

ФОРМА ДНЕВНИКА ПО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ПРОАЛКОГОЛЬНОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ И ФОРМИРОВАНИЮ ТРЕЗВОСТИ. (составил © А.А. Карпачёв)

Основное правило работы с дневником - описание событий **истекающих суток** проводить **перед сном**. Работа с дневниками - важное мероприятие по освобождению от алкогольной зависимости, нейтрализации проалкогольной запрограммированности и формированию трезвости, поэтому её выполнение обязательно. Дневник проверяется преподавателем или методистом.

1. Фамилия, имя, отчество.
 2. Дата, время начала и окончания написания дневника.
 3. Моё отношение к алкоголю, к алкогольным самоотравлениям и к алкогольным изделиям.
 4. Моё пребывание, Моё отношение, Моё самочувствие и поведение в ситуации, где самоотравляются алкогольным ядом.
 5. Моё отношение к предложениям самоотравиться алкогольным ядом и к людям, которые предлагают самоотравиться алкогольным ядом.
 6. Моё отношение к **случайникам, пьяницам и алкоголикам**.
 7. Мои мысли и размышления об алкоголе, самоотравлениях алкогольным ядом и трезвости: факты, сведения, выписки из любых материалов и других информационных источников.
 8. Моё отношение к самоотравленным алкогольным ядом («пьяным»), к виду и запаху алкоголя, к **заведениям**, где самоотравляются алкогольным ядом, и к **заведениям**, где продают алкогольные изделия.
 9. Моя противоалкогольная установка и установка (настроенность) на трезвость. Сколько раз сегодня я повторил (-а) «Самоубеждение» в течение дня.
 10. Моя работа по нейтрализации **программы** и угашению **привычки** самоотравления алкогольным ядом. В каком случае в прошлом (или сегодня):
 - 10.1. Я самоотравлялся (-ась) алкогольным ядом в виде любых алкогольных изделий: алкогольные коктейли, пиво, вино, водка, коньяк и т.д. Каждый раз описать один новый конкретный и реальный случай, бывший со мной?
 - 10.2. Почему я самоотравлялся (-лась) алкогольным ядом?
 - 10.3. Что **«отрицательного»** для меня и моих близких в моих самоотравлениях алкогольным ядом?
 - 10.4. **Как Я поступлю сейчас** в этом или подобном случае (расписать конкретный реальный вариант Своего поведения).
 11. Формирование у меня **программы и привычки** быть трезвым (-ой).

В какой проалкогольной ситуации (время, место, условия):

 - 11.1. Я был (-а) или буду трезвым (-ой) (каждый раз описать одну новую ситуацию)?
 - 11.2. Почему я это делал (-а) или сделаю?
 - 11.3. Что в этом положительного?
 - 11.4. Привести другие варианты трезвого поведения в данной проалкогольной ситуации.
 12. Мои противоалкогольные и трезвые **убеждения**. Работа с абсурдизмами, заблуждениями, мифами об алкоголе и трезвыми понятиями, определениями, терминами.
 13. **Моя прояснённость сознания**. (Писать конкретно).
 14. Моё физическое самочувствие (бодрость, трудоспособность, сон, аппетит и т. п.).
 15. Моё эмоциональное и психическое самочувствие (настроение, раздражительность, доброжелательность, радостные чувства, позитивные мысли, разумные желания и т.п.)
- В какой ситуации сегодня или в прошлом** (время, место, условия, в том числе при общении со своими близкими):
- 15.1. У меня были отрицательные эмоции и раздражительность?
 - 15.2. Почему это произошло?
 - 15.3. Что в этом отрицательного?
 - 15.4. Как Я поступил(а) бы сейчас и поступлю в будущем в этой ситуации?
- В какой ситуации сегодня или в прошлом** (время, место, условия), в том числе, при общении со своими близкими:

