на их здоровье, нравственность, сознание. Примеров таких посягательств очень много. Один из них: из 24 воспитанников детского сада 18 похвалялись тем, что родители по случаю праздника угощали их вином и водкой¹⁰. Слушателям полезно помнить, что почти все хулиганские поступки и преступления несовершеннолетних прямо или косвенно связаны с распитием спиртных напитков.

В советском законодательстве предусмотрены меры по защите детей от вовлечения в пьянство, в том числе такие: однократное доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения его родителями наказывается штрафом до 30 руб., а многократное карается лишением свободы на срок до 5 лет.

Эффективное, противоалкогольное и противокурительное воспитание детей должно опираться на следующие основные принципы: атеизм, гуманность, индивидуальный подход (сингулизм), правдивость, оптимальность и личный пример.

Принцип атеизма обязывает охранять сознание детей от веры в бога, а также не пользоваться религиозным способом защиты от приобщения к алкоголю и табаку.

Принцип гуманности имеет в виду чуткое и внимательное отношение к детям, создание наилучших условий для их воспитания.

Принцип индивидуального подхода (сингулизма - от лат. sin-

⁹ Г.Я. Юзефович, В.Н. Соколова. В защиту трезвости. Харьков, 1979, с.79.

¹⁰ Пётр Дудочник, Похвала трезвости. – Комсомольская правда, 23 сентября 1979 г.

guli - особый) обязывает учитывать особенности каждого ребенка с тем, чтобы с большим эффектом воздействовать на него в воспитательных, лечебных и других целях. Между людьми существуют значительные различия по множеству признаков, в том числе по степени подверженности алкоголизму и курению. Важнейшее свойство человека - настраиваемость или сосредоточиваемость. Хорошо настраиваемые дети отличаются высокой степенью внушаемости. При работе с такими детьми следует отдавать предпочтение методу внушения, а с плохо настраиваемыми - методу убеждения.

Принцип правдивости требует проводить воспитание на основе научных данных. Важное право детей - право на правду и на защиту от лжи. Неправильные сведения деформируют сознание и уродуют мышление, а потому - никакого обмана!

Принцип оптимальности обязывает стремиться составить наилучшую программу противоалкогольного и противотруреительного воспитания детей и с наибольшим эффектом претворять её в жизнь.

Принцип личного примера предусматривает отказ родителей от употребления спиртного и табака. Если пьющий или куритель не может освободиться от вредного занятия, он обязан честно и правдиво рассказать детям, как и почему приобщился к этому занятию, по каким причинам не может от него избавиться.

ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ И ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Важная задача лектора - помощь слушателям в приобретении трезвенного и противотруреительного убеждений. Супруги-трезвенники и некурящие обычно сами находят способ воспитания детей «по своему подобию». Следует особо отметить в лекции, что все родители обязаны в меру возможностей заниматься противотруреительным и противоалкогольным воспитанием детей. Им надлежит твёрдо знать, что процесс алкоголизации (превращение трезвенника в алкоголика) начинается не со злоупотребления спиртным, как принято считать, а с того момента, когда у человека появляется первая положительная мысль об алкогольных напитках.

ках. Каждое новое положительное представление о спиртных напитках, каждое новое принятое с доверием ложное сведение, оправдывающее их употребление, каждая новая порция алкоголя все дальше ведут человека по пути алкоголизма к печальному финишу - алкоголизму. Превращение человека в курильщика начинается с момента появления у него первой положительной мысли о курении или с момента попадания в его лёгкие первой порции дыма. Потребность в курении вырабатывается у детей не только при активном, но и при пассивном курении.

Правильно утверждает Э.А. Бабаян: «Самое важное - воспитать отрицательное отношение к пьянству, к потреблению спиртных напитков у подрастающего поколения...»¹¹. Как добиться этого?

В жизни детей можно выделить следующие заметные возрастные рубежи:

7 лет - поступление в школу;

10 лет - право быть пионером;

14 лет - право на поступление в комсомол, ответственность в уголовном порядке за некоторые опасные преступления (убийство, злостное хулиганство и др.);

15 лет - получение неполного среднего образования, частичная дееспособность;

16 лет - получение паспорта и новых прав, в том числе права на работу, уголовная ответственность за преступления;

17 лет - получение среднего образования;

18 лет - совершеннолетие и полная дееспособность.

Следует рекомендовать родителям: с наступлением указанных возрастов проводить с детьми специальные беседы, в которых знакомить их с вновь приобретаемыми правами и обязанностями, убеждать в том, что употребление алкоголя и табака отрицательно скажется на здоровье, успеваемости, дисциплине и может привести к нарушениям правопорядка. Целесообразно анализировать прожитой «именинником» период, отмечать достижения и недостатки. Разговор нужно вести с учётом возраста, пола и индивидуальных

¹¹ Э.А. Бабаян Внимание: яд! М., 1978, с.52.

особенностей детей. Родителям надлежит заранее готовиться к этому: составить план, подобрать интересные факты из жизни.

