

## Комитет по делам образования города Челябинска

---

### **«Позитивная профилактика на индивидуальном и коллективном уровнях»**

**Тетерский Сергей Владимирович, доктор  
педагогических наук, профессор, директор  
АНО ДИМСИ**

# Что такое профилактика?

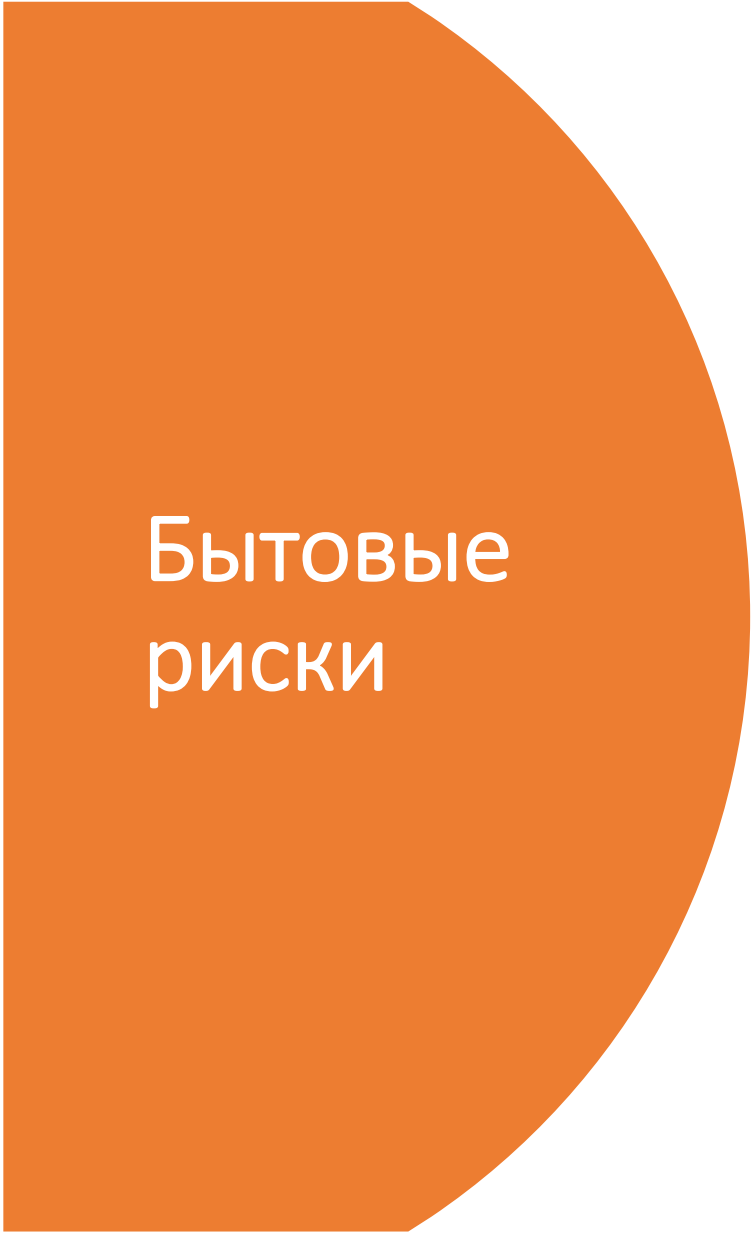
---



**Профилактика** (греч. πρόφύλακτικός «предохранительный») — предварительные меры для чего-либо (негативного или позитивного).

Это комплекс мер (психологических, медицинских, санитарно-технических, гигиенических, педагогических, социально-экономических), направленных на предупреждение и устранение факторов риска.

**«Предупреждён, значит, вооружён»**

A large orange rounded rectangle on the left side of the slide, containing the text 'Бытовые риски'.

## Бытовые риски

Холод и жара

Огонь и вода

Электричество

Эпидемии

Транспорт

Голод, переедание, отравление

Интернет и телевидение

Отходы

Криминалитет

Войны...

A yellow dashed arc in the bottom right corner of the slide.

# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертензия



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

## РИСК

Сердечно-сосудистых  
Онкологических  
Бронхолегочных  
заболеваний  
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

# Какой бывает профилактика

## НЕГАТИВНАЯ

Надень шапку, чтобы не заболеть.

Не кури – умрешь рано.

Не трать лишнего – останемся голодными.

## ПОЗИТИВНАЯ

Надень шапку, чтобы было тепло.

Не кури – тогда дети будут здоровыми.

Не трать лишнего – сможем купить новогодние подарки.

<b>Негативная цель</b>	<b>Позитивная цель</b>
Терроризм	Научение позитивным смыслам жизни
Наркомания (включая алкоголизм, курение)	Нахождение счастья («с» и «часть» – «обретение другой части») в духовном межличностном взаимодействии
Нищета, бедность	Духовное и физическое здоровье, профориентация и трудоустройство
Разрушения	Созидание
Ненависть	Созидательная любовь к себе, близким, Родине
Радикальный национализм, фашизм, расовый экстремизм	Дружба народов, поиск объектов для совместной позитивной заботы
Дискриминация	Равноправие, коллективная забота о притесняемых
Коррупция	Искусство и культура народовластия

# Разница – в цели

- **Негативная профилактика** – это комплекс мер, направленных на предупреждение и устранение **факторов риска**, приводящих к болезням и ранней мучительной смерти.
- **Позитивная профилактика** – это комплекс мер, направленных на предупреждение и устранение факторов риска, приводящий к здоровой и продолжительной счастливой жизни.

**МУЧИТЕЛЬНАЯ СМЕРТЬ ИЛИ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ?**

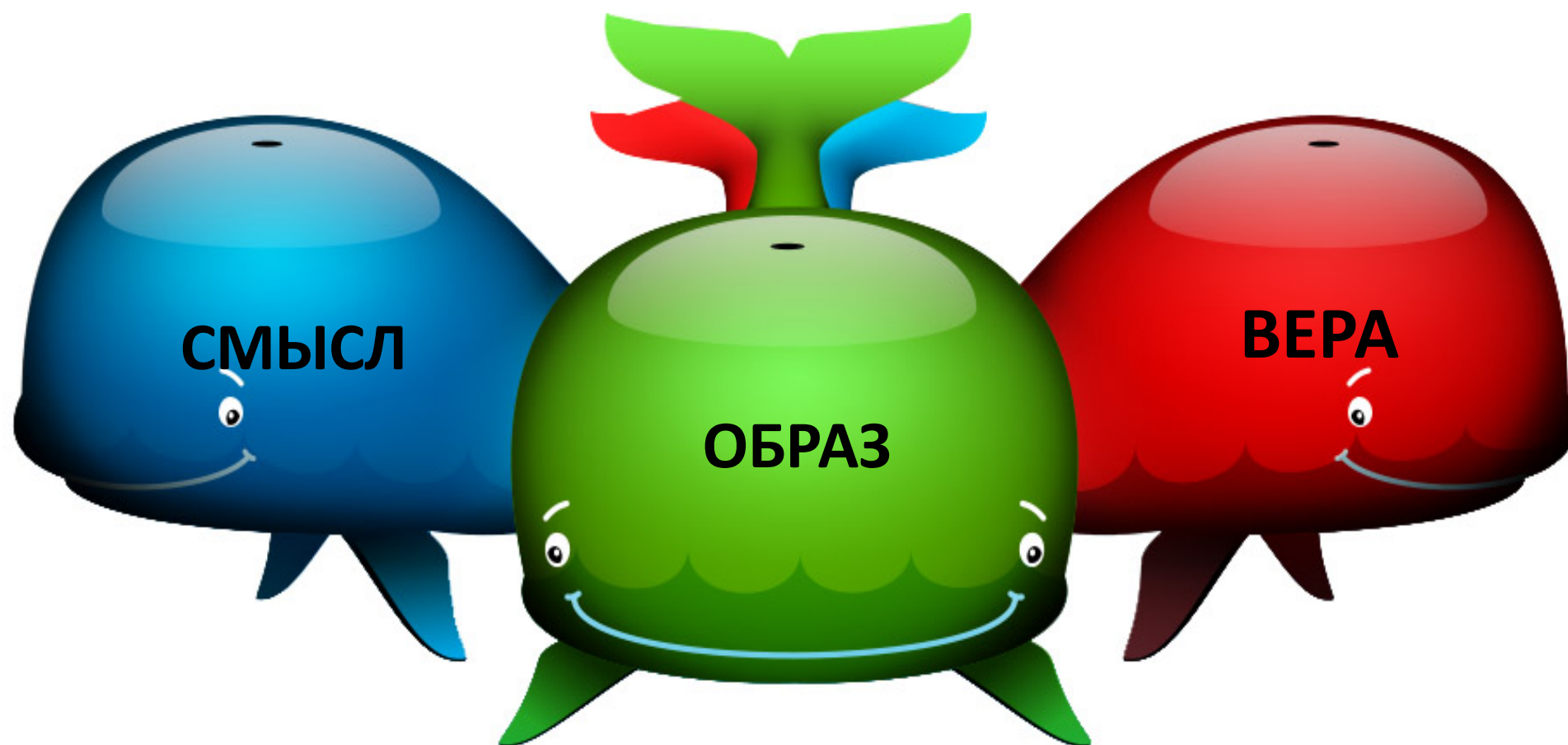


Запретить негативную профилактику?

Важна пропорция: 90% позитива к 10% негатива. Профилактика может начинаться с душевной боли, но заканчиваться должна радостным чувством, надеждой.



# Три кита позитивной профилактики

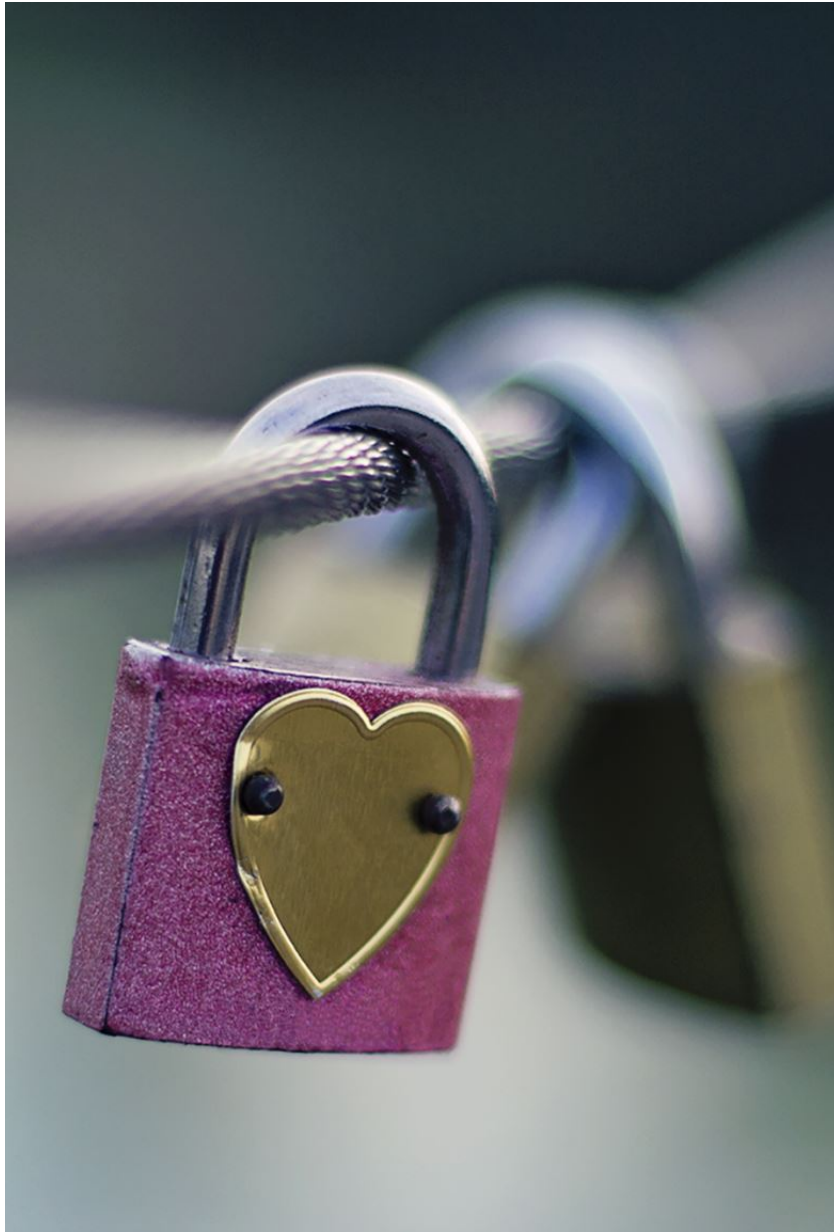


# Три кита позитивной профилактики

**СМЫСЛ:** нахождение позитивных ответов на фундаментальные вопросы: «А зачем я живу? В чём моя уникальность? Что я могу отдать миру, прежде чем требовать что-то от него?», «Что делать, чтобы остаться в памяти потомков?»