- 15.1.а. У меня были положительные эмоции и чувство радости?
- 15.2.а. Почему это было так?
- 15.3.а. Что в этом положительного?
- 15.4.а. Как я могу ещё поступить в будущем в подобной ситуации, чтобы иметь положительные эмоции и чувства?
16. Моё моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам **сегодня**, и в прошлом тоже, угрызения совести, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими сейчас, и т. п.).
17. Прочитанные **сегодня** Мной проалкогольные, противоалкогольные, по трезвости материалы (писать конкретно) и что я узнал (-а) нового и понял (-а). Какой я делаю вывод?
18. Просмотренные **сегодня** Мной проалкогольные, противоалкогольные, по трезвости фильмы и телепередачи (проалкогольные, противоалкогольные, трезвые образы) и что я узнал (-а) нового и понял (-а). Какой я делаю вывод?
19. Мои вопросы и предложения по темам занятий.
20. Моя оценка своей противоалкогольной и трезвенной работы за истекшие сутки.
21. Мой конкретный план противоалкогольной, трезвенной работы и по трезвому здоровому образу жизни (ТЗОЖ) в течение дня.
22. Написать «**Самоубеждение**» перед сном по памяти.

САМОУБЕЖДЕНИЕ (писать в дневнике, после написания дневника, перед сном)

- ✓ Я спокойный и доброжелательный человек.
- ✓ Я умею и буду спокойным и доброжелательным в течение всего дня и при общении с другими людьми.
- ✓ Самоотравления алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом моего организма и сознания - это мои плохое самочувствие, раздражительность, болезни.
- ✓ Свобода от самоотравлений алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом – это мои радость, хорошее самочувствие, спокойствие и здоровье.
- ✓ Трезвость - это мои ясное сознание и разумная жизнь!
- ✓ Я каждый день восстанавливаю мои трезвость, здоровье и ясное сознание.
- ✓ Я каждый день чувствую себя лучше, спокойнее и свободным.
- ✓ Моя работа с дневником помогает мне сформировать трезвые установки, программы и убеждения.
- ✓ Я пишу дневник перед сном.
- ✓ Я люблю жизнь, родных и близких мне людей (писать конкретно по имени).
- ✓ Я веду сознательную трезвую жизнь.

Трезвость! Жизнь! Трезвость!
Жизнь! Трезвость! Жизнь!

Правила ведения Дневника (форма 1) (Составил © А.А. Карпачёв)

1. Описание событий истекающих суток проводить **ежедневно** перед сном.
2. Писать чётким и разборчивым почерком без сокращения слов. Писать на листе формата А4.
3. Оставлять со всех сторон листа (формат А4) поля 2-3 см. Между строками оставлять расстояние 1,5-2 ширины строки для записей преподавателя (при проверке) или собственных, при повторном чтении дневника.
4. Все ответы писать от первого лица: «Я», «Мне», «Моё» - в каждом ответе.
5. Исключить односложные ответы («да», «нет», «положительно», «отрицательно» и тому подобное). Отвечать на все вопросы полными ответами и ответ должен быть таким, прочитав который, можно было понять, каким был вопрос.
6. Ответ всегда должен заканчиваться положительно, утвердительно.

Пример: «Я буду восстанавливать свою трезвость...», «Я восстанавливаю свою трезвость...», «Я восстанавливаю свои трезвость, здоровье и восстановлю...»

«В математике нет царской дороги». Евклид. III в. до н. э.

Ответ древнегреческого математика, автора первого трактата по геометрии царю на его вопрос: «Нет ли краткого пути для познания его трудов?»

Источник: Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко. Карпачёв А. А, Карпачёва Е. И., Карпачёв Д. А.

Скачать: <https://xn--80aawbjbdwik1at.xn--80asehdb/texts/15-formirovanie-trezvogo-zdorovogo-obraza-zhizni-na-osnove-psihologo-pedagogicheskogo-metoda-g-a-shi.html>

Читать: https://vk.com/s/v1/doc/U5JtC2Scn2oseR2ZIDuusaWAS4aMq5QyoFAg59TZMCEeJ1Zi_tE