

# Уроки трезвости

## Руководство для воскресных школ

Учебно-методическое пособие «Уроки трезвости: руководство для воскресных школ» разработано коллективом авторов:

- протоиерей Илия Шугаев, руководитель проекта, кандидат богословия, преподаватель Коломенской Духовной семинарии, эксперт Координационного Центра по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению, член Епархиального отдела по борьбе с алкогольной угрозой и наркотической зависимостью Московской епархии
- прот. Виктор Дорофеев, кандидат богословия, Заведующий Методическим кабинетом епархиального отдела образования и катехизации, руководитель Сектора Воскресных школ
- игумения Алексия (Петрова), педагог, настоятельница Введенского Владычного женского монастыря, член Епархиального отдела по борьбе с алкогольной угрозой и наркотической зависимостью Московской епархии
- О.В. Балабанова, педагог, психолог, эксперт Координационного Центра по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению

Проект реализован при поддержке Методического кабинета епархиального отдела образования и катехизации Московской епархии (областной) и Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение» Русской Православной Церкви.

Авторский коллектив выражает благодарность Алферовой Ирине Васильевне за методическую помощь и ценные замечания при подготовке пособия.

### Вступление

В 2014 году была принята Концепция Русской православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма, которая поставила задачей: «создание во взаимодействии с Синодальным отделом религиозного образования и катехизации методик и учебных пособий для проведения в православных учебных заведениях и воскресных школах занятий, нацеленных на воспитание правильного отношения к трезвой жизни (Концепция. III.1).

Во исполнение задач, поставленных Концепцией, в Московской (областной) епархии была создана рабочая группа по созданию учебного пособия по утверждению трезвости для воскресных школ. В рабочую группу вошли представители епархиальных Отдела по религиозному образованию и катехизации и Отдела по борьбе с алкогольной угрозой и наркотической зависимостью. Представленное вашему вниманию учебно-методическое пособие является первой попыткой создания подобного учебного пособия в Русской Православной церкви.

Есть трезвость, которую люди приобретают в результате борьбы по искоренению своих страстей. Но есть трезвость, которая сохраняется от рождения. О том, как помочь детям и подросткам сохранить состояние естественной трезвости в зрелом возрасте и приобрести устойчивость к искушениям окружающего мира, описывается в данном учебно-методическом пособии.

Поэтому трезвость рассматривается авторами не только как свобода от ПАВ, но как реализация богодарованной свободы выбора между добром и злом.

Это не уроки по избавлению от зависимости. Занятия проводятся с детьми и подростками, еще сохраняющих свою естественную трезвость, и направлены на формирование у них сознательного отношения к трезвости. В мировом сообществе специалистов по лечению зависимостей, термин «трезвость» определяется, как состояние многоуровневой устойчивости биомедицинских, психологических, социальных и духовных процессов жизнедеятельности человека<sup>1</sup>. На формирование именно такой устойчивости человека и направлены представленные в учебно-методическом пособии уроки.

Пособие создавалось для воскресных школ, поэтому трезвость рассматривается здесь, прежде всего, как христианская добродетель. Но основные принципы утверждения трезвости и методы преподавания легко могут быть приспособлены для светской школы.

На мой взгляд, подобное пособие уже давно востребовано в Церкви, поэтому надеюсь на его широкое применение в воскресных школах Русской Православной Церкви. Хочется пожелать, чтобы эти уроки получили дальнейшее творческое развитие на местах, чтобы создавались новые занятия по утверждению трезвости, новые учебные пособия.

*протоиерей Григорий Григорьев, член коллегии Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению, декан факультета психологии и философии человека РХГА, профессор СПбДА, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук (психиатр-нарколог), профессор, доктор богословия Общецерковной аспирантуры и докторантуры им. святых равноапостольных Кирилла и Мефодия.*

## РЕЦЕНЗИЯ

**на учебно-методическое пособие**

**«Уроки трезвости: руководство для воскресных школ»,**

**разработанное коллективом авторов**

**под руководством протоиерея Ильи Шугаева,**

**представленное Местной религиозной организацией православный приход Михаило-Архангельского храма г. Талдома Московской области Московской епархии Русской Православной Церкви,**

**выполненное по договору о предоставлении гранта № 50-1601146 от 20 апреля 2017 г. Международного грантового конкурса «Православная инициатива 2016-2017».**

Тема учебного пособия актуальна, отвечает современным запросам на раскрытие трезвости в сфере профилактики алкоголизма и потребления других психоактивных веществ (ПАВ). В учебном пособии подробно раскрыты цели, задачи, методические подходы, формы, методы, средства и основные понятия, которые используются для проведения уроков трезвости в воскресной школе для младших 8-10 лет, средних 11-13 лет и старших 14-17 лет детей подросткового возраста.

Трезвенное воспитание, развитие, трезвенный стиль жизни играют важную роль в формировании мировоззрения подростков, как наиболее уязвимого возраста вовлечения в зависимое поведение. Трезвость, как природообразующее качество человека, позволяет

---

<sup>1</sup> Sobriety – a state of sustained abstinence with a clear commitment to and active seeking of balance in the biological, psychological, social and spiritual aspects of an individual's health and wellness that were previously compromised by active addiction.\* (<https://www.asam.org/advocacy/find-a-policy-statement/view-policy-statement/public-policy-statements/2014/08/01/terminology-related-to-addiction-treatment-and-recovery>) Трезвость - состояние устойчивого воздержания с четкой решимостью и активным стремлением к равновесию в биологических, психологических, социальных и духовных аспектах здоровья и благополучия человека, которые ранее были подорваны активной зависимостью.

ему максимально вливаться в строительство жизненного пути, что становится естественным потенциалом развития личности, общества и нашей страны в целом.

Природная трезвость, данная человеку, формируется до 33-35 лет. Если учесть, что потребление ПАВ и другие, физические, психологические, социальные и духовно-нравственные риски целостности жизни и здоровья начинают особенно агрессивно влиять в подростковом возрасте, не только разрушают трезвость, но и ставят барьеры для полноценной жизни человека и его семьи. Поэтому для становления трезвости необходимы, как формирование компетентностей трезвости, так и компетенций трезвения – знаний, навыков и умений для восстановления разрушенной природной трезвости.

На эту работу и направлено содержание уроков, где особенно пристально уделяется внимание навыкам трезвения, как необходимого качества в первую очередь на защиту человека при отказе от потребления алкоголя и других пав и снижению рисков разрушения жизни и здоровья.

Учебно-методическое пособие «Уроки трезвости: руководство для воскресных школ» являет собой оригинальную работу и может быть рекомендовано для проведения профилактической антиаддиктивной работы преподавателям воскресных школ и специалистам, работающим с детьми подросткового возраста и с семьями имеющих детей-подростков.

*Аршинова Виктория Викторовна*  
доктор психологических наук, профессор, руководитель отделения профилактики аддиктивного поведения ГБУЗ «Московский научный центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы», зав. отделом Института развития образовательной политики Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова.

## Глава 1.

# Концептуальные основы работы с детьми и молодежью по утверждению трезвости.

### 1.1. Актуальность утверждения трезвости.

В настоящее время трезвость не воспринимается обществом как жизненно необходимая нравственная категория, а пьянство – как большое зло. Между тем, пороком пьянства поражены все слои общества. Долг Церкви – возродить в общественном сознании отношение к трезвости как нравственной ценности и быть примером трезвой жизни, по слову апостола Павла: *Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает* (Рим. 14:21).

Актуальность утверждения трезвости определяется тем, что, по данным ВОЗ, сегодня 30,5% смертей в России наступает по причинам, так или иначе связанным с употреблением алкоголя.<sup>2</sup> Одной из основных причин демографического кризиса, угрожающего народам, находящимся на канонической территории Русской Православной Церкви, в первую очередь, Российской Федерации, Украины, Белоруссии и Казахстана, является сверхвысокое потребление алкоголя. Эта проблема принимает масштабы гуманитарной катастрофы, приводя к постыдно высокому уровню смертности, заболеваемости, травматизма, преступности, самоубийств. Пьянство является одной из главных причин разрушения традиционного уклада жизни, глубокого кризиса института семьи, роста количества разводов и брошенных детей, снижения уровня нравственности и культуры, утраты уважения к труду, весомых экономических потерь. Все это даёт основания говорить о серьёзной алкогольной угрозе обществу.

Поскольку наша Церковь является культуuroобразующей для российского общества, особую роль в утверждении трезвости играет Русская Православная Церковь. Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма<sup>3</sup> утверждает: «Долг Церкви – возродить в общественном сознании отношение к трезвости как нравственной ценности. Христиане при этом призываются быть примером трезвой жизни»<sup>4</sup>. Поэтому утверждение трезвости должно стать неотъемлемой частью преподавания в воскресных школах.

## 1.2. Цели и задачи уроков трезвости.

### *Утверждение трезвости или антиалкогольная пропаганда?*

Авторы пособия придерживаются убеждения, что антиалкогольная пропаганда, построенная на описании вреда от алкоголя и запугивании последствиями его употребления, абсолютно не эффективна. Поэтому была выбрана другая, более продуктивная стратегия: утверждение трезвости. При этом подходе трезвость рассматривается как фундаментальная для человеческой природы ценность.

Казалось бы, это очень близкие подходы: сказать, что пить вредно, и сказать, что трезвым быть нормально. Но на деле они оказываются принципиально различными. Антиалкогольная пропаганда практически не задевает человека, он не воспринимает ее на свой счет. Все соглашаются с антиалкогольной пропагандой, но считают ее нужной не для себя, а для другого.

Антиалкогольная пропаганда направлена на противодействие злоупотреблению алкоголем, тогда как стоят на учете как алкоголики 1,5-2% населения. В то же время алкоголь оказывает вредное влияние все слои населения, в том числе мало пьющие. Например, среди умерших из-за проблем с сердечно-сосудистой системой 20% смертей связано с употреблением алкоголя. Принятие спиртных напитков спровоцировало более тяжелое течение болезни. И это смертность не алкоголиков, а вполне умеренно употребляющих людей.

Около 50% смертей в ДТП связано с распитием пива, вина или горячительных напитков. Проблема в том, что в большинстве случаев за рулем были не алкоголики, а обычные

<sup>2</sup> <http://apps.who.int/gho/data/node.gisah.A1091?lang=en&showonly=GISAH> (дата обращения 14.11.2017)

<sup>3</sup> Документ принят на заседании Священного Синода от 25 июля 2014 года (журнал № 80).

<sup>4</sup> Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма... Преамбула.

люди, но с притупившимся чувством и замедленной реакцией из-за действия спиртного. Антиалкогольная пропаганда не охватывает людей малопьющих, в то время, как утверждение трезвости направлено на все слои населения.

Таблица 1. Сравнение эффективности подходов к преодолению пьянства.

<b>Антиалкогольная пропаганда</b>	<b>Утверждение трезвости</b>
<i>Не эффективна при первичной профилактике</i>	<i>Эффективно при первичной профилактике</i>
<p><i>А Васька слушает да ест...</i></p> <p>Каждый алкоголик прекрасно знает о том, что пить много – вредно. При этом продолжает пить, убеждая себя, что уж он-то пьет умеренно. Трезвость продолжает представляться ему одним затянувшимся похмельем.</p>	<p><i>Кто он такой – трезвый человек?</i></p> <p>Трезвый человек – это прекрасный семьянин, успешный руководитель, надежный работник, патриот своей Родины и, наконец, веселый, жизнерадостный и искренний человек. Таким человеком хочет стать каждый!</p>
<i>Не эффективна при профилактике среди подростков</i>	<i>Эффективно при профилактике среди подростков</i>
<p><i>Ложный выбор</i></p> <p>Любой подросток также прекрасно знает о вреде алкоголя. И поэтому при выборе пить много или пить мало, они выбирают пить мало. Но правильный выбор – пить или не пить, – перед ним не ставится, а трезвый человек продолжает представляться бывшим алкоголиком, язвенником или сумасшедшим сектантом.</p>	<p><i>Правильный выбор</i></p> <p>Если рядом с подростками есть авторитетные взрослые соблюдающие трезвость, то появляется выбор – пить или не пить, – и большинство молодых людей выбирают лучшее – трезвость.</p>
<i>Не эффективна при помощи пьющим</i>	<i>Эффективно при помощи пьющим</i>
<p><i>Бросить пить, чтобы пить?..</i></p> <p>Большинство алкоголиков хотят избавиться от своей болезни, но так, чтобы научиться пить понемногу, пить, но не срываться. Перед человеком ставится принципиально недостижимая цель. Если нормальным здоровым человеком будет считаться тот, который пьет и не срывается, то у алкоголика срывы будут всегда.</p>	<p><i>Трезвость – норма жизни</i></p> <p>К какой же норме мы должны вернуть пьющего? Если нормальным здоровым человеком будет считаться тот, кто не имеет потребности пить, то такую цель выздоравливающий алкоголик может достигнуть.</p> <p>Не иметь потребности пить – вот признак свободного здорового человека. Это должно стать нормой.</p>

### ***Место трезвости среди добродетелей***

Можно сказать, что трезвость в узком смысле как физиологическое состояние занимает особое место среди других ценностей: она является для них необходимым, хотя и не достаточным условием. Трезвость подобна фундаменту. Фундамент не гарантирует красоты здания, которое будет на нем построено, но без опоры даже самое прекрасное здание рухнет. Например, трезвый человек может быть негодяем, но без трезвости даже самый талантливый человек все растеряет. Таким образом, трезвость лежит в основе каждой добродетели, но одной трезвости мало, чтобы она стала добродетелью.

Такое место трезвости среди других ценностей делает трудным ее непосредственную популяризацию. Занятия должны подчеркнуть, что трезвость находится «внутри» каждой

из ценностей, таких, например, как семья (любовь, родительство), Родина, радость (счастье, праздник), успех (самореализация), уверенность (надежность), дружба (общение). Кроме того, трезвость – неотъемлемая часть и правильной духовной жизни человека (Лев. 10, 8-10).

Сергей Александрович Рачинский, великий педагог и трезвенник, писал в конце XIX века: «Трезвость еще не есть нравственность. Но она необходимое условие всякого нравственного преуспеяния. Алкоголь отравляет и, наконец, убивает волю – источник всякого нравственного делания. Много доброго и светлого сохранилось, многое нарождается вновь в нашем духовенстве; но сохраненное погибнет, но нарождающееся не дозреет, если оно не избавится от зияющей язвы, поглощающей все его жизненные соки, отвращающей от него все сердца»<sup>5</sup>.

Поэтому настоящую ценность трезвость приобретает только тогда, когда она рассматривается не в узком, а широком смысле. Согласно Библейской энциклопедии 1891 года, «трезвость – христианская умеренность в употреблении пищи и питья, равно как особая, непрестанная бдительность над собой в охранении души и тела от всяких нечестивых, греховных мыслей, желаний и дел»<sup>6</sup>. При таком понимании трезвость в широком смысле приближается к важной христианской добродетели – трезвению.

**Цель уроков трезвости в воскресной школе** – сформировать у учащихся понятие о трезвости как фундаментальной для человеческой природы ценности.

**Задачи уроков трезвости в воскресной школе:**

- расширить представление о трезвости, не как только физиологическом, но и как душевном и духовном состоянии – трезвость в мыслях, чувствах, волевых решениях;
- сформировать представление о христианском аскетическом делании – трезвении и о ее связи с трезвостью;
- сформировать представление о святых, являющихся абсолютными трезвенниками;
- сформировать представление о трезвости как неотъемлемой части других ценностей: радости, счастья, семьи, самореализации;
- сформировать представление о христианском отношении к пьющим людям.

### **1.3. Основные методические подходы к организации и проведению уроков трезвости.**

Уроки трезвости в виде отдельных занятий могут быть интегрированы в другие предметы: Закон Божий, Священная История Ветхого Завета, Священная история Нового Завета, Жития святых, Аскетика, а также используются во внеурочной деятельности в воскресной школе. Все занятия обладают определенной законченностью, самостоятельностью, что и позволяет встраивать любое из них в систему других предметов. Также уроки трезвости могут быть объединены в самостоятельный курс, поскольку темы занятий концептуально связаны между собой, их последовательность позволяет пошагово раскрыть, углубить понятия «трезвость» и «трезвение».

В пособии даны конспекты примерных занятий. Их можно трансформировать, комбинировать, но при этом следует сохранять содержание, связанное с утверждением трезвости.

<sup>5</sup> Письма С.А. Рачинского к духовному юношеству о трезвости. Казань, 1898. С.2. Письмо II.

<sup>6</sup> Архимандрит Никифор. Библейская энциклопедия: В 2-х книгах. Книга 2-я. Москва, 1891г. , с. 213.

Проектная деятельность в воскресной школе является основой внеурочной деятельности по данной теме.

При построении уроков необходимо учитывать возрастные потребности воспитанников.

*В возрасте 8-10 лет (вторая возрастная категория<sup>7</sup>)* у детей формируются основы нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, возникает интерес к межличностным и общественным отношениям.

Учебная деятельность, которая в этом возрасте становится ведущей, связана с интересом ребенка в изменении самого себя. В развитии детей этого возраста особую роль играют дидактическая игра, этическая беседа (беседа строится на равноправном диалоге взрослого – ребенка, ребенка – ребенка, взрослого – группы детей) и регламентированное обсуждение (ход обсуждения регламентирует педагог, организуя дискуссию между детьми). Детям предлагаются вопросы не для ответа педагогу, а для обсуждения с друзьями. Познавательный интерес к содержанию и собственно учебной деятельности позволяет в процессе обучения активно интегрировать разные действия.

Например, этическую беседу можно сопровождать рисованием на ведущую тему. Преподаватель делает зарисовки сказанного им на доске, а дети на своих листах повторяют, часто творчески переосмысливая услышанное и увиденное. Это позволяет устойчиво фиксировать внимание детей на рассказе, и, благодаря наглядности, более глубоко усваивать материал. Каждое новое услышанное слово или понятие перестает быть абстрактным, если оно изображается с помощью рисунка. С такими понятиями потом легче работать, они легко вспоминаются. Дети часто задумываются, как изобразить тот или иной момент, и это позволяет им более творчески включаться в учебную деятельность.

*В подростковом возрасте, соответствующем третьей возрастной группе (11-13 лет)*, детьми осуществляется поиск смысла жизни. В этом возрасте ребенок открывает огромный мир внутри себя, он осознает себя как личность. Кто я? Зачем я живу? Что такое счастье? В чем смысл моей жизни? – Если не ответить на эти важные вопросы к 13 годам, то начнется кризис, который обычно называют кризисом переходного возраста, который в наше время проявляется очень сильно. Это связано с тем, что наше время потребность в личностном становлении этого периода жизни не удовлетворяются, и ребенок часто не выполняет задачу, которую поставил перед этим возрастом Господь!

Одна из задач воскресной школы – дать воспитанникам знания о Боге и церковной жизни, другая задача – воцерковление ребят (ведь не у всех родители ходят в храм), но главная – это вырастить духовную личность. И именно формирование личности ребенка, а не передача знаний, должны быть приоритетом для педагога. Чтобы начался личностный рост ребенка, он должен разобраться в своем внутреннем мире, в своем предназначении. Поиск смысла жизни происходит, как правило, в виде диалога – со взрослыми, которые уже знают цель своей жизни, в диалоге со своими сверстниками, которые ищут ответ на тот же вопрос. Мы сталкиваемся с реальной проблемой – дети в возрасте 10-13 лет не могут разобраться со своим внутренним миром и целью жизни, в результате чего личностный рост ребенка замедляется.

Важность диалога для личностного роста отмечает замечательный православный психолог, доктор психологических наук Тамара Александровна Флоренская, которая один из своих главных трудов назвала «Диалог в практической психологии». Диалог, с точки зре-

---

<sup>7</sup> Стандарт учебно-воспитательной деятельности в воскресных школах (для детей) Русской Православной Церкви на территории Российской Федерации (в новой редакции, принятой на заседании Священного Синода 9 марта 2017 года (журнал № 16)).

ния Т.А. Флоренской, – это не просто эффективный способ организации образовательной деятельности детей. Диалог позволяет оказать опосредованное влияние на другого человека. При диалоге педагог должен услышать ребенка, понять его проблему для того, чтобы помочь ему вступить в диалог с собой. «Я не могу исправить тебя или решить твои проблемы, но можем вместе попробовать услышать ответ, который уже есть внутри тебя», – примерно такой должна быть позиция педагога.

В воскресной школе, где группы детей состоят из 8-12 человек, есть возможность через организацию диалога «взрослый–ребенок», «ребенок–ребенок» осуществить индивидуальный подход к каждому из воспитанников. Нужно постараться в диалоге сделать ребенка доминантой.

*С молодежью четвертой возрастной категории (14-17 лет)* наиболее эффективными формами работы являются дискуссия и проектная деятельность. В силу возрастных особенностей подростков старшего возраста именно так с ними легче вести разговор о духовно-нравственных ценностях.

В **дискуссионной** форме можно провести обсуждение фильмов и выставок.

При проведении дискуссий тема трезвости и алкоголизма подросткам часто кажется неинтересной, поскольку им и так известно, что пить плохо. Поэтому для дискуссий желательно выбирать тему, которая волнует молодых людей и на которую у них нет готового ответа. Разговор о нравственных ценностях можно вести на примере таких тем, как:

– «Свобода». Истинная свобода – это жизнь по принципу «что хочу, то и ворочу», или это свобода от греха? «Я свободен, поэтому пью» или «Я свободен, поэтому не пью».

– «Я – взрослый». Взрослый – это тот, кому можно, или тот, кто может. Если источник свободы снаружи человека, тогда свободен тот, кому кто-то что-то разрешает. Если источник свободы внутри человека, то свободен тот, кто может делать самостоятельный выбор.

– «Мужественность и женственность». Настоящий мужчина – это тот, кто посадил дерево, построил дом, вырастил сына, или тот, кто умеет пить, имеет успех у женщин и может драться? Девушка, которая курит, становится более привлекательной, или более доступной?

Дискуссию можно организовать после просмотра фильма или выставки. Это могут быть фильмы, снятые в рамках проекта «Общее дело»: «Чижик-пыжик» (о детском алкоголизме), «8 марта» (о женском алкоголизме), «Алкогольный эксперимент» (о влиянии на состояние здоровья), «Большая алкогольная болезнь», «Алкоголь и преступления», «День рождения» (о влиянии алкоголя на потомство), а также новые фильмы проекта: «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Табак».

Дискуссии проходят эффективно, когда ведущий, с одной стороны, заранее продумывает ход беседы и вопросы, которые будет задавать детям, а с другой стороны, готов с уважением выслушать мнение подростков, каким бы оно ни было. 20–30 % времени может говорить ведущий, остальное время надо отдать участникам дискуссии. На нее желательно пригласить специалистов – медиков, психологов, педагогов.

Задача дискуссии – не переубедить собеседника, а вместе взглянуть на проблему с разных сторон и обогатить свое видение проблемы мнениями других людей. И, возможно (но не обязательно), прийти к какому-нибудь общему мнению.

**Проектная деятельность** может осуществляться в рамках проведения молодежных лагерей, постановки театральных спектаклей, издания журналов и подготовки стендовых экспозиций, работы волонтерской организации и т.п. Эти формы деятельности наиболее востребованы ребятами старшего школьного возраста, ведь они уже начинают искать свое место в жизни и пытаются реализовать себя в конкретных делах.



Личностный рост старшеклассников в основном совершается через опыт практической (в том числе самостоятельной) деятельности, через опыт реализации замысла до конечного воплощения своей идеи. Только такой опыт дает возможность подростку по праву занять свое место среди взрослых.

Итак, подводя итоги, скажем следующее. Чтобы воскресная школа помогала подросткам в их личностном росте, необходимо учитывать их возрастные потребности. Для воспитанников воскресной школы «проблемного возраста» очень важен диалог с ними, а для более старшего возраста необходима помощь в их самореализации, важно научить ребят пользоваться своими знаниями в жизни, в чем да поможет нам Господь!