**ОБРАЗ:** внятная, однозначная демонстрация сильного, яркого, убедительного образа (модели) позитивного, здорового поведения.

**ВЕРА:** внушение человеку веры в себя. Оказываемое воздействие способствует тому, что человек чувствует себя лучше, увереннее, знает, для чего он живет и к чему стремится, и понимает, что он нужен.



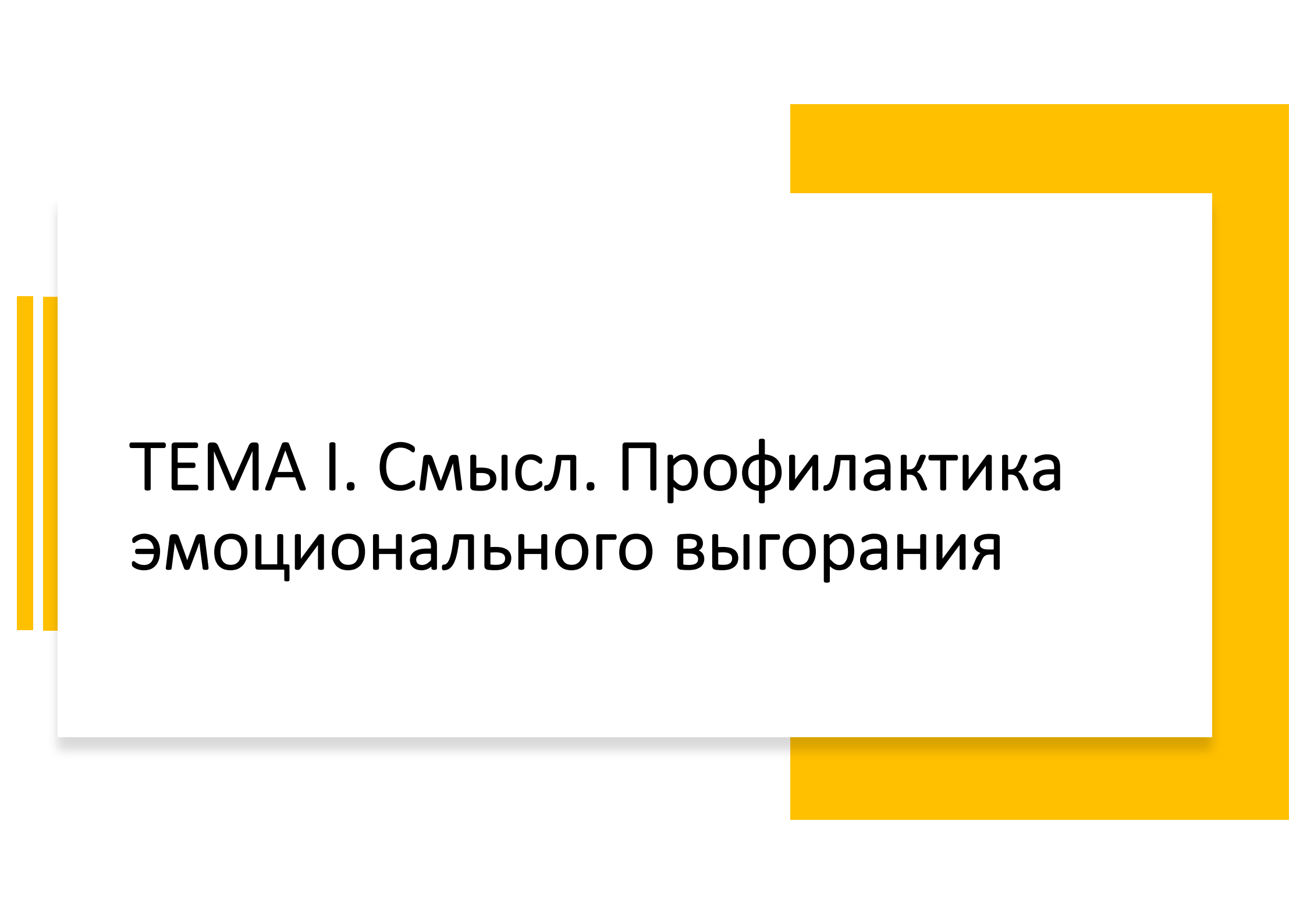
# Три темы вебинаров

---

Тема I. Смысл. Профилактика эмоционального выгорания.

Тема II. Образ. Профилактика безобразного и контрОбразного поведения.

Тема III. Вера. Профилактика зависимости.

The slide features a white central area with a yellow border. On the left side, there are two vertical yellow bars. On the right side, there is a large yellow L-shaped graphic element.

# ТЕМА I. Смысл. Профилактика эмоционального выгорания

## Человек – дитя Солнца

Нам плохо, когда  
Солнца мало или  
слишком много.

Солнечная  
гармония внутри  
нас – признак  
стабильности.



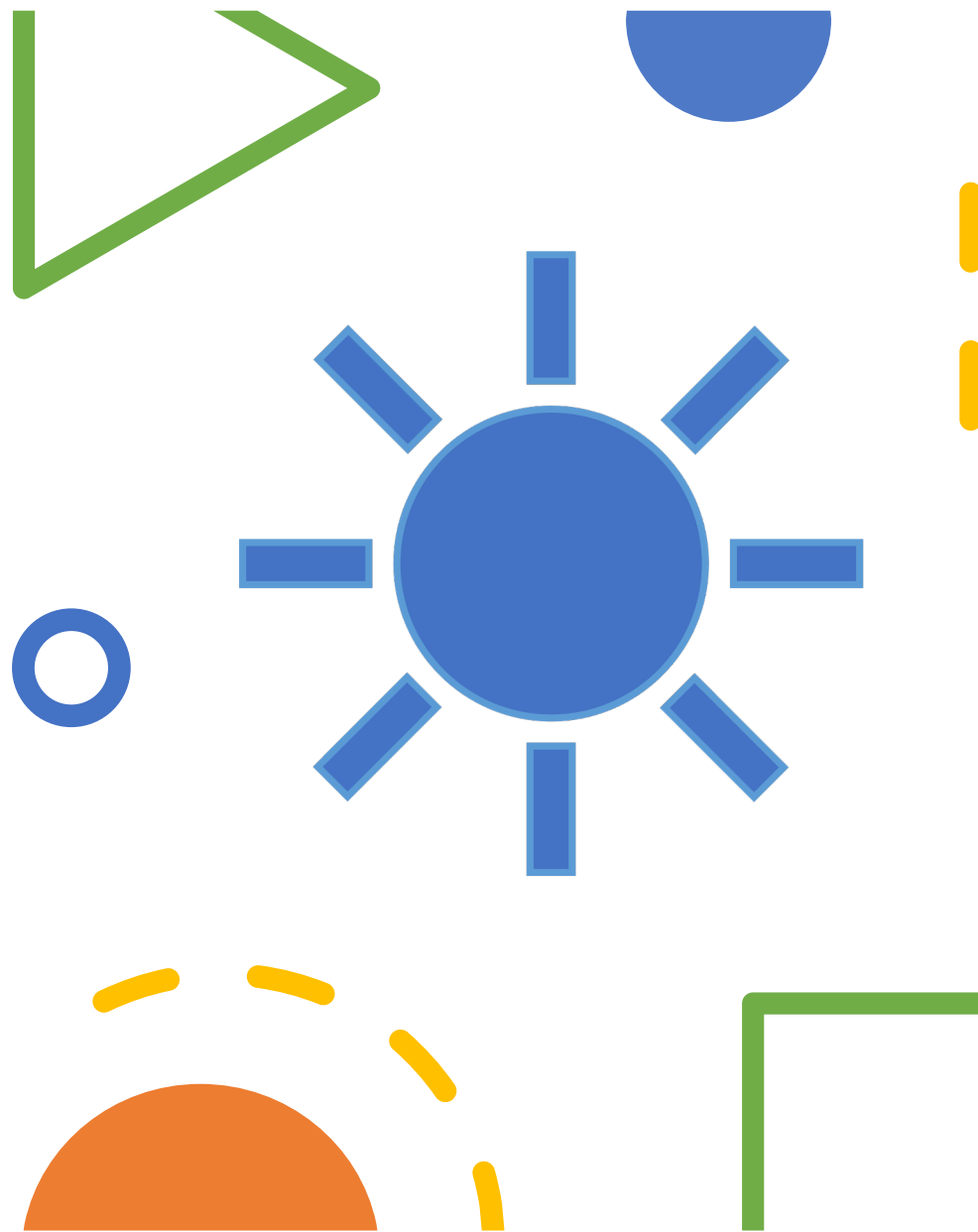
## Здоровье – от «здорово»

Самодиагностика своего здоровья связана с отношением к Солнцу: «Я радуюсь каждому утру и весне? Я вижу в каждом человеке Солнце? Если Солнца сейчас не видно, я смогу им быть?»



# Выгорание

термин из ядерной физики, обозначающий износ реакторных стержней или их компонентов вследствие недостаточного охлаждения (выпадение охлаждающего средства) или слишком высокого теплообразования (неконтролируемое расщепление ядра)



## Выгорающий человек

изначально  
излишне загорелся  
и не сумел  
контролировать  
свой запал –  
потерял стержень



**СГОРЕЛ НА РАБОТЕ**



## Эмоциональное выгорание

Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия (определение психолога В.В. Бойко).

Это состояние характеризуется эмоциональным и психическим истощением, развитием циничного, обесценивающего отношения к собственному труду и тем, кому этот труд призван помочь, ощущением падения собственной профессиональной ценности.



## Стержень человека – в смысле его жизни

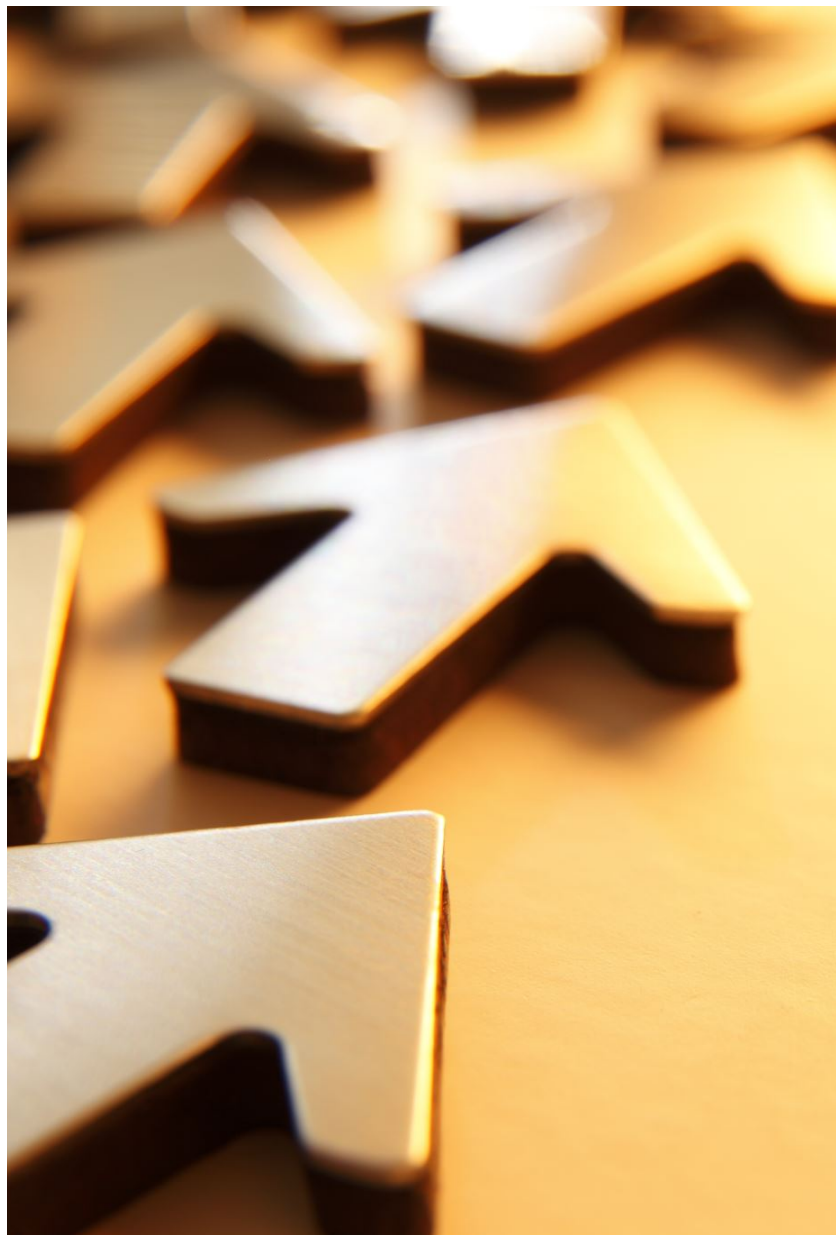
Если знаешь «зачем» –  
преодолеешь любое  
«как».