Следует начинать противоалкогольное и противокурительное воспитание ещё с дошкольного возраста. Нужно в доступной для ребёнка форме рассказать об алкоголе и о табачном зелье, отметить, что употребление того или другого вызывает тяжёлые страдания, препятствует нормальному развитию организма, приносит болезни. Дошкольники с большим доверием относятся к родителям, которые для них в первые годы жизни являются сначала почти единственным, а затем основным источником знаний о действительности. Для учащихся основным источником сведений всё больше становятся учителя и печатные материалы.

В переходный период (от 11 до 15 лет) дети обычно начинают критически воспринимать слова родителей, подростки тяготеют к компаниям сверстников, которые нередко оказывают на них большое влияние. На детей с хорошей настраиваемостью можно благотворно действовать с помощью внушений, у них удаётся вызвать отвращение к спиртным напиткам и табачному дыму. На детей, обладающих слабой настраиваемостью, следует влиять достоверными сведениями, убеждениями и уговорами. Важно уметь найти наиболее сильные для человека аргументы.

Значение умелого подбора убеждающих доводов хорошо показано в «Воспоминаниях об Ильиче» А.И. Ульяновой-Елизаровой: «Володя начал покуривать. Мать, опасаясь за его здоровье, бывшее в детстве и юношестве не из крепких, стала убеждать его бросить курение. Исчерпав доводы относительно вреда для здоровья, обычно на молодёжь мало действующие, она указала ему, что и лишних трат - хотя бы копеечных (мы жили в то время все на пенсию матери) - он себе, не имея своего заработка, позволять бы, собственно, не должен. Этот довод оказался решающим, и Володя тут же - и навсегда - бросил курить»¹².

Для проведения противоалкогольного воспитания следует знать разновидности трезвости и выбрать более подходящую. Трезвенник - человек, который не только совершенно не употреб-

¹² См.: Воспоминания родных о В.И. Ленине. М., 1955, с.26.

ляет спиртное, но и не «заражен» питейной запрограммированностью. Трезвенники бывают естественные, сознательные, благоразумно запрограммированные и религиозно запрограммированные. Религиозное программирование - худшая разновидность воспитания детей трезвенниками, к нему не следует прибегать. В условиях, когда потребление алкоголя широко распространено, мало кто сохраняет трезвость на всю жизнь. Если с естественными трезвенниками не проводится специальная воспитательная работа, то они, как правило, подвергаются питейному программированию и становятся пьющими.

Рекомендуется детей лет до 12 воспитывать благоразумно запрограммированными трезвенниками, для чего следует настраивать их на трезвость и с помощью доступной им информации добиваться выработки соответствующего убеждения. Надо убеждать детей в том, что употребление спиртных напитков - противоестественное, ничем не оправданное, недостойное и многосторонне вредное занятие, занятие, которое губит мозговые клетки, замедляет рост и психическое развитие, уродует сознание, искажает мышление, портит внешность, ведёт к слабоумию. Важно подчёркивать, что особо вредно влияет алкоголь на организм несовершеннолетних. Воспитываемые должны хорошо усвоить следующую аксиому: выпьет человек бокал шампанского - на этот бокал он поглупеет, ослабит своё здоровье, замедлит развитие, приблизится к алкоголизму и к смерти; на этот же бокал он причинит вред семье, принесёт ущерб обществу. Выпьет человек второй бокал - отрицательные последствия суммируются с первым и т.д. Для проведения трезвенного программирования не всегда требуется большая работа. Подчас бывает достаточно одной обстоятельной беседы, однако ограничиваться ею рискованно.

Воспитание сознательного трезвенника требует от родителей более глубокой подготовки. Ведь для того, чтобы подросток сделал сознательный выбор между трезвостью и употреблением спиртного, он должен усвоить сравнительно большой объём знаний по алкогольной проблеме. Трудно превратить в пьющего благоразумно запрограммированного трезвенника, а сознательного трезвенника практически невозможно. Например, один сознательный трезвенник из числа бывших алкоголиков уверенно и откро-

венно сказал своим совратителям: «Скорее смерть приму, чем выпью!»

Одновременно с противоалкогольным воспитанием следует проводить противокурительное. Табачные изделия представляют большую опасность для детей, чем спиртные напитки. И вот почему:

- 1) они доступнее;
- 2) общество несравненно терпимее относится к курению, чем к алкоголизму;

- 3) потребность в табачном дыме наступает очень быстро.

Нужно убедить детей не только не пользоваться табачными изделиями, но и стараться избегать пребывания в накуренных помещениях.

Некоторые методы проведения родителями воспитания, направленного против употребления алкоголя и курения:

- 1) беседы;
- 2) демонстрация слайдов, открыток и др.;
- 3) составление программы по вопросу «Каким быть?»;
- 4) индивидуальное и коллективное чтение противоалкогольных и противокурительных публикаций;
- 5) написание детьми сочинений;
- 6) заучивание ими отдельных статистических данных, фактов и стихотворений;
- 7) работа в инициативном трезвом детском или подростковом клубе.

Такие клубы создаются просто: родители объединяют двух или несколько несовершеннолетних, которые в меру возможностей совместно собирают достоверные сведения по алкогольной и курительной проблемам и распространяют их среди сверстников.

Мечта родителей - воспитание здорового, умного, красивого, доброго, преданного родным и народу человека. Обязательное условие воплощения этой мечты в жизнь - трезвость и некурение членов семьи. В неуклонном соблюдении этого условия заинтересовано и общество.

Для успешного воспитания детей трезвенниками и некурящими родители должны усвоить сущность концепции психологической запрограммированности и пользоваться ею. Им необходимо

приобрести нужные знания, которые можно подчерпнуть, к примеру, из книги Д.П. Никитина и Ю.В. Новикова «Здоровье человека - народное достояние» (М., 1980) и из статей, опубликованных в энциклопедиях («Спиртные напитки», «Алкоголизм», «Табак», «Курение» и др.).

Следует горячо рекомендовать пьющим и курящим родителям постараться выполнить партийно-правительственную установку на искоренение таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя. Этим они продемонстрируют свою высокую гражданскую сознательность и истинную, а не словесную, любовь к своим детям, заботу об их счастье.

БИОГРАФИЯ Г. А. ШИЧКО

Шичко Геннадий Андреевич (18 мая 1922, Минская область - 3 ноября 1986, Ленинград) – советский русский учёный, психофизиолог, выдающийся теоретик и практик трезвеннического движения России и мира, автор метода гортоновической дезалкоголизмии, получившего широкое распространение в России как «метод Шичко», кандидат биологических наук.

Родился 18 мая 1922 г. в белорусском селении Груд Пуховичского района Минской области. После школы поступил в военно-морское артиллерийское училище. Ветеран Великой Отечественной войны. Награждён Орденом Красной Звезды и медалями за боевые заслуги. Война для Геннадия Андреевича началась в Волжской военной флотилии с 1942 года, куда он был переведён из Северо-Кавказского военного округа. В ноябре 1942 года был тяжело ранен в обе ноги, общее заражение крови надолго приковало его к больничной койке. Полтора года провёл в госпиталях Вольска и Кирова.

После госпиталя с 1944 года началась педагогическая деятельность. Был назначен преподавателем военно-морской кафедры Института точной механики и оптики в Ленинграде. Окончил психологическое отделение философского факультета Ленинградского университета. После окончания университета принял приглашение во Всесоюзный институт экспериментальной медицины, где проработал 32 года. В 1956 защитил кандидатскую диссертацию на тему «К вопросу о высшей нервной деятельности взрослого человека».

Основные научные исследования и экспериментальные работы Г. А. Шичко проводил в области высшей нервной деятельности человека. Работая на стыке ряда наук, - физиологии, психиатрии, педагогики, социологии и других, - он разработал научный и реальной практикой подтверждённый психолого-педагогический метод освобождения от вредных привычек (алкоголепития, курения и др.).

Своими научными трудами и статьями Г. А. Шичко разработал научную и практическую основу V-го трезвеннического движения России.

ОБ ИНСТИТУТЕ ИЗУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ОБЩЕСТВЕННОГО НАСЛЕДИЯ Г. А. ШИЧКО

Институт изучения и развития научно-общественного наследия Г. А. Шичко образован 12 апреля 2016 года как структурное подразделение Союза некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья».

Основными целями и задачами Института являются:

- увековечивание памяти и пропаганда научных и методических разработок Г. А. Шичко путём изучения и развития его научно-общественного наследия;

- издание трудов Г. А. Шичко, разъясняющих суть теории и практики социально-психологического программирования, метод и методику освобождения от алкогольно-табачной зависимости и формирования трезвых убеждений и трезвого мышления;

- поддержка специалистов, учёных, общественных деятелей, проводящих исследования и осуществляющих деятельность, направленную на развитие научного направления, в котором работал Г. А. Шичко.

Руководитель Института - Карпачёв Александр Александрович, председатель Высшего совета Евразийской ассоциации здоровья, председатель Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» г. Москва.

Контакты для обратной связи: karpachev.alexander@gmail.com, euraz.org@gmail.com, www.euraz.org

Методическое пособие

Шичко Геннадий Андреевич

**ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ
И ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ**

Редактура и компьютерная вёрстка *А.А. Головин, Е.И. Карпачёва*
Технический редактор *Д.Ю. Журавлёв*

Книга печатается в авторской редакции 1981 года,
включая дополнения: слово к современному читателю, биография
Г. А. Шичко, об Институте изучения и развития научно-
общественного наследия Г. А. Шичко

ISBN 978-5-6041141-0-0

Подписано в печать 07.05.2018
Формат 60х90/14, Гарнитура Times New Roman.
Бумага офисная. Цифровая печать. Печ.л. 1,5, тираж 200 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии РА «Википринт»
115487, г. Москва, ул. Нагатинская, д.28., корп.2
Тел./факс: (495) 585-77-56
www.art-bear.ru