

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЕТОДА Г.А. ШИЧКО

А.А. Карпачёв Е.И. Карпачёва Д.А. Карпачёв

**Методическое пособие**  
**ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
на основе  
психолого-педагогического  
метода Г.А. Шичко

Москва  
2017

ISBN 978-5-9500666-0-3



9 785950 066603

**А. А. Карпачёв, Е. И. Карпачёва, Д. А. Карпачёв**

**Методическое пособие**  
**ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**на основе психолого-педагогического**  
**метода Г. А. Шичко**

«Прояснённость сознания – это понимание и практическое выполнение процесса восстановления трезвости и здоровья по отношению к себе, семье и обществу»

Москва 2017

УДК 159.9.01, 316.3(4,6), 37.01(02,03,04)

ББК 60.5, 88.5(6)

**К26**

*Рекомендовано для использования специалистам некоммерческого сектора, руководителей системы образования, лекторов, педагогов и методистов, учителей общеобразовательных учреждений, педагогов-психологов, социальных работников, педагогов дополнительного образования, всех заинтересованных специалистов, работающих в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни:*

Экспертной рабочей группой по продвижению здорового образа жизни профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодёжи Координационного Совета по защите граждан Российской Федерации от наркотиков, алкогольной и табачной зависимости при Общественной палате Российской Федерации.

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

**К26**

**Карпачёв А. А., Карпачёва Е. И., Карпачёв Д. А.**

Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко. Методическое пособие. – М.: Википринт (ИП Журавлёв Д.Ю.), 2017. – 168 с.

ISBN 978-5-9500666-0-3

Пособие и видео занятия предназначены для педагогов и методистов, учителей общеобразовательных учреждений, лекторов по ведению уроков трезвости, педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, специалистов, работающих в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни, участников трезвого движения, руководителей системы образования.

ISBN 978-5-9500666-0-3



© А. А. Карпачёв, 2017

© Е. И. Карпачёва, 2017

© Д. А. Карпачёв, 2017

© Региональная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость», 2017

© Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья», 2017

*Светлой памяти  
выдающегося русского учёного  
Геннадия Андреевича Шичко  
посвящается*



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.

## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	11
<b>ЗАНЯТИЕ 1</b> .....	16
<b>Структура занятия 1</b> .....	16
1. Алгоритм социально-психологического программирования ...	17
Терминологический словарь. А. А. Карпачёв. ...	17
2. Форма Дневника по нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости. А. А. Карпачёв ....	19
Самоубеждение .....	22
Правила ведения Дневника (форма 1) .....	23
3. О дурном родительском примере. С. Брант ...	24
4. О Дневнике. Г. А. Шичко .....	25
5. Анкетирование .....	27
Инструкция по обработке результатов ...	30
6. Алкоголь и мозг. Ф. Г. Углов. ....	31
7. Дружеский разговор с человеком... Г. А. Шичко.	40
<b>Практическая работа</b> .....	46
<b>Видео к занятию 1</b> .....	46
<b>ЗАНЯТИЕ 2</b> .....	48
<b>Структура занятия 2</b> .....	48
1. <b>Практическая работа:</b> Анализ результатов анкетирования п.п.5.1, 5.2. Видео 2.1. ....	49
2. <b>Практическая работа:</b> заполнение «Матрицы социально-психологического программирования и научения на вредные привычки и потребности» на основе метода Г. А. Шичко. Видео 2.1. ....	49
3. Социально-психологическое проалкогольное программирование и научение в обществе. Механизм 3-2-3. ....	49
4. Алкоголь. Как же действует этот "ПИЩЕВОЙ" продукт? Ф. Г. Углов. ....	51