Смысл нужно искать.  
Смысл сегодняшнего дня.  
Смысл можно менять.



# Зачем? – За чем? – За кем?

За чем – материальное	За чем – духовное	За кем – образное
Бытовая техника	Вера	Авторитет
Гаджет	Добро	Бог
Деньги	Доверие	Герой
Жилище	Забота	Дети
Земельный участок	Интерес	Друг
Компьютер	Любовь	Наставник
Косметика	Ответственность	Род
Машина	Открытия	Семья
Одежда	Мир	Соратники
Пища	Польза	Ученики
Публикации	Родина	Учителя



## Упражнение «Миссия через качества»

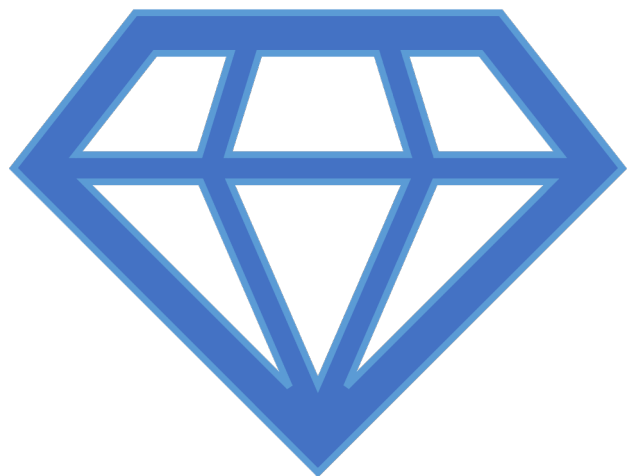
---

1. Напишите ваши отличительные позитивные качества.
2. Напишите, как позитивно меняются люди благодаря тому, что вы проявляете свои отличительные качества?
3. Напишите, как нужно позитивно изменить мир, чтобы большинство людей стало такими, как вы написали во втором ответе?
4. Объедините записанное в первой и третьей колонках в общую формулировку: «Моя жизненная миссия... (использовать качество из ответа № 1), чтобы... (соедините с третьим ответом)».



Как узнать своё  
предназначение  
через 9 любимых  
источников  
отдачи

<http://anodimsi.ru/testy>

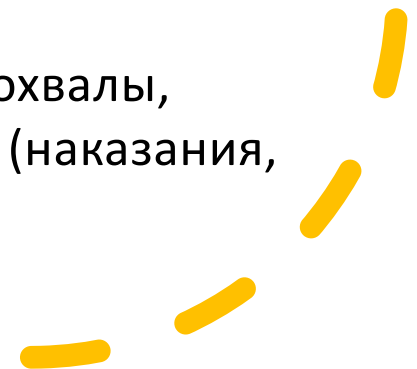


Смысл, миссия,  
предназначение –  
неисчерпаемые  
богатства человека

**Жертвовать  
хорошо от  
щедрости, от  
избытка**

# Когда внутренний стержень плавится?

1. Когда теряешь смысл жизни.
2. Когда считаешь себя богом, образцом, идеалом.
3. Когда смыслы не подкрепляются достижениями.
4. Когда затрачено много энергии, а результата не видно.
5. Когда отрицательного опыта больше положительного.
6. Когда зависаешь на минусах.
7. Когда энтузиазма много, а знаний-умений мало.
8. Когда действуешь только в одиночку.
9. Когда не видишь в другом личность.
10. Когда нет обратной связи.
11. Когда вокруг выгорающие люди.
12. Когда ждёшь выгоды: получения (похвалы, привилегии, наград) или избегания (наказания, чувства вины, страха, осуждения).



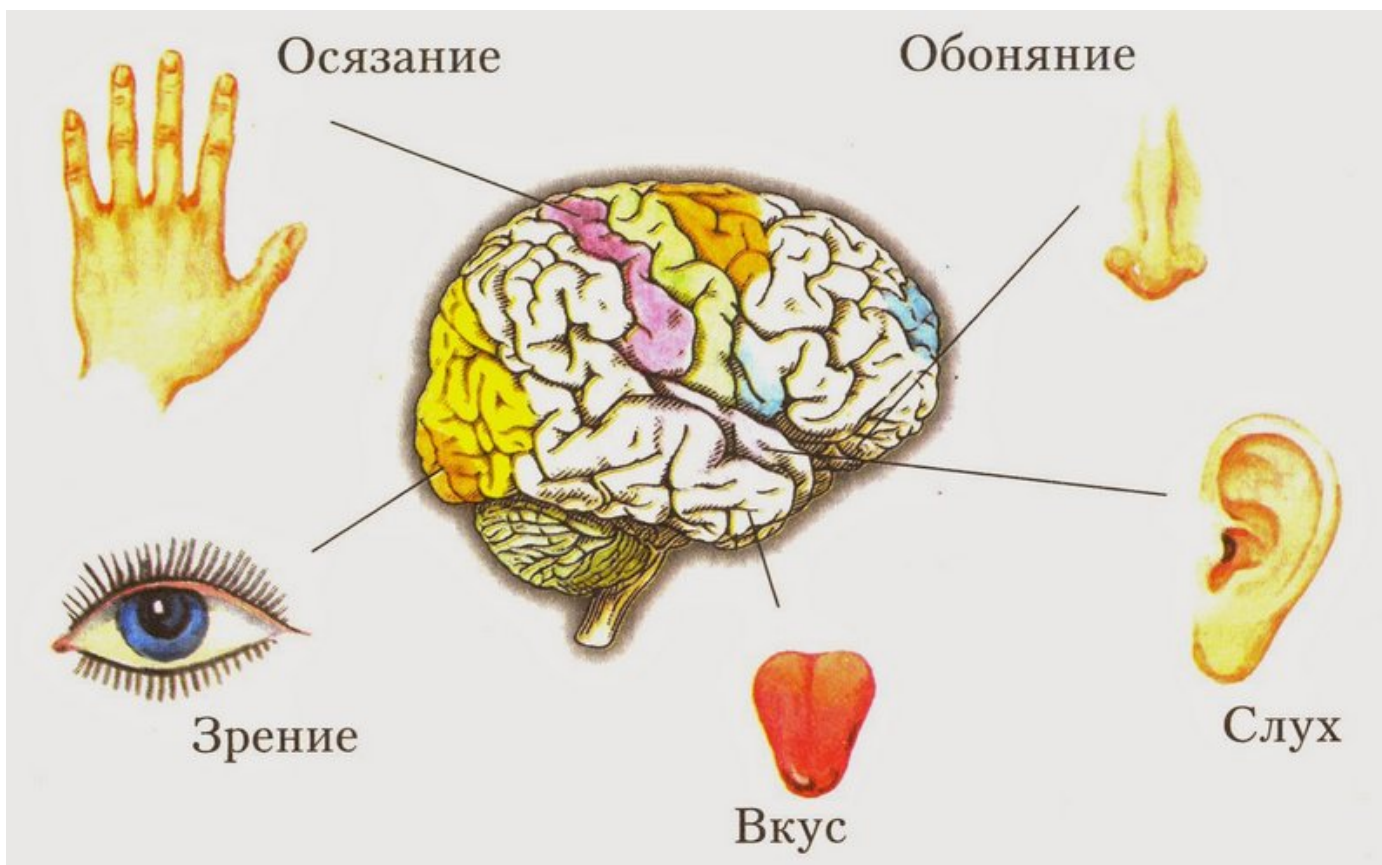


Кому служишь?

**Да ради Бога!**



# Солнечная подзарядка через органы чувств



## Тест «Вы гениальный или талантливый?»

Нарисуйте свой автопортрет.

На уровне рта – любимые напитки и еду.

На уровне носа – любимые запахи.

На уровне ушей – любимые звуки.

На уровне глаз – любимые образы.

На уровне волос – любимые прикосновения.



# Ключ

---

Если хотя бы одним из рисунков (одной записью) вы делитесь с другими людьми – вы талантливый.

Если всем, что нарисовали-написали, – вы ГЕНИЙ!



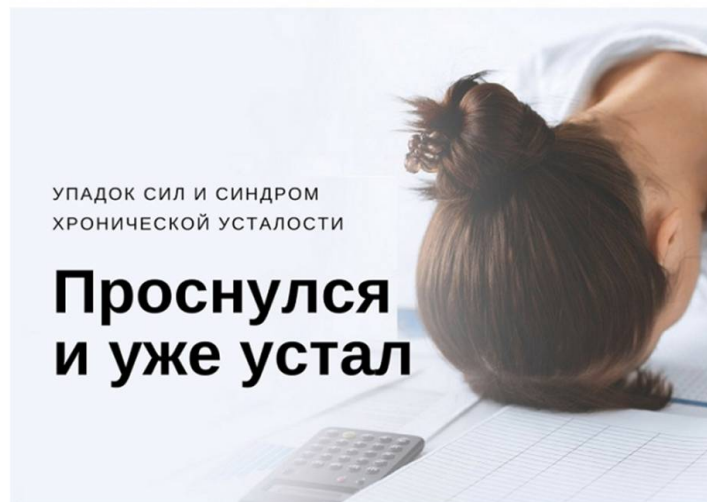


Для профилактики  
выгорания – держите  
органы чувств в чистоте.

«Силы Духа Мер»

Эмоции  
выгорания:  
«Кто  
виноват в  
моей  
боли?»

«Я виноват» –  
депрессия,  
печаль



«Они виноваты» –  
агрессия, гнев



Вы какого  
типа?

В МИРЕ ЕСТЬ ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ:  
ОДНИ ЖИВУТ, А ВТОРЫЕ  
ИЩУТ ВИНОВАТЫХ.



# ПЯТЬ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

Правило Солнца

Правило трёх ежедневных  
радостей

Правило умного завтра

Правило чудачества

Правило нужности

## Правило Солнца

---

**Живите и работайте  
не вопреки, а в  
соответствии с  
Солнцем и своими  
биологическими  
ритмами**





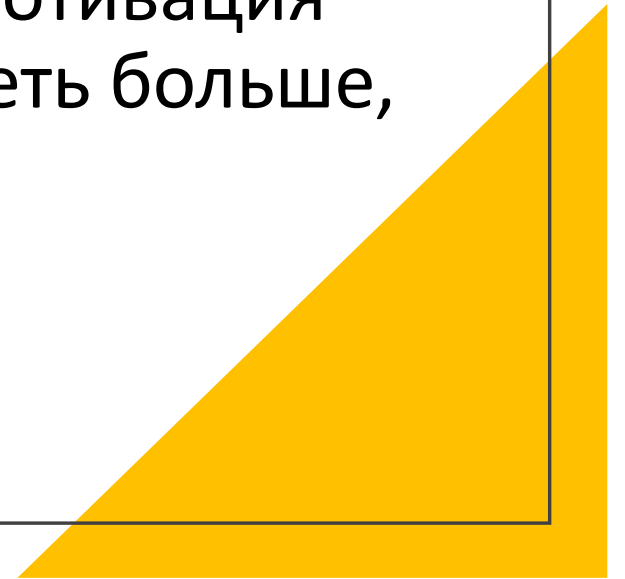


## Правило трёх ежедневных радостей

Для профилактики выгорания в течение дня дарите себе три здоровых занятия, которые выполняются с радостью, с любовью, с душой: помолиться, поиграть, поплакать, порисовать, прогуляться, побыть в тишине, покормить птиц, послушать музыку или спеть самому, потанцевать, почитать, понежиться на диване...