#### **1.4. Формы обучения.**

Специфика воскресной школы (постоянные и сменные коллективы воспитанников, малая наполняемость групп, возможности проводить занятия не только в классных комнатах, возможности нелинейного расписания) определяет сочетание различных форм обучения: индивидуальной, групповой, парной, коллективной.

При индивидуальной форме обучения ребенок выполняет задание, ни с кем в определенный отрезок времени не вступая в непосредственное общение. Такую работу организуют при выполнении творческих заданий (написание сочинений, создание художественных и прикладных произведений), а также в рамках проектной деятельности при подготовке части коллективного продукта (изготовление костюма, заучивание роли, оформление плаката и т.п.).

На тематических занятиях и в ходе работы над проектом чаще используются групповые и парные формы деятельности. При групповой форме обучения один человек (педагог или ребенок) обучает одновременно несколько человек (от двух до тридцати). Педагог должен стараться, чтоб чаще выступающими были дети, и чтоб каждый ребенок побывал в роли организатора группы, например, в ходе командных путешествий.

При парной работе одно задание выполняется двумя детьми. Важно, чтоб степень участия каждого была одинакова, и не возникало отношений: лидер-исполнитель – пассивный ведомый.

Коллективные формы обучения требуют определенного мастерства педагога, ведь ему предстоит организовывать работу в парах сменного состава, в которых дети выполняют поочередно роль учителя и ученика.

#### **1.5. Методы обучения.**

Метод обучения – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования (Ю.К. Бабанский). по другому определению, метод обучения – система целенаправленных действий учителя, организующих учебную деятельность учащихся, ведущую, в свою очередь, к достижению целей обучения (И.Я. Лернер).

Грамотный выбор методов обучения означает определение дидактических действий, операций, позволяющих закономерно решить поставленные задачи.

Для учащихся второй и третьей возрастной категории наиболее часто используют объяснение, беседу, в том числе эвристическую (сократическую), дидактические игры.

**Объяснение** – истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. Этот метод используется на любом занятии, предполагающем знакомство с новыми понятиями, явлениями, фактами. Так, через объяснение

воспитанники знакомятся с понятиями трезвения, алкогольной зависимости, свободы. Этот метод предполагает монологическую форму изложения и требует

- точного и четкого формулирования задачи, сути проблемы, вопроса;
- последовательного раскрытия причинно-следственных связей, аргументации и доказательств;
- использования сравнения, сопоставления, аналогии;
- привлечения ярких примеров;
- безукоризненной логики изложения.

**Дидактическая игра** является распространенным методом обучения детей первой и второй возрастных категорий. Это целенаправленная учебная деятельность, в которой как вся группа, так и каждый ребенок участвуют в решении общей задачи.

Дидактическая игра предполагает моделируемый объект учебной деятельности; совместную деятельность участников игры; наличие понятных участникам правил игры. Самым ценным в этом методе является необходимость принятия детьми решения в изменяющихся условиях (например, при выполнении задания на новой станции во время игры-путешествия), а также самооценка эффективности выполнения задач. Таким образом происходит «самодвижение, поскольку информация не поступает извне, а является внутренним продуктом, результатом самой деятельности» .

**Беседа** — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки логически выстроенной системы вопросов подводит учеников к принятию нового материала.

Наиболее продуктивной является эвристическая (сократическая) беседа. Характерной особенностью такой беседы является выдвижение проблемы, которая требует решения. Для этого учитель задает ученикам серию взаимосвязанных вопросов, которые вытекают один из другого. Дети, отвечая на вопросы, как бы сами выстраивают логическую цепочку, находя ответы из своего опыта.

Активное использование этого метода при обучении детей 8-13 лет связано с тем, что в этом возрасте формируется личность ребенка, идет определение нравственной системы координат. А то, что человек нашёл сам, т.е. интеллектуально и эмоционально «заработал», он, как известно, будет ценить гораздо больше, чем те ценности, которые ему будут продиктованы и навязаны.

Достаточно важным представляется и форма подачи иллюстративных материалов – не беглый просмотр, а созерцание и размышление. Именно такой подход позволит провести сократическую беседу, обменяться мнениями, помочь в личном нравственном выборе, в конечном счете в духовно-нравственном воспитании учащихся. Для решения этих задач целесообразным является использование не столько видеосюжетов, сколько слайдов, которые, с одной стороны, позволяют задержать на экране и детально рассмотреть выбранные кадры, что способствует более глубокому усвоению информации, с другой стороны, неподвижный слайд является только фоном для общения «от сердца к сердцу».

Для детей третьей и четвертой возрастной категории целесообразно использовать такие методы проблемного обучения как дискуссия и проект.

**Дискуссия** – публичное обсуждение каких-либо проблем, спорных вопросов. Она может проходить в разных формах: диспута, дебатов, полемики, собрания, регламентированного обсуждения. Дискуссия направлена на объединение участников, имеющих разные точки зрения. Главным в дискуссии является не предъявление мнения сторон, а обоснование позиции.

Диспут (от латинского – рассуждать, спорить) предполагает столкновение различных, как правило, прямо противоположных точек зрения. Предметом диспута должна быть проблема, которая вызывает противоречивые суждения, решается по-разному.

Ценность дискуссии в том, что он способствует личностному принятию нравственных и волевых позиций. «Любое положительное качество воспитывается в борьбе с ему противоположным: человечность в борьбе с жестокостью, душевная щедрость – с черствостью, коллективизм – с эгоизмом. А на дискуссии обычно высказываются разные взгляды, убеждения, создается проблемная ситуация, вызывающая глубокий интерес у всех присутствующих. В спорах, в борьбе противоречивых суждений рождается истина. А истина, завоеванная и выстраданная в борьбе, надолго является руководством в поведении»

**Проектная деятельность** учащихся направлена на выработку самостоятельных исследовательских и организаторских умений, предусматривает: определение цели и проблемы, исследование, выбор способа решения проблемы, формулирование задач и ожидаемых результатов, определение ресурсов, составление плана действий, выполнение плана, подведение итогов, оценивание полученных результатов (соотнесение их с ожидаемыми), рефлексия (анализ действий в ходе проектной работы).

Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей детей, их логического мышления, приобщает к конкретным жизненно важным проблемам.

Важно подчеркнуть, что для достижения поставленных задач необходимо не просто использовать тот или иной метод обучения, но прежде всего грамотно подобрать содержательный материал: цитаты из Священного Писания, творений Святых Отцов; кино- и видеосюжеты, отрывки из литературно-художественных произведений.

## 1.6. Средства обучения

Средства обучения – это источник получения знаний, формирования умений. К ним относятся оборудование, включая спортивное оборудование и инвентарь, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности». При наличии таких средств педагогу и учащимся легче использовать демонстрационные материалы, осуществлять поиск информации и ее транслирование.

Помимо таких средств для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Учащиеся должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий.

## 1.7. Основные понятия

Для изложения позиции Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма используются следующие основные понятия:

**Трезвость в узком значении** – физиологическое состояние, характеризующееся отсутствием опьянения. Церковь понимает **трезвость в более широком и возвышенном смысле** – как состояние, в котором человек свободен от пороков, приводящих к болезням души и тела.

Трезвость проявляется также через здравомыслие, воздержание от алкоголя, одурманивающих веществ и действий и является естественным состоянием человека, в котором во всей полноте реализуется Богом дарованная свобода.

Потеря трезвости происходит не только от употребления вина. Святитель Иоанн Златоуст говорит, что опьянение «происходит не от одного опьянения вином, но и от опьянения гневом и непристойной похотью»<sup>8</sup>.

Достижение трезвости хотя и не является целью христианской жизни, но является необходимым условием для спасения души.

**Трезвение** – процесс духовно-нравственного совершенствования человека, направленный на достижение трезвости в широком смысле слова.

Понятие трезвения как духовного бодрствования, одной из важнейших христианских добродетелей является частью христианского мирозерцания, и потому не встречается в современной нехристианской культуре. Термин впервые используется в Новом Завете святыми апостолами Петром и Павлом: *Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить* (1 Петр. 5:8). Важно, что для обозначения этой добродетели было выбрано слово, означающее состояние, противоположное опьянению.

Представление о трезвении всегда существовало в Церкви. В Священном Писании оно сравнивалось с состоянием слуги, ожидающего хозяина или воина, ожидающего нападения, т.е. с бодрствованием. Греховное состояние, ранее сравнивавшееся со сном или дреманием, апостолы Пётр и Павел уподобили состоянию пьяного, что более точно отражало не только расслабленность, но и безумие грешника. В дальнейшем святые отцы развили учение о трезвении. Вот что, например, пишет прп. Исихий Иерусалимский: «Трезвение есть твёрдое водружение помысла ума и стояние его у двери сердца; так что он видит, как подходят чуждые помыслы, эти воры-окрадыватели, слышит, что говорят и что делают эти губители, и какой демоны начертывают и устанавливают образ, покушаясь, увлекши чрез него в мечтания ум, обольстить его»<sup>9</sup>.

**Пьянство** – это порок, заключающийся в употреблении алкогольных напитков ради достижения состояния опьянения. В более широком смысле пьянство есть греховная страсть, лишаящая человека богоданной свободы. Пьянство может лишить человека Царствия Божия: *пьяницы... Царства Божьего не наследуют* (1 Кор. 6:10).

В Священном Писании и в творениях святых отцов мы многократно находим строгое осуждение порока пьянства, который влечет за собою множество пагубных последствий. Очень часто пьянство становится причиной распада семьи, принося неисчислимые страдания как жертве этого греховного недуга, так и близким людям, особенно детям.

«Пьянство – вражда на Бога... Пьянство – это добровольно накликаемый бес... Пьянство отгоняет Святого Духа», – писал святитель Василий Великий. «Пьянство – корень всех зол... Пьянство и само по себе может служить вместо всякого наказания, наполняя души смятением, исполняя ум мраком, делая пьяного пленником, подвергая бесчисленным болезням, внутренним и внешним... Пьянство... – это многообразный и многоглавый зверь... Здесь вырастает у него блуд, там – гнев; здесь – тупость ума и сердца, а там – постыдная любовь... Никто так не исполняет злой воли диавола, как пьяница», – наставлял святитель Иоанн Златоуст. «Пьяный человек способен на всякое зло, идет на всякие соблазны... Пьянство делает своего приверженца неспособным ни к какому делу», – свидетельствовал святитель Тихон Задонский.

**Алкоголизм** – это биопсихосоциодуховное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и приводящее к утрате здоро-

<sup>8</sup> Слово против упивающихся вином и о воскресении, сказанное в святую и великую неделю Пасхи.

<sup>9</sup> Преподобного Исихия, пресвитера Иерусалимского, к Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Цит по: <http://hesychia.narod.ru/hes.htm>

вья и деградации личности. Обществом пьянство часто воспринимается как меньшее зло по отношению к алкоголизму. Церковь рассматривает алкоголизм как неизбежный результат пьянства.

Современная медицина рассматривает алкоголизм как физиологические, «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя»<sup>10</sup> и предлагает биопсихосоциальный подход, учитывающий биологическую, психическую и социальную составляющую. Этот взгляд близок к церковному представлению о трехсоставности человеческой природы, т.е. единства тела, души и духа. Духовная составляющая алкоголизма рассматривается Церковью как важнейшая в формировании этого заболевания у человека.

В медицине алкоголизм считается заболеванием хроническим и в этом смысле – неизлечимым. Церковь разделяет это мнение – если понимать под излечением способность «пить умеренно». Неизлечимости же страсти Церковь признать не может. Она считает, что алкоголизм излечим, если под излечением понимать способность жить трезво. С помощью Церкви Господь может помочь страждущему преодолеть развившуюся в нем страсть.

**Алкоголь** или этиловый спирт – это «легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы»<sup>11</sup>.

Необходимо констатировать, что официальное понятие «алкоголь» претерпевает эволюцию в сторону преуменьшения его опасности. Так, например, приведенное выше определение ГОСТа, данное в 1972 году, в 1982 году теряет фразу «вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы»<sup>12</sup>. А в 1993 году этиловый спирт определялся лишь как «легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом»<sup>13</sup>.

**Алкогольным** является напиток, который содержит этиловый спирт, а также изготовлен и употребляется для достижения состояния опьянения. К алкогольным напиткам относятся: крепкие напитки, вино (с учетом сказанного ниже), пиво, а также так называемые «слабоалкогольные» напитки и коктейли.

**Вино** рассматривается Писанием как необходимый человеку продукт (Вт 7:13; 33:28; Пс 103:15; Ис 55:1; 1 Тим 5:23), как дар Божий, ниспосланный человеку наряду со множеством других даров. Евреи пили разбавленное вино почти с каждой едой. Такое вино пили даже дети и девочки (Плач 2:12; Зах 9:17). Пить же не разбавленное вино считалось пьянством. Вино наряду с хлебом играло важнейшую роль во всей жизни древнего человека. Оно почиталось выражением величайшей милости Божией, будучи самым обильным и полезным по сравнению с другими растениями плодом виноградной лозы. *Господь, Бог твой... возлюбит тебя, и благословит тебя, и размножит тебя, и благословит плод чрева твоего и плод земли твоей, и хлеб твой, и вино твое, и елей твой...* (Втор. 7:12-13). Обилие плодов и легкость возделывания в засушливом климате делала виноград, наряду с хлебом и елеем, уникальным – священным продуктом еврейского народа. Потому и Господь взял вино символом Своей Крови, пролитием которой даровал людям спасение и в которой заключил с ними Новый Завет.

О **вине** в современном обществе преобладает представление только как об алкогольном напитке. Но в древности, в том числе в библейские времена, под словом «вино» подразумевался широкий набор продуктов на основе винограда, в том числе безалкогольные

<sup>10</sup> Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10).

<sup>11</sup> ГОСТ 18300-72, п.5.1

<sup>12</sup> ГОСТ 18300-72 п.5.1 в изменённой редакции 1982 г. и ГОСТ 5964-82 п.4.1.

<sup>13</sup> ГОСТ 5964-93 п.7.1.

напитки, например, свежевыжатый сок. В культуре древних народов употребление вина, как правило, не имело целью опьянение и не приводило к нему.

Вино «в Библии есть... родовое понятие для обозначения виноградных ягод и виноградного вина, перебродившего и не перебродившего, алкогольного и неалкогольного, опьяняющего и неопьяняющего».<sup>14</sup>

В том случае, когда Библия говорит о вине как об опьяняющем (алкогольном) напитке, она строго предупреждает о последствиях его употребления: *Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид* (Притч 23:31-32).

## Глава 2.

### Примерные занятия с детьми второй (8-10 лет) и третьей (11-13 лет) возрастных категорий

#### 2.1. Занятие по теме «Трезвость и трезвение»

*Прот. Илья Шугаев*

Это и следующее занятие можно приурочить к Дню трезвости, празднуемому 11 сентября в день Усекновения главы Иоанна Предтечи

##### **Задачи:**

- сформировать у воспитанников представление о добродетели трезвения как постоянного духовного бодрствования;
- сформировать у воспитанников представление о том, что физиологическая трезвость – начало более высокой добродетели трезвения,
- сформировать у воспитанников представление о Иоанне Предтече как святом трезвеннике,
- сформировать у воспитанников представление о влиянии опьянения на духовную жизнь.

**Ключевые понятия:** трезвость, трезвение, день трезвости, бодрствование, трезвенник.

**Демонстрационные материалы:** репродукции иконы Усекновения и аллегорического изображения сердца подвижника и бесовских стрел. (См. в DVD-приложении).

---

<sup>14</sup> Священномученик Владимир (Богоявленский), митрополит Киевский. Против ли нас (абстинентов) Библия? // В борьбе за трезвость, М., 1912. №11-12. С. 18).

### **Ход занятия**

Занятие сопровождается рисованием (см. страницы 14-15). Праздник трезвости связан с Усекновением главы Иоанна Предтечи.

*Следует рассказ о Усекновении главы Иоанна Предтечи.*

*Вопрос для обсуждения. С какого возраста человек может стать святым?*

Предлагаются варианты с последовательным уменьшением возраста: «Может ли человек достигнуть святости к 50 годам? 40? 30? 20? 10?» «Можете ли вы представить, что такой же мальчик или девочка, как вы, могут быть святыми?» «А в 5 лет?»

Иоанн Предтеча был святым еще от утробы.

Рисуем женщину в длинном платье, но с животиком. Женщина в платочке, руки она положила на животик, чтобы почувствовать младенца внутри. Нарисуем младенца внутри животика. А вокруг головы нарисуем нимб, который означает сияние святости у человека, ведь чтобы ребенок еще в утробе был святым, родители таких младенцев, как правило, люди благочестивые и святые. Рисуем нимб у женщины, поскольку праведная Елизавета, мать Иоанна Предтечи была тоже святой. Можно нарисовать, что женщина крестится, что означает ее молитву, поскольку святой – это тот, кто пребывает рядом с Богом и много с ним общается.

Вспоминаем и других святых (например, преподобного Сергия, чтобы потом указать что и он был трезвенником).

Ангел Божий еще до зачатия Иоанна Предтечи сказал, что он будет свят от утробы: *Ангел же сказал ему: не бойся, Захария, ибо услышана молитва твоя, и жена твоя Елисавета родит тебе сына, и наречешь ему имя: Иоанн; и будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются, ибо он будет велик пред Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святаго исполнится еще от чрева матери своей; и многих из сынов Израилевых обратит к Господу Богу их; и предъидет пред Ним в духе и силе Илии, чтобы возвратить сердца отцов детям, и непокоривым образ мыслей праведников, дабы представить Господу народ приготовленный.* (Лк. 1, 13-17)

*Вопрос для обсуждения. Господь сказал, что Иоанн Предтеча не будет пить вина и сикеры. Почему?*

Цитируем Лев. 10 о том, что священники не должны пить вина и сикеры, чтобы не потерять чувство Бога: *И сказал Господь Аарону, говоря: вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою, когда входите в скинию собрания, чтобы не умереть. [Это] вечное постановление в роды ваши, чтобы вы могли отличать священное от несвященного и нечистое от чистого, и научать сынов Израилевых всем уставам, которые изрек им Господь чрез Моисея* (Лев.10:8-11).

Видите, что Господь предупреждает, что опьянение отнимает у человека прежде всего не способность прямо стоять и ходить, не на тело влияет, а на сердце человека. И он теряет способность чувствовать святость, чистоту, и не имеет права теперь учить других людей духовным вещам. Поэтому, чтобы сохранить пророческий дар, который был получен Иоанном Предтечей еще в утробе, он всю жизнь хранил трезвость.

*Вопрос для обсуждения. Каким органом человек видит Бога?*

Из разных суждений выбираем ответ «сердцем» – «Блажени чистые сердцем, яко тии Бога узрят».

Рисуем на новом листе человека с сердцем, показываем связь с Богом.

Как мы покажем, что человек видит Бога? Давайте нарисуем на небе светлое облако (или солнце). Напоминаем, что это духовное солнце, т.е. Бог.

Мы Бога не видим, но из этого облака к нам идет свет. Желтым карандашом нарисуем этот свет.

*Вопрос для обсуждения. Откуда нам могут приходить мысли?*

Возможные ответы: от Бога, от диавола, от людей, свои.

Давайте нарисуем мысли от Бога. Как же нам их изобразить? Слушаем ответы и их зарисовываем. Например, можно изобразить, что от Бога исходят добрые мысли в виде голубя.

Давайте нарисуем диавола в виде змея, который ползает по земле и хочет нам сделать что-то злое. А как мы изобразим мысли от диавола? Показываем репродукцию «Сердце подвижника». От диавола исходят стрелы. Давайте нарисуем, что некоторые стрелы с огнем, а некоторые с ядом.

*Вопрос для обсуждения. Какие мысли могут нас зажечь?*

Например, гнев – подписываем стрелу.

*Вопрос для обсуждения. Какие мысли могут нашу душу отравлять?*

Например, зависть – подписываем вторую стрелу.

*Вопрос для обсуждения. Как уберечь душу?*

Рисуем щит, подписываем «трезвение». Даем определение: трезвение – это христианская добродетель, которая проявляется в том, что человек всегда стоит на страже своей души и не пускает туда злые помыслы.

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с детьми вспоминаем, что на занятии говорили о трезвости, трезвении, бодрствовании, трезвеннике.

Как же опьянение влияет на духовную жизнь человека?

Завершая рассказ об усекновении главы Иоанна Предтечи, делаем акцент на том, что царь Ирод, **опьянев**, теряет совесть и убивает праведника.

**Используемые материалы:** бумага, карандаши.

**DVD-приложение:** демонстрационные материалы, и образцы детских рисунков.

## **2.2. Занятие по теме «От прилога к страсти»**

*Прот. Илья Шугаев*

### **Задачи:**

- сформировать у воспитанников представление о добродетели трезвения как постоянном духовном бодрствовании;
- сформировать у воспитанников представление о том, как в человеке помысл проходит путь от прилога к страсти;
- сформировать у воспитанников представление о том, что в состоянии опьянения человек не способен контролировать свое духовное состояние.

**Ключевые понятия:** добродетель, трезвение, прилог, сочетание, сложение, пленение, страсть.

**Демонстрационные материалы:** отрывок из фильма «Утерянная добродетель» (DVD-приложение).



### ***Ход занятия (с рисованием)***

Смотрим притчу из фильма «Утерянная добродетель». Говорим о трезвении, используя просмотренный материал. Обращаем внимание, что монах, считая пьянство самым малым из других грехов, открыл путь ко всем другим грехам.

*Вопрос для обсуждения. Могут ли злые помыслы входить к нам прямо в душу?*

Делаем рисунок: келия, внутри монах молится перед иконой, дверь закрыта на замок. Замок рисуем большим, а на стене рисуем ключ, который означает, что только монах может пустить в келью своего гостя.

Рассматриваем этапы страстного помысла на примере чревоугодия (записываем названия этапов в углу листа):

***Прилог.*** Предположим, вы работаете, приближается время обеда к вам приходит мысль или помысл: «Не пора ли поесть?»

Давайте нарисуем как к двери подходит некоторый человек. Он стучит в дверь. Напишем около двери – «тук-тук». Хозяин келии слышит стук, но не знает, кто там к нему пришел – друг или враг. Давайте нарисуем над гостем два лица – доброе и злое, а между ними знак вопроса: мы не знаем какой помысл пришел: злой или добрый.

*Вопрос для обсуждения. Как вы думаете, желание поесть, это злой помысл или плохой?*

Желание поесть – это и не плохой помысл, и не хороший, он естественный, но мы можем сделать его или добрым, или плохим. Например, про щенка, пока он маленький, нельзя сказать, каким он вырастет – злым псом или добрым, многое зависит от того, как мы его воспитаем. Так и желание поесть может быть хорошим, которое напоминает нам о необходимости подкрепить свои силы, а может быть непослушным хулиганом, став страстью чревоугодия.

***Сочетание (или собеседование).*** Хозяин келии начинает разговаривать с пришельцем через дверь. Давайте напишем вопрос у двери: «Кто там?» Начинается собеседование. Помысл говорит: «Пора есть, пусти меня!» Но монах не закончил молитву или работу и отвечает: «Подожди еще 10 минут, и потом приходи».

Помысл сам зайти не может – вспомним нарисованный на двери замок. Дверь закрыта, только хозяин может пустить мысль к себе в келию.

Помысл уходит и возвращается через 10 минут. Он вновь стучится. «Кто там?» – «Пора есть!»

***Сложение (или согласие).*** Хозяин келии принимает решение, что теперь можно есть, он впускает помысл, открывает замок (рисуем, что он открыт) и говорит: «Заходи». У человека начинает выделяться желудочный сок и человек кушает.

Поскольку помысл вошел с разрешения хозяина, то в этом нет ничего разрушительного. Помысл послушно заходит и выходит, когда его просят выйти.

*Вопрос для обсуждения. А есть помыслы, которые никогда нельзя пускать?*

Есть помысл, которые являются греховными – желание взять чужое, оскорбить, убить, ругаться матом, и много другое, что нельзя пускать в свою душу никогда.