5. Возникновение и функционирование второй сигнальной системы человека. ....	54
Образование нервных связей. ....	55
Схема энграммы слова. ....	57
6. Правда и ложь об алкоголе. Д. А. Карпачёв, А. А. Карпачёв. ....	59
<b>Практическая работа. ....</b>	<b>66</b>
<b>Видео к занятию 2. ....</b>	<b>66</b>
 <b>ЗАНЯТИЕ 3. ....</b>	 <b>68</b>
<b>Структура занятия 3. ....</b>	<b>68</b>
1. Матрица социально-психологического научения (СПН) на отрицательные (вредные) привычки и потребности. ....	69
Терминологический словарь. ....	69
Рис 6 Матрица СПН © А. А. Карпачёв. ....	70
2. Вирус речевого штампа. А. А. Карпачёв. ....	72
3. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования. Г. А. Шичко. ....	75
4. Сознательные трезвенники. Г. А. Шичко. ....	77
5. Положительные и отрицательные привычки и потребности человека. А. А. Карпачёв. ....	79
6. Привычка, побеждаемая разумом. Г. А. Шичко. ...	81
7. Метод психофизиологической саморегуляции «Синхрогимнастика». Х.М. Алиев. ....	87
<b>Практическая работа. ....</b>	<b>90</b>
<b>Видео к занятию 3. ....</b>	<b>90</b>
 <b>ЗАНЯТИЕ 4. ....</b>	 <b>91</b>
<b>Структура занятия 4. ....</b>	<b>91</b>
1. Порядок действий по самоизбавлению от проалкогольной запрограммированности...	

А. А. Карпачёв. . . . .	92
2. О методе Г. А. Шичко. . . . .	94
3. Методы пропаганды алкоголя средствами кинематографа. . . . .	96
4. Правила ведения Дневника (форма 2). . . . .	99
5. Обратный эффект частицы «НЕ». . . . .	100
6. «Понимание» на личном, общественном и государственном уровнях социальных последствий «употребления алкоголя» для человека, семьи и общества. . . . .	103
Выдержка из доклада И. А. Родионова в Русском собрании в 1912 году. . . . .	105
7. Работа по п.18 «Порядка действий по самоизбавлению...». . . . .	107
8. Ведущая роль слова для рождения, развития и жизни человека. . . . .	109
Функционирование слова в высшей нервной деятельности (ВНД). . . . .	110
<b>Практическая работа. . . . .</b>	<b>115</b>
<b>Видео к занятию 4. . . . .</b>	<b>115</b>
<b>ЗАНЯТИЕ 5. . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Структура занятия 5. . . . .</b>	<b>117</b>
1. Метод Г. А. Шичко. А. А. Карпачёв. . . . .	118
2. Проявления социально-психологической запрограммированности в проалкогольном и трезвом поведении личности, семьи, общества. А. А. Головин. . . . .	120
3. Характер и судьба. А. А. Карпачёв. . . . .	123
4. Вредные привычка. 5 мифов, 1 правда . . . . .	125
5. Мыслительные автоматизмы. . . . .	132
Правила информационных и поведенческих изменений. . . . .	132
6. Лестница трезвости. Д. А. Карпачёв. . . . .	133
Стратегические задачи трезвеннического	

движения. . . . .	133
7. Что даёт трезвость. А. А. Головин. . . . .	134
8. Опыты с алкоголем над растениями и животными. А. М. Коровин. . . . .	138
<b>Практическая работа. . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Видео к занятию 5. . . . .</b>	<b>141</b>
<b>ЗАНЯТИЕ 6. . . . .</b>	<b>142</b>
<b>Структура занятия 6. . . . .</b>	<b>142</b>
1. Анкета 1. Теория трезвости и алкогольно- табачная запрограммированность. . . . .	143
Инструкция по обработке результатов. . . . .	145
2. Структура построения интерактивной беседы по трезвости. А. А. Головин. . . . .	145
3. Стратегические цели и задачи ТД. . . . .	146
4. Трезвенническая деятельность А. А. Головин. . . . .	150
5. Практические рекомендации. . . . .	153
<b>Практическая работа. . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Видео к занятию 6. . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Заключение. . . . .</b>	<b>156</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Об авторах. . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Геннадий Андреевич Шичко о трезвости. . . . .</b>	<b>163</b>
<b>Информационно-методический центр . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>Евразийская ассоциация здоровья . . . . .</b>	<b>166</b>

## Предисловие.

*Пособие состоит из 6 (шести) занятий с методическими рекомендациями, обучающими и поясняющими материалами по профилактике вредных привычек и формированию трезвого здорового образа жизни для самостоятельного освоения с элементами консультирования. Дополнительным обучающим материалом являются 6 (шесть) видео занятий общей продолжительностью около 7 (семи) часов.*

*Пособие и видео занятия предназначены для педагогов и методистов, учителей общеобразовательных учреждений, лекторов по ведению уроков трезвости, педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, специалистов, работающих в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни, участников трезвого движения, руководителей системы образования.*

*Данное пособие - это часть результата многолетней практической деятельности (с 2010 по 2017 г.г.) Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» в г. Москве, Информационно-методического центра, созданного РОО «СБНТ» на базе Союза некоммерческих организаций в сфере первичной профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья» в Москве.*

*Был использован опыт проведения практических занятий А. А. Карпачёва: семинаров-тренингов в г. Москве «Избавление от алкогольной и табачной зависимостей и формирование трезвых убеждений (ФТУ) на основе метода Г. А. Шичко» (авторская разработка), «Верни себе зрение» (авторская разработка), двухдневного профилактического семинара по формированию культуры здоровья и трезвости для педагогов, психологов, социальных работников г. Ливны Орловской области 28-29*

*марта 2016 г. (ведущие семинара А. А. Головин, А. А. Карпачёв), обучающего семинара из 6 (шести) занятий для педагогов-психологов, школьных психологов и учителей общеобразовательных гимназий г. Краснознаменска Московской области в апреле-мае 2017 г.*

*Ввиду ограниченных организационного и временного ресурсов, выделенных для реализации данного «Методического пособия», приведены в основном структуры и поясняющие материалы занятий. Практика ведения занятий показала, что даже такой сокращённый семинар-тренинг позволяет освоить и понять суть работы по «Формированию трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко». Авторы-составители надеются, что при дальнейшем переиздании многие разработанные и используемые материалы будут опубликованы. Полный семинар-тренинг состоит из 10 (десяти) занятий по 2-3 часа с индивидуальной и коллективной работой по написанию, проверке и анализу дневников, выполненных заданий, написанных сочинений на противоалкогольные и трезвенные темы, прояснению сознания, освоению «теории трезвости» (понятий, определений, терминов – «Языка сознательной трезвости»), трезвых убеждений и практического навыка трезвого стереотипа поведения, трезвого мышления и трезвого мировоззрения.*

*Разработка структуры, содержания и практическое системное проведение полных семинаров-тренингов (10 занятий) стало возможным благодаря поддержке и постоянной методической и организационной работе, проводимой Е. И. Карпачёвой и Д. А. Карпачёвым учредителями и членами РОО «СБНТ».*

*А. А. Карпачёв Председатель РОО «СБНТ»*

*Авторы-составители будут благодарны и признательны за конструктивные предложения, замечания*

*и дополнения по данному «Методическому пособию и видео занятиям.*

*Методические рекомендации и материалы для занятий к пособию изданы в редакции авторов-составителей. При цитировании - ссылка на источники обязательна!*

## Введение.

**Посеешь мысль – пожнёшь поступок,  
Посеешь поступок – пожнёшь привычку,  
Посеешь привычку – пожнёшь характер,  
Посеешь характер – пожнёшь судьбу!**

(Русская народная мудрость)

В России несколько десятилетий существует проблема аддиктивного поведения представителей всех возрастов, начиная с подросткового, связанная с последствиями «употребления» (отравляющего воздействия) химических веществ наркотического действия: алкоголя, табака, наркотиков и других нейротропных ядов, дисгармонично изменяющих возбудимость и функции центральной нервной системы, психическое или эмоциональное состояние человека. Результаты последствий имеют нравственный, интеллектуальный, демографический и экономический признаки геноцида и катастрофы для личности, семьи, общества и государства.

Ежегодная (по официальным данным) преждевременная смертность от алкоголя оценивается в 500 – 700 тысяч чел., табака – 300 – 400 тысяч чел., наркотиков 100 – 120 тысяч чел. Таким образом совокупные ежегодные людские потери от «потребления» веществ наркотического действия составляют порядка 1 млн. чел. (при общей смертности около 2 млн. чел. в год).

В своё время Г. Гегель высказал следующую мысль «Ответ на вопросы, которые оставляет без ответа философия, заключается в том, что они должны быть иначе поставлены». Наш соотечественник Побиск Георгиевич Кузнецов (1924 – 2000 гг.) доктор физико-математических наук, автор универсальной системы общих законов природы и инвариантов исторического развития

человечества, автор теории прикладных научных теорий в различных предметных областях эту мысль Г. Гегеля уточнил в отношении результативности любой теоретической и практической деятельности: «Ответ на вопросы, которые остаются без ответа, заключается в том, что эти вопросы должны быть иначе поставлены».

Поэтому необходим новый инновационный подход, заключающийся в том, что стереотип поведения человека является следствием автоматизмов и стереотипов мышления, эмоций, желаний и чувств. Следовательно, формирование трезвого здорового образа жизни (ТЗОЖ), который должен быть модным и престижным, особенно в молодёжной среде, должно быть следствием формирования трезвых здравосохранительных убеждений, мышления и мировоззрения.

Понимание и основы такого подхода были заложены в 70-е годы 20-го века научными и практическими разработками русского советского учёного, психофизиолога, кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко (18,05,1922 – 03,11,1986 гг.).

Основные научные исследования и экспериментальные работы Г. А. Шичко проводил в области высшей нервной деятельности человека [1].

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 «употребления алкоголя» (самоотравления алкогольным ядом в виде любых алкогольных изделий) и «курения» (самоотравления ядовитым табачным дымом). Г. А. Шичко разработал и сформулировал понимание **основной причины** вредных привычек (проалкогольной, прокурительной, пронаркотической) – **психологическую проалкогольную запрограммированность** [2].

Психологическая запрограммированность формируется из:

- **установки** (социальной средой, в детстве примером родителей и взрослых, СМИ и т.д.);
- **программы** (что, как, когда, по какому поводу и с кем «употреблять» и т.д.);
- **убеждения** (что это «необходимое», «правильное» действие, «все так делают» и т.д.) [3].

«...Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич всё больше поражался силой и могуществом слова. И в нём зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство.

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

... есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

... «Вот это и будет, психологическая революция», — говорил Геннадий Андреевич, — «которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека. Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ.» [4].

**Метод Шичко** – психолого-педагогический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, социально-педагогическом воздействии [5].

Что сделал Г. А. Шичко своими научными и практическими исследованиями:

1. выявил и сформулировал понимание главной причины любых вредных привычек и потребностей, как физических, так и ментальных, - психологическую запрограммированность;
2. разработал и сформулировал – метод и методику освобождения (избавления) от любой вредной привычки и потребности;
3. внедрил в практику помощь людям, тем что самостоятельно проводил избавление желающих, индивидуальные и коллективные, от алкогольной и табачной зависимостей и этим дал пример практической реализации своих научных исследований.

Г. А. Шичко сформулировал здравосозидательный психологический подход к процессу освобождения от алкогольной, прокурительной и других зависимостей. Если под трезвостью до него подразумевалось воздержание, неупотребление веществ наркотического действия (подход Всемирной организации здравоохранения ВОЗ), то Шичко добавил к данному определению нейтрализацию пронаркотической запрограммированности, как состояния очищенности сознания человека от активности вредных пронаркотических программ. Нейтрализованная пронаркотическая (в частности, проалкогольная) запрограммированность замещается отрицательной установкой на «употребление алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом), программой трезвого стереотипа поведения и устойчивыми, активными трезвыми убеждениями. [6].

Освоение практических навыков нейтрализации психологического проалкогольного программирования и его воздействия даёт возможность человеку эффективно угашать разрушительные воздействия агрессивной

социальной среды и в первую очередь средств массовой информации (СМИ). Сначала сознательно контролировать свои мысли, слова и действия, а затем нейтрализовать проалкогольное социальное-психологическое программирование синхронно и автоматически в режиме реального времени, на сознательном и подсознательном уровнях психики человека.

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.

## Об авторах

### *Александр Александрович Карначёв*

1964 — 1967 г.г. Московский радиомеханический техникум (дневное отделение, по специальности «Радиолокация»). С 1967 г по 2002 г работал в ВПК; 1967 — 1969 г.г. служба в рядах СА радиотехнические войска ПВО, офицер запаса; закончил МИФИ (Московский инженерно-физический институт) 1970 — 1976 г.г. (вечернее отделение), инженер-физик; 1971- 2002 г.г. работал в Радиотехническом институте АН СССР, научные исследования в области СВЧ, низкотемпературной плазмы; инженер-разработчик, конструирование приборов и установок (фазированные антенные решётки).

Дополнительное образование по специальности практическая психология.

Полученные инженерно-практические знания и навыки разработчика творчески использовал в общественной работе.

В 1999 г. выдвинул и к 2002 г. практически осуществил идею использования в массовой трезвеннической работе метода «шоковой терапии» на основе новых информационных технологий.

Принимает активное участие в формировании стратегии и тактики трезвеннического движения на современном этапе.

Авторские программы <http://euraz.org/services>  
— «Формирование трезвых убеждений и сознательной трезвости» семинар-тренинг;  
— «Избавление от алкогольной и табачной зависимости на основе метода Г. А. Шичко»;  
— «Верни себе зрение на основе метода Г. А. Шичко» семинар-тренинг.

Александр Александрович Карпачёв с 2010 г. руководитель Региональной общественной организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» <http://vk.com/rodtr77> , Председатель Высшего совета «Евразийской ассоциации здоровья» <http://euraz.org>, [euraz.org@gmail.com](mailto:euraz.org@gmail.com), [vk.com/euraz100](http://vk.com/euraz100), [facebook.com/euraz100](http://facebook.com/euraz100) .

Контакты по вопросам взаимодействия: Александр Александрович Карпачёв,  
тел. +7(916) 901-0040, e-mail: [karpachev.alexander@gmail.com](mailto:karpachev.alexander@gmail.com)  
ВК: <https://vk.com/ssk77>  
Facebook: <https://www.facebook.com/alexander.karpachev>

### ***Елена Ивановна Карпачёва***

В 1975 году закончила Московский Всероссийский Технический Университет им. Н. Э. Баумана по специальности «управление и прикладное программирование».

Ведёт трезвый образ жизни с 1984 года.

Активно участвует в трезвенническом движении с 1987 года, особенно в работе Союза борьбы за народную трезвость города Москвы.

В 1989 году прошла курс подготовки руководителей занятий по избавлению людей от вредных привычек – пьянства, алкоголизма, курения по методике гортоновической дезалкоголизации кандидата биологических наук Шичко Г. А. при Центральном совете ВДОБТ.

В 2010 год активно участвовала в организации Региональной общественной организацию «Союз борьбы за народную трезвость», где ведёт методическую работу по восстановлению трезвости по методу Г. А. Шичко.

В 2011, 2012 и 2013 г. г. активно участвовала в организации и проведении Региональных школ-слётов и образовательного Форума «Серпухов 2013» трезвеннического движения ЦФО под Москвой.

С 2000 года ведёт проверку дневников слушателей и разрабатывает методические материалы при работе по «Избавлению от алкогольной и табачной зависимостей», «Формирование трезвых убеждений и сознательной трезвости» и восстановлению зрения на основе метода Шичко.

Ведёт в интернете сайт Евразийской ассоциации здоровья <http://euraz.org/>, страницу РОО по пропаганде здорового образа жизни «Союза борьбы за народную трезвость» г. Москвы и Московской области <https://vk.com/rodtr77>, страницу АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ <https://vk.com/euraz100>.

### ***Денис Александрович Карначёв***

В 2002 году закончил Всероссийский заочный финансовый институт по специальности «бухгалтер-экономист».

С января 2005 года стал активным участником трезвеннического движения.

Имеет ряд аналитических и методических публикаций в трезвеннических изданиях, в частности, «Правда и ложь об алкоголе».

С 2008 г. по 2010 г. был сопредседателем общественного движения «Молодёжь за трезвую Россию» и организатором от Московского региона Слёта трезвых сил России на Урале.

В июле 2010 года совместно с соратниками учредил Региональную общественную организацию «Союз борьбы за народную трезвость» (г. Москва) и был избран членом Правления.

В 2011, 2012 и 2013 г. г. активно участвовал в организации и проведении Региональных школ-слётов и образовательного Форума «Серпухов 2013» трезвеннического движения ЦФО под Москвой.

С 2016 г. Председатель Правления Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость».

---

## **По вопросам приобретения пособия обращайтесь**

Карпачёва Елена Ивановна [karpacheva.elena@gmail.com](mailto:karpacheva.elena@gmail.com)

Евразийская ассоциация здоровья [euraz.org@gmail.com](mailto:euraz.org@gmail.com)