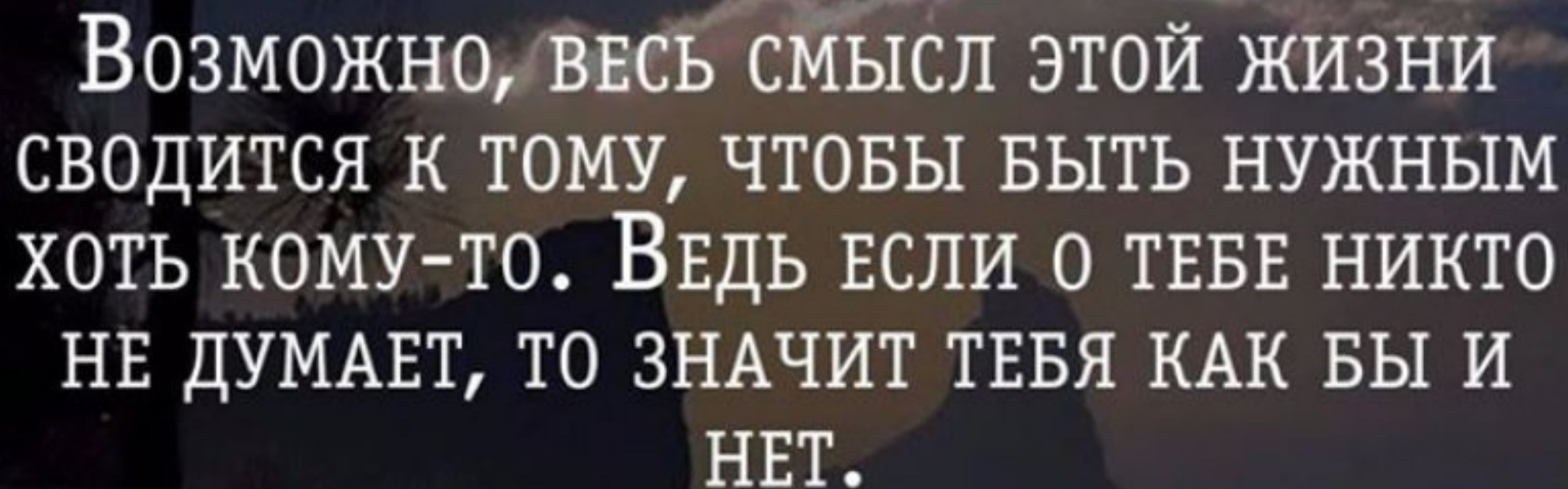
# Правило умного завтра

Одним из решающих факторов в повышении компетентности является индивидуальная познавательная мотивация – завтра знать и уметь больше, чем сегодня.





Правило  
чужачества



Возможно, весь смысл этой жизни сводится к тому, чтобы быть нужным хоть кому-то. Ведь если о тебе никто не думает, то значит тебя как бы и нет.

**Правило нужности**

# Как управлять своим ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

---

Анализ ситуации, которая выводит из равновесия (ничего не хочется, ничего нравится, всё раздражает, кажется катастрофой) или вызывает страх (перед другими, во время публичного выступления, оскорбления и др.):

- В чём причина?
- Устал?
- Был голоден?
- Почему сначала всё казалось таким ужасным, а потом стало нормальным?



## Управление эмоциями — это навык

*Если эмоции воздействуют на человека слишком сильно, он теряет контроль над ситуацией. Мозг моментально реагирует на всё необычное и непривычное: «Опасность! Замри!». И эмоции буквально замораживают тело или, наоборот, выводят из себя, приводят к неоправданному (защитному) поведению.*



Пять  
советов  
«менеджеру  
эмоций»

- 1) Позитивный контакт.
- 2) Понимать связь своего физического и эмоционального состояния.
- 3) Уметь задавать вопросы, а не читать нотации.
- 4) Поддержка вместо укоров.
- 5) Исключить любые запреты на чувства.





### *1) Во взаимодействии создавать позитивный контакт*

- Договориться с собеседником можно только если прислушиваться к нему, понимать его потребности, мечты, интересы. Успех человека связан с умением договариваться и находить компромисс. Когда мы думаем о счастье других, а не только о своём собственном, люди ощущают нашу заботу и гораздо охотнее идут навстречу. Людям намного интереснее общаться с тем, кто интересуется их мнением и задаёт вопросы на важные для них темы.*



*2) Важно  
рассказывать о  
связи своего  
физического и  
эмоционального  
состояния*

*Расскажите, как попали в пробку и что испытывали; что видели белого голубя и как этот добрый знак повлиял на ваш день; как сломался автобус и как вы из-за этого испытали шок...*

*Важно быть и молчаливым слушателем, но чаще – эмоциональным рассказчиком.*

### 3) Важно уметь задавать вопросы, а не читать нотации

*Плохо: «Паша не выспался и ходит сердитый. Люди часто сердятся, когда не выспались. Нужно высыпаться и не сердиться!»*

*Хорошо: «Как думаешь, почему Паша сердится? Как можно всё исправить? А с тобой бывало что-то похожее?».*

*При этом вопрос не должен звучать механически, ребёнок должен чувствовать в нём заботу и искреннее внимание.*

*Плохо: «Как дела? Как прошёл твой день?»*

*Хорошо: «А что тебя сегодня особенно удивило? Напугало? Вдохновило? Что было самое интересное сегодня? Кто был из твоих друзей? Кого не было в классе? Было ли тебе грустно? Что тебя расстроило? Над чем ты смеялся?»*

*И вопросы не должны звучать как нападение: «Почему посуда не помыта?», «Что получил за контрольную?», «Опять суп не ел?».*

## 4) Поддержка вместо укоров

*Человек не захочет делиться наблюдениями, мыслями и переживаниями, если не будет чувствовать, что это безопасно. Поэтому ни в коем случае нельзя говорить: «Ты всегда так делаешь!», или: «Помнишь, как ты в тот раз так же грубил?».*

*Ниточки доверия обрываются, когда даются бесчувственные советы: «Двойка? А я говорила, надо было ещё книгу прочесть!» «В угол поставили? Ну и правильно, ты же не слушаешься никого!»*

*В этом случае он просто закроется, не будет ничего обсуждать или будет говорить не то, что думает, а то, что, по его мнению, «правильно».*

*Напротив, важно поддерживать человека, если он открыто оценивает своё состояние или поступки окружающих, даже если он допускал те же ошибки, что и они.*

*Плохо: «Ты вот точно так же обижал девочку из вашей группы, разве не помнишь?»*

*Хорошо: «Как думаешь, каково ему? Почему он кричит на ребят? Смотри, все напугались».*

## *5) Исключить любые запреты на чувства*

*С человеком не получится обсуждать весь диапазон эмоций, если какие-то из них будут под запретом. Если его жёстко оценивают или ругают за слёзы, подавленное настроение или страх, то нет шансов поговорить о ситуациях, в которых он эти эмоции испытывает. Он просто будет отрицать сам факт: «я не плакса», «я не струсил», «я не размазня».*

*Разумеется, есть приятные и неприятные эмоции. И роль менеджера эмоций состоит в том, чтобы помочь человеку оценивать свои чувства, понимать состояние окружающих, уметь с ними ладить и переключаться с уныния, раздражения и обиды на более позитивные эмоции.*

# Упражнения самоконтроля

- **Счёт про себя**

Когда ребёнок загорается в гневе или обиде, они просто начинают считать. Сначала, чтобы успокоиться, они считали до 100. Теперь до 10. Зависит от ситуации.

- **Хобби**

Кто-то играет в футбол, а кто-то разгадывает кроссворды. Хорошо направлять эмоции в любимое дело. И не только негативные, а яркие — впечатления и восторг.

- **Глубокое дыхание**

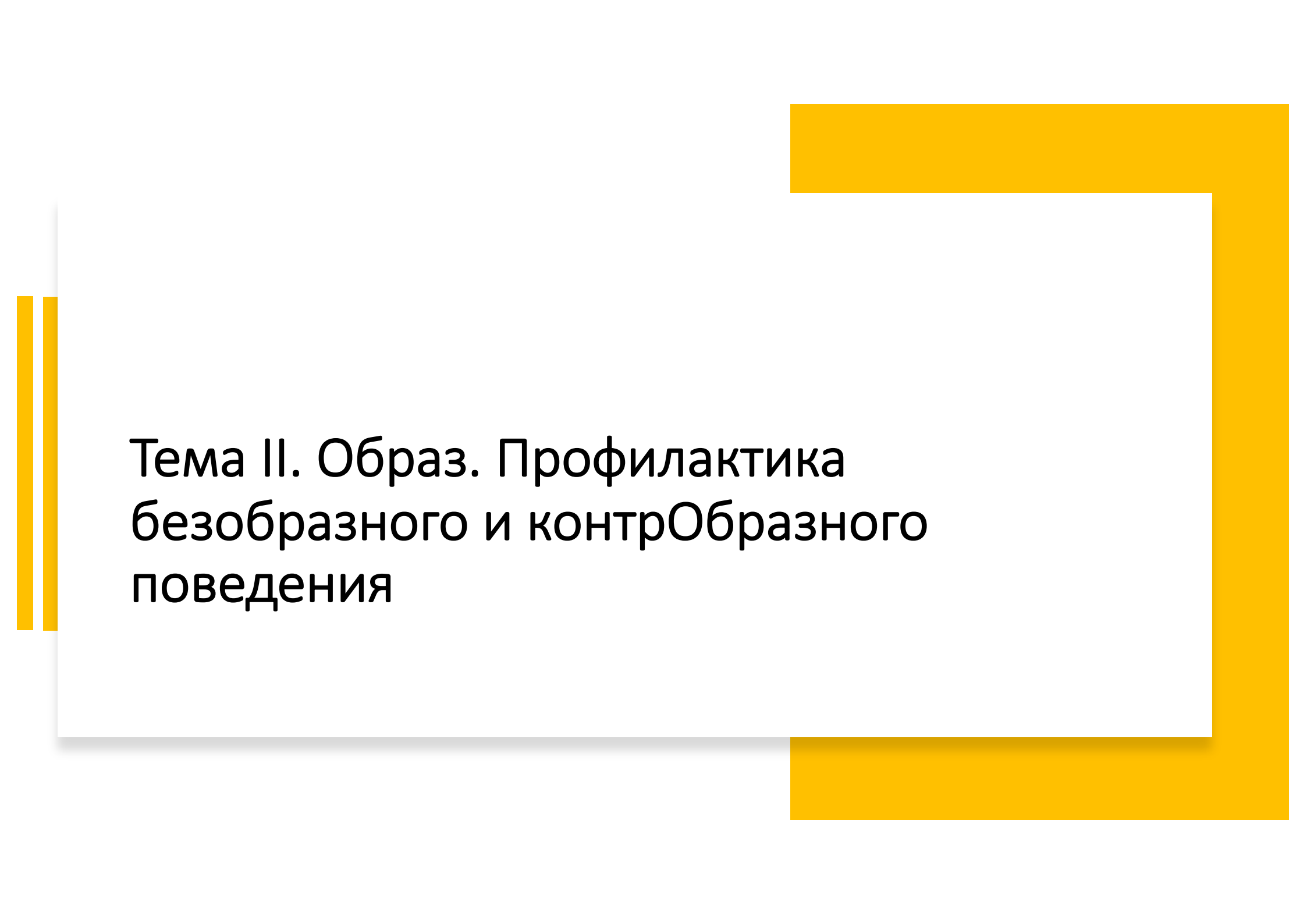
Так успокаиваются взрослые, можно приучать так и детей. Это универсальная техника, которую можно практиковать и в школе, и в гостях. Кто-то обидел? *Вдох-выдох-вдох.*

- **Физическая активность**

Наверное, для детей это самый понятный и действенный способ. Когда эмоции зашкаливают — надо попрыгать, потянуться, пойти гулять. Так энергия преобразуется в физическую. И фокус внимания смещается на деятельность.

- **Арт-терапия**

Просто порисовать мало. На своём примере покажите, что можно выразить свое эмоциональное состояние в рисунке. Ребёнок «вытащит» это из себя, а, значит, проживёт эмоцию.

The slide features a white background with a large white rectangular area in the center. This area is framed by thick yellow bars: two vertical bars on the left, a horizontal bar at the top right, a vertical bar on the right, and a horizontal bar at the bottom right. The text is centered within the white area.

# Тема II. Образ. Профилактика безобразного и контрОбразного поведения



Образование –  
образоваяниие

---

Образование – это  
процесс создания,  
достижения и  
распространения образов

# Образ задаёт смысл

---



В русском языке «образование» – придание образа (церковное понятие образа, в греческом *εκπαίδευση* – однокоренное с «иконой», в немецком *Bildung* – «образ», «картина») тому, что его не имеет. Тому, что изначально без образа, то есть безобразно.

В русском языке образование – это придание смысла бессмысленному.

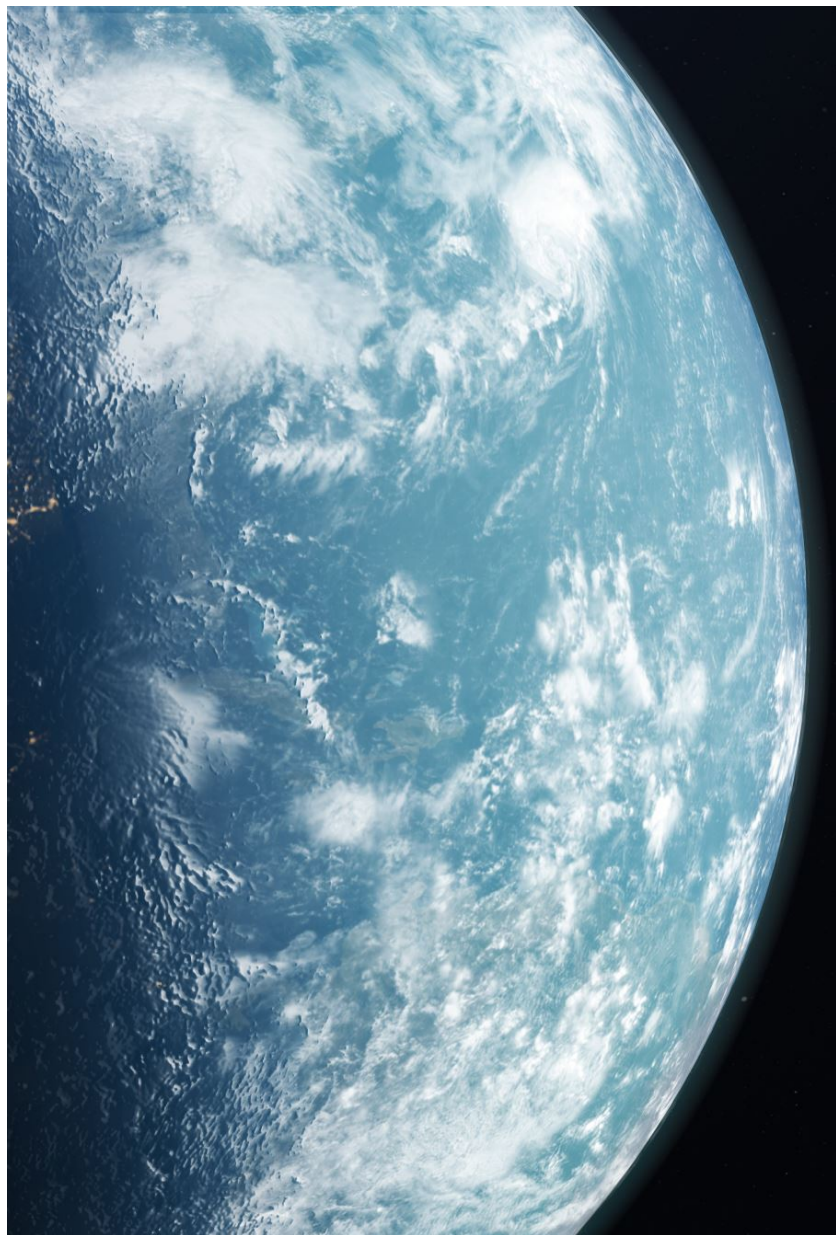




# Education – не образование

В английском языке термин *education* (обозначающий образование) существует с середины XV века, не имеет корневой морфемы «образ», состоит из латинских слов *ex* («вне», «из») и *ducere* (*duke* – «герцог» в значении лидер, командир, правитель провинции). Таким образом, дословно – «тот, кто вне герцога», то есть неуправляемый, самостоятельный.

---



## Образ Человека

У образованного человека сформированы образы, к которым он стремится, наполняя жизнь смыслом, объединяя вокруг себя единомышленников для совместной созидательной любви.

# Кого видите в зеркале?

Смотря в зеркало или в глаза других людей во время взаимодействия, человек видит свой образ: счастливого или несчастного, здорового или нездорового, красивого или некрасивого. Как правило, отражение человека не обманывает: считающие себя счастливыми, здоровыми и красивыми – такими же и отражаются зеркалами и окружающими людьми.



# Образ организации

У каждой образовательной организации обязательно должен быть уникальный привлекательный образ, создают и развивают который все участники образовательного процесса: от дворника и директора до ребёнка, его предков и будущих потомков



## Образ территории

У муниципального образования должен быть согласованный большинством населения образ, которым гордится каждый житель, о котором вспоминает каждый временно уехавший отсюда, которому завидуют туристы, мигранты и инвесторы, стремящиеся прикоснуться к уникальному образу территории, вложиться в него всеми своими ресурсами.



# Образное образование

Образное (общественно-государственное) образование – это наличие на федеральном, региональном, муниципальном и институциональном уровнях чёткого образа (истины, человека, семьи, группы, территории), с достижением которого согласно большинство граждан.

Наличие такого образа задаёт смысл существованию человека, семьи и человечества в целом. Неслучайно многие тысячелетия люди сохраняют и оберегают религиозные образы Бога, Моисея, Иисуса Христа, пророка Мухаммада, Будды.



# Исходной точкой развития любого человека, организации и территории является ОБРАЗ

образ полезного прошлого (олицетворение исторических достижений) и желаемого будущего, который:

- порождает тенденцию реагировать эмоционально, умственно и поведенчески на конкретные ситуации, господствующие ценности, традиции, события в настоящем и будущем;
  - создаёт целостное (с учётом специфики) и благоприятное (в контексте окружения) впечатление;
  - стимулирует появление нового: идей, программ, проектов, услуг, товаров, рабочих мест, развитие инфраструктуры и т.п.;
  - выступает воспитательным примером для современников и потомков.
-

Благодаря  
наличию  
привлекательного  
(значимого,  
оригинального)  
образа возникают:

(ЭМОЦИИ) эмоциональный заряд,  
запускающий механизмы желания, интереса,  
познания и действий;

(ОТВЕТЫ) ОТВЕТственность за происходящие  
здесь и сейчас события, получающие смысл;

(ВЕРА) вера в известное будущее, которая  
порождает уВЕРенность, доВЕРие, ВЕРность;

(ЛЮДИ) активный поиск людей, которые  
поддерживают желание двигаться вперёд,  
постоянные к ним уважение и благодарность.



# Образ должен быть всенародным

---

Образы на уровне организаций и территорий – это конструирование каждым человеком, включённым в процесс его создания, своих жизненных ценностей и смыслов в настоящем и будущем.

- Чем больше людей включается в процесс создания, достижения и распространения привлекательного образа организации / территории, тем сильнее взаимответственность за происходящие события, тем вероятнее скорейшее достижение желаемого будущего.

# Идеальный образ для РДШ – Юрий Алексеевич Гагарин

Гагарин – символ:

- мира;
- России и земной цивилизации;
- труда и полезности;
- веры (уверенности, доверия, верности);
- будущего.

ГАГАРИНЦЫ ИЛИ РДШОВЦЫ?



# БезОбразное образование

это осознанное отрицание наличия идеального образа с заменой его саморазглядыванием и самоудовлетворением.

Реальная осмысленная жизнь наполняется бездумным потоком непрерывных реалити-шоу, игр, сериалов, мыльных опер, вынуждающим человека смотреть на себя в экране телевизора или играть с самим с собой на мониторе компьютера.

Без наличия идеального образа, к которому нужно усердно и кропотливо стремиться, главным объектом достижений становится сам человек.

---



# КонтрОбразное образование

это сознательное и целенаправленное навязывание образа, противопоставляемого генетически-историческим корням и признанному большинством граждан идеальному образу.

В медиапространство внедряется образ, часто адаптированный до неузнаваемости или даже до своей противоположности

---

# 1 пример контрОбразного образования

Создание образа, противоположного образу Бога, с его общепринятыми характеристиками всемогущества, бессмертия, справедливости, любви, вездесущности, всепрощения, рождает контрОбразные явления – охаивание Бога и сектантство.

Или подмена искажения истины и даже шизофрении избранностью: якобы наркоманы как шаманы, жрецы и оракулы с помощью наркотических веществ общаются с духами и богами.

## 2 пример контрОбразного образования

При нивелировании и высмеивании духовных ценностей: любви, дружбы, добра, смирения, воздержания и других – насаждается образ успешного потребителя, озабоченного жаждой наживы. Духовная составляющая образа подменяется экономической целесообразностью, когда важным становится не смысл жизни человека, а массовость и оперативность распространения товаров и услуг, чаще всего в сфере удовольствий и развлечений.

## 3 пример контрОбразного образования

---

Игнорирование человека как высшей ценности, с навязыванием ярлыков (ведьма, наркоман, фашист) для переориентации с духовного поиска и совершенствования на поиск виновных в своих несчастьях.

## 4 пример контрОбразного образования

---


Публичное обсуждение семейных отношений. Доступный секс как проявление высшей свободы выбора индивидуального удовольствия. То, что раньше считалось важным и необходимым скрывать от посторонних глаз, переходит в свою противоположность, становясь открытым. Искривляется смысл самого понятия «интимность» с заменой на противоположный – публичную демонстрацию сокровенного.



## 5 пример контрОбразного образования

---

Агрессивное тиражирование генетически-исторического образа, мотивация его значимости модой с целью нивелирования его духовной ценности в угоду материальной выгоде: широкая распродажа ликов святых, мощей, иерусалимской земли и т.д. Сам фактор тиражируемости по неким заданным стереотипам лишает эти образы образности.



## Упражнение «ОбразоВаяние»

Нарисуйте таблицу из пяти одинаковых колонок.

Учитель	Почему он	Как мотивирует	Что спросите	Как отблагодарите
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

---



## В первой колонке «Учитель»

составьте список 5 человек (ушедших или ныне здравствующих), которых вы считаете своими Учителями с большой буквы: известных только вам или великих, с которыми бы вы хотели непременно встретиться лично, у которых вы учились жизни или хотели бы учиться с огромным желанием.



## Во второй колонке «Почему он»

напротив каждого Учителя напишите: почему именно он? Что такого особенного он имеет, что вас привлекает? Какие у него особенные качества, компетенции?



## В третьей колонке «Как мотивирует»

напротив каждого Учителя напишите: что особенного он делает или сделает, что мотивирует вас самосовершенствоваться, верить в себя, двигаться вперёд? Поощряет? Вдохновляет? Служит примером? Наказывает? Строго следит? Балует?




## В четвёртой колонке «Что спросите»

напротив каждого Учителя напишите: какие бы вопросы вы ему задали или чаще всего задаёте?



В пятой колонке «Как отблагодарите»

напишите, какую благодарность от вас ваши учителя заслуживают?





## 1 КЛЮЧ к упражнению «Образование»

Достижения, которые я повторю и превзойду. Лучший ученик – это тот, который превзошёл своего учителя. Зная своих учителей и их достижения, человек задаёт себе планки достижений, к которым стремится всю жизнь. Без учителей мы не видим будущего и не получаем поддержки в движении к нему. Ищите учителей!





## 2 КЛЮЧ к упражнению «Образование»

Мои отличительные качества: если написанный для других перечень совпал с вашим – у вас адекватная самооценка, если нет – вам есть к чему стремиться.



## 3 КЛЮЧ к упражнению «Образование»

Моя скрытая мотивация – важно мотивировать этим себя и других.



## 4 КЛЮЧ к упражнению «Образование»

Направления моих открытий, темы исследований и проектов.

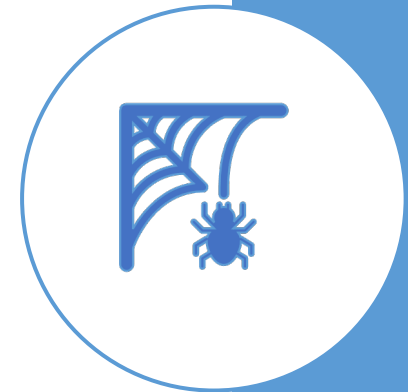


## 5 КЛЮЧ к упражнению «Образование»

Мои награды – то, что я получу в финале своей жизни.

# Важно!

Возможны разные интерпретации образов:  
Золушка и Человек-Паук





# Образы желаемого

В Советском Союзе за каждым направлением воспитания были «закреплены» конкретные образы прошлого и настоящего, диктующие и определяющие желаемое будущее. Существовал своего рода государственно-общественный заказ семье и школе, вузу и трудовому коллективу, армии и флоту:



# Образы в советском воспитании

- Ленин как замена Богу;
- Стаханов и герои БАМа в трудовом воспитании;
- пионеры-герои и комсомольцы-добровольцы в патриотическом воспитании;
- герои кубинской революции в интернациональном воспитании;
- Гагарин в гражданском воспитании;
- чемпионы-шахматисты и нобелевские лауреаты в умственном воспитании;
- счастливая многодетная семья в семейном воспитании и т. п.

# Осторожно!

Образы могут быть подвержены  
дискредитации

Ленин и предательство

Стаханов и алкоголизм

Дзюба – капитан сборной





Негативная цель	Позитивная цель	Образ
<b>Терроризм</b>	Научение позитивным смыслам жизни	Папа и Мама
<b>Наркомания (включая алкоголизм, курение)</b>	Нахождение счастья («с» и «часть» – «обретение другой части») в духовном межличностном взаимодействии	Учитель-Наставник-Тренер
<b>Нищета, бедность</b>	Духовное и физическое здоровье, профориентация и трудоустройство	Мать Тереза Доктор Лиза
<b>Разрушения</b>	Созидание	Гагарин
<b>Ненависть</b>	Созидательная любовь к себе, близким, Родине	Иисус Христос Пророк Мухаммед Будда
<b>Радикальный национализм, фашизм, расовый экстремизм</b>	Дружба народов, поиск объектов для совместной позитивной заботы	Дед Мороз
<b>Дискриминация</b>	Равноправие, коллективная забота о притесняемых	Волонтёр
<b>Коррупция</b>	Искусство и культура народовластия	Павел I Юрий Андропов

# Образ воспитания

Глубинный смысл воспитания в категории вечности – подготовить воспитателей, которые, в свою очередь, сделают то же самое в будущем.

Воспитание – это непрерывный, бесконечный процесс тиражирования себя духовного в своих потомках.





# Воспитание учителей-мастеров-наставников

Мама и папа воспитывают детей на своём примере – делая их будущими родителями. А бабушка и дедушка воспитывают в своих внуках будущих бабушек и дедушек, потому что именно на их примере дети тонко чувствуют, как правильно нужно будет относиться к своим родителям.

Только поверхностное наблюдение за тренером может привести к заключению, что он воспитывает чемпионов. Глубинное предназначение тренерства, как и любого другого мастерства, – сохранить этот вид спорта или ремесло, передать из поколения в поколения, придать ему развитие в своих учениках-последователях.





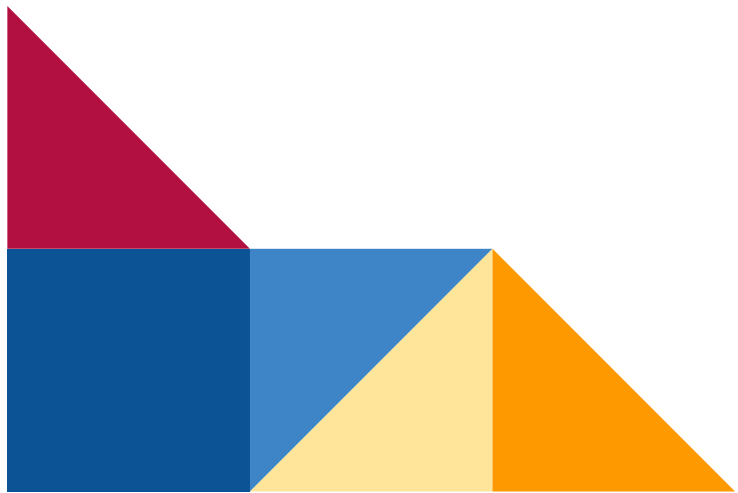
# А зачем?

Чтобы отличить истинного воспитателя от лжевоспитателя или от того, кто играет в воспитателя, нужно услышать его осмысленный ответ на вопрос «А зачем ты воспитываешь другого (других)?».

**ЗАЧЕМ** – с каким смыслом? А не почему (это взгляд в прошлое) или как (это вторичность содержания и форм).



Образовательный  
педагогический совет



4 раунда:

- Ценностный
- Материальный
- Субъектный
- Событийный

# 1-й раунд «Ценностные образы»: мастер-классы почётных жителей

## Образ

Желаемый смысл жизни

Желаемый образ жизни

Желаемый образ территории

Желаемые семьи

Желаемые профессии

Желаемая социальная реклама

Желаемые механизмы контроля

Желаемые органы народного самоуправления

## 2-й раунд «Материальные образы»: коллективные прикладные мастерские

### Образы

Желаемые здания и помещения

Желаемые производства

Желаемые услуги

Желаемый сайт

Желаемая материальная база

Скрытые резервы и возможности

3-й раунд «Субъектные образы»: фестиваль 2-минутных видеороликов и мультфильмов, изготовленных смешанными детско-взрослыми коллективами

## Образы

Идеальный житель

Идеальный гость

Идеальный чиновник

Идеальный руководитель организации

Идеальный общественник

Идеальный инвестор

Идеальный журналист



## 4-й раунд «Событийные образы»: ярмарка событий с аукционом событий по его завершении

### Образы

Желаемые радостные события и праздники

Желаемые научные мероприятия

Желаемые объекты общей заботы

Желаемые мастер-классы и тренинги

Желаемые конкурсы и смотры

Желаемые эксперименты

Желаемый отдых

Уважаемые коллеги!  
В какие образы  
будем верить?



# Тема III. Вера и профилактика зависимости

# Вера

Вера – субъективное, непреложное, устойчивое убеждение человека в возможности достижения идеального образа, при неполноте имеющихся для этого знаний и доказательств.

Верю – то есть не нуждаюсь для обоснования своего убеждения в доказательствах.





# Сила веры

Профессионализм воспитателя не столько в правильном формулировании цели, задач, выдвижении чётких педагогических требований, отражении современного содержания, применения новейших средств и инновационных форм воспитания. Всё это важно, но вторично по отношению к главному показателю профессионализма – силе веры, которая влечёт за собой приверженность определённым принципам и оказывает влияние на поведение и действия не только воспитателя, но и его воспитанников и соратников.



# Вера как компетенция

Компетенция – это навык поведения индивида, определяемый целью деятельности. Вера как компетенция представляет собой сочетание психических качеств, позволяющих, создавая здесь и сейчас своё будущее, действовать самостоятельно и ответственно.

## Вера в православии

В Новом Завете апостол Павел даёт понятие веры в христианском вероучении – как уверенности в невозможном и осознания того, что невидимое действительно существует. Иисус Христос учил простыми и очень ёмкими понятиями: **«по вере вашей да будет вам»**, а маловерие или отсутствие веры Спаситель сравнивает с **боязнью и страхом**. Можно вспомнить слова Христа во время морской бури, в которую он однажды попал с учениками: «И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина. И сказал ученикам: что вы так боязливы? У вас нет веры?»

## Вера в исламе

В исламе существуют условия и правила веры. Каждый верующий, принимая ислам, выстраивает свою жизнь согласно этим правилам и старается неукоснительно их выполнять. Вера в Аллаха для мусульманина – это цель и смысл его бытия. Для мусульман Аллах – всевидящий, всезнающий, начало всех добрых дел. Ему поклоняются, с него берут пример.

Для мусульман важна вера в пророков. Уважение к мудрецам, пророкам, святым, старшему поколению, особо почитается у народов, исповедующих ислам.

Одно из правил исламской веры говорит о том, что каждый должен жертвовать бедным и помогать малоимущим. Для верующего мусульманина очень важно быть милосердным и отзывчивым.



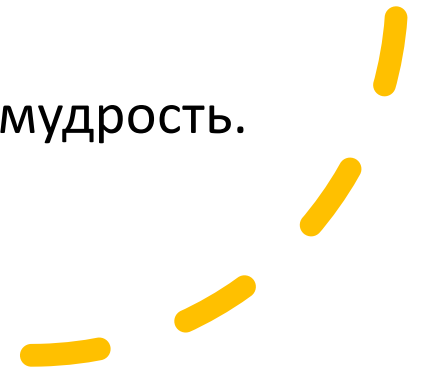


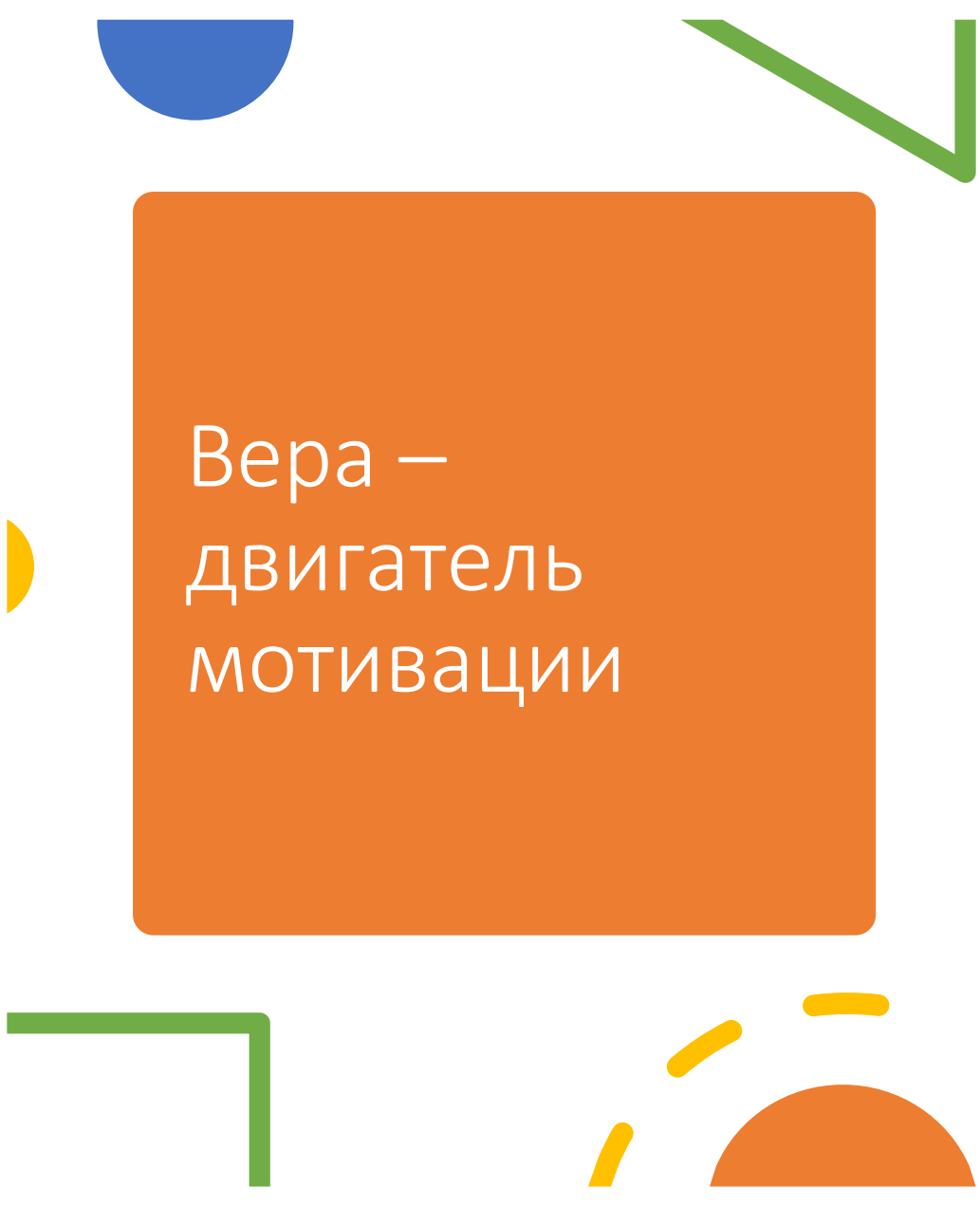
## Вера в буддизме

В древних книгах буддизма о вере говорится так: «Она из потоков страданий спасает, в "Град Счастья" ведёт, словно знак путевой. Она – прямодушие, чистосердечье, спасенье от гордости, корень почтения, богатство, сокровищница и клад».

Вера в буддизме трактуется как спасительная движущая сила на духовном пути, как средство ориентации, как качество чистосердечного сознания, как противодействие самомнению.

К вере ещё относятся усердие, внимательность, сосредоточение, мудрость.





# Вера — двигатель МОТИВАЦИИ

Вера побуждает человека творить, бороться со своими страхами, преодолевать неудачи, создавая здесь и сейчас своё будущее, действовать самостоятельно и ответственно.

Человек, уверенный в себе и своём будущем, берет ответственность за свою жизнь и всё происходящее с ним, способен и желает учиться всю жизнь, непрерывно совершенствоваться в профессиональном плане, в личной и общественной жизни.

Уверенность в себе помогает создавать и развивать свой духовно-нравственный потенциал.

Разносторонне развитая личность понимает и принимает различия, уникальность каждого человека, получает удовольствие от жизни, общаясь и взаимодействуя с людьми других культур, языков и религий.



## Вера и критическое мышление

Современная эпоха – период контрастов, противоречий и удивительных реформ. Информационное поле стало практически безграничным и общедоступным посредством интернет-технологий. Необходимо уметь критически относиться к распространяемой по каналам средств массовой коммуникации информации и рекламе, так как любая информация бывает позитивной и негативной, может быть искажена или иметь под собой провокационную почву.



## Твёрдость веры

С помощью веры человек понимает, что ему под силу намного больше, чем он может себе представить. Человек твёрдой веры живёт по принципу «нет ничего невозможного» и «все, что в моих силах, я могу сделать». Если применять такой принцип в жизни, то появляются новые возможности, легко преодолеть страх, который зачастую является трудноразрешимой проблемой.

Четыре  
составляющие  
веры как  
компетенции

*Уверенность в невозможном*

*Стремление к идеалу*

*Совершение добрых дел  
(доброделание)*

*Следование нравственным  
принципам*



# 1. Уверенность в невозможном

убеждение, что любую проблему можно решить, трудную ситуацию – сделать простой. Как? Для начала забыть слова: не уверен, невозможно, боюсь. Уверенность в невозможном даёт удивительные силы, облегчает путь к познанию, любви, счастью, преобразованию действительности.

## 2. Стремление к идеалу

Врождённое стремление к непостижимому совершенству помогает человеку обрести силы, мотивирует к позитивным действиям, повышает уверенность в себе. В любой мировой религии и идеологии есть идеал, к которому человек стремится, тем самым приобретая уверенность в себе.

Стремление к совершенству – основа любого развития (духовного, душевного, физического), любого прогресса как в материальной, так и в духовной сфере, в любом обществе. Совершенство – всеобъемлюще и в любом виде прекрасно, потому что единственным противовесом злу и гарантом его несодеяния кем-либо является мощный духовный потенциал личности.



### *3. Совершение добрых дел (доброделание).*

Уверенный в себе человек всегда готов помогать другим, совершать добрые дела. Исторически сложилось, что в любом обществе всегда были сильные и слабые, богатые и бедные, верующие и нигилисты. Это значит, что у каждого человека есть возможность помочь ближнему, потому что все мы имеем разное духовное и физическое состояние. Имеющий силы поможет слабому, верующий, сильный духом поможет неверующему, заблуждающемуся обрести верный путь.







## *4. Следование нравственным принципам*

Верящим человеком, получающим уверенность от известного будущего, быть не сложно. Необходимо осознание сильных сторон собственного развития, видение себя со стороны. Нужна способность видеть и создавать своё будущее, намечать ближайшие и перспективные цели собственного развития. Важно уметь отдавать и просить, быть готовым к сотрудничеству, быть милосердным, анализировать собственные успехи в личностном росте и поощрять успехи других.



## Отсутствие веры легко диагностируется

Неуверенный человек напряжён, тревожен, недоверчив к окружающим, мнителен, часто находится в состоянии стресса, депрессии, истеричен, экзальтирован, у него бывают апатия и безразличие, он утомлён и подавлен. Такое состояние пагубно для человека, его можно отождествить с болезнью, каким-либо расстройством психики.



## Вера в коллективе

Вера каждого в коллективе создаёт особый эмоциональный настрой, фон: комфортный, доброжелательный, уравновешенный, спокойный, где каждый другого ободряет и поддерживает. Веру усиливает добровольческая деятельность, если она основана на полной свободе, является выбором на пути собственного личностного прогресса.

Добрые дела приносят плоды благодарности от людей и между людьми, в обществе и коллективе формируется позитивная среда, повышая самооценку как личности, так и всего общества. Человек, совершая добрые дела, становится социально полезным для общества, принося пользу близким своим духовным здоровьем.



Формирование веры как компетенции – непрерывный и бесконечный процесс. Вера формируется внешними условиями, образовательными средствами, непосредственно обращёнными к внутренней, индивидуальной составляющей личности каждого. Уверенный человек обладает полной свободой выбора.



# Вера и забота

Вера, уверенность, верность, взаимное доверие делают людей лично заинтересованными в благополучии других. Взаимопомощь и самопомощь зиждется на доверии и ожидании. Заботясь о людях и делаясь с ними, человек становится более человечным и в то же время укрепляет нравственный климат в коллективных сообществах и социальную ткань общества.



# Визуализация веры

В современных религиях символами коллективности, образами единения выступают:

- православный крест – символ христианства;
- полумесяц и пятиконечная звезда – символ ислама;
- шестиконечная звезда (Звезда Давида) – символ иудаизма.
- «Ом» или «Аум», – символ индуизма;
- Дхармачакра, или Колесо закона, – символ буддизма;
- Инь и Ян – символ даосизма;
- солнечный оберег – языческий символ...



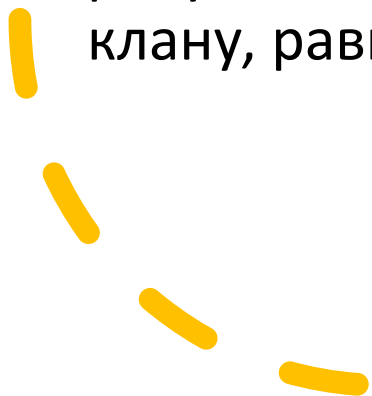


Основоположник социологии как самостоятельной науки Давид Эмиль Дюркгейм, изучая индейские племена Северной Америки и австралийских аборигенов, обратил внимание на тотемы каждого клана, суть которых состояла в представлении о родственной связи членов группы с их родоначальником, а позже – с каким-либо родом животных или растений.



# Тотем как имя и символ группы

Тотем – это имя клана, соединение людей между собой родством с тем или иным животным, растением, явлением природы или веществом: ветром, солнцем, дождём, громом, водой, железом. Тотем – это не только имя, а эмблема, знак чего-то, на что-то указывающий, что-то обозначающий, это символ, который в виде рисунков или знаков вычерчивают на предметах, принадлежащих клану, равно как и на телах его членов.



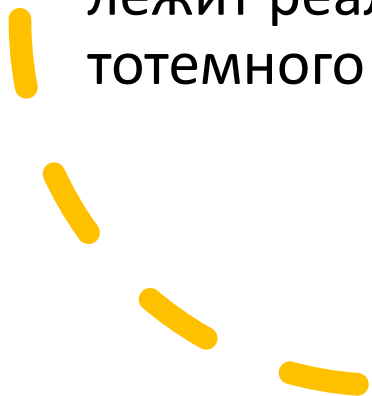




# Тотем и тату как следствие особой веры

Татуировка – обозначение того, что данный индивид, живой или мёртвый, принадлежит к определённому тотему и потому является членом определённого клана.

Тотем – символ коллективности, он обозначает ту общность, в которой члены клана связаны в единое целое. В основе тотемизма лежит реальная вера в действительное происхождение человека от тотемного объекта.




# Тотем, тату у современных детей – от веры или её отсутствия?

Неуверенные в себе люди делают татуировки – причем агрессивные, например, голову тигра, нож, оружие, черепа...

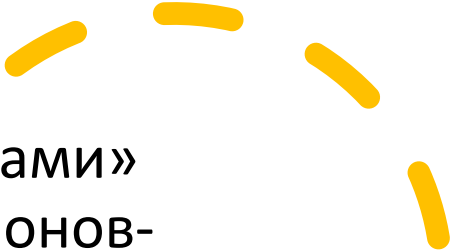
Более уверенный в себе человек, скорее всего, не станет делать татуировку на открытом участке тела, скроет её под одеждой.

**Лучшее будущее останавливает желание делать татуировку.** Спросите, кем себя видит подросток через 10-20 лет, ведь в серьезных профессиях татуировки не приветствуются.

Когда в жизни есть любовь, принятие и понимание – существуют иные способы самовыражения.



Вера в  
уникальность  
группы и  
территории



Отличительными «тотемами» современных стран-регионов-муниципалитетов-организаций-семей являются: название, флаг, герб, гимн, эмблема... Они обозначают уникальность, неповторимость, позволяют выделяться для закрепления «своих» и приглашения «иных».

# Символика, атрибутика, форма одежды

Группа начинает идентифицировать себя, создавая свою символику и атрибутику. Использование единой символики создаёт реакцию «заражения», когда все участники охватываются единым образом. Форма улучшает внешний вид человека, повышая его статус. Нейтрализация внешнего вида служит повышению эффективности воздействия, не выступает в качестве отвлекающего фактора.





## Визуальные символы

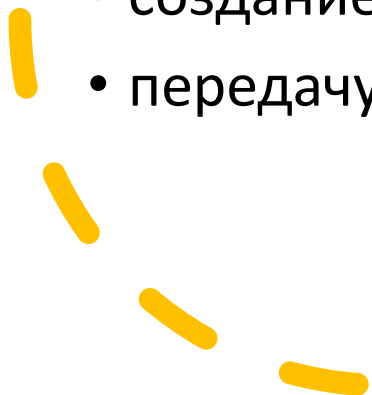
Визуальные символы составляют основу воздействия на массовую аудиторию, поскольку носят универсальный характер и требуют минимума усилий для своего понимания. Символы позволяют интегрировать организацию в единое целое.



# Ритуалы в закреплении веры

Ритуалы – система событий, направленных на:

- усиление веры и послушание;
- подчинение (признание) социальным нормам;
- устремленность к единому центру власти;
- создание и сохранение нужной атмосферы;
- передачу информации, от которой невозможно уклониться.



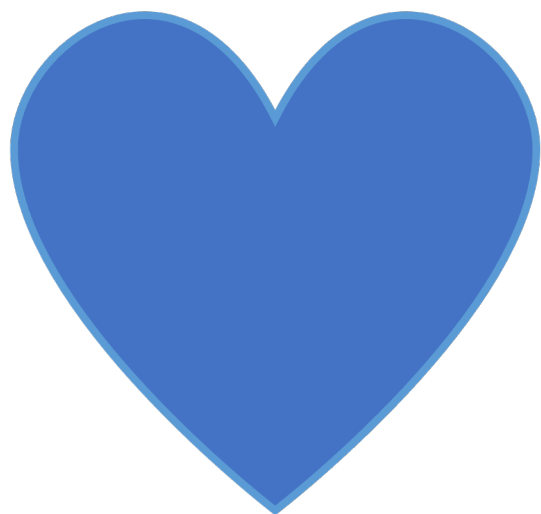


# Интересно!

Чем более официальным («ритуальным»), торжественным, праздничным планируется мероприятие, тем меньше возможности для критической коммуникации: возникает «социальная или индивидуальная влюблённость», вводящая жёсткий запрет на отрицательную информацию.

Всё это находит отражение в позитивных ритуалах: в традиции проведения юбилеев, торжеств с обязательным подключением всех, в системном характере повторяемости текстов девиза, клятвы, гимна, кодекса чести...

В негативных ритуалах: снятие сглаза, порчи, гадание, заговоры...



# Тест «Четыре вопроса о вере в себя»

Первый вопрос «Зачем мне  
НАДО любить себя?»





Второй вопрос

**«Почему я МОГУ  
любить себя?»**

Третий вопрос



**«Почему я ХОЧУ  
любить себя?»**

Четвёртый вопрос

**«Почему я  
ДОСТОИН любить  
себя?»»**





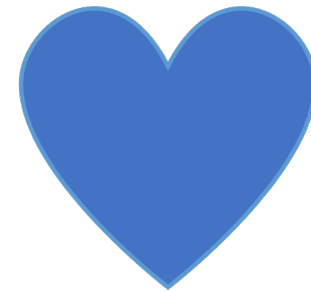
## Ключ

Теперь для себя ответьте на вопросы:

- Как отличались и менялись внутренние ощущения при ответе на каждый вопрос?
- Как менялось желание любить себя?
- Какие новые выводы о себе сделаны?
- Что теперь необходимо ежедневно делать для усиления уверенности в себе и доверия другим людям?
- Отметьте рост вдохновения при ответе на 3-й и 4-й вопросы «ХОЧУ» и «ДОСТОИН»

# Тест «Адекватен ли я?»

1. Живу со смыслом: знаю, зачем
2. Выгляжу отлично
3. Преобладают позитивные эмоции
4. Есть чёткая цель жизни
5. Отличаюсь от других
6. Прекрасные перспективы
7. Провожу больше всего времени с любимыми людьми
8. Интересен власти
9. Интересен бизнесу
10. Интересен СМИ / социальным сетям
11. Держу под контролем ресурсы: время, деньги, чувства, связи



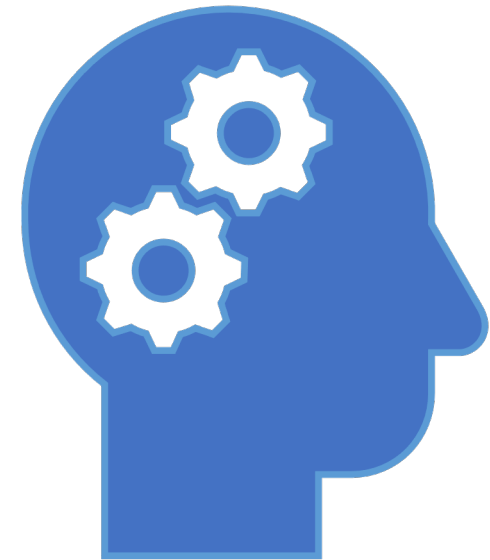


## Вера в ложь

Манипуляция – это создание иллюзорных образов для контролирования поведения. Поскольку вера человека – сильнейший ресурс для достижения любых целей (знания, опыт, материальные блага, психологический комфорт), – манипулятор использует ложь, в которую хотят верить.

# Манипуляции –

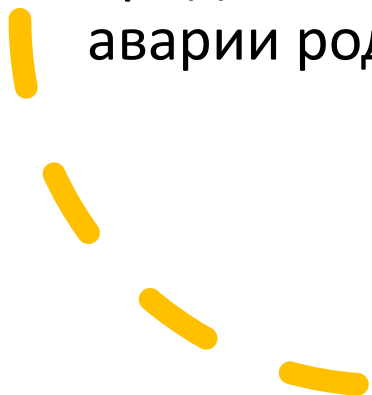
психологическое воздействие на человека, вызывающее у манипулируемого нужные чувства и намерения без его участия и помимо его сознательного контроля.





# Скрытый обман

Манипуляция (от лат. *manus* – «рука» и *plere* – «наполнять», то есть «наполнять руку») – всегда скрытый обман: громкий (с привлечением внимания окружающих, например «Держите вора!» – кричит настоящий вор с целью отвлечь от себя внимание на другого) или тихий (ласковый шёпот спасателя: «Мама скоро придёт» – истекающему кровью ребёнку, только что потерявшему в аварии родителей)







# Манипуляция – это всегда взаимодействие

Жертвой манипуляции человек может стать лишь в том случае, если он выступает как соавтор, соучастник. Манипуляция – это не только скрытое психологическое насилие, но и соблазн. Нередко человек своим поведением притягивает манипулятора, чтобы быть обманутым, почувствовать себя жертвой, снять с себя ответственность за происходящее.





## Чаще всего манипуляция – добровольный выбор человека

Включая телевизор или радио, выходя в интернет или приходя в компанию, где его не воспринимают как субъекта, – человек добровольно попадает в виртуальный, нереальный мир, где от него ничего не зависит, где он – потребитель информации, придуманной другими, где он ни за что не отвечает.

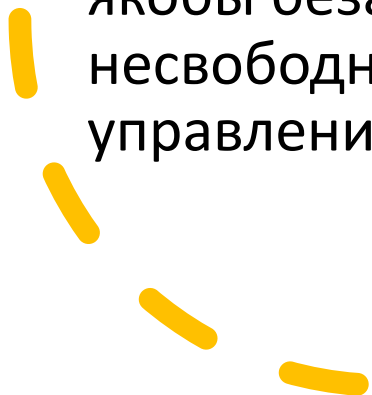
В современном информационном обществе безответственные люди служат пассивным объектом информационного воздействия: не тратят душевных и умственных сил, чтобы усомниться в подготовленных для них сообщениях.



# Лишение свободы выбора

Манипуляция – это не стихийное бедствие, это планомерная работа конкретного человека по обману другого.

Целью манипулятора является лишение объекта свободы выбора: способности критически мыслить и делать рациональный выбор, подведение к заданному выбору как единственно возможному, якобы безальтернативному для объекта. Этот выбор является несвободным и неосознанным, что делает возможным внешнее управление поведением объекта помимо его воли.





# Позитивная и негативная манипуляция

Манипуляции – это всегда только инструмент, позитивные они или негативные зависит от скрытых целей, которые ставит манипулятор. Если цель – благополучие, жизнь и здоровье другого человека (группы) – это позитивно; если же другой человек (группа людей) является средством достижения корыстных целей манипулятора – это негативно, античеловечно.

Манипулятор в своём обмане чаще всего опирается на боль, страх, стыд, чувство вины другого человека – за себя или своих близких, на соблазн, неполноценность и ущербность ценностей и представлений манипулируемого на фоне показательной яркости и привлекательности лжеценностей, иллюзорных образов.



## Самые известные манипуляции прошлым:

- Продвижение альтернативных фактов, ценностей и представлений, разрушающих механизмы трансляции исторической памяти, общие символы и ценности целевой группы и др.
- Использование обширных знаний о другом (из соцсетей, личного дела, истории болезни, общения с близкими и т. п.).
- Подача противоречивой, недостоверной и заведомо предвзятой информации, использование слухов, домыслов, толкований.
- Замалчивание одних фактов и выпячивание других.
- Абсолютная ложь: чем чудовищнее ложь, тем легче в неё верят.
- Создание лжесобытий, мистификация.
- Подмена фактов лозунгами.



## Манипуляции настоящим:

- Просьбы об одолжении с видами на большее («Дайте воды попить, а то так есть хочется, что переночевать негде»).
- Искренняя лесть / комплименты.
- Зеркальное отражение (мимикрия), повторение за собеседником, кивание головой и т. п.
- Использование усталости другого.



# Манипуляции будущим:

– Придумывание будущего с целью сделать человека зависимым.

– Предложение незначительного или мнимого выбора («Ты вынесешь мусорное ведро прямо сейчас или через час?»).

– Предложение соблазнительных лжеценностей и иллюзорных образов.

# Формы манипуляции

В зависимости от эмоций, которые появляются у объекта манипулирования, выделяются положительные и отрицательные формы манипуляции.







## Положительные формы

- заступничество,
- успокаивание,
- комплимент,
- невербальные заигрывания (обнимание, подмигивание),
- сообщение хороших новостей, общие интересы и др.



# Отрицательные формы

- деструктивная критика (высмеивание, критика личности и поступков),
- деструктивная констатация (негативные факты биографии, намёки и упоминания о прошлых ошибках),
- деструктивные советы (рекомендации по изменению позиции, способа поведения, запугивающие повеления и указания и др.).

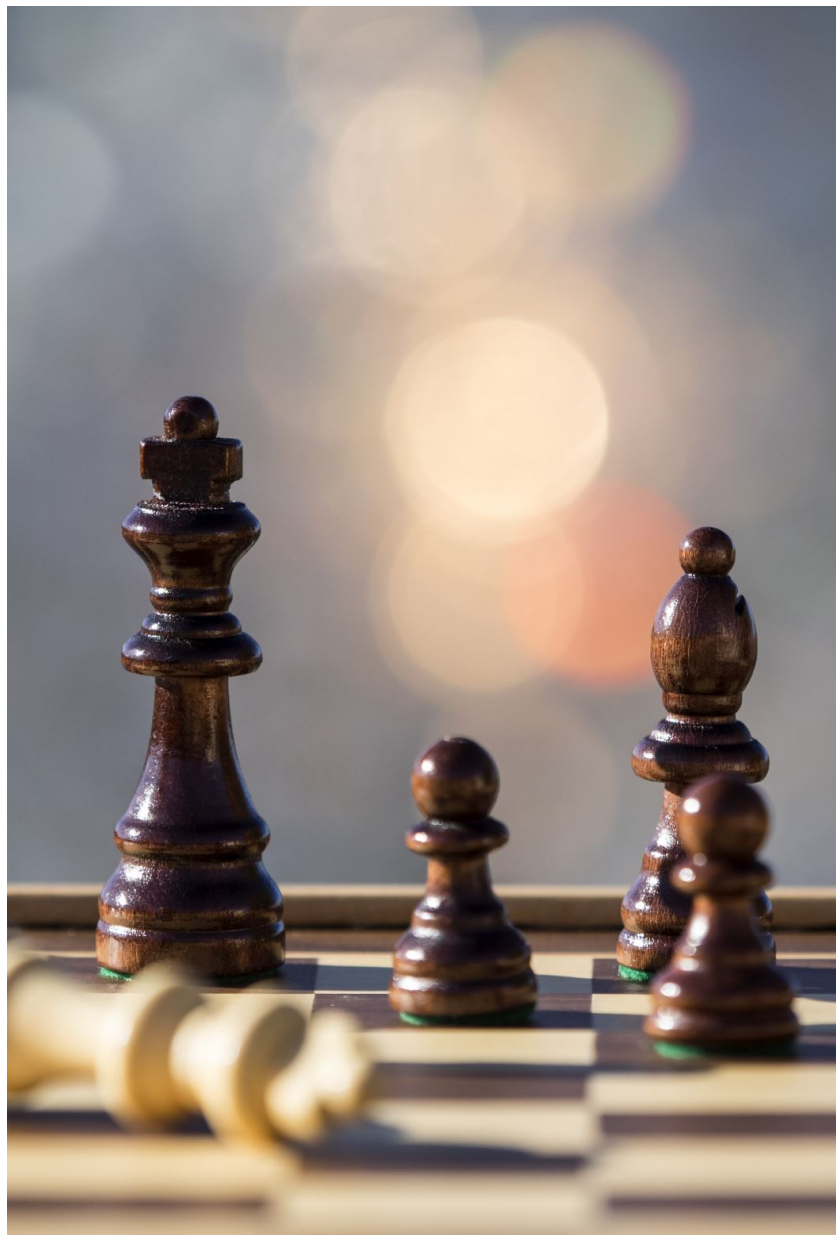


# Манипуляциям важно учиться

Порядочные и заботливые люди практикуют только позитивные манипуляции с целями:

- спасения человека (трудновоспитуемые, суицид, аборты, интернет-зависимость и т. п.);
- создания ситуации успеха (тренировки, обучение, выступления);
- поддержки традиций (реклама, межличностные игры женщин и мужчин, детей и родителей, торговля);
- защиты от манипуляций со стороны.

Про манипуляции нужно знать, про них нужно рассказывать детям, им нужно учиться, хотя бы для того, чтобы распознать их в общении с возможными мошенниками.



## Противодействие негативной манипуляции

Главное противодействие и ограничение негативной манипуляции – наличие у человека смысла жизни, чёткого желаемого позитивного образа, сильной веры в его достижение, позволяющих любить себя и способствующих отторжению манипулятивных схем.

# Семь способов противодействия манипуляциям

Первый способ: обретение смысла жизни, нахождение позитивных образов и вера в их достижение; повышение уровня компетентности, развитие памяти будущего, критичность восприятия, формирование научного образа мышления.





## Второй способ противодействия манипуляциям

Критический анализ поступающей информации, организация получения информации из разных источников, из первых рук, а не от «доброжелателей».





# Третий способ противодействия манипуляциям

Анализ противоречащих источников, выявление общих и  
разнящихся сведений;





## Четвёртый способ противодействия манипуляциям

Выделение из речи манипулятора тех положений, с которыми можно согласиться, остальную информацию не воспринимать либо перефразировать.







## Пятый способ противодействия манипуляциям

Перефразирование плюсов в минусы, констатация фактов, молитва – чтобы вызвать отрицательную эмоцию у манипулятора.






## Шестой способ противодействия манипуляциям


Изменение темы разговора, оттягивание окончательного ответа («утро вечера мудренее»).





## Седьмой способ противодействия манипуляциям

Игнорирование отрицательной оценки или отказ от ответа (например: «не буду отвечать на эту реплику, ответить на неё – значит унизиться самому»; «этот вопрос я обойду молчанием...» и т. п.).



Есть только  
МИГ...

Заданность позитивного образа, вера в его достижение, любовь к себе и окружающим, помогают человеку развиваться легко и свободно. Вступая в коммуникацию с людьми, воспитатель привносит в их жизнь позитивные впечатления, позволяет смириться с фактором временного пребывания в жизни другого. В этом случае каждый человек будет стремиться максимально качественно прожить миг между прошлым и будущим.





Ест много сладкого  
и пьёт много воды

Кожа становится бледной,  
измождённой, повреждения  
на коже долго не заживают

Из дома пропадают  
деньги и вещи

Непривычный блеск глаз.

Зрачки вне зависимости  
от освещения постоянно  
или расширены, или  
размером с маленькую точку

Становится  
раздражительным,  
неконтактным

Старается уединиться  
в своей комнате  
как будто что-то утаивает  
Замолкает во время  
разговора по телефону,  
как только в комнату  
входят другие люди

Скрывает новые интересы  
и новых знакомых от  
близких людей

## Вторичные признаки наркозависимости

# Первичные признаки возможной наркозависимости

1. Не находишь смысла жизни.
2. Не любишь себя и других.
3. Не имеешь позитивных образов будущего.
4. Не веришь ни во что.
5. Зависишь от другого (других)

1. Экспериментируешь со смертью и своим телом.
2. Перестаешь радоваться жизни, ищешь виноватых: себя (депрессия) или других (агрессия).
3. Прячешься от настоящей жизни.

Счастья вам от счастья  
ближних!



ВКонтакте: <http://vk.com/teterski>

Инстаграм:  
<https://instagram.com/teterski/>

Одноклассники: <http://ok.ru/teterski>

Твиттер: <https://twitter.com/Teterski>

Фэйсбук  
<https://www.facebook.com/teterski>