*Вопрос для обсуждения. А есть помыслы, которые можно всегда пускать без долгого собеседования?*

Даже хорошие помыслы требуют некоторого собеседования, поскольку иногда с хорошим желанием в нашу душу может входить и злое. Например, мы хотим сделать доброе дело – помочь кому-нибудь, но к этому помыслу может примешаться тщеславие, и

у нас возникает желание сделать доброе дело напоказ. Тогда мы должны с «гостями» разобраться: и доброе дело совершить, и тщеславие не пустить в душу.

**Пленение.** Но может произойти другая ситуация: помысл пришел, когда работа еще не закончена. «Кто там?» – «Пора есть!» И тут хозяин говорит: «Война войной, а обед по расписанию!!!» – и, все бросив, открывает дверь.

*Вопрос для обсуждения. Вам нравится пословица «Война войной, а обед по расписанию»?*

Представим себе: идет бой, вдруг повар бьет половником по котлу, и все солдаты, бросив окопы и оружие, бегут на кухню... Если мы не умеем управлять своими чувствами, то мы похожи на этих глупых солдат.

Если эта ситуация часто повторяется, то помысл начинает чувствовать себя как дома. Давайте нарисуем, как гость обнимает хозяина. У монаха завязывается дружба с помыслом, и тот уже говорит: «А зачем тебе закрывать дверь от своего лучшего друга? Это не по-дружески!» И вот замка на двери уже нет. Зачеркиваем замок, дверь всегда открыта. И помысл спокойно заходит в келью в любое время, даже не спрашивая хозяина. Рисуем, что дверь открыта нараспашку, а замок нарисуем на полу.

**Страсть.** Но есть еще одна ситуация. Если при пленении хозяин радуется приходу помысла о еде, то на стадии страсти помысл связывает хозяина и делает в его келье, что хочет. Он может заставить человека есть, даже когда тот уже не хочет. Представим себе пир, на котором человек уже наелся. Но вот приносят новое аппетитное блюдо. Казалось, места в желудке уже нет, но человек начинает есть и это блюдо. Он уже сам страдает от своей страсти: у него одышка, он не может подниматься по лестнице без остановок. Врач сказал, что надо срочно худеть, иначе будет инфаркт сердца, но человек продолжает есть много, несмотря на болезни и опасность смерти. Рисуем, что хозяин кельи смотан веревками, по рукам и ногам, теперь не он хозяин.

*Вопросы для обсуждения. Какой момент был переломным? Когда помыслы начинают овладевать человеком, а его желания становятся неконтролируемыми?*

Переломным был момент, когда человек теряет контроль над дверью, тогда помыслы начинают входить без разрешения, и желания возникают неконтролируемо.

*Вопрос для обсуждения. Вспомним притчу в начале нашего занятия? Что происходит с дверью в то время, когда хозяин опьянел?*

Когда человек опьянел, то его дверь в это время находится нараспашку.

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с детьми вспомнить, что на занятии говорили о том, как злые помыслы заходят в душу и овладевают человеком.

Итак, когда же каждый из нас находится в добродетельном состоянии трезвения?

Пока следишь за дверью и пускаешь только того, кого хочешь, ты находишься в добродетели трезвения.

**Используемые материалы:** бумага, карандаши.

**DVD-приложение:** демонстрационные материалы, образцы рисунков детей.

### 2.3. Занятие по теме «Путешествие в страну Радости»

*Прот. Илия Шугаев*

### **Задачи:**

- сформировать у учащихся представление о том, что добродетельная жизнь и трезвение приносят радость;
- сформировать у учащихся представление о том, что без Бога истинной радости в жизни не бывает;
- сформировать у учащихся представление о том, что греховные пристрастия (употребление ПАВ) не приносят истинной радости;
- сформировать у учащихся представление о том, святые, живущие в трезвости, пребывали в радости.

**Ключевые понятия:** радость, добродетели, трезвение, святые угодники, завет.

**Демонстрационные материалы:** иконы Пресвятой Богородицы, пророка Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, первоверховных апостолов Петра и Павла, преподобного Серафима Саровского; иллюстрация «Радуга завета».

### **Ход занятия.**

Детям объявляется, что сегодня они отправятся в необычную страну – страну Радости. Но путь туда не лёгок. Им предстоит пройти четыре трудных, но интересных испытания.

*Вопрос для обсуждения. В стране Радости живут только радостные люди. Как вы думаете, как они выглядят?*

**Творческое задание** для групповой работы «Портрет радости».

Мы составили словесный портрет счастливых людей. Давайте теперь его нарисуем.

На стене закрепляется лист ватмана. Дети подходят по одному к доске и рисуют по заданию педагога часть тела. Рисунок должен быть позитивным: человек улыбается, его руки подняты и т.д.

*Вопросы для обсуждения. А что мы нарисуем в руках у этого человечка? Можно ли нарисовать бутылку вина?*

Нет, тогда человечек будет не радостный, а пьяный.

*Вопрос для обсуждения. Согласитесь, что, собираясь в гости, всегда хочется порадовать хозяев. Что бы вы подарили радостным людям?*

**Задание.** Давайте запишем названия наших подарков вокруг портрета. Пусть радости будет больше! (Приветствуются ответы «любовь», «солнце», «здоровье», «понимание», «добро», «добродетели», «мир», «зонтик, чтоб радостный человечек не промок», «Библия», «мяч и клюшка с шайбой», «мягкая подушка для сладких снов», «бабушкин компот и варенье» и т.п.)

*Вопрос для обсуждения. А что не надо брать в страну Радости?*

Нужны ли там пиво, вино, водка, коктейли? а сигареты? наркотики? а телефоны? игровые приставки? Почему?

*Вопросы для обсуждения. Мы готовы к путешествию, только вот дороги-то туда не знаем! Кто нам покажет дорогу? Кто умел радоваться при любых жизненных испытаниях? Почему?*

**Дидактическая игра** «Дорогой радости».

Посмотрите, перед вами образы Пресвятой Богородицы, Святых угодников, изображения библейских сюжетов. Я буду давать вам карточки – подсказки со словами радости. Определите, к кому они относятся и положите карточки перед

соответствующими иконами и изображениями. Так мы постепенно пройдем дорогой радости, получая напутствия от Богородицы и святых.

*Дорога ведет вас к тому, кто услышал слова: «Радуйся, Благодатная! Господь с Тобою».*

После нахождения образа Пресвятой Богородицы дети напутствуются словами о том, что истинная радость бывает с тем, кто всегда пребывает с Богом.

*Дальше дорога ведет вас к тому, о ком сказаны слова его отцу: «...и будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются» (Иоанн Предтеча).*

Читаем полностью фразу: *Ангел же сказал ему: не бойся, Захария, ибо услышана молитва твоя, и жена твоя Елисавета родит тебе сына, и наречешь ему имя: Иоанн; и будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются, ибо он будет велик пред Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святаго исполнится еще от чрева матери своей; и многих из сынов Израилевых обратит к Господу Богу их; и предъидет пред Ним в духе и силе Илии, чтобы возвратить сердца отцов детям, и непокоривым образ мыслей праведников, дабы представить Господу народ приготовленный (Лк. 1, 13-17).* Итак, от Иоанна Предтечи мы возьмем напутствие: сохранять трезвость и исполняться Святого Духа.

*Идем по дороге к тому, кто сказал: «Всегда радуйтесь»*

Напутствие от апостола Павла: *Ибо все вы – сыны света и сыны дня: мы – не [сыны] ночи, ни тьмы. Итак, не будем спать, как и прочие, но будем бодрствовать и трезвиться. Ибо спящие спят ночью, и упивающиеся упиваются ночью. Мы же, будучи [сынами] дня, да трезвимся, облекшись в броню веры и любви и в шлем надежды спасения (1 Фес.5, 5-8).* Итак, от апостола Павла мы возьмем напутствие: бодрствовать и трезвиться.

*Дорога ведет нас к автору слов: «О сем радуйтесь, поскорбев теперь немного, если нужно, от различных искушений, дабы испытанная вера ваша оказалась драгоценнее гибнущего, хотя и огнем испытываемого золота...» (1 Петр. 1,6)*

Это слова апостола Петра, он призывает нас радоваться в скорбях. Закончим приведенную цитату: *«к похвале и чести и славе в явление Иисуса Христа, Которого, не видев, любите, и Которого доселе не видя, но веруя в Него, радуетесь радостью неизреченною и преславною».* Вот что говорит нам апостол Петр. И напоминает, что надо трезвиться и бодрствовать, поэтому от него получаем в напутствие: *«Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1Пет. 5, 8).*

*Идем по дороге к тому, кто со всеми всегда делился пасхальной радостью.*

Читаем детям: *«Преподобный и богоносный отец наш Серафим Саровский чудотворец, в знак постоянной духовной радости о Воскресшем Господе, во всякое время года приветствовал своих посетителей словами: «Христос Воскресе, радость моя!». Ни с чем земным несравнимая, светлая Пасхальная радость побеждает все земные скорби, дает возможность радоваться и среди величайших страданий... Это ли не чудо любви Божией к Своему созданию...»*

*Последняя подсказка: ищите раду, она является символом радости.*

Зачитываем текст: *«После потопа явилась радуга, которая стала знаком обещания Бога больше никогда не наводить потоп на Землю: И сказал Бог: вот знамение завета, который Я*

поставляю между Мною и между вами и между всякою душою живою, которая с вами, в роды навсегда: Я полагаю радугу Мою в облаке, чтоб она была знамением завета между Мною и между землею. И будет, когда Я наведу облако на землю, то явится радуга в облаке; и Я вспомню завет Мой, который между Мною и между вами и между всякою душою живою во всякой плоти; и не будет более вода потопом на истребление всякой плоти».

*Вы добрались до страны Радости – радости жизни с Богом! Какая красивая радуга Завета! Что же обозначают ее цвета?*

**Дидактическая игра** «Все цвета радости»

На доске закрепляется лист ватмана с цветным изображением радуги. Педагог в процессе беседы предлагает детям по очереди выходить и писать маркерами названия добродетелей на полосах радуги.

Настоящая радость очень разная. Разрисуем нашу радость разными свойствами-цветами.

Нам радостно, когда мы получаем подарок. А когда мы делаем подарки? Нас переполняет любовь! Запишем слово «любовь» на первой дуге радуги.

Мы можем радоваться мороженому или походу в кино. Когда радость больше радость, если я ем мороженое один или с кем-то? Когда иду в кино один или с другом? Радостью надо делиться с друзьями, поэтому подписываем «дружба».

Когда радость больше: когда у нас что-то получилось легко или, когда мы долго трудились и, наконец, закончили свой труд? Пишем слово «усердие».

Радость приносят и победы. Подумай, благодаря кому вы смогли победить? Велика ли твоя заслуга в этом? Как чувствуют себя побежденные? Какая добродетель помогает нам не считать себя лучше других? Записываем – «смирение».

Представим, что человек говорит: «Мысли всякие в голову лезут, а я не хочу задумываться правильно, так поступать или нет. Лучше с товарищами пива попьем, сразу радостно на душе станет». Вы поддержите его выбор? Как называется добродетель, не позволяющая так поступать? Пишем слово «трезвение» (или «трезвость»).

Представьте, что вы год не умывались, не купались, не расчесывали волосы. Ужасно, правда? Как грязное тело, так плохие мысли и желания делают человека отталкивающим, от него все стараются быть подальше. Какая добродетель защищает нас от этого? Запишите в последнюю оставшуюся незаполненной полосу название добродетели – «целомудрие». Это означает, что надо учиться хранить тело, разум и душу в чистоте.

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с детьми надо вспомнить, что на занятии говорили о понятиях «добродетель», «завет», «святые угодники», «трезвение».

Почему радугу считают страной радости? Можно ли сказать, что радуга – мост, соединяющий Царство Божие – царство вечной радости – с нашей жизнью? Если мост этот весь из радости, то как мы сможем сделать свою жизнь на земле тоже радостной?

Необходимо подвести детей к мысли о том, что стремление жить добродетельно дарит нам радость уже на земле. Но добродетели стяжаются только внимательным отношением к своим помыслам и поступкам – трезвением.

**Используемые материалы:** чистые листы ватмана и один – с нарисованной радугой. Маркеры. Карточки с цитатами.

**DVD-приложение:** демонстрационные материалы.

## 2.4. Занятие по теме «Что лечит исповедь?»

Занятие может быть приурочено к началу Великого поста и явиться подготовкой к исповеди.

**Задачи:**

- сформировать представление о двух сторонах греха, как провинности перед Богом и как болезни души;
- сформировать представление о отличии греха и страсти;
- сформировать представление о восьми главных страстях;
- сформировать представление о связи грехов между собой и необходимости искоренения всех страстей
- сформировать представление о правильном исповедании своих грехов

**Ключевые понятия:** грех, страсть, исповедь.

**Демонстрационные материалы:** изображение айсберга, на котором видны надводная и подводная части; схема взаимодействия страстей; иллюстрации с изображением добродетелей, рисунок эскалатора.

**План занятия**

*Вопрос для обсуждения. Что происходит на исповеди?*

Кроме прощения грехов на исповеди происходит еще одно важное действие – наша душа начинает лечиться от греха.

Представим себе ситуацию. Едет по дороге машина. Вдруг водитель, нарушая правила дорожного движения, обгоняет в неподобающем месте, на встречу выскакивает автомобиль, он выворачивает машину, избегая столкновения, и улетает в кювет. Он совершил грех – нарушил правила дорожного движения. Что ему сейчас больше нужно: чтобы инспектор ГАИ простил его, или чтобы врач на «Скорой помощи» начал его лечить?

Каждый грех, – это не только проступок перед Богом, но и болезнь нашей души, или рана на ней. На исповеди мы не столько предстоим пред Богом-Судией, сколько пред Богом-Врачом наших душ.

*Вопрос для обсуждения. Есть ли грехи, которые Господь не прощает?*

Господь не прощает только нераскаянные грехи. Если Господь видит в человеке решимость больше не повторять грех. Покаяние означает изменение человека: даже если повторяться все условия, при которых был совершен грех, человек его уже не повторит.

*Вопрос для обсуждения. Чем грех отличается от страсти?*

**Грех** – помысл, мысль, желание, решение, влечение, действие или бездействие, противоречащее Божьим заповедям, нравственному закону, религиозно-обрядовым нормам.

По объяснению епископа Варнавы (Беляева): «**Страсть** – это порок, от долгого времени вгнездившийся в душе и через навязчивость (постоянное повторение) сделавшийся как бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собою к нему стремится». Перефразируя это высказывание, можно сказать, что страсть – это греховный навязчивый навык, вросший в душу. Каким же образом страсть вырастает в душу? Немного дополнив афоризм известного английского писателя Уильяма Теккерея можно сказать следующее: «Посейте мысль – пожнете поступок. Посейте поступок – пожнете привычку, посейте

привычку – пожнете характер, посеете характер – пожнете судьбу». Все начинается с мысли – и грех, и добродетель.

*Вопрос для обсуждения. Если грех – это болезнь души, какие же главные болезни наших душ существуют?*

Дополняем мнения детей: святые отцы, которые помогали людям лечить свои души, выделили восемь основных болезней.

*Чревообъядение* (объядение, пьянство, нарушение постов, излишняя любовь к плоти).

*Любодеяние* (супружеская измена, сожительство без росписи в ЗАГСе, просмотр непристойных фильмов).

*Сребролюбие* (любовь к деньгам, имуществу; желание обогатиться; размышление о средствах к обогащению).

*Гнев* (вспыльчивость, мечтание отмщения, возмущение сердца яростию, помрачение ея ума, непристойный крик, рукоприкладство, убийство).

*Печаль* (многопопечительность, суета).

*Уныние* (огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, сомнение в обетованиях Божиих, леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитве, нечувствие, отчаяние).

*Тщеславие* (искание славы человеческой, хвастовство, желание и искание земных и суетных почестей, стыд исповедывать грехи, лукавство, самооправдание).

*Гордость* (презрение ближнего; предпочтение себя всем; дерзость, хула, неверие, последование своей плотской воле, колкое насмешничество, надмение, потеря любви к Богу и ближнему и – как финал – смерть души).

Все остальные грехи, которые вы перечисляли – это сочетание этих главных страстей.

Давайте посмотрим, как может появиться страсть к курению.

Попробуйте ответить на вопрос: правда ли, что курить начинают в одиночку и тайно? Идет подросток к ближайшему киоску, где сидит преступник-продавец. Не взирая на возраст, он продает несовершеннолетнему сигареты. Тот идет домой, дожидается, когда в доме никого не будет, и сидя у себя в комнате, начинает экспериментировать. Зажигает сигарету и пытается понять: вкусно или противно, будут какие-то необыкновенные ощущения или нет? Так обычно происходит или иначе? Нет?! А как же?

Правильно, обычно все происходит следующим образом. Сидит компания ребят, в которой все курят, например человек пять. Входит шестой, он не курит. Курящие начинают уговаривать: «Ну, ты чего, маленький что ли? Или папу боишься? Или, может быть, учительницу или директора? А мы никого не боимся». И никакому парню, а часто и девушке не хочется выглядеть ребенком, тем более в 13–14 лет. И начинает подросток давиться и мучаться, лишь бы не показать свою «слабость». Хотя, на мой взгляд, слабость-то как раз в том, что он совершает поступок не по внутренним убеждениям и желаниям, а по чужому влиянию.

Итак, курение часто начинается с тщеславия – с желания выглядеть «крутым» в глазах своих сверстников. Соответственно без избавления от этой страсти с курением тоже не справиться. Так надо поступать и другими зависимостями – постепенной исповедью искоренять все страсти, которые тянут за собой одна другую.

Можно привести образ. Совершенный нами грех может быть лишь верхушкой айсберга, которая выходит из воды и заметна взору. Но множество страстей находятся под водой, мы их не видим, не замечаем, но они питают этот грех. Если бороться только с поступками, не искореняя подводные страсти, то мы вновь и вновь будем впадать в грехи.

*Вопрос для обсуждения. Что делает человек, если у него появилась болезнь?*

Идем к врачу, проходим обследования, выполняем предписания врача, пьем таблетки, если надо идем на операцию и т.д.

*Вопрос для обсуждения. Что делать человек, если у него появилась болит душа?*

Делаем все то же самое. Первое – идем на прием к врачу.

*Вопрос для обсуждения. Кто Врач наших душ?*

Врачом является не священник, а Сам Бог. Священник на исповеди – медсестра, которая помогает Врачу наших душ. Поэтому прощение грехов никак не зависит от священника. Ведь неважно, какая медсестра сегодня на приеме у врача. Священника можно выбирать, если мы хотим не только исповедоваться, но и посоветоваться с ним. Священник дает совет от своего жизненного опыта, а он у всех разный.

*Вопрос для обсуждения. Как надо исповедоваться? Можно ли называть не все грехи?*

Искренность – важнейшее условие исповеди. То, что мы не откроем Богу, то Он не сможет вылечить, поскольку Бог не хочет и не может лечить нас без нас. Очень важно не оправдываться на исповеди. Например, человек говорит: «Я курю!» Искренне признается, но потом начинает добавлять: «Я курю, потому что меня жена не понимает, начальник обижает, дети не слушаются, и у меня сейчас черная полоса!!!» Такого человека Бог вылечить не сможет.

*Вопрос для обсуждения. То, что мы назвали грех, достаточно для прощения грехов?*

Если в кабинет врача зашел человек с язвой желудка или переломом ноги, он здоровым не выйдет, но с этого момента начнется процесс выздоровления души. Например, в кабинет вошел алкоголик, он не выйдет трезвенником. Но как врач дает больному рецепт на лекарства, прописывает диету, назначает процедуры, так и на исповеди грешнику советуется, какие духовные лекарства он может принимать, какие диеты соблюдать. Например, пьяница должен не брать в рот ничего опьяняющего, избегать старых обществ, избегать праздного времяпровождения. И только тогда постепенно душа постепенно лечится.

*Вопросы для обсуждения. Какие духовные лекарства мы знаем?*

Пост и молитва помогают в этой борьбе. Пост – это не просто воздержание от определенной пищи. «Берегитесь измерять пост простым воздержанием от пищи. Тот, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобающе, уподобляется диаволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить» (свт. Василий Великий)

«Как легкие суда скорее переплывают моря, а обремененные большим грузом затопают, так и пост, делая ум наш более легким, способствует быстро переплывать море настоящей жизни, стремиться к небу и к предметам небесным...» (свт. Иоанн Златоуст)

Молитва – есть общение с Богом, и поэтому является источником Его исцеляющей благодати. «С молитвою христианин скоро востекает на верх добродетелей и начинает творить заповеди Божии уже без всякого труда, с охотою и услаждением» (святой Макарий)

«Усердная, слезная молитва не только грехи очищает, но и телесные немощи и болезни исцеляет и все существо человека обновляет, и, так сказать, перерождает» (прав. Иоанн Кронштадский)

*Вопрос для обсуждения. Что будет, если не бороться с дурными привычками, страстями? Можно ли, ничего не делая, оставаться в одинаковом духовном состоянии?*



Аллегория – эскалатор. В духовной жизни, как на эскалаторе, который едет вниз – или ты прикладываешь усилия и движешься вверх, или ты ничего не делаешь и спускаешься вниз. Остаться на одном месте без движения невозможно.

«Ничто так не укрепляет против нас бесов и злые помыслы, как то, что мы их не исповедуем, но таим и питаем их в сердце» (прп. Иоанн Лествичник).

*Вопрос для обсуждения. Как часто надо исповедоваться?*

Чистота души требует постоянного труда. Если мы хотим, чтобы в квартире было чисто, то надо убираться ежедневно хотя бы понемногу, а каждую неделю устраивать генеральную уборку. Также и с душой: мы должны ежедневно исповедоваться пред Богом. Среди вечерних молитв приводится ежедневное исповедание грехов, которую нужно не просто читать, осмыслив весь прошедший день исповедовать именно свои грехи. Перечисленные в молитве грехи, дают нам лишь направление, в каком надо исследовать свою душу. Это древний христианский обычай – ежедневно исповедоваться пред Богом и каяться в своих грехах. Наиболее серьезные грехи, или те, которые чаще всего повторяются, а, значит, мы не можем с ними справиться сами, надо выносить на исповедь в храме перед священником, Крестом и Евангелием. Сейчас приятно исповедоваться хотя бы один раз в две-три недели, самое редкое – один раз в месяц.

«Если ты стяжал навык к грехам, то учащай исповедь их, — и вскоре освободишься из плена греховного, легко и радостно будешь последовать Господу Иисусу Христу» (свт. Игнатий Брянчанинов)

*Вопрос для обсуждения. Может случиться так, что человеку нечего говорить на исповеди?*

Такого случиться не должно. Чем чище душа человека, тем больше грязи он видит в своей душе. Если человек перестал видеть свои и говорит: «Я не грабил, не насиловал, не убивал! Я – хороший человек, в чем мне исповедоваться?». На самом деле это лишь означает, что человек остановился в своем шествии к Богу, или вовсе отвернулся от Бога. Даже святые говорили, что у них множество грехов. Когда в комнате идеальная чистота, то даже пылинки видны и хочется убрать ее. Так и в душе праведника, чем чище в ней, тем больше грехов он видит и хочет трудиться по искоренению их.

Когда умирал авва Сисой, то он беседовал с невидимыми лицами. Братия упрашивали его, говоря:

– Отче, скажи нам: с кем ты ведешь беседу?

И он сказал им:

– Это ангелы пришли взять меня, но я молюсь им, дабы они оставили меня на короткое время, чтобы я мог покаяться.

– Тебе нет нужды в покаянии, отче, – сказали ему братия.

На сие старец ответил:

– Поистине я не знаю, сотворил ли я хоть начало покаяния моего.

«Чтобы ощутить внутренний покой, необходимо вычистить себя от мусора. Это нужно сделать посредством исповеди. Открывая свое сердце духовнику и исповедуя ему грехи, человек смиряется. Таким образом ему открывается небесная дверь, его щедро осеняет Благодать Божия и он становится свободным» (Старец Паисий Святогорец)

*Подведение итогов занятия.*

Мы говорили о том, что грех – это не только провинность, но и болезнь души требующей исцеления. Болезни – это страсти в наших душах, они связаны между собой и требуют тщательного исследования своей души. Искоренение страстей связано с

исповедью. Исповедь должна быть: искренней, с желанием не повторять исповеданный грех, с желанием применять средства по излечению от греха, постоянной и довольно частой.

**DVD-приложение:** демонстрационные материалы

## 2.5. Занятие по теме «Неупиваемая Чаша благодати»

*Игуменья Алексия (Петрова)*

### **Задачи:**

- сформировать у воспитанников первичные представления о причастии как главном источнике благодати, его роли в борьбе со страстями.
- сформировать у детей представления о «здоровом теле» и «здоровом духе»;
- сформировать у детей представления о роли молитвы и милости Божией в жизни православного человека;
- сформировать у детей убеждение, что причастие дает благодать и помогает побеждать страсти.

**Ключевые понятия:** здоровый дух, здоровое тело, болезнь духовная, болезнь телесная, молитва, благодать, милосердие, чудеса Божии, причастие.

**Демонстрационные материалы:** изображение Адама и Евы в раю; изображение Евы и змия; фото и икона препмч. Марии Гатчинской; фреска или картина «Исцеление слепорожденного»; икона «Явление иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша»; житийная икона преп. Варлаама Серпуховского; икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

### **Ход занятия:**

*Вопросы для обсуждения. Как вы думаете, человек сотворен Богом здоровым? Обоснуйте свою точку зрения. Какое высказывание вы считаете верным и почему: «Адам и Ева изначально были здоровы»; «Адам и Ева, как и все люди, наверное, чем-то болели»?*

Православный человек должен осознавать, что тело – это храм Божий, в котором живет Святой Дух (1 Кор. 3, 16).

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это условие и залог полноценной и счастливой жизни. Оно помогает нам выполнять планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Здоровый индивидуум – здоровое общество. Поэтому важно с детства прививать ребёнку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе и здоровьем нравственным.

В современном мире под термином здоровый образ жизни чаще всего подразумевается посещение тренажерного зала и воздержание от алкоголя, табакокурения и психоактивных веществ. Действительно, занятия спортом и трезвость являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни, но не единственными. Не менее важны гигиена и правильное питание, а также эмоциональное, социальное и духовное самочувствие человека.

Таким образом, здоровый образ жизни в православном понимании представлен тремя основными составляющими:

бережным отношением к своему телу через неустанную борьбу с телесными страстями,  
правильным и здоровым питанием через соблюдение многодневных и однодневных постов,  
разнообразными физическими нагрузками, такими как участие в домашнем труде, помощь больным и пожилым людям, многодетным семьям (ходьба по магазинам, поднятие вместо тяжестей – сумок с продуктами, занятие играми и спортивными упражнениями с детьми и т.д.)

Ведя здоровый образ жизни, человек приобретает не только физическую крепость, но спасение души в Царстве Небесном. [6]

*Вопрос для обсуждения. А когда появились болезни?*

Вследствие первородного греха произошла порча человеческой природы, как по душе, так и по телу, в нравственном отношении проявляющаяся в том, что все потомки согрешивших прародителей (за исключением Господа Иисуса Христа) рождаются со склонностью ко злу, удобопреклонными к влиянию на них падших духов. [4]

В большинстве случаев болезнь – следствие греха. «Испорченность души есть причина болезней телесных» (свт. Иоанн Златоуст). «Болезни наши большею частью происходят от грехов, почему лучшее средство к предупреждению и исцелению от них состоит в том, чтоб не грешить» (свт. Феофан Затворник). «Тело есть раб души, а душа — царица, а потому часто милосердием Божиим бывает и то, когда тело изнуряется болезнями: от сего ослабевают страсти и человек приходит в себя; да и самая болезнь телесная рождается иногда от страстей». (прп. Серафим Саровский)

*Вопросы для обсуждения. Здоровье бывает только телесное или есть еще душевное, духовное? Почему Православие практически не призывает, выражаясь светским языком, к «здоровому образу жизни»?*

Церковь призывает прежде всего к спасению души, соединению человека со Христом, к исцелению Святым Духом греха и страстей. Агитировать «за спорт», за здоровый образ жизни – всё же не прямое дело Церкви. Церковь констатирует необходимость беречь здоровье, развиваться не только душевно, но и телесно; но не распространяет своего поучения на детализацию и пропаганду этого, предоставляя эту сферу жизни сознанию и свободе каждого человека. [5]

*Вопросы для обсуждения. Что будет с человеком, если он несколько месяцев не мылся?*

Что значит поддерживать не только телесную, но и духовную чистоту?

«Как после бани бывает чисто тело, так после исповеди душа очищается Божией благодатью от грехов» (старец Алексей (Шепелев))<sup>15</sup>.

*Вопрос для обсуждения. Всегда ли в здоровом теле здоровый дух? Может ли в больном теле быть здоровый дух?*

Пример – житие преподобномуч. Марии Гатчинской. [1] Педагогу следует ознакомиться с житием и кратко пересказать его детям.

Преподобномученица Мария родилась в 1874 году в Санкт-Петербурге в семье купца Александра Ивановича Лебянова и в крещении была наречена Лидией. Отец скончался, когда Лидии исполнилось три с половиной года, а ее сестре Юлии полтора года, и они остались на попечении матери и старших братьев.

---

<sup>15</sup> Местночтимый святой УПЦ МП

Лидия училась в женской гимназии, но незадолго перед ее окончанием она заболела энцефалитом, вследствие чего у нее развилась болезнь Паркинсона, а затем ревматизм и подагра. Сдавать выпускные экзамены ее привезли в инвалидной коляске.

Родные предприняли много усилий, чтобы помочь девушке, показывали ее знаменитым отечественным докторам, возили за границу для консультаций с европейскими специалистами, но никто не смог ей помочь.

Болезнь приняла тяжелые и неизлечимые формы, и в 1909 году по совету врачей семья переехала в город Гатчину. В течение двадцати лет Лидия неподвижно лежала на спине, любое движение и прикосновение приносило ей нестерпимую боль. Но Лидия не роптала и со смирением переносила болезнь, восприняв ее как волю Божию, которой она вполне и покорилась; благодаря этим страданиям, она научилась непрестанно молиться и приобрела память смертную.

После того как мать и братья скончались и Лидия осталась жить с сестрой Юлией, им стали помогать поселившиеся у них в квартире единомысленные с ними православные женщины. Кроткую больную часто посещало духовенство, у ее постели служились молебны, и даже образовался кружок женщин, которые пели на молебнах уже не только у нее дома, но и в храмах. При полной неподвижности тела и даже лица, способность речи у Лидии сохранилась: она говорила с полузакрытым ртом, как бы сквозь зубы, стараясь произносить слова медленно и раздельно, чтобы быть правильно понятой. Долгое и смиренное терпение тяжких скорбей очистило душу праведницы, и Господь наделил ее дарами прозорливости и духовного утешения. Со временем к ней стало приходиться много народа, чтобы испросить совета и с просьбой помолиться; приходили не только миряне, но и священники, и архиереи. Митрополит Петроградский Вениамин (Казанский) [1] благословил постричь подвижницу в монашество. В 1922 году в городе Гатчине на подворье Пятигорского Богородицкого женского монастыря в храме Покрова Божией Матери при огромном стечении народа архимандрит Александро-Невской Лавры Макарий (Воскресенский) постриг ее в мантию с именем Мария.

Монахиня Мария была арестована 19 февраля 1932 года. При аресте двое сотрудников ОГПУ подошли к постели монахини и, ухватив ее за вывернутые руки, поволокли по полу и по земле, а затем, раскачав за руки и за ноги, забросили в кузов грузовика. Однако нахождение монахини Марии в тюрьме из-за ее болезни было в то время невозможно, и ее поместили в тюремную больницу, здесь следователь и допросил ее. Свидетели, допрошенные следователями ОГПУ, единодушно показали, что в городе и окрестностях монахиню Марию все считают святым человеком, наделенным от Бога даром прозорливости. 22 марта 1932 года Выездная сессия Коллегии ОГПУ приговорила монахиню Марию к лишению «права проживания в Московской, Ленинградской областях, Харьковском, Киевском, Одесском округе, Северо-Кавказском крае, Дагестане, Казани, Чите, Иркутске, Хабаровске, Ташкенте, Тифлисе, Омске, Омском районе, на Урале и пограничных округах сроком на три года... с прикреплением к избранному месту жительства»<sup>91</sup>.

Монахиня Мария скончалась 17 апреля 1932 года в тюремной больнице в Петрограде и была погребена на Смоленском кладбище.

В 1981 году была причислена Русской Зарубежной Церковью к лику святых Новомучеников и Исповедников Российских как новопреподобномученица Мария Гатчинская. 17 июля 2006 года канонизирована Русской православной церковью – включена в Собор новомучеников и исповедников Российских XX века по представлению Санкт-Петербургской епархии.

26 марта 2007 года мощи Марии Гатчинской были обретенны на Смоленском кладбище Санкт-Петербурга и помещены в Гатчинском Павловском соборе.

*Вопросы для обсуждения. Как страсти влияют на здоровье человека – в первую очередь чревоугодие, курение, пьянство?*

*Как вы думаете, одинакова ли продолжительность жизни людей без зависимостей и тех, кто курит и страдает алкоголизмом?*

*Только ли себе вредит человек с вредными привычками? Обоснуйте свой ответ.*

*Всякая ли болезнь от духовной страсти?*

«Болезнь посылается иногда для очищения согрешений, а иногда для того, чтобы смирить возношение» (прп. Иоанн Лествичник).

Вспомним евангельскую историю исцеление слепорожденного. (Ин. 9: 1-41) [2,3]

Однажды, выйдя из храма, ученики Иисуса Христа увидели нищего, который от рождения был слепым. Обращаясь к Христу, они спросили Его: «Учитель! Кто согрешил, он или родители его, что родился слепым?» Иисус Христос ответил: «Не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явилось чудо Божие».

Затем Христос подошел к нищему, плюнул на землю, плюнул на землю, сделал из пыли и слюны грязь, эту грязью помазал слепому глаза. После этого Он сказал слепорожденному: «Пойди, умойся в купальне Силоам...».

Разумеется, Господь одним словом мог бы исцелить слепого. И если Он этого не сделал, а помазал его глаза грязью, то только для того, чтобы возбудить в нем веру в Спасителя. Слепорожденный с верой пошел к источнику, промыл глаза и прозрел.

*Вопрос для обсуждения. Может ли человек сам избавиться от страсти или надо просить о помощи? Если да, то кого?*

Пример – помощь преп. Варлаама Серпуховского в исцелении тульского солдата.

Случившееся произошло в первый год игуменства матушки Марии (1878 г.). Один крестьянин Тульской губернии Евфремовского уезда, отставной николаевский солдат, с пенсией, имел слабость к вину. Он пропил все в доме, пенсия также вся уходила на вино и, наконец, дошел до нищенского состояния. В довершение бедственности у него отнялись ноги. Но и при этом он не переставал пить. Находясь в таком разладе душевном, телесном и материальном, он видит однажды во сне, что приходит к нему старичок благообразного вида и говорит ему: «Иди в Серпухов, во Владычней монастырь, там в Георгиевском храме есть икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша», отслужи перед ней молебен и будешь здоров и душою, и телом». Но крестьянин, несмотря на то, что сон, видимо, был необыкновенный, не пошел в Серпухов, потому что не знал, как добраться туда, если ноги его не держат, да и денег нет. Тогда тот же старец явился ему во второй, а потом в третий раз и уже настолько грозно потребовал исполнить его указание, что наш крестьянин решился немедленно отправиться в путь. Двигался он на четвереньках. В лежащих на пути селениях останавливался для отдыха и подкрепления пищей. На одной из таких остановок старушка-крестьянка приняла его на ночлег, напоила и, в облегчение болезненности ног, растерла их и уложила больного и усталого путника на печь. И вот что тогда случилось: ночью, проснувшись, путник почувствовал приятное ощущение в ногах и тут же с большой осторожностью, спуская их с печи, попробовал встать на ноги. Хотя и очень слабо, но он смог стоять на ногах! Теперь он с нетерпением ждал утра, чтобы отправиться в дальнейший путь: может быть уже не на четвереньках, а на ногах, хотя и с помощью палок! Но добрая старушка удержала его еще на сутки и опять на ночь растерла ему ноги. Видимо, больному стал лучше. И он, действительно, пошел, правда, сначала с двумя палками, а потом уже и с одной. Так добрался он до Серпухова.

Во Владычнем монастыре он поведал о своих дивных сновидениях послушнице Захарии (впоследствии монахиня Елизавета), церковнице при храме великомученика Георгия, и настойчиво просил, чтобы отслужен был молебен Матери Божией перед ее иконой «Неупиваемая Чаша». Последним он вводил всех в большое затруднение, потому что в монастыре никто не знал иконы Божией Матери с таким наименованием. Тогда явилась мысль: уж не та ли это икона, которая висит в проходе из Георгиевского храма на колокольню или в ризницу. На этом святом образе есть изображение чаши. И каково же было удивление всех, когда на обратной стороне этой иконы действительно усмотрели надпись «Неупиваемая Чаша». Знаменательно было и то, что когда нашего путника подвели к раке преподобного строителя Варлаама, то в его святом лике отставной солдат сразу же признал того благолепного старца, который явился ему во сне и повелел идти в Серпухов во Владычней монастырь к образу Матери Божией «Неупиваемая Чаша».

Весть о чудном явлении быстро распространилась по городу Серпухову, а затем по ближним и дальним весям Серпуховского уезда и далеко за его пределами. Стали приходиться и приезжать одержимые пьянственной страстью, чтобы помолиться Матери

Божией пред ее новоявленной иконою. Некоторые же являлись снова, чтобы благодарить Царицу Небесную за ее великие милости, за исцеления. Как на одно из таких исцелений от пьянственной страсти после моления Матери Божией перед ее иконой «Неупиваемая Чаша» можно указать на совершенное избавление от запоя одного московского купца, Стефана Федоровича Федорова, который в благодарном чувстве соорудил прекрасный иконостас для иконы, возложил на нее сребропозлащенную ризу, взамен фольговой и для своего дома имел точную копию с чудотворной иконы Матери Божией. [3]

*Вопрос для обсуждения. Что изображено на иконе?*

Святая икона «Неупиваемая Чаша» прекрасного старинного письма. Лик Матери Божией совершенно как живой. Что изображает эта икона? По-видимому, это точное изображение «Знамения Божией Матери». Только Богомладенец написан стоящим в чаше. Чаша с благословляющим Богомладенцем – это Чаша Святого Причащения. Чаша эта воистину есть неупиваемая или неиспиваемая, потому что Агнец ее есть «всегда ядомый и никогда неиждиваемый». А Матерь Божия с воздетыми вверх пречистыми руками, как могучий первосвященник очевидно ходатайствует, что бы жертва сия – Святая Чаша – была принята в Принебесный Жертвенник за грешный род человеческий. И так же нет другого наиболее верного средства приобрести нам любовь и благоволение Матери Божией, как тоже через Причащение Святых Христовый Таин. [3]

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с детьми вспомнить, что на занятии говорили о понятиях «здоровый дух - здоровое тело», «болезнь духовная – болезнь телесная», «молитва – благодать», «милосердие – чудеса Божии», «причастие».

Так зачем нам надо причащаться? Что дает нам причащение?

Причастие – главный источник благодати, а значит и помощи в борьбе с духовными страстями

«Благодать, даруемая приобщением, так велика, что как бы недостоин и как бы грешен ни был человек, но лишь в смиренном только сознании великой греховности своей приступит к Господу, искупающему всех нас, хотя бы от головы до ног покрытый язвами грехов, то будет очищаться благодатью Христовой, все более и более светлеть, совсем просветлеет и спасется» (прп. Серафим Саровский).

«Благодаря причащению мы очищаемся от всякой душевной нечистоты и получаем готовность и ревность к добру: честная кровь Христа не только от тления нас избавляет, но и от всякой нечистоты, сокрытой внутри, и не оставляет нас охлаждаться в нерадении, но делает нас более горячими в духе» (свт. Кирилл Александрийский).

«Не обленитесь приступать к чаше жизни, бессмертия, любви и святости, но приступайте со страхом Божиим и верою. А кто не хочет и не радеет об этом, тот не любит Иисуса Христа, тот не получит Духа Святого, и, следовательно, он не войдет в Царство Небесное» (свт. Киприан Карфагенский)

**Источники:**

1. *Игумен Дамаскин (Орловский). Жития новомучеников и исповедников Российских XX века. Апрель. Тверь. 2006. С. 27-32*

2. *Преосвящ. Вениамин, Епископ Владивостокский и Приморский, профессор, кандидат богословия. Священная Библейская История Нового Завета Протоиерей Александр Соколов. Священная история в простых рассказах.*

3. *Священномученик Иаков Бриллиантов* Сказание о явлении чудотворной иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша». М., 1912

4. <https://azbyka.ru/grex>

5. <https://myhealthnews.ru/node/39>.

6.

[http://club-vozrozhdenie.ru/load/lektorij/materialy\\_lekTORIJA/pravoslavnoe\\_otnoshenie\\_k\\_zdorovju/39-1-0-401](http://club-vozrozhdenie.ru/load/lektorij/materialy_lekTORIJA/pravoslavnoe_otnoshenie_k_zdorovju/39-1-0-401)

**DVD-приложение:** демонстрационные материалы

## 2.6. Занятие по теме «Хам и Ной»

*Прот. Илия Шугаев*

### **Задачи:**

сформировать у воспитанников представление об опьянении как грехе;

сформировать представление о последствиях опьянения (телесный и духовный вред);

сформировать представление о христианском отношении к страждущим родственникам.

**Ключевые понятия:** вино, виноградный сок, опьянение, стыд, совесть, зависимость, грех по неведению, грех по немощи и сознательный грех.

**Демонстрационные материалы:** икона с изображением потопа, мозаика и фреска с изображением Ноя, возделывающего виноград.

### **Ход занятия (с рисованием)**

#### **Часть первая. Последствия опьянения**

Слушаем (или вспоминаем) рассказ о потопе.

Рисуем ковчег, выходящего Ноя и двух-трех зверей. Вспоминаем радугу и рисуем ее.

Читаем рассказ об опьянении.

Рисуем виноградную лозу и под ней сосуд, пишем на сосуде «сок». Говорим, что Ною понравился виноградный сок и он заготовил его много. Рисуем несколько сосудов чуть в стороне. Через некоторое время сок превратился в вино. Пишем на сосудах «вино». Рисуем шатер, говоря, что мы не будем рисовать Ноя, потому что стыдно смотреть, когда человек лежит обнаженным.

*Вопрос для обсуждения. Почему Ной опьянел? Он хотел этого?*

Нет, он не знал, что при брожении в виноградном соке вырабатывается алкоголь. Алкоголь – это яд, поэтому Ной отравился. Давайте нарисуем, что над сосудами примостился зеленый змей, а изо рта его капает яд. Этот яд, даже если его мало, помогает вину долго храниться, потому что убивает все бактерии в вине и не дает ему испортиться. Этим пользовались люди в древности, чтобы хранить вино, но когда пили его, то обязательно разбавляли вино, чтобы не отравиться.

Древняя традиция народов Средиземноморья разбавлять вино водой, которая совершенно вышла из употребления в наши дни, зафиксирована в творениях святых отцов. Так, блаженный Феодорит Кирский в толковании на книгу Бытия пишет: «Ной был первым из людей, взявшим сок от плода виноградной лозы, и не знал не только приемлемого количества напитка, но и того, что надлежит сначала разбавлять его водой и

лишь потом пить; потому и впал он в глубокий сон»<sup>16</sup>. Об этом же, комментируя послание апостола Павла к Тимофею, пространно пишет древний апологет (ок. 150 – ок. 215 по Р.Х.) и толкователь писания – Климент Александрийский: «Особенно хорошо к вину подмешивать возможно более воды, но пить эту смесь нужно не для удовлетворения жажды, как воду, и, таким образом, не доходить через пьянство до совершенного тупоумия; и не следует в пристрастии к вину (хотя бы и смешанному с водой), его пить много, как если бы это была вода; обе эти вещи суть творения Божии, и поэтому смешение обоих, воды и вина, содействует здоровью»<sup>17</sup>.

Итак, Ной не знал о таком действии вина и что его надо разбавлять. Поэтому можно предположить, что Ной больше никогда не напивался и всегда сохранял трезвость.

### ***Часть вторая. Духовные последствия опьянения***

#### *Вопросы для обсуждения. Почему Ной лежал обнаженным?*

Перечислите, пожалуйста, чем отличается пьяный человек от трезвого, как вы поймете, что перед вами пьяный?

Давайте нарисуем трезвого человечка. И посмотрим, что у него поменяется, если он опьянеет. (Выслушиваем мнения). Дети называют: он шатается (рисуем у ног, что они шатаются), руки трясутся (рисуем), язык заплетается, мысли туманятся (рисуем в голове мусор), болит желудок, язва, температура повышается, печень разрушается, кулаки сжимаются, курить начинает (все, что называют дети зарисовываем).

Многие думают, что опьянение выражается только в действии на тело, но самое главное, что алкоголь действует на нашу душу. Человек теряет совесть, стыд, любовь (У нашего сердца есть очи, которыми вы видим Бога, есть уши, которыми мы слышим совесть – голос Божий, есть другие чувства, которыми мы можем испытывать стыд (по-славянски «студ», то есть холод на душе, когда делаем то, что отдаляет нас от Бога). Рисуем, что сердце человека покрывается пеленой.

Итак, видимо, Ной после того, как выпил вина, почувствовал жар и, потеряв стыд из-за опьянения, разделся. В таком состоянии его и застал Хам. Мы знаем, что пьяному не стыдно ругаться матом, говорить неприличные вещи и многое другое. Некоторым пьяным не стыдно быть обнаженным.

В случае необходимости проясняем вопрос о возможности пить вино.

Некоторые из вас возможно слышали слова Священного Писания о том, что «вино веселит сердце человека» (Пс. 103.15). Но эти слова относятся только к разбавленному вину, от которого не бывает опьянение. Любое опьянение считается греховным состоянием, в котором невозможно общение с Богом. *И сказал Господь Аарону, говоря: вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою, когда входите в скинию собрания, чтобы не умереть. [Это] вечное постановление в роды ваши, чтобы вы могли отличать священное от несвященного и нечистое от чистого. (Лев. 10, 8-10).*

Неразбавленное вино пили только пьяницы. Также оно было символом гнева Божия. В псалме 74 говорится: *Їѧкѡ чѧша вѧ рѣцѣ гдѣни, вѣнѧ неразтворѣна испѡлнь раствѡренѣнѧ, ѧ оуклонѣ ѿ сеѧ вѧ сѣн: ѡбѧче дрѡждѣе сѣгѡ не ѧстоцѣнѣѧ, ѧспѣѡтъ вѣн грѣшнѣнѣи землѣи.* В переводе Юнгера: «Ибо в руке Господней чаша с вином неразтворенным, (но) наполненная раствором, и наклоняет ее то к тому, то к другому, но дрожжи его не истощаются: выпьют все грешники земли». (Также см. «Основные понятия», с. 22-26).

#### *Вопрос для обсуждения. Можно ли назвать вино коварным? Почему?*

---

<sup>16</sup> Библейские комментарии отцов Церкви и других авторов I-VIII вв.: Ветхий Завет. Т. 1. Книга Бытия, М., 2004.

<sup>17</sup> Педагог. Творение учителя Церкви Климента Александрийского / Пер. с греч. Н.Н. Корсунского и свящ. Георгия Чистякова, М.: МГУ. Факультет журналистики, Издание Учебно-информационного экуменического центра ап. Павла, 1996. Кн. 2. Гл. 2: «Как должно вести себя в отношении питья». С. 131-132.



«У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать [вина] приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты.» (Прит.23:29-34)

Обратим внимание на эти слова - «как змей, оно укусит». Вот почему, наверное, алкоголь стали называть на Руси «зеленым змием».

С другой стороны, само вино – это бездушное вещество, и оно не может быть коварным. Коварным является, скорее всего, сам человек, который лукавит сам перед собой, говоря: «Я выпью только одну рюмочку», зная, что после этой рюмочки он будет уже другим человеком и будет пить дальше, забыв обо всем.

### ***Часть 3. Как относиться к пьяницам?***

*Вопрос для обсуждения. Как относиться в пьющему родственнику или близкому человеку?*

Вспомним Ноя. Как отнеслись к факту его опьянения старшие сыновья?

Они прикрыли наготу отца и проявили к нему уважение. Так надо поступать каждый раз с пьяным? Мы говорили, что Ной опьянел случайно, не зная действия вина. Такие грехи (по неведению) Господь прощает легче, чем сознательные. В таком случае мы должны относиться с уважением к человеку.

Надо помолиться за такого человека. Обычно молятся в таких случаях Божией Матери пред Ее иконой «Неупиваемая Чаша», муч. Вонифатию. Мы надеемся, что человек, который опьянел случайно, увидит себя в таком состоянии и скажет: «Нет! Больше никогда не буду брать вино в рот».

И это очень хорошо, если человек совсем не употребляет ничего спиртного. В церкви в лике святых мы почитаем не мало праведников, которые при жизни были трезвенниками – например, Предтеча Спасов Иоанн, преп. Сергей Радонежский.

В житии преподобного Сергия говорится, что он «...пива же и меду никогдаже вкушаючи, ни ко устам приносящи или обнюхаючи...». Также трезвенником был брат преподобного Сергия – Стефан. В житии преподобного Сергия говорится, что «Стефан поселился в монастыре Святого Богоявления, где нашел себе келлию, и жил там, весьма преуспевая в добродетели: он был трудолюбив, проводил в своей келлии суровую, постническую жизнь, не пил пива и носил скромную одежду». Трезвость братья, видимо, восприняли от своей матери – преподобной Марии: «от вина Мария совершенно воздерживалась, а вместо различных напитков пила одну только воду и ту понемногу», – говорится в житии.

*Вопрос для обсуждения. Что такое алкоголизм? Как человек может заболеть алкоголизмом?*

Если человек после первого опыта, не останавливается, если его к употреблению вина подталкивают близкие, говоря, что не страшно немного опьянеть, что вина надо выпить из-за уважения к другим, что все нормальные люди пьют и т.д., то человек может поддаться этим уговорам, и через некоторое время у него сформируется алкоголизм.

Алкоголизм – это серьезное заболевание, и человек сам не может справиться, в таком случае его надо лечить. Если человек поддался влиянию окружающих, то его пьянство будет грехом по немощи, то есть по духовной слабости. Такому человеку полезно общаться с людьми трезвыми (например, из приходского братства трезвости).

*Вопрос для обсуждения. Если человек, зная все последствия опьянения, тем не менее, сам выпивает и доводит себя до опьянения, то как оценить этот грех?*

Сознательный грех всегда является более тяжелым. Именно сознательные грехи Господь называл «хулой на Святого Духа», то есть когда человеку открыто через совесть, что поступок является греховным, а он тем не менее переступает через голос совести и совершает его. Именно в этом случае пьянство становится непрощительным грехом, о котором апостол Павел сказал, что «пьяницы Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6, 10).

*Вопрос для обсуждения. Как вы думаете, если человек совершит в пьяном состоянии ограбление, из-за его опьянения судья ему простит или, наоборот, будет выносить более строгий приговор?*

Многие думают, что нужно быть более снисходительными к человеку: мол, это же он в пьяном состоянии, а трезвый он такое никогда не совершит. Но в нашем законе опьянение не является смягчающим обстоятельством, и тем более снимающим ответственность. Напротив, ранее в нашем законе (в УК РСФСР в 1960-х годах) была статья, согласно которой опьянение являлась отягчающим обстоятельством.

*Вопрос для обсуждения. Один из специалистов по алкогольной зависимости сказал так: «Многие думают, что человек ведет себя плохо, потому что выпил. На самом деле человек пьет, чтобы вести себя плохо». Вы согласны с этим утверждением? Почему?*

Очень часто человек боится или стыдится делать что-то, и чтобы совершит задуманный поступок, он выпивает. Стыд и страх пропадают и человек совершает свой поступок. То есть человек специально выключает свою совесть, чтобы делать плохие поступки. В таком случае пьянство является не просто немощью человека, а сознательным грехом – борьбой со своей совестью, то есть с Богом.

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с детьми вспомнить, что на занятии говорили о таких понятиях как опьянение, стыд, совесть, зависимость, грех по неведению, грех по немощи и сознательный грех.

Таким образом, когда человек знает все последствия опьянения, и тем не менее продолжает пить, с ним надо обращаться, как с больным, который не хочет лечиться.

*Используемые материалы:* бумага, карандаши

*DVD-приложение:* демонстрационные материалы.

## **Глава 3.**

### **Примерные занятия с детьми третьей (11-13 лет) и четвертой (14-17 лет) возрастных категорий**

#### **3.1. Занятие по теме «Мы – внуки победителей»**

*Прот. Илья Шугаев*

### **Задачи:**

сформировать у учащихся представление о современных видах холодной войны: информационной, экономической, наркотической (алкогольно-табачной);  
сформировать у учащихся представление о способах защиты в холодных войнах (в информационной – критический анализ и самостоятельность мышления, в экономической – протекционизм, в наркотической – трезвость).

**Ключевые понятия:** информационная война, экономическая война, наркотическая война, протекционизм, трезвость, манипулирование сознанием.

**Демонстрационные материалы:** презентация (DVD-приложение), видеосюжеты.

### **Ход занятия.**

*Вступительная часть о приближающемся празднике Победы.*

Мы должны оказаться достойными своих дедов и прадедов, которые отдали свою жизнь за то, чтобы мы жили. Быть достойными – значит жить так, чтобы быть готовыми повторить их подвиг.

**Мозговой штурм о современных видах войны (См. презентацию «Мы внуки победителей»)**

Дети делятся на 4 группы, каждой из которых дается задание описать определенный вид войны: традиционная (горячая) война, химическая (алкогольно-табачная), экономическая, информационная.

Задание: описать войну, используя следующие ее характеристики:

- экономическая выгода (затраты или прибыли)
- быстродействие (насколько быстро можно уничтожить врагов)
- средства ведения войны
- средства защиты
- духовный подъем/упадок у нападающей и защищающейся сторон.

Задание выполняется в течение 10-15 минут. В ходе обсуждения учащимся рекомендуется записывать сформулированные мысли. По завершении работы группа выбирает представителя для изложения коллективной точки зрения.

### **Обсуждение**

Выступает представитель от каждой группы. Учитель по ходу выступления задает дополнительные вопросы, принимает дополнения с места, как от выступающей группы, так и от остальных учащихся. Задача педагога выслушать большее количество интересных мнений учащихся, не навязывая свою точку зрения, а лишь дополняя их выступления и подводя итог сказанному.

### **Традиционная война**

экономическая выгода	Самая затратная
быстродействие	враг уничтожается быстро (но трудно убить всех – есть партизанская война),
средства ведения войны	
средства защиты	
духовный	вызывает духовный подъем у

подъем/упадок нападающей защищающейся сторон	у и	противника и его отчаянное сопротивление.
--	--------	---

**Экономическая война.** Это не санкции!!!

Многие не понимают, что такое экономические войны, поэтому объясняем механизм. Слайд 8. У русского крестьянина есть хлеб, у кузнеца деньги. Обмен. Сытый кузнец производит подкову, продает крестьянину. Крестьянин, имея средства для производства вырастил новый урожай. Цикл завершился. Солнышко светит.

Слайд 9-11. На рынке появляется французский крестьянин с французской булкой. Кузнец задумался, и решил купить французскую булку. У французского крестьянина два мешочка с деньгами, потому что у него купил хлеб и французский кузнец. Французский крестьянин хорошо заработал и решил расширять производство и заказал вдвое больше подков у французского кузнеца и тот тоже расширил кузницу. В это время русский крестьянин грустный сидит с некупленным у него хлебом, а грустный русский кузнец сидит с некупленной у него подковой. Если бы у нас был натуральный обмен, они бы не грустили, но наша экономическая система построена на денежных отношениях. Деньги стали «кровью» экономики. Вывоз денег приводит к тому, что экономика обескровлена. Конец слайда: приходится продавать нефть, чтобы в Россию вернулись деньги.

Слайд 13 (необязателен, для продвинутых). Показывает разницу между экономикой, которая перерабатывает сырье (нефть) у себя, и экономикой, которая гонит сырье на запад. На слайде показан обмен между 4 участниками: нефтяная вышка, нефтеперерабатывающий завод, завод по производству товаров российский, завод по производству за границей. Вывод: Где находится нефтепереработка, там и накапливаются деньги. Вывоз непереработанного сырья все равно приводит к вывозу денег.

Слайд 14. Для защиты в экономических войнах нам нужна политика протекционизма – политика защиты своего рынка от свободного рыночного обмена. Отечественная продукция не может равноправно конкурировать с иностранной. Примеры: При строительстве зданий в России нужен фундамент глубиной 180 см (глубина промерзания для Подмосковья), а в Германии – всего 40 см. Толщина утеплителя стен в наших домах должна быть 20 см, а в Германии – 10 см. И т.д. В Египте за один сезон получают 3 урожая картофеля, а у нас один. То есть при одних и тех же затратах египтяне получают в три раза больше. Следовательно, себестоимость египетского картофеля втрое меньше. Даже с учетом дальней транспортировки египетский картофель остается значительно более дешевым.

Хорошо привести местный пример. В Талдомском районе есть Вербилковская фарфоровая фабрика (бывшая фабрика Гарднера). Во второй половине XVIII века Екатериной II были проведены таможенные реформы. Например, узнав, что российский фарфоровые фабрики полностью обеспечивают внутренний спрос на фарфор, был запрещен ввоз фарфора из-за рубежа. Это сильно поддержало фарфоровую промышленность. Сейчас, когда на рынок имеет свободный доступ китайский фарфор, многие российский фарфоровые фабрики обанкротились. Фабрика в Вербилках закрыта, художественное училище при фабрике тоже!

Слайд 15. (ролик про голландцев). В 2015 году возникла возможность украинским производителям куриного мяса попасть на голландский рынок. Голландцы выступили с протестом о недопущении на их рынок украинского товара. При этом украинское мясо

стоило в 10 раз дешевле голландского! Почему голландцы не захотели более выгодного товара? Они защищали своих фермеров от разорения и были готовы за это платить больше.

Как защищаться во время экономической войны, если государство не ведет политику протекционизма? Можно начинать «партизанскую» экономическую войну – каждый может начать покупать только отечественные товары, даже если это кажется невыгодным. Пример. Если я, – например, хозяин небольшого магазина – куплю для привоза товара немецкую (а не отечественную) машину, то завтра зарплату получит немецкий рабочий и пойдет тратить деньги в свой немецкий магазин. А мой сосед, который всегда ходил ко мне в магазин, останется без зарплаты, и завтра в мой магазин не придет.

Во время Великой Отечественной войны многие трудились для фронта бесплатно. Почему мы во время экономической войны не можем внести свой вклад, купив отечественную продукцию?

С точки зрения сказанного, экономические санкции против нашей страны – это не экономическая война, это политическая война. В результате санкций наша экономика только получила толчок для развития и многие отрасли были защищены от западной конкуренции.

экономическая выгода	Выгодны после завоевания рынка, вначале требуют вложений: информационная война, подкуп депутатов и т.д.
быстродействие	Рынок завоевывается постепенно
средства ведения войны	Захват рынка
средства защиты	Политика протекционизма
духовный подъем/упадок у нападающей и защищающейся сторон	Благодаря информационной войне часто пострадавшая сторона испытывает духовный кризис: у нас все плохо, а там (на Западе) все хорошо.

**Химические войны.** Обычно сопровождаются мощной информационной войной. Например, потребление алкоголя связано с навязыванием через СМИ определенных мифов (слайд 18).

Слайд 19. Миф 1. Продажа алкоголя кажется выгодной. Действительно, при затратах на производство 1 бутылки водки 35 рублей (данные на 2015 год), доходы составляют 195 рублей (часть идет в государство, часть производителям, транспортным и торговым организациям). Доходы в 5 раз превосходят затраты! Производство алкоголя приносит сверхприбыль! Но для всего общества выгоды не будет, поскольку потери от смертности, от потери производительности, выплаты больничных, затраты на лечение алкоголиков, на содержание тюрем, на содержание детей-инвалидов, на содержание детей-сирот, и потери от деформации нравственных ценностей, составляют по разным оценкам от 300 до 1000 рублей на одну бутылку.

Слайды 21-22. Миф 2 о русском пьянстве. На Руси пили мало. В северной стране в тяжелом суровом климате не мог выжить народ-пьяница. См. приложение «Сколько пили на Руси?»

Слайды 23-24. Миф 3 о храбрости и фронтовых 100 гр. Алкоголь не придает храбрости. Человек, выпив, теряет чувство самосохранения, притупляются чувства, замедляется реакция. Солдатику перед боем категорически нельзя давать выпить алкоголь. У его трезвого противника будет точнее рука, острее глаз, быстрее реакция – это убийство. Представим, что некий молодой человек занимается автоспортом и участвует в гонках. Ни один родитель, ни один тренер не даст молодому человеку 100 грамм перед заездом со словами: «Что-то ты трусишь на поворотах, скорость сбрасываешь, вот тебе для храбрости 100 грамм водочки». Не дадут, потому что это будет убийство.

Миф о том, что солдатам давали 100 грамм для храбрости и они победили чудовищно бесчеловечен. Если солдаты – пушечное мясо, то тогда можно давать водку перед боем, но если тебе дорога жизнь каждого солдата, то нельзя давать ни в коем случае.

Слайд 24. Ролик про ветерана-танкиста, который говорит о фронтовых 100 граммах, о том, что танкисты никогда не пили и даже не курили. Алкоголь метко прицеливаться, держать во внимании все поле боя, быстро реагировать на опасности.

Слайд 25. Миф 4 о веселии. Алкоголь не веселит человека, и не придает ему храбрости, а оказывает на него возбуждающее действие.<sup>18</sup> Пришел человек на праздник, он в приподнятом настроении поскольку предвкушает праздник. Он выпил, возбудился, перестал контролировать свои эмоции и начинает безудержно веселиться. Пришел человек на похороны, он немного грустен. Выпил, возбудился, перестал контролировать свои чувства и рыдает горячими слезам. Пришел муж усталый с работы, немного раздраженный, но он выпил. После замечания супруги он раздражается, а поскольку не контролирует свои чувства, то начинает бегать за женой с топором. Приходит мужчина на день рождения к другу. Увидел красивую девушку, возникла симпатия. Симпатия чувство небольшое, но если человек выпил, то он возбуждается и, не контролируя свои чувства, совершает измену.

экономическая выгода	Выгодны для нападающей стороны. Люди спиваются, да еще платят за это деньги.
быстродействие	Спаивание происходит в течение нескольких поколений. Быстрая деградация общества вызывает сопротивление
средства ведения войны	Алкоголь, табак, наркотики, лекарства, вызывающие зависимость
средства защиты	Утверждение трезвость. Две стратегии параллельно: жесткий запрет, информационная поддержка запретов.

<sup>18</sup> «Этиловый спирт – это легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». ГОСТ 18300-72, п.5.1

духовный подъем/упадок нападающей защищающейся сторон	При медленном незаметном у спаивании пострадавшая сторона и деградирует.
--	--

**Информационная война.** См. слайды 30-35.

Слайд 31 – иллюстрация к промывке мозгов и клиповому сознанию.

Слайд 32 – ролик «Лифт» о возможности манипулировать человеком при помощи создания ложного мира. В ролике все ведут себя неправильно, и все экспериментируемые повторяют их поведение.

Один из главных приемов информационной войны – создание ложного мира со своими ценностями и правилами жизни. Человек, погруженный в этот мир, впитывает новые для него ценности и манеры поведения, новый образ мысли.

*Можно привести примеры*

Пример: отрывок из фильма «Разные судьбы» (ролик «Учат девушку пить»). Одни положительные герои дают другой положительной героине выпить водки: «Пей, и согреешься и не повредит», восхищаются смелостью, с какой девушка пьет первый раз, входит еще один герой, ему тоже предлагают сразу выпить «с мороза», входит хозяин и удивляется: «Водка есть, а веселия нет?» Так на экране за две-три минуты создается картина, в которой мороз, водка и веселие крепко связываются между собой.

Еще один прием информационной войны – нужные слова вкладываются в уста авторитетного человека. Посмотрим отрывок из фильма «Бриллиантовая рука» (ролик «Алкоголь полезен мал»). Главный герой не пьет, но его уговаривает выпить капитан корабля, к которому главный герой пришел за советом. Убедительный вид, форма, уверенный голос и в дополнение ссылка на статью в газете (правда не на научную, а в газете «Неделя» в разделе «Для дома для семьи»): «врачи рекомендуют: успокаивает нервную систему, расширяет сосуды».

Еще один пример: отрывок из фильма «Судьба человека» (ролик «После первого стакана не закусываю»). Здесь происходит сакрализация алкоголизма. Способность выпить два стакана водки без закуски подается как признак великой духовной силы русского человека.

экономическая выгода	Выгода начинается только после создания мощное единого информационного пространства, на начальном этапе большие затраты.
быстродействие	Когда система создана, быстродействие отличное, но перед этим годы подсаживания на «информационную иглу»
средства ведения войны	Поток нефилтрованной информации (промывка) Создание ложного мира (виртуальный мир)

средства защиты	Индивидуальный: выход из потока информации до объема перевариваемого + развитие самосто-ятельности мышления Общественный: цензура + ограничение потока информации В условиях горячей войны войны возможно физическое уничтожение средств информации
духовный подъем/упадок у нападающей и защищающейся сторон	У пострадавший стороны потеря контроля за своими чувствами и имслями.

### ***Подведение итогов занятия.***

Вместе с детьми вспомнить, что на занятии говорили об информационной, экономической и наркотической войнах; о протекционизме, трезвости, манипулировании сознанием.

Так что значит быть победителями и достойными внуками своих дедов?

Возможен завершающий показ видеофильма «Год молодежи».

***DVD-приложение: презентация, видеоролики, иллюстрации***

### **3.2.Занятие по теме «Что такое счастье?»**

*Прот. Илия Шугаев*

#### ***Задачи:***

сформировать у учащихся представление о счастье как состоянии внутреннего мира с собой и близкими, о невозможности вызвать его извне;

сформировать у учащихся представление о возможности сохранять счастье в скорбях.

***Ключевые понятия:*** счастье, радость, удовольствие, «кайф», «пить с горя».

***Демонстрационные материалы:*** видеофильмы о безруком гитаристе Тони Меледнесе и о Нике Вучиче.

#### ***Ход занятия***

##### ***Вступление***

Просмотр отрывка из мультфильма «Каникулы в Простоквашино». Обращаем внимание на слова кота Матроскина: «Я и раньше счастливый был, а теперь вдвое счастливей буду».



## **Блок 1. Терминология**

Прежде чем говорить о чем-то, надо договориться о терминах, давайте разберемся в некоторых понятиях. На доске пишем 4 слова: «счастье», «радость», «удовольствие», «кайф». Просим объединить, если это возможно, эти понятия по близости.

Вопросы для обсуждения. Счастье и удовольствие – это одно и то же? Почему? Можно ли считать, что счастье и радость – это одинаковые состояния? Почему? Можно ли сказать, что человек счастлив, когда испытывает чувство кайфа или балдеет?

Как правило, приходим к выводам, что понятия можно объединить в пары: «счастье» – «радость», «удовольствие» и «кайф». Счастье – нечто более глубокое и постоянное из всех понятий. Счастье, в отличие от удовольствия и радости, не зависит от сиюминутной ситуации. Отмечаем, что удовольствие и кайф – наиболее близкие между собой состояния. Скорее всего – это ощущения, приходящие к человеку извне – от удовлетворения потребностей тела (например, в утолении жажды и голода, в тепле, в комфорте и т.д.), от информации из разных источников (из средств массовой информации, из разговора с соседями, коллегами и т.д.) Радость, в отличие от удовольствия, может иметь своим источником внутренний мир человека, который уже потом «переливается» на него всего.

*Знакомим учащихся с этимологией слова «счастье».*

Есть два основных мнения о происхождении слова «счастье»<sup>19</sup>. Первое мнение утверждает, что это слово происходит от приставки «съ» (древнеиндийск. – хороший) и корня «часть», то есть «хорошая участь», можно сказать – «удача». Второе мнение видит здесь приставку «съ» в значении «совместный», таким образом «счастье» – это «соучастие», «причастие» к чему-то.

В пользу правильности второго мнения говорит то, что в русском языке слово «счастье» наряду со значением «удачи», «везения» (например, фраза «счастья привалило») имеет и другое, более глубинное, значение, которое приближается по значению к обретению смысла жизни, какой-то самой возвышенной цели, куда должен стремиться человек. Счастье ищут (как и смысл жизни), оно не сваливается на нас, как обычная удача или везение.

*(Для дальнейшего обсуждения важно ввести понятие внутреннего мира человека и попытаться описать его).*

*Вопрос для обсуждения. Что мы ищем в счастье, к чему мы хотим прикоснуться и к чему быть причастными?*

Важно ввести понятие внутреннего мира человека Давайте прочитаем стихотворение «Силентиум» Ф.И.Тютчева и попробуем ответить: это написал счастливый человек или нет? (Текст стихотворения желательно распечатать или вывести на экран).

Молчи, скрывайся и таи  
И чувства и мечты свои –  
Пускай в душевной глубине

---

<sup>19</sup> Происходит от праслав. \*съчєстьє, от кот. в числе прочего произошли: церк.-слав. съчастьнь «причастный», русск. счастье, укр. щастя ср. р.; др.-чешск. štěstie, чешск. štěstí «счастье», šťastný «счастливый», словацк. šťastie, šťastný, польск. szczęście. Праслав. \*съчєстьє объясняют из \*съ- : др.-инд. su- «хороший» + \*чєсть «часть», т. е. «хороший удел». По мнению этимолога Бернекера, счастье — первонач. «доля, совместное участие» (: съ). Эта этимология несомненна для поздн. церк.-слав. съчастьнь «причастный». (словарь М. Фасмера).

Встают и заходят оне  
Безмолвно, как звезды в ночи, –  
Любуйся ими — и молчи.

Как сердцу высказать себя?  
Другому как понять тебя?  
Поймет ли он, чем ты живешь?  
Мысль изреченная есть ложь.  
Взрывая, возмутишь ключи, –  
Питайся ими — и молчи.

Лишь жить в себе самом умей –  
Есть целый мир в душе твоей  
Таинственно-волшебных дум;  
Их оглушит наружный шум,  
Дневные разгонят лучи, –  
Внимай их пенью – и молчи!..

С одной стороны, Тютчев очень верно передал состояние одиночества. Это стихотворение – произведение человека, который осознал свое абсолютное (можно сказать онтологическое) одиночество: «Мысль изреченная есть ложь»! Действительно, общение на уровне слов – это ложное, глубоко искаженное общение. Всю глубину чувства, все оттенки испытанного переживания словами никогда не выразишь. Совершенно уникальное состояние человека передается каким-то общим для всех словом, то есть оно сначала низводится до общего понятия и потом уже передается. Но передается именно общее понятие, а не само состояние или чувство человека.

Но с другой стороны, мы видим, что поэт говорит о том, что он открыл в себе огромный мир. И его тоже надо познать, исследовать, он таинственен и волшебен.

Стихотворение начинается словами: «Молчи, скрывайся и тай...». Может быть, поэт бежит от каких-то проблем в свой внутренний мирок, прячется там? Но стихотворение не создает ощущения отчаяния, скорее здесь преобладает желание разобраться с этим огромным внутренним миром сначала самому. «Я еще сам не расслышал все свои думы, – как бы говорит автор, – не разглядел все свои чувства и мечты, ведь они словно звезды в ночи, я сам еще не знаю, чего я хочу. Как я могу начать делиться своими мыслями, не разобравшись в них?» Это не бегство, это – временный затвор, чтобы обрести внутренний мир и познать себя.

## **Блок 2. Мера счастья**

*Что такое счастье? Можно ли измерить его количество?*

*Тренинг «Шкала счастья».*

*(1. Тренинг затрагивает очень интимную часть души человека и может вскрыть некую душевную боль подростка, поэтому участие в нем исключительно добровольное.*

*2. Как правило возникает вопрос, если нет, то его стоит поднять: что имеется в виду - сиюминутное переживание или какое-то глубинное мироощущение. Подчеркиваем, что мы под счастьем имеем в виду нечто глубинное и стабильное.)*

На полу рисуется 10 меток от 1 до 10. Просим каждого из учащихся занять то место, на сколько баллов он оценивает уровень своего счастья. Просим рассказать:

почему я себя ощущаю так?

где я себя ощущаю сейчас, и где я себя ощущаю на более глубинном уровне?

Можно обсудить, может ли счастливый (глобально) человек грустить (сиюминутно).

*Вопрос для обсуждения. Что такое для вас счастье «на 10 баллов»?*

Иногда говорят про любовь. Иногда говорят про внутренний покой, отсутствие суеты. Иногда говорят про исполнение мечты, но с этим большинство не соглашается, говоря, что это просто большая радость, а не настоящее счастье.

*Вопрос для обсуждения. Можно ли сказать, что одним из условий счастья является чистая совесть? (Здесь можно поговорить о счастье, как мире с собой, то есть со своей совестью и с Богом)*

Позвольте мне высказать на правах участника дискуссии мнение, а вы его прокомментируйте: «Счастье – это когда ты открыл свой внутренний мир, познал его, разглядел себя, обрел мир в душе, с близкими и с Богом, и теперь ты крепко стоишь на ногах, несмотря на бушующее вокруг море житейских проблем».

### **Блок 3. Источник счастья**

*Вопросы для обсуждения. Можно ли человека осчастливить? Могу ли я кого-то сделать счастливым? Может ли меня кто-то сделать счастливым?*

*Что нужно сделать для вас, чтобы вы стали счастливыми?*

*Если вам подарить 1 миллион рублей, вы станете счастливыми?*

*А если вы полюбите кого-нибудь, любовь может вам принести счастье?*

Как правило, говорят, что это невозможно. Иногда говорят, что счастье может подарить любимый человек, если он ответит взаимностью. Тогда говорим о семейном счастье. «Счастье» – это может быть и «соучастие» в другой жизни. «Я – часть тебя, а ты – часть меня. Мы – со-части друг друга».

Вспомним стихотворение Ф.И.Тютчева. Поэт говорит о невозможности понять друг друга. И с этим можно не согласиться – у человека есть возможность преодолеть это одиночество. В Библии о любви в семье говорится, что «*Два будут в плоть едину...*» – этими словами разрушается наша обреченность на одиночество. Любящие друг друга люди (не влюбленные, а именно любящие) обладают счастьем, ибо их души находятся в особом единении, когда они – часть друг друга. Они могут не общаться словами, ибо могут смотреть на мир глазами другого, испытывать все те же переживания, что волнуют другого.

Можно сказать, что человек, который никого не любит, – это бесконечно одинокий человек. Любовь – это то, что соединяет нас с другими: с Богом, с супругой (или супругом), с детьми, с близкими. Поэтому любовь – главный источник нашего счастья. А помня, что святой апостол Иоанн Богослов, сказал, «Бог есть любовь», можно говорить, что Бог – главный источник счастья. Действительно, можно ли, не обретя чистую совесть, которая есть голос Божий, быть счастливым?

*Вопрос для обсуждения. Может ли быть счастливым вор, чревоугодник, гневливый человек, пьяница?*

Если в человеке живет какая-то страсть, то она будет препятствовать его счастью. Что такое страсти? Страсть — это такая стадия развития греха, когда он окончательно завоевывает душу человека. Человек не может уже справиться со своими желаниями, и от этого начинаются страдания (страсть = страдание). Страдает либо сам человек, либо окружающие его люди. Чаще страдают все.

Как развиваются страсти? Обычно люди наивно полагают, что если, например, съесть в два раза больше еды за один раз, то будешь вдвое более сытым, и можно потом дольше не есть. Но все происходит иначе. Человек увидел и купил очень вкусные бутерброды. Он один раз съел вместо обычных двух бутербродов четыре, второй раз, третий... Больше чем нужно организм усваивать не будет, лишнее выбросит, но желудок, будучи жи-вой тканью, имеет способность растягиваться. Набил несколько раз живот лишним, значит, желудок растянется. И чтобы вновь получить ощущение сытости, необходимо положить в него уже большее количество пищи, что-бы она приятно надавила на нервные окончания в желудке. То есть человек после нескольких переяданий теперь будет хотеть всегда (!) есть больше. Еще по-больше поест, значит еще больше возрастут его аппетиты. О том, как может живот растягиваться у толстяков, все догадываются. Чтобы полному чело-веку получить ощущение сытости, ему надо съесть очень много.

Таков закон развития страсти: чем больше ее удовлетворяешь, тем больше она разжигается и владеет человеком. Чувства очень легко притупляются. Получив яркое впечатление от чего-то, человек хочет повторить те же ощущения. Но чувства-то вскоре притупятся, и чтобы испытать эмоциональную встряску, надо приложить уже больше усилий. Так страсть заставляет человека работать на себя. Она владеет им.

Если человеком владеет какая-то страсть, то его нельзя назвать счастливым, в любой момент он может начать страдать от нее. Но даже если человек совершил грех только однажды, и греховное желание не дошло еще до стадии страсти, счастье вряд ли возможно. Мы говорили с вами, что счастье – это открытие своего внутреннего мира, познание его, обретение мира с Богом, с собой и с ближними. Если ты совершил кражу, то разве совесть не будет обличать тебя? И пока ты не примиришься с ней, то никакого внутреннего мира не будет.

*Могу ли получить счастье с помощью ПАВ?*

Как правило, все приходят к мнению, что ПАВ дает не счастье, а лишь временный кайф или краткосрочное удовольствие. А при появлении зависимости человек часто испытывает страдания.

*Можно ли отнять счастье у человека?*

Можно ли быть счастливой матерью, если твои дети умирают у тебя на глазах? (святые мученицы Вера, Надежда, Любовь и мать их София)

*Святые находятся в счастье? Могут ли они испытывать боль за нас?*

Представьте: идет война, вы – отец, вашего сына пытаются, чтобы он предал свою Родину и веру. Он умирает, не став предателем. Вы счастливы как отец или несчастны? (Можно сформулировать вопрос так: если отец был счастлив на все 10 баллов, после смерти сына он сможет быть счастлив на 10 баллов?)

*Как помочь другому обрести счастье?*

*Просмотр видеофильмов про безрукого гитариста Тони Мелендеса и Ника Вучича. Вопросы для обсуждения. Что дало такую силу духа?*

Сила героев, по их собственному признанию, в любви и вере их родителей.. Но чтобы поверить в другого, надо, наверное, познать себя, увидеть тот бесконечный мир, который заложил в каждого человека Бог. Разобравшись в себе, родители могут вдохновить и своих детей-инвалидов в том, что они вполне полноценные люди. Часто это неверие в детей происходит от того, что сами родители глубоко несчастные люди, у которых не произошло открытие, о котором писал Тютчев, они не увидели, что внутренний мир важнее – именно он делает человека человеком, и в этом плане их дети - совершенно полноценны.

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с детьми вспоминаем, что на занятии говорили о понятиях «счастье», «радость», «удовольствие», «кайф», о внутреннем мире человека и о том, что счастье зависит от того, насколько мы смогли обрести мир в душе. Мы говорили о связи счастья и

любви к Богу, к супругу, ближним. Мы говорили о необходимости защищать свой внутренний мир от страстей и о трезвении, которое защищает нашу душу. О том, что помочь другому стать счастливым, не смотря ни на какие внешние трудности, может только человек, который сам обрел внутренний мир в своей душе и нашел свое счастье.

### **3.3. Занятие по теме «Что такое свобода?»**

#### ***Задачи:***

- сформировать у учащихся представление о внутренней и внешней свободе;
- сформировать у учащихся представление о истинной свободе как свободе от страстей;
- сформировать у учащихся представление о трезвости (душевной и телесной) как условия истинной свободы.

***Ключевые понятия:*** свобода внутренняя и внешняя, зависимость, манипулирование человеком, свобода до и после выбора, свобода от страстей.

***Демонстрационные материалы:*** видеоролик «Лифт».

#### ***Ход занятия.***

Просмотр видеоролика «Лифт» (психологический эксперимент о давлении группы и конформизме). В ролике показан психологический эксперимент, в ходе которого в лифт к испытуемому входят три-четыре актера, которые встают непривычно – спиной к выходу. В эксперименте изучалось насколько легко можно заставить поступать человека вопреки своему представлению о правильном поведении.

*Вопросы для обсуждения. О чем сюжет этого фильма? Кто в этом ролике кажется вам самым смешным? Кто вызывает у вас больше уважения?*

Больше всего вызывает уважения первый человек, над которым ставился эксперимент. Он повернулся меньше всех, он больше всех сохранил свое первоначальное положение.

*Почему этот человек оказался более устойчивым?*

Как еще можно назвать это свойство человека? (Предполагаемые ответы: самостоятельность, независимость)

*Вопросы для обсуждения. Как вам кажется, в каком возрасте люди обретают самостоятельность и независимость?*

*Совершеннолетие дает человеку свободу?*

Вы сейчас находитесь в переходном возрасте, то есть в возрасте, когда переходят из детского состояния во взрослое. И физиологическая зрелость здесь еще не является показателем. Например, благоверный князь Александр Невский уже в 15 лет правил в Новгороде, в этой огромной северной столице Руси, а в 19 лет он стал Невским, так как одержал победу в битве на Неве, которая принесла ему огромную славу. А современный 15-тилетний молодой человек, как правило, еще не способен отвечать даже за себя, не то, что за других людей. Взросление сейчас наступает у современных парней в 22-25 лет, а у девушек лет в 18-20. Это очень поздно, ведь в прошлые века девушке позволялось вступать в брак с 14 лет, а парням с 16 лет. К этому возрасту молодые были уже вполне зрелыми людьми.

Что значит быть взрослым? Например, можно представить, что в брак вступает десятилетний парень? Он прилежен, умеет держать молоток в руках, хорошо учится, чего еще надо? Но этого всего мало, ребенок может только влюбляться, но любить – только

взрослый. Дети могут играть во взрослые отношения, но строить эти отношения по-настоящему не могут.

Во взрослом человеке можно выделить две очень важные черты:

- самостоятельность (свобода, независимость);
- ответственность за других людей.

*Вопросы для обсуждения. Насколько вы ощущаете себя свободными? (Пишем на доске оценки от 1 до 5). Поднимите руки те, кто считает себя абсолютно несвободным (на оценку «кол»), кто на «двоечку» (почти совсем несвободным)? кто на «троечку»? кто на «четверку»? а кто на «пятерку», то есть полностью свободным? (Против оценки ставим количество людей, проголосовавших за каждую оценку. (Данные оценки могут быть очень разными, поскольку дети еще не понимают, о какой свободе идет речь. Это может дать как раз повод поговорить о том, что мы имеем в виду под словом «свобода». В конце занятия можно провести еще одну оценку своей свободы, и интересно посмотреть, как меняются мнения детей).*

*Вопросы для обсуждения. Вы свободные люди? Почему? Кто ограничивает вашу свободу сейчас? Что мешает вам чувствовать себя свободным на все «пятерку»?*

Предполагаемые ответы: родители, учителя, старшие братья и сестры, полиция и т.д. (Иногда звучит ответ: друзья. Этот случай стоит разобрать особо. См. ниже).

Вы забыли еще нечто очень важное. Вы забыли Бога. Верующий человек может сказать, что больше всего мешает нашей свободе Бог! Действительно, представьте себе жизнь глубоко верующего христианина. Каждую среду и пятницу христиане постятся, то есть не едят мяса, молочных продуктов, яиц и т.д. Наступает среда, я хочу бутерброд с колбасой, а мне говорят: «Нельзя!» Какая же тут свобода?! Каждый воскресный день все христиане должны быть в храме. Представляете, как же это ужасно: единственный выходной день, когда можно подольше поваляться в кровати, надо проводить в храме. А заповеди Божии? Того нельзя, этого не делай – одни запреты. От родителей можно сбежать или хотя бы запереться от них, от учителей можно скрыться, даже от милиции можно убежать, а вот от Бога никуда не денешься. Вот, оказывается, кто больше всего может мешать нашей свободе! Это очень хорошо можно выразить одной фразой: «Если Бога нет, то все можно!»

*Вопросы для обсуждения. А в чем вас ограничивают родители, педагоги, представители полиции и т.п.?*

Предполагаемые ответы: делать то, что хочется (например, гулять допоздна, покупать много модных вещей, общаться с теми, кого сами выбираем, спать до обеда, ложиться под утро и т.д.) и не делать то, чего не хочется (например, ходить в школу, колледж, институт, храм; соблюдать установленный распорядок дня; помогать родителям по хозяйству; ограничивать свои потребности и т.п.)

Предположим, у вас появилось право делать все, что захочется – станете ли вы свободными? Сможете ли вы всегда делать так, как хочется вам? Почему?

Я еду по дороге, машина ломается. Минуту назад я был свободен в своих действиях, а сейчас стою. Двадцать километров в одну сторону до ближайшего населенного пункта, двадцать в другую. Ничего сделать невозможно. Была свобода, и вот ее нет. Я хочу посмотреть видеofilm, сажусь перед экраном, включаю, а в этот момент гаснет свет. Я опять не свободен в своем выборе и приходится заниматься чем-то другим.

*Вопросы для обсуждения. Давайте попробуем разделить понятия «внешняя свобода» и «внутренняя свобода». Я бы «внешнюю свободу» определил как свободу, которую у нас*

можно отнять, а «внутреннюю свободу», как ту, которую насильно отнять нельзя. Я рисую два столбца и надписываю: «внешняя» и «внутренняя».

Давайте заполним нашу таблицу. В какой столбец запишем свободу двигаться? Свободу разговаривать? Свободу писать? Свободу любить? Например, отец заставляет вас разлюбить девушку? Может он это сделать? Скорее всего, нет. Он может нас разлучить и запретить встречаться, но не разлюбить!

Продолжим нашу таблицу. А куда мы отнесем свободу дышать? А свободу жить? Жизнь можно отнять – это скорее внешняя свобода.

А куда мы отнесем свободу думать? Свободу чувствовать? Вроде бы свобода думать – это внутренняя свобода. Можно человека заставить что-то думать? Вспомните ролик про лифт, как там манипулировали человеком. Мы с вами живем в век информационных технологий, когда люди научились во много управлять мыслями других людей. Я думаю, что надо бороться за то, чтобы сохранить способность думать самостоятельно. Также и наша свобода чувствовать

*Вопрос для обсуждения. Православная Церковь говорит, что Бог не помеха нашей свободе, напротив, Бог – единственный источник нашей свободы. Вы согласны с этим?*

Бог сотворил человека и дал ему свободу. Свобода человеческая – это одно из самых важных свойств человеческой природы. Это часть образа Божия, которым наделен человек. И что удивительно, Сам Бог не может отнять свободу у человека. Бог, например, не может заставить человека полюбить Себя. Бог не может заставить человека стать добрым. Чтобы заставить полюбить, надо прежде отнять свободу, а без свободы человек становится животным. Жизнь животного регулируется инстинктами и рефлексамми, здесь нет свободы.

Само творение человека Богом – это удивительное событие. До творения человека (и ангелов, которые тоже обладают свободой) в мире присутствовала только одна воля – воля Божия. Все подчинялось Богу. Появляется человек, и в мире возникает еще множество разных волей. Сейчас более 6 миллиардов людей своей волею влияют на мир. Бог, творя человека, отказывался от единовластия в мире, человек призван быть сотворцом Богу, но мог быть и разрушителем мира. Бог творит человека, зная, что человек будучи свободным может и возненавидеть своего Творца, и при этом Бог не сможет заставить человека исправиться.

*Вопрос для обсуждения. Действительно ли, что Бог не может заставить человека что-то сделать?*

Царь Ахав посылает пятьдесят воинов убить пророка Илию. Пророк молится, с неба сходит огонь, воины убиты. Царь еще посылает воинов, опять огонь с неба. И так три раза. Бог может Своею волею пресечь действие человеческой воли. Но посмотрите внимательно. Бог может **пресечь действие**, но не может заставить человека изменить свои желания, свою волю. Человек замышляет убийство, берет пистолет, жмет курок, – осечка, тогда он берет нож, замахивается, – но нож ломается, человек бросается на жертву, – но вдруг поражается неожиданной болезнью и падает в изнеможении. Но даже когда он лежит, он может не переставать хотеть смерти другому человеку. Бог не может заставить злодея полюбить свою жертву!

*Вопрос для обсуждения. А почему наш добрый Бог не может запретить все войны?*

Запретить может, но что с того запрета. Началась война – все пушки сломались, люди возьмутся за пулеметы, пулеметы сломаются, люди возьмутся за автоматы, те сломаются,

возьмутся за ножи, потом дойдет до рукопашного боя. Ненависть, зависть, вражду в человеческом сердце Бог насильно без воли человека не может уничтожить.

*Вопрос для обсуждения. Мы рассмотрели два вида свободы: внешней (делаю, что хочу) и внутренней (сам выбираю добро). Как они соотносятся между собой?*

Постараемся четко разделять два вида свободы. Свобода бывает внешняя, и свобода бывает внутренняя. Это совершенно разные вещи, совершенно независимые между собой. Например, в начале христианства было много мучеников, которые были рабами. Вот такой раб-христианин внешне не имел никакой свободы. Подходит его господин с плеткой заставляет его таскать камни не каменоломне, и раб послушно выполняет его волю. Он не свободен. Но вот приходят гонители христиан и говорят: «Отрекись от Христа! Поклонись нашим идолам». А он отвечает: «Нет! Никто не может меня разлучить со Христом!» Гонители пытают христианина, но он остается непреклонным. Они даже могут насильно поставить его на колени перед идолом, но заставить его поклониться идолу искренне в своем сердце они не могут.

Внутреннюю свободу никто не может отнять! Ни родители, ни учителя, ни милиция, ни ГАИ, ни мучители, и что самое удивительное, даже Бог не может отнять эту свободу.

*Вопрос для обсуждения. Помните, кто-то сказал, что нашу свободу ограничивают друзья? Давайте посмотрим, как они ограничивают нашу свободу.*

Например, я хочу пойти гулять со своим другом, а мой друг хочет посидеть дома. Если я соглашусь с его решением, это ограничение моей свободы? Можно ли говорить, что мой друг ограничил мою свободу? Я думаю, что нет. Конфликт был не у меня с другом, а между моими двумя желаниями. Одно желание – сохранить дружбу, второе – гулять, то есть делать то, что не хочет друг. Я совершенно свободно выбираю желание сохранить дружбу. Я свободно ограничиваю одно свое желание, ради другого. И в знак солидарности с другом я меняю свое желание гулять на желание посидеть дома. Если я умею управлять своими чувствами и желаниями, то я всегда остаюсь свободным человеком.

Также и в послушании родителям, если мы делаем это по любви, нет никакого ограничения нашей свободы. Ради любви к родителям я могу отказаться от своего желания. Не потому что меня заставили, а потому что я сам так захотел.

*Пример отличия внутренней свободы от внешней.*

Приведу еще один пример, показывающий отличие свободы внешней от внутренней. Рисую на доске двух человечков. Известно, что один из них может идти куда хочет, а другой не может идти куда хочет. Вопрос: кто из них более свободен? Всем ясно, что первый – он идет куда хочет, он свободен. Но немного уточним ситуацию. Оказывается, эти два человечка стоят на крыше высотного дома. У первого человека завязаны глаза, и он не знает, где находится, а у второго они открыты, и он все прекрасно видит. Кто теперь кажется более свободным? Второй? Но смотрите: первый человек может идти, куда хочет, поскольку не видит, какая опасность стоит перед ним. Он может спокойно идти рядом с пропастью и не бояться, ведь он не видит ее. А второй? Посмотрите на его действия. Он движется медленно, боится оступиться. Он не приближается к краю крыши ближе, чем на три метра, он аккуратно обходит все скользкие места. Он очень ограничен в своих действиях. Сюда нельзя, здесь опасно, там ненадежно. Он очень даже не свободен в выборе путей перемещения.

Но тем не менее всем ясно, он более свободен. Почему? Первый человек с завязанными глазами может двигаться, куда хочет, но эта внешняя свобода через две минуты приводит



к неловкому движению, человек поскользывается и летит вниз. Даже если он выживет, он будет весь в гипсе, и от его свободы ничего не останется.

«Воля моя свободна почти только в одном избрании добра и зла, а в прочих отношениях она ограждена отовсюду» (свт. Игнатий Брянчанинов).

*Вопросы для обсуждения. Могут ли внешние ограничения уничтожить внутреннюю свободу? Почему?*

*Свободен ли пьющий человек, заявляющий, что он волен решать сам пить или не пить?*

*Свободен ли курящий человек, заявляющий, что он волен решать сам курить или не курить?*

Внешняя свобода (по принципу «Что хочу, то и ворочу») очень скоро приводит в потере всякой свободы. «Я взрослый человек, – заявляет 15-летний молодой человек, – я уже могу пить и курить, никто не может мне запретить!» Но к 18-ти годам он спивается. Где его свобода? «Я свободный человек, хочу – и пью, а не хочу – и не пью». Все правильно, но только он теперь всегда хочет пить. Не хотеть – он уже не может. Человек потерял свободу – он не может не хотеть! Неужели наркоман – свободный человек? Да нет, конечно. Только он связан не веревками, и руки у него не в наручниках, но душа его связана греховной страстью. Все желания направлены в одну сторону – уколиться. И эта неволя хуже всякой тюрьмы.

*Вопрос для обсуждения. Сильно ли ограничивает в свободе своих членов Православная Церковь?*

Церковь вообще ничего не запрещает, и не может запретить. Церковь только предупреждает. Ведь есть элементарные законы нашей жизни, которые не стоит нарушать. Не пейте яд – отравитесь, не выпрыгивайте из окна – разобьетесь. Также и Церковь предупреждает: «Не кури – потом не сможешь бросить, не пей – сопьешься, не блуди – не сможешь потом создать настоящей семьи, не воруй – потеряешь доброту и милосердие, уважай отца и мать – иначе тебя не будут любить твои же дети и т.д.»

*Вопрос для обсуждения. В чем же заключается истинная свобода? Почему?*

Истинная свобода заключается в свободе от страстей. Именно страсти лишают человека внутренней свободы. Хочет человек любить свою жену, не раздражаться, не гневаться на нее, но страсть гнева одолевает его. Он бы и рад остановиться во время скандала, а не может, и огонь взаимной неприязни еще более разгорается. Хочет человек похудеть, не объедаться, меньше есть сладостей и вкусностей, но страсть к объедению одолевает его. И после каждого застолья человек вновь и вновь набирает вес. Чтобы не потерять эту свободу, нужен постоянный труд.

*Вопросы для обсуждения:*

*Может ли внутренняя свобода налагать на человека внешние ограничения?*

*Трезвенник – свободен или не свободен, если он не пьет?*

*Постящийся человек свободен или не свободен, ограничивая себя в еде и поведении?*

*Любящий супруг свободен или нет, если не смотрит с интересом на других женщин?*

*Зачем люди по своей воле ограничивают себя в чем-то?*

Есть две свободы: до выбора существует свобода выбора, а после выбора появляется другая свобода – свобода любить, свобода действовать. Представим себе богатыря, который стоит перед камнем на котором написано: «Направо пойдешь –..., прямо пойдешь –..., налево пойдешь –...». У него есть свобода выбора. Но когда он выбрал,

куда идти, у него остается свобода выбора? У него появилась свобода идти по выбранному пути.

Также и при выборе профессии. Молодой человек после окончания школы стоит перед выбором, куда идти – в химический институт, математический или физический. У него есть свобода выбора. Но когда он выбрал институт и поступил в него, он прошел эту точку и у него уже нет свободы выбора, теперь каждый день он не решает вопрос, в какой институт идти на занятия. Расписание составлено, выбора нет! Но есть свобода учиться!!! Это та свобода, которой не было до поступления в институт. Хочешь оставить за собой навсегда право выбора института, тогда готовься, что ты навсегда останешься неучем.

Также и при выборе супруги. Кого выбрать – Машу или Дашу? Думай, выбирай. Но пока не выберешь, у тебя не будет свободы любить. Выберешь Машу – будешь любить Машу, можешь выбрать Дашу и будешь любить ее. Но пока ты не выберешь, ты не будешь любить никого! Ухаживать и «крутить роман» можешь одновременно с обоими, хотя и это трудно, ибо Маша и Даша не обрадуются, если узнают о двойной жизни.

Каждый выбор, сделанный нами, не ограничивает нас, но открывает нам новый этап нашей жизни. У монаха, выбравшего девственный образ жизни, открывается свобода молиться, не отвлекаясь на житейские заботы. Семейному человеку, выбравшему себе супругу, открывается свобода любить, не отвлекаясь на других женщин. Они для него не существуют, как возможные жены, выбор сделан, место в сердце занято. Христианину, принявшему решение поститься во время Великого поста, открывается свобода сэкономленные на колбасе деньги пожертвовать на лечение больного. При входе в гастрономический отдел магазина он уже не смотрит на колбасу, и слюньки при ее виде не текут – выбор уже сделан. У человека, принявшего обет трезвости, появляется свобода жить трезво, и он не думает за столом каждый раз, что ему выбрать – вино или сок.

Во всех этих случаях, желание вернуть себе свободу выбора, будет изменой самому себе, перечеркиванием своего же выбора, перечеркиванием пройденного пути, и возвратом назад.

И мне кажется, свобода любить – в тысячи раз важнее свободы выбора.

*Вопрос для обсуждения. Как научиться видеть последствия своих поступков?*

Если свобода внешняя – это жизнь по принципу «что хочу, то и ворочу», то свобода внутренняя – это видение, способность видеть последствия своего внешнего выбора. И тогда ты можешь быть даже сам ограничишь себя в чем-то, чтобы достигнуть более важную цель.

Действительно, человек, который видит, куда ступает своей ногой и к чему это может привести, намного свободнее человека слепого. Но стоит остановиться и на таком важном вопросе – а как приобрести способность видеть последствия всех своих поступков?

По православному церковному учению нечто подобное происходит с человеком во время исповеди. Человек впервые пришел на исповедь. Как правило, он не может назвать сразу все свои грехи, а только два-три греха, но такие, о которых совесть не дает ему забыть. В душе становится чище и, следовательно, светлее. Через некоторое время человек начинает видеть то, что никогда раньше не видел в себе. Он вновь исповедуется и пытается избавиться от этого греха, и в душе становится еще светлее... и т.д. Когда человек постоянно исповедуется, то душа его подобна чистой убранный комнате, где видна любая пылинка.

Если человек научился видеть самые мелкие грехи, то значит, что вряд ли он дойдет до грехов тяжелых. На самом деле мелкие грехи вовсе не мелкие, это просто первые шаги к

грехам тяжелым. Если их совершать, то легко дойдешь до более тяжелых. Тот же, кто не делает первого шага, никогда не приблизится к ним.

*Подведение итогов занятия.*

Вместе с учащимися вспоминаем, что на занятии говорили о свободе внутренней и внешней, зависимости, манипулировании человеком, свободе до и после выбора, свободе от страстей, о способности видеть последствия своих поступков.

#### **3.4. Занятие по теме «Мой жизненный путь»<sup>20</sup>**

*Балабанова Ольга Владимировна*

**Задачи:**

- сформировать представление о психологической и нравственной сущности выбора;
- обсудить возможности совершения выбора в различных жизненных ситуациях;
- формировать умения эффективного целеполагания в ситуации выбора, с опорой на духовно-нравственные ценности

**Ключевые понятия:** свобода воли, жизненный выбор, ценности, выбор профессии, свобода выбора, принятие решения

**Ход занятия.**

**Постановка проблемы.**

Свобода воли, изначально присущая человеку, заключается в его способности осуществлять жизненные выборы. Некоторые из них очень маленькие (например, какой сорт мороженого предпочесть), некоторые – глобальные (например, по какому пути экономического развития пойдет страна в ближайшие три года). Но их роднит одно обстоятельство: выбирая что-то одно, человек автоматически отказывается от всего остального.

*Вопрос для обсуждения. Как узнать, что совершенный выбор – правильный и что приобретения большие потери?*

Этот вопрос обсуждается в течение занятия. Важно помочь ребятам в осознании, что выбор в пользу поведения, основанного на духовно-нравственных принципах, всегда более оправдан, чем выбор безнравственного поведения.

*Групповая работа на тему «Жизненный путь человека».*

Детям предлагается в малых группах сделать групповой рисунок на ватмане на тему «Жизненный путь человека», на котором нужно в виде карты или другого образа изобразить основные жизненные вехи человека, основные ценности (семья, любовь, дружба), и показать возможность разных вариантов жизненного пути в зависимости от выбора человека (выбор профессии, супруга, выбор совершать или не совершать те или иные поступки, и последствия этих поступков).

По итогам выполнения задания каждая группа представляет свой рисунок в общей группе. Важно в конце обсуждения сделать выводы на основе представленных рисунков,

---

<sup>20</sup> Занятие построено с использованием программы первичной профилактики рискованного поведения подростков «Ладья».

обозначив тему выбора тех или иных ценностей, выбора профессии, супруга, поступков и их последствий, а также подвести дискуссию к теме ответственности за свой выбор. Обозначенные темы будут обсуждаться в ходе диспута.

### ***Дискуссия по теме «Выбор».***

*Вопросы для обсуждения. На что мы обычно опираемся, делая тот или иной выбор в жизни?*

Выбор, это работа сознания плюс чувства. Но важно опираться также и на мнение значимых людей, также важно знание себя.

*Вопросы для обсуждения. Как люди выбирают профессию? Может ли увлечение или хобби стать профессией? Что такое призвание? Как узнать свое призвание? Могут ли родители помочь в выборе профессии?*

При выборе профессии необходимо знание себя, своих наклонностей. Иногда выбор профессии может случиться случайно, за компанию (история Юли – девушка поступила в медицинское училище за компанию с подругой, а потом закончила медицинский институт, стала стоматологом и очень любит свою профессию). Иногда выбор профессии осуществляется по семейной традиции. Важен поиск собственного призвания, здесь можно поговорить и о молитве в использовании своих талантов на радость себе и людям, и поиске Божьей воли и Божьего благословения на ту или иную профессиональную деятельность. Также можно порассуждать, о том, что в современном мире не всякий труд может быть приемлем для христианина. Важно, чтобы твои таланты приносили пользу и радость людям, а не вред и разрушение.

*Вопросы для обсуждения. Как люди выбирают супруга?*

При выборе супруга важно опираться не только на свои чувства, но желательно благословение родителей, также важно молиться Богу в поиске своей второй половины.

*Вопросы для обсуждения. Что такое свобода выбора? Насколько человек свободен в своем выборе? Что ограничивает выбор? Где эти ограничения – вне или внутри самого человека?*

*Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.*

*Можно ли рассматривать безнравственное поведение как выбор самого человека?*

Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения по отношению к добру и злу (научно-богословское определение свободы). Таким образом, человек несет ответственность за свои выборы и их последствия.

Человек всегда обладает возможностью выбора, который реализуется либо в его действиях, поступках и поведении, либо в отношении к происходящему.

При совершении выбора важно продумывать его возможные последствия. Для этого надо отчетливо понимать, что есть определенные ограничения свободы выбора, связанные с нравственными нормами.

### ***Тренинг «Остановись и подумай»***

Цель: отработка навыков оценки ситуации; осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Необходимые материалы: плакат с шагами модели «Остановись и подумай» (см. таблицу далее).

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.
1.Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств.
2.Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу?
3.Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы	«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений.
4.Подумай о последствиях.	Что может произойти?
5.Определи доводы «за» и «против».	Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную.
6.Решай, что делать. Принятие решения.	Каково мое решение? Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор.
7. Оцени исход.	Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? Если нет, то попытайся проработать другой вариант решения.

Учащимся предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, с которой они когда-либо сталкивались в жизни, а также те способы, которыми они справлялись с этой проблемой, как принимали решение. Далее организуется работа в малых группах (три-четыре человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений с использованием предложенной схемы. Возможно, проиграть их в ролевой игре, в которой участники будут делать реальные шаги в пространстве – в соответствии с шагами предложенной модели, рассуждая вслух.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающихся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и им подобных). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае, в чем она?

Так как детям предлагается новый способ решения проблем, педагогу следует разоб- рать вместе с ребятами какую-нибудь проблемную ситуацию из их жизни по алгоритму, приведенному в таблице. Если у ребят вызовет затруднение описание собственных про- блемных ситуаций, можно порекомендовать педагогу иметь в запасе краткие описания ситуаций, актуальны для подростков. В качестве примера можно привести такие ситуа- ции:

- поспорил с лучшим другом,
- решил бросить школу,
- не понимают родители, сильно давят,
- ребята из компании склоняют попробовать покурить (выпить) и т.п.

Важно, чтобы примеры были актуальны для участников именно этой группы.

*Ход обсуждения проблемной ситуации и ее решения в малой группе:*

1 шаг. Остановись. Определение проблемы. Чего это касается? В чем заключается проблема? – «Недавно я поссорился с лучшим другом. Ссора произошла, как мне кажется, по его вине. И сейчас мы не разговариваем, не проводим время вместе, уроки делаю один, и перестал ходить гулять».

Позитивные стороны сложившихся обстоятельств – есть время побыть одному, хотя одиночество может быть тягостным. Приходится анализировать ситуацию и искать причины, возможно и в себе. Общаюсь с другим ребятами, но не так близко. Оценил ценность нашей дружбы, понял, что этот человек (мой друг) мне дорог, и я не хочу его терять.

2 шаг. Подумай. Определение основной цели. Чего я хочу? – Я понял, что хочу помириться. Мне не хочется терять такого близкого друга. Но у меня осталась обида после нашей ссоры.

3 шаг. Подумай. Генерация различных вариантов проблемы. «Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений. – Написать письмо или смс о своих чувствах, на что обиделся, и о желании помириться. Поговорить по телефону или при встрече, сказать о желании сохранить дружбу, проговорить обиды. Проанализировать свои поступки, возможно, если тоже есть вина за случившееся, попросить прощения. Пойти в большой компании, где будет друг, на какое-то мероприятие, в кино, и там поговорить – так легче. (другие возможные варианты ребят).

4 шаг. Подумай о последствиях. Что может произойти? – Друг может высказать свою обиду и не захочет мириться. Возможно, на примирение потребуется время. В худшем случае помириться не получится, если ссора и обсуждение обид продолжится. Может быть, и получится помириться.

5 шаг. Определи доводы «за» и «против». – «За» – примирение позволит сохранить дружбу. «Против» – обсуждение взаимных обид, участие других людей в разговоре может еще больше испортить отношения, после чего дружбу можно окончательно потерять.

6 шаг. Решай что делать. Каково мое решение? Взвесь все последствия, сделай наилучший выбор. – Мой выбор – написать письмо о том, что мне очень ценна эта дружба, попросить прощения за свое неправильное поведение в ссоре, сказать о готовности простить друга заранее, даже если он еще не просил прощения, договориться о примиряющей встрече. Если примирение состоится, договорится в своих отношениях больше не делать таких поступков, которые могут привести к ссоре и потере дружбы.

7 шаг. Оцени исход. Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? – Было не просто, пришлось рассматривать разные варианты ситуаций восстановления отношений, от каких-то вариантов решения проблемы пришлось отказаться. Выбранный вариант считаем наиболее реальным и направленным действительно на решение проблемы.

*Подведение итогов занятия*

Вместе с детьми вспомнить, что на занятии говорили о свободе воли, жизненном выборе, ценностях, выборе профессии, свободе выбора, принятии решения.

Вы согласны с утверждением, что при совершении выбора важно продумывать его возможные последствия? Почему?

## **Глава 4.**

### **Примерные занятия проектной деятельностью**

## с детьми третьей (11-13 лет) и четвертой (14-17 лет) возрастных категорий .

### 4.1. Проект: «Информационные тематические выставки»

*Прот. Илья Шугаев*

Одним из самых простых проектов для старшеклассников может быть создание тематических стендов, пропагандирующих трезвость как добродетель, помогающую человеку быть востребованным в обществе, успешным в учебе и на работе, добрым семьянином.

Этот проект дает подросткам возможность заявить о своей жизненной позиции: трезвость – это счастье человека, свобода от самообмана, отстранение от искушений и соблазнов.

Работа над оформлением стендов поможет учащимся более четко сформулировать свое отношение к трезвости, в процессе работы подростки научатся обосновывать свою точку зрения, получают первые навыки обращения к широкой аудитории.

#### *Основные методические подходы к работе над оформлением тематических стендов.*

Работа старшеклассников над социально-ориентированным проектом предполагает решение проблемы, которая является для них интересной. Но вопросы трезвения для молодых людей могут казаться неактуальными, излишне философскими. Задача педагогов заключается в том, чтобы увлечь учащихся сбором и анализом информации о привлекательности трезвой жизни, выработкой концепции будущей стендовой экспозиции. В ходе углубления в этот процесс дети начинают ощущать значимость трезвения для себя лично, им уже легче сформулировать практические и прикладные задачи проекта.

Роль взрослого заключается в опосредованном выстраивании деятельности участников проекта: в согласовании функции каждого, в координировании индивидуальной и совместной работы. Педагог, дав организационный старт проектной деятельности, не вмешивается напрямую в ход работы участников, играет роль консультанта, к которому прибегают в случае возникающих проблем. Поскольку окружающая нас информация порой избыточна и неоднозначна, педагог сначала должен помочь учащимся выработать критерии, по которым будет подбираться экспозиционный материал, а также обозначить предпочтительные его источники.

Темы, раскрывающие разные аспекты трезвения, весьма разнообразны, приведем лишь некоторые из них:

- Отношение к трезвости в Библии
- Святые трезвенники.
- Святые отцы о трезвости.
- Преподобный Сергей и трезвенное монашеское движение на Руси.
- Трезвенное движение в конце XIX – нач. XX веков.
- Сергей Рачинский – педагог и трезвенник
- Апостол трезвости – священник Александр Рождественский
- Трезвая семья – богатство нашей Отчизны.
- Хочу радоваться жизни.
- Трезвение – это свобода.

- Молодое поколение выбирает жизнь.
- На вредные привычки времени нет.
- С трезвостью по дороге добра.
- Сделай правильный выбор.
- Счастливая трезвость.
- Трезв, красив, молод и здоров.
- Трезвая Россия – сильное государство.
- Трезвость – выбор сильных.
- Трезвость – русская традиция.
- Трезвость на всю жизнь.
- Трезвый взгляд на жизнь.
- Трезвый мир, трезвый двор, трезвый дом – присоединяйся !

### ***Практическая реализация проектной работы.***

На собрании с учащимися, желающими принять участие в проектной работе, осуществляется следующая деятельность:

- обсуждается цель работы;
- выясняется отношение учащихся к данной теме, при необходимости предлагаются занятия для осмысления этой темы детьми;
- обсуждаются вопросы:
  - хотим ли мы создать и поддерживать тематическую экспозицию по теме, связанной с радостью трезвой жизни?
  - на кого будет ориентирован наш проект?
  - какой результат мы хотим получить: а) в ходе проектной деятельности; б) от предъявления проекта другим людям?
- предлагаются учащимся на выбор различные темы и источники информации для проекта;
- организуется работа по выработке критериев отбора материала;
- детям предлагаются для индивидуального выбора обязанности, которые необходимо выполнить при работе над проектом (например, подготовка беседы на определенную тему, поиск информации о требованиях к оформлению стендов и экспозиции, проведение ознакомительных бесед по теме проекта с его участниками, поиск школ, которые готовы принять экспозиции и предоставить возможность провести уроки трезвости и т.п.)
- определяется периодичность сбора рабочих групп;
- составляется примерная «дорожная карта» по подготовке и реализации проекта;
- предусматривается коллективная экспертиза подготовленных материалов;
- предусматривается подведение итогов проекта, рефлексия участников;
- определяется степень и формы участия взрослых в работе над проектом.

Желательно создать условия для самоорганизации рабочих групп и самостоятельной работы участников проекта.

### ***Подготовка экспозиций.***

Учащиеся могут оформлять стационарные стенды, находящиеся на специально выделенном для них месте в воскресной школе или в притворе храма. При этом содержание стендов должно регулярно (например, ежемесячно) обновляться.

Можно изготовить партию легких и небольших по размеру стендов. С их помощью создаются передвижные (мобильные) экспозиции. Тематика таких выставок меняется реже,



поскольку перед учащимися стоит задача донести информацию по каждой из тем до большего количества людей.

Если по материалам стендовой передвижной выставки будет подготовлена беседа, то можно реализовать проект «Урок трезвости» в общеобразовательных школах. Тематические стенды могут находиться несколько дней в школе, где в рамках внеурочной деятельности будут организованы посещения выставки и занятия по принципу «равный равному». Такие «Уроки трезвости» могут сопровождаться показом видеороликов социальной рекламы на тему трезвости (см. DVD-приложение)

Примеры подготовленных стендов и экспозиций см. на DVD-приложении.

## 4.2. Проект «Спектакль»

*Прот. Виктор Дорофеев*

Одной из возрастных особенностей детей старшего школьного возраста является их стремление к самостоятельной деятельности, особенно в сфере творчества. Большой интерес у них вызывают различные постановки, спектакли, концерты. Представляется целесообразным эту особенность использовать в работе по профилактике порочных зависимостей.

### ***Основные методические подходы к работе по постановке проектов-спектаклей.***

Очевидно, при организации данной работы начальная ситуация может быть самой разнообразной: дети могут быть разного возраста, иметь разный творческий потенциал, разную осведомленность и погруженность в указанную тему. Поэтому в первую очередь необходимо обсудить с участниками проекта цели работы, возможные формы и этапы постановки спектакля, технические вопросы реализации проекта и определить долю участия в проекте взрослых организаторов и детей. То есть, в идеальном случае, взрослые организаторы дают детям общие установки, всё остальное дети делают сами. Если они с чем-либо не справляются, тогда к работе подключаются взрослые. В любом случае нужно стараться создать творческую атмосферу и дать детям возможность максимально проявить свои таланты.

Отношение к теме трезвения среди подростков и молодёжи может быть достаточно неоднозначным, вплоть до отрицательного. Поэтому, очевидно, необходима предварительная работа с детьми в рамках этой темы для того, чтобы для них была понятна суть и благотворное влияние трезвения на человека.

### ***Практическая реализация работы.***

В начале взрослые организаторы проводят собрание с учащимися, желающими принять участие в этой работе, на котором обсуждаются:

- цели работы;
- выясняется отношение учащихся к данной теме, при необходимости предлагаются занятия для осмысления этой темы детьми;
- предлагаются на выбор учащимся различные варианты постановок (спектакль, сценки, танцевальная постановка);
- обсуждаются различные варианты построения сценария (найти готовые, адаптировать готовые сценарии к заданной теме, разработать свой сценарий на базе уже имеющихся, использовать различные истории, притчи, жития святых для разработки собственных сценариев, при этом следует обратить внимание, что при исполь-

зовании житий святых не следует включать в сценарий святого как конкретного персонажа);

- целевая аудитория спектакля, т.е. кому его планируется показать;
- репетиции – место, время, количество;
- сроки подготовки спектакля;
- площадки, на которых он может быть показан;
- изготовление декораций и костюмов;
- приглашение почетных гостей;
- распространение информации о спектакле;
- приглашение представителей средств массовой информации;
- вопросы безопасности при подготовке спектакля и его проведении.

Далее обсуждается вопрос участия в проекте взрослых организаторов.

При достаточном высоком творческом потенциале учащихся предполагается дальнейшая самоорганизация группы и самостоятельная творческая работа, при этом участие взрослых в работе допускается только при проверке и редактировании сценария (желательно максимально использовать авторский текст), оценки спектакля и работы в целом, помощь в технических вопросах.

### ***Разработка сценария***

Для постановки спектакля может быть взят какой-либо готовый сценарий, могут быть творчески переработаны, изменены, дополнены известные истории, притчи, фрагменты жития святых и известных людей. Общий план построения сценария может быть примерно таким. Рассматривается основная идея спектакля, например, для сценария на основании истории «Как мужик счастья искал» нужно выяснить, что приносит человеку счастье. Затем придумываются сюжеты, которые в театральной форме могут отразить эту идею, а также идею о том, каким бы был путь к поставленной цели, в данном случае к счастью, у человека, который одержим порочной зависимостью. На основании житий святых можно показать, как святые не только избегали порочных зависимостей, но и являли своей жизнью высочайшую степень воздержания. Ещё вариант построения сценария – это преобразование души в негативном или позитивном плане в зависимости от образа жизни человека.

Примерные идеи разработки сценария на основании притч<sup>21</sup>.

### ***В лавке у Бога***

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

— Господи! Это Ты? – воскликнула она с радостью.

— Да, это Я, – ответил Бог.

— А что у Тебя можно купить? – спросила женщина.

— У меня можно купить всё, – прозвучал ответ.

— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушёл в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

---

<sup>21</sup> Приведенные притчи и другие на сайте <https://azbyka.ru/m-pritchi>

— И это всё?! – воскликнула удивлённая и разочарованная женщина.

— Да, это всё, – ответил Бог. – Разве ты не знала, что в моём магазине продаются только семена?

Примерные идеи приведенного сценария: Все наши способности, достижения, успехи – это как семя, которое нужно взрастить, для этого нужно трудиться. Порочная зависимость и страсти тоже подобны семени, которое может вырасти и погубить все наши достижения в жизни. Вывод – нужно возвращать хорошие семена.

### ***Человеческая мудрость***

Жил-был крестьянин, который думал, что если бы он делал погоду, то было бы намного лучше. «Зерно будет быстрее поспевать, – думал он, – и в колосьях будет больше зёрен».

Бог увидел его мысли и сказал ему:

— Раз ты считаешь, что знаешь лучше, когда какая погода нужна, управляй ею сам этим летом.

Крестьянин очень обрадовался. Тут же он пожелал солнечной погоды. Когда земля подсохла, он пожелал, чтобы ночью пошёл дождь. Зерно росло, как никогда. Все не могли нарадоваться, а крестьянин думал: «Отлично, в этом году всё хорошо – и погода, и урожай. Таких колосьев я ещё ни разу в жизни не видел».

Осенью, когда поле пожелтело, крестьянин поехал собирать урожай. Но каково было его разочарование: колосья-то все были пустыми! Он собрал только солому.

И опять этот крестьянин стал Богу жаловаться, что урожай никуда не годный.

— Но ведь ты же заказывал погоду по своему желанию, – ответил Творец.

— Я посылаю по очереди то дождь, то солнце, – стал объяснять крестьянин. – Я сделал всё, как надо. Не могу понять, почему же колос пустой?

— А про ветер-то ты забыл! Поэтому ничего и не получилось. Ветер нужен для того, чтобы переносить пыльцу с одного колоска на другой. Тогда зерно оплодотворяется, и получается хороший полный колос, а без этого урожая не будет.

Крестьянину стало стыдно, и он подумал: «Лучше пусть Господь сам управляет погодой. Мы только всё перепутаем в природе нашей “мудростью”».

Примерные идеи сценария. Каждый человек имеет свою мудрость. То есть, в его понимании есть вещи плохие, есть хорошие. Например, человек может считать для себя благом жизнь в порочных страстях. Какое-то время это может человеку приносить удовольствие, но конечный результат такого образа жизни, как правило, плачевный. Поэтому свое понимание хорошего и плохого нужно соизмерять с духовными и нравственными нормами, данными Богом.

### ***Примеры постановок спектакля.***

В качестве примера приведем постановку спектакля подростково-молодежной Театральной группой Покровского храма села Кудиново Ногинского района Московской области. За основу сценария был взят видеофильм-притча «Как Спаситель в гости приходил» (по проповеди архимандрита Павла Груздева, режиссёр Виталий Любецкий, Беларусь, 2010 г., <https://www.youtube.com/watch?v=myV1KWzdMTA>).

В сценарии спектакля, как и в фильме, есть страдающий алкогольной зависимостью человек – отец мальчика, который начал пить после смерти жены. Благодаря высоким нравственным каче-

ствам мальчика (он, как и другая героиня фильма, ожидал Христа), его отец принимает решение избавиться от алкогольной зависимости. В спектакле есть еще один такого рода персонаж – опустившийся алкоголик. Под видом этого человека к героям спектакля приходит сам Христос. Здесь обыгрывается тема милосердия к любому человеку, нуждающемуся в помощи.

Ещё один пример – танцевальная постановка, которую осуществили участники той же театральной группы без участия взрослых. Суть сценария в следующем. Сначала показывается взросление главной героини, начиная от младенческого возраста, когда мама ее носит на руках, и до юношеского возраста, когда она становится на порочный путь жизни. Вследствие своего образа жизни она подпадает под зависимость демонических сил, за ее душу борются темные и светлые силы. Спектакль завершается победой главной героини и светлых сил. Посмотреть его можно по ссылке <https://yadi.sk/i/j7kvHEvgrpUjb>

После проведения спектакля театральная группа собирается совместно со взрослыми организаторами. Обсуждаются результаты работы, достоинства и недостатки спектакля. Выводы записываются для использования их в дальнейшей работе.

### **4.3. Проект: «Учебно-познавательная игра»**

Старшеклассники могут реализовать и обучающий проект. В этом проекте старшие подростки выступают в качестве учителей для детей и подростков младшего возраста. Чтобы занятия проходили не формально, лучше всего обучение проводить в форме игры.

Учебно-познавательная игра предполагает некий сюжет. Дети, например, отправляются в страну Радости, или готовятся стать спецагентами для выполнения особого задания и должны пройти обучение. И по ходу занятия они выполняют определенные задания, ищут ответы на вопросы, проходят испытания, знакомятся с новой информацией.

***Основные методические подходы к работе над созданием учебно-познавательной игры.***

Отметим, что, как и в предыдущих проектах, важна роль педагогов в мотивировании подростков на проектную деятельность, но при этом без сильного вмешательства в саму работу. Также задача взрослых – оценить ту информацию, которую подростки собираются подавать, и те задания, которые они будут предлагать своим младшим товарищам. Они должны соответствовать возрасту детей, информация должна быть достоверной. Как уже говорилось, подростки имеют разные таланты и далеко не у всех может быть преподавательский талант. Поэтому важно, чтобы при распределении обязанностей непосредственное общение с детьми было поручено с подросткам, имеющим соответствующий талант. Прежде чем доносить информацию другим, организаторы проекта должны сами проникнуться идеями, которые они хотят донести.

#### ***Практическая реализация проектной работы.***

На собрании с учащимися, желающими принять участие в проектной работе, осуществляется следующая деятельность:

- обсуждается цель и задачи проекта;
- определяется круг детей, к которыми будет проводится игра, их возраст;
- в соответствии с задачами проекта вырабатывается сюжет игры и ее этапы ;
- определяется, будет ли игра носить соревновательный характер (разбивается ли дети на группы, каковы критерии оценки заданий)
- для каждого этапа вырабатывается форма работы с детьми (викторина, творческое задание, просмотр или прослушивание информации, обсуждение);

- распределяются обязанности, которые необходимо выполнить при работе над проектом;
- определяется периодичность сбора рабочих групп и составляется примерная «дорожная карта» по подготовке и реализации проекта;
- обсуждаются необходимые для проведения игры аппаратура, материалы, пособия, а также средства для их приобретения;
- предусматривается коллективная экспертиза подготовленных материалов;
- предусматривается подведение итогов проекта, рефлексия участников.

Далее обсуждается вопрос участия в проекте взрослых организаторов.

### ***Пример учебно-познавательной игры.***

**Идея:** Разоблачение мифов о России, в том числе миф о пьянстве русских людей как национальной черте.

**Сюжет:** Выборы-2018. Дебаты перед выборами. Выходит два кандидата со своими программами. Зрители задают сложные вопросы, участвуют в дискуссии. В итоге голосуют за одного из кандидатов. Если класс маленький (8-10 человек), то кандидаты приходят в класс, где и устраиваются дебаты. Если класс большой (25-30 человек), то класс лучше разбить на группы и каждая идет к одному из кандидатов. Через назначенное время группы по кругу меняются местами. В конце устраивается голосование, кто победил в дебатах.

*Миф 1: Россия – пьяная страна.*

Одно мнение: Поскольку русские много пьют, надо эти деньги использовать. Поэтому для процветания нашей страны надо увеличивать производство и продажи алкоголя. Другое мнение: На Руси издревле преобладал трезвый образ жизни. Пьянство на Руси навязывалось народу, но народ всегда сопротивлялся (см. Приложение «Сколько пили на Руси»).

Вспоминаем, что в рамках трезвенной работы был создан учебник по математике. (См. DVD-приложение)

**Решаем** несколько задач из сборника задач по математике. Например, задачу №96.

**Викторина** по литературе (см. DVD-приложение). Ведущий читает отрывок из произведения и просит догадаться, кто его автор. Подбираем отрывки, исходя из начитанности аудитории. Для неподготовленной аудитории читаем, например, отрывки Пушкина, Чехова, Маяковского, Крылова.

*Миф 2: Русские – ленивый народ.*

Мнение первое: В характере русского народа есть такие черты как: лень, надежда на авось, разгильдяйство, невыполнение обещаний. Надо воспользоваться опытом Запада, начать перевоспитывать русский народ на западных ценностях. Другое мнение: русский народ исторически не мог быть ленивым. Жизнь в северной стране тяжелее, условия жизни требовали напряженного труда. Наша страна самая большая по площади, и мы осваивали новые территории, что также требовало труда. При этом мы не занимались колонизацией, мы никогда не эксплуатировали другие народы.

Читаем отрывок из «Записок о Московии» Сигизмунда Герберштейна:

Австрийский дипломат Сигизмунд Герберштейн, побывавшего в Москве в 1517 и 1526 годах, чьи "Записки о Московии" современные ученые оценивают как одно из наиболее полных и достоверных описаний Русского государства XVI века.

В главе "Праздники" Герберштейн пишет: «Именитые, либо богатые мужи чтут праздничные дни тем, что по окончании богослужения устраивают пиршества и пьянства и облачаются в более нарядное одеяние, а простой народ, слуги и рабы по большей части работают, говоря, что праздничать и воздерживаться от работы – дело господское. Граждане и ремесленники присутствуют на богослужении, по окончании которого возвращаются к работе, считая, что заняться работой более богоугодно, чем растрачивать достаток и время на питье, игру и тому подобные дела. Человеку простого звания воспрещены напитки: пиво и мед, но все же им позволено пить в некоторые особо торжественные дни, как, например, Рождество Господне, Масленица, праздник Пасхи, Пятидесятница и некоторые другие, в которые они воздерживаются от работы...»<sup>22</sup>

**Вывод:** Пьянству и праздности предавались только высшие слои, которые позволяли себе роскошествовать и пьянствовать. Русский же народ предстает трудолюбивым настолько, что даже в праздники, в которые обычно в других христианских странах отдыхали, русские люди работали. При этом запрещались даже слабоалкогольные напитки – пиво и мед. И, скорее всего, запрещались эти напитки не кем-то сверху (там как раз наоборот часто предавались пьянству), а самим народом, негласным законом – народным обычаем. Как и у всех древних народов, воспитанных в традиции трезвости, поскольку пьянство было не распространено, то и запрет на хмельные напитки был не абсолютным, но они разрешались в самые большие праздники, когда работать точно было неблагочестиво. Таким образом, мы можем говорить, что в русском народе все, что мешало трудиться, исключалось.

Продолжаем **литературную викторину**. Читаем стихотворение «Морозец» С.Я. Маршака, просим отгадать автора. Обсуждаем, почему замерз пан, и почему победил мороз мужик. Говорим и о трезвости и о трудолюбии.

Ставим **эксперимент** со свертыванием белка под действием спирта, говорим про нарушение работы мозга.

*Миф 3: Мы – необразованная некультурная страна.*

Мнение первое: Многие наши проблемы – от бескультурья. Например, надо развивать культуру винопития. Мнение второе: древняя Русь была высококультурной страной. Рассказ о берестяных грамотах, о трехязычной ереси. Говорим об архитектуре, о литературе, о библиотеках.

Благодаря трудам равноапостольных Кирилла и Мефодия, Русь была просвещенной страной с момента ее Крещения. Когда святые братья стали переводить Священное Писание на славянский язык, они встретили сопротивление со стороны немецкого духовенства. Моравия, где начинали свои труды просветители славян, входила в юрисдикцию баварского епископа. Немецкие священники утверждали, что Священное Писание и богослужение может быть только на трех священных языках – еврейском, греческом, латинском. Все остальные языки примитивны и не могут передавать божественные истины. Равноапостольные Кирилл и Мефодий (как потом и все православные просветители) верили, что нет примитивных народов, что все люди могут познать божественную истину на своем родном языке. Благодаря переводам святых братьев все славянские народы были грамотными. Причем не только высшие слои, но и весь народ. Говорить о широкой грамотности стало можно говорить после открытия в 1950-х годах в Новгороде берестяных грамот. Оказалось, что грамотными были практически все слои населения. Берестяные грамоты часто находили при раскопках мостовых, которые были похожи на слоенный пирог, что позволяло легко датировать грамоты, найденные между слоями деревянных настилов. Так были найдены грамоты мальчика Онфима – потерянная или выброшенная охапка учебных грамот с рисунками, которые он рисовал от скуки на уроках. Но если на Руси большинство людей были грамотными, то на Западе дела обстояли совсем иначе. Из-за трехязычной ереси (которая выросла из надменного отношения запад-

---

<sup>22</sup> Герберштейн С. Записки о Московии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. С. 103.

ных священников к другим народам) в Средние века Европа была неграмотной. Только узкая прослойка была грамотной – священники и монахи. Чтобы молиться и читать Библию, надо было знать латинский язык. Говорили европейцы на своих родных языках, а читать они могли только по латыни. Часто неграмотными были даже князья и цари. Это сильно тормозило развитие культуры в Европе. Мы знаем прекрасные русские литературные произведения XI–XII веков («Слово о полку Игореве», «Слово о законе и благодати» и т.д.). А в Европе первые письменные произведения на родных языках появляются только в XVI веке после появления Реформации и ослабления влияния католической Церкви. Сама Католическая Церковь разрешила молиться на родных языках только в 1961 году после II Ватиканского собора.

**Задание:** пробуем прочитать одну из берестяных грамот («ОТ БОРИСА КО НОСТАСИИ КАКО ПРИДЕСЯ ГРАМОТА ТАКО ПРИШЛИ МИ ЦОЛОВЕК НА ЖЕРЕПЦЕ ЗАНЕ МИ ЗДЕСЕ ДЕЛ МНОГО ДА ПРИШЛИ МИ СОРОЦИЦЮ СОРОЦИЦЮ ЗАБЫЛЕ»). Славянские рукописи до 14 века не разделяли при написании слов. Это делает задание интересным. Каждому участнику раздается распечатанный рисунок грамоты и они пытаются выделить отдельные слова и прочитать текст.

Можно попробовать прочитать рукопись из жития преподобного Сергия, где говорится о его трезвости. («пива же и меду никогда же вкушаючи ни къ устомъ приносящи или обнюхаючи» – «пива же и меда никогда ни вкушая, и к устам не поднося (то есть не пригубляя) или обоняя (то есть даже не чуя их запаха)»).

### *Другие примеры учебно-познавательных игр.*

Одним из примеров такой игры можно взять занятие «Путешествие в страну Радости», приведенную во второй главе данного пособия и рассчитанную на младший школьный возраст. Старшеклассники могут быть организаторами этого занятия. В качестве еще одного примера можно привести учебно-познавательную игру «Агент», разработанную в Челябинске РМиДОО «Лидер» под руководством Ирины Сергеевны Валитовой ([www.lider-74.ru](http://www.lider-74.ru), также см. DVD-приложение), нацеленную на подростковый возраст.

## **Заключение**

### *Работа с родителями*

Начиная работу по проведению уроков трезвости, необходимо позаботиться о том, чтобы родители были проинформированы об этом. Прежде всего, это связано с тем, что тема трезвости только начинает переосмысливаться в Церкви. У многих христиан эта тема ассоциируется в советской антиалкогольной пропагандой и может вызвать настороженность или сопротивление, подозревая в этом ересь, ибо Церковь запрещает гнущаться вином. Ситуация может усложниться и тем, что кто-то из родителей имеет зависимость, но не готов признаться в этом. Поэтому важно познакомить родителей с теми концептуальными подходами, которые изложены в первой главе. Наша цель вернуть представление о трезвости – не только как о физиологическом состоянии, но как душевной (трезвость в мыслях, чувствах и воле) и духовной добродетели (трезвение).

Трезвенное просвещение исходит не из позиции запрещенности определенных веществ для употребления, а из любви к нашим близким: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не [делать] ничего [такого], отчего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает.» (Рим. 14, 21) Имея желание сохранить естественную трезвость наших детей, мы и начинаем проводить уроки трезвости.

Одна из важных позиций православного трезвенного движения – не осуждать умеренно употребляющих. Но при этом важно осознать, что путь умеренного употребления в современных условиях связан с риском быть для кого-то соблазном. Дети, видя, как безопасно для себя, своей семьи, своей карьеры, употребляет спиртное родитель (или учитель, или священник), могут без опасения начать употреблять его в свое время. Но из-за инфантилизации и духовной незрелости,

которая является одной из характерных черт в обществе потребления, наши подростки дети могут не иметь сил противостоять агрессивному навязыванию нетрезвого образа жизни.

Великий русский педагог Сергей Александрович Рачинский писал: «Не говорю Вам: всякое винопитие есть грех. Но умоляю Вас: воспитайте Вашу волю совершенною трезвостью, чтобы никогда винопитие не вовлекло Вас в грех опьянения»<sup>23</sup>. Трезвость – не единственное, но одно лучших средств для воспитания воли.

С.А. Рачинский обращался к семинаристам Казанской духовной семинарии, как к будущим пастырям, от которых во многом зависит духовная жизнь народа. Этот призыв мы можем обратиться ко всем, от кого зависит воспитание наших детей, – к родителям, к духовенству, к учителям. Не все готовы принять решение о полном воздержании от спиртного, этого нельзя требовать или даже ожидать от кого-то, но все мы призваны Богом и Церковью к духовному трезвию. Также важно воспитывать и поддерживать решимость жить трезво у детей на всех этапах их взросления.

Если кто-то из родителей продолжает негативно относиться к трезвости даже при том подходе, что изложен выше, то необходимо обратиться к ним просьбой не вносить смущение в сердца детей высказываниями против трезвости и трезвенников.

Собрание родителей можно завершить просмотром фильма «Утерянная добродетель» (см. DVD-приложение). Если фильм покажется слишком продолжительным, то можно показать сокращенный вариант (сайт <https://общее-дело.рф/>) или фрагменты из него. Кроме этого фильма можно посмотреть и другой фильм, созданный той же общественной организацией «Общее дело» – «Секреты манипуляции. Алкоголь»

## Приложения

### Сколько пили на Руси?

*(Из книги «Свобода и зависимость» прот. Илии Шугаева. М., 2009)*

В наши дни бытует мнение, что на Руси всегда пили много, что водка – русский национальный напиток, что русский человек не мог прожить без алкоголя. Миф о том, что русские – самая пьющая нация в мире, родился не в России, но почему-то хорошо прижился у нас, стал чуть ли не предметом национальной гордости. Ни один народ не любит так рассказывать о собственном пороке, преувеличивая его, как мы.

Историческая же правда такова.

Водка на Русь была завезена только в 1428 г., причем ее сразу же запретили, и снова она появилась только в середине XVI века. Британцы к тому времени уже во всю напивались в кабаках дешевым виски. Ведь в Европе уже давно благодаря алхимическим опытам научились выделять чистый спирт.

А в России первый питейный дом был открыт только при Иване Грозном в 1565 г. в Москве. Был он тогда единственным на всю Россию и назывался «Царев кабак», где позволялось пить только опричникам. Остальные москвичи могли себе позволить такое только в праздник Рождества, в Дмитриевскую субботу и на Святой неделе. За питье водки в другие дни года строго наказывали и даже бросали в темницу.

Русская водка всегда была менее крепкой. Например, знаменитая петровская водка была крепостью меньшей, чем нынешние портвейны, всего 14 градусов. Но надо учесть, что 14-градусная водка (то есть вода, смешанная со спиртом) обладала гораздо более сильным отравляющим действием, чем 14-градусное вино.

До конца XIX века водка и другие спиртные напитки подавались только в кабаках, причем утром они были закрыты. В кабаке алкоголь можно было купить только в розлив маленькими порциями. Для того, чтобы вынести водку из кабака, необходимо было купить как минимум ведро

---

<sup>23</sup> Письма С.А. Рачинского к духовному юношеству о трезвости. Казань, 1898. Письмо 19-е



(12–14 л), что простым людям было просто не по карману. Гонения за излишества в употреблении алкоголя в средние века доходили до зверства. За пьянство били кнутом, рвали ноздри.

Следующий этап в распространении алкогольного зелья на Руси – эпоха Петра I. Через прорубленное окно в Европу стали проникать и европейские нравы, и европейские товары, в том числе спиртные напитки. Сам Петр I явился самым главным противником пьянства на Руси. В петровские времена пьянство не только не поощрялось, но и жестоко наказывалось. Петр издал Указ, чтобы пьяницам на шею подвешивали чугунный круг и приковывали его цепью к шее. На медали было написано, что «сей безобразно в пьянстве усердствовал». Обиходный сейчас жест – щелчок по кадыку (то есть по медали за пьянство): «а не выпить ли?» – родом из того времени.

С началом развития капиталистических отношений в России началась развиваться и винокуренная промышленность. Рост потребления алкоголя привел к тому, что в середине XIX в. по всей России прокатилась мощнейшая волна антиалкогольных бунтов. Крестьяне просто изгоняли из деревень и губерний иноверцев, которые организовывали винную торговлю. Вынуждено было вмешаться царское правительство, антиалкогольные бунты были подавлены силой. Начали появляться первые общества трезвости. Так, в 1858 году движение в пользу трезвости охватило всю Ковенскую и часть Виленской губернии.

В 80-х гг. XIX в. государственная власть Российской империи решила оградить население от злоупотребления крепкими напитками и упорядочить процесс продажи и потребления пива. Эти задачи были реализованы в 1895 г., когда была введена государственная монополия на производство и продажу крепкого алкоголя.

В конце XIX в. стали более активно появляться общества трезвости. Первое достаточно известное Общество трезвости было организовано 5 июля 1882 г. Сергеем Александровичем Рачинским. В 33 года защитив докторскую диссертацию и став профессором Московского университета, он вскоре подает в отставку и едет в свое родовое имение – село Татевое Смоленской губернии (ныне Тверская область). Здесь становится сельским учителем. После одного случая, когда он встретил одного из своих бывших одаренных учеников в пьяном виде, он осознал, что ничего не сделал, чтобы закалить его волю против самого обыкновенного искушения – пьянства. Так возникает идея создания Общества трезвости. В первое время число членов Общества трезвости колебалось от 50 до 70 человек, и все это были бывшие ученики С. А. Рачинского. Главным принципом Общества было то, что обет трезвости (сроком на один год и через год возобновлялся) давался ради Богу угодной жизни, то есть обет трезвости был духовным актом, шагом на пути к Богу. Долгое время (около шести лет) число членов Общества не увеличивалось. Но Сергей Александрович продолжал трудиться в выбранном направлении, и вскоре посеянные семена стали приносить обильные плоды. В Общество стали вступать крестьяне из ближайших сел, число членов Татевского Общества достигло 383. Опыт Общества стали перенимать окрестные священники, например, в соседнем селе Меженинке также возникло Общество трезвости, число членов которого достигло 700.

В 1889 г. Указом Святейшего Синода духовенству предложено заняться устройством Обществ трезвости, которые строгий Устав свой получили в 1889-м г.

30 августа 1898 г. выдающимся подвижником благочестия священником Александром Рождественским было создано знаменитое, впоследствии, Александро-Невское Общество трезвости. Через 7 лет число членов Общества было 70 тысяч человек, а к 1917 г. оно достигло 100 тысяч человек.

На рубеже XIX и XX вв. появляются точные свидетельства о потреблении алкоголя как в России, так и в других странах. Вот какие данные приводит А. Л. Мендельсон в своем знаменитом «Учебнике трезвости», вышедшем в Санкт-Петербурге в 1913 г. в Александро-Невском Обществе трезвости (в литрах стопроцентного спирта в год на душу населения):

1. Франция (1905 г.) – 23,32
2. Бельгия (1905 г.) – 13,45
3. Италия (1905 г.) – 11,67
4. Дания (1907-1908 гг.) – 19,93
5. Швейцария (1904 г.) – 10,69
6. Германия (1908-1909 гг.) – 10,06

7. Австро-Венгрия (1902 г.) – 9,69
8. Великобритания (1905 г.) – 8,83
9. США (1906 г.) – 6,56
10. Швеция (1904 г.) – 6,37
11. Россия (1905 г.) – 3,13
12. Норвегия (1908 г.) 2,51

Таким образом, среди европейских стран Россия занимала предпоследнее место по употреблению алкоголя на душу населения и считалась страной непьющей. К 1914 г. уровень потребления алкоголя в России вырос до небывалой доселе высоты – 4–4,5 л.

В 1914 г. Великий Государь император Николай II ввел «сухой» закон. История введения «сухого» закона такова. На время мобилизации в связи с началом первой мировой войны Советом министров и Великим Государем был выпущен Указ о запрете производства и продажи крепких алкогольных напитков, на которые была государственная монополия. Вопрос о продаже остальных алкогольных напитков был отдан на рассмотрение местной власти. В результате производство водки прекратилось, а по всей стране прокатилась всеобщая волна по запрету и всего остального алкоголя вплоть до пива. Народ сам захотел расстаться с этой заразой. Вскоре по стране прокатилась волна народных обращений о том, чтобы запрет этот продлить не только на период мобилизации, но и навсегда.

Заведующий московской лечебницей для алкоголиков и нервных И. Н. Введенский через год после введения «сухого» закона написал книгу «Опыт принудительной трезвости». Он подвел предварительные итоги введения сухого закона в 1914 г. Эта книга замечательна по своей наглядности того, что может сделать трезвость с обществом в буквально считанные месяцы. В книге можно увидеть, как было встречено народом введение «сухого» закона, какие основные трудности встречаются на пути отрезвления народа, а также решаются многие сомнения и страхи по поводу введения «сухого» закона.

За один только год в стране резко уменьшилось число преступлений (в 2–3 раза), психических заболеваний (ведь 80% душевнобольных составляли алкоголики), в два раза сократилось число самоубийств, резко уменьшилась «горимость» русских сел.

Во всех отраслях промышленности отмечалось повышение производительности труда от 30% до 60%. Уменьшилось число несчастных случаев на работе. В связи с уменьшением заболеваемости на 60–70% уменьшилась еженедельная выдача пособий больничными кассами.

Благосостояние народа стало повышаться, о чем можно судить по увеличению вкладов в сберегательные кассы в два раза.

Увеличилось число читателей библиотек, в драматических театрах посещаемость повысилась на 30%.

О переменах в деревне Введенский пишет: «Положительное влияние отрезвления не ограничивается лишь столицами и крупными центрами: оно сказывается всюду, в особенности в деревне. Знающие деревенскую жизнь единогласно свидетельствуют, что русская деревня стала неузнаваема. Эти перемены так часто и подробно отмечались и освещались в общей печати, что мы считаем лишним подробнее на них останавливаться».

Введенный в 1914 г. «сухой» закон принес полное отрезвление нашему народу, которое после Октябрьской революции, поддержанное В. И. Лениным, продолжалось до 1925 г. В год отмены «сухого» закона душевое потребление спирта у нас составляло 0,83 л, в то время как в Германии потребление спирта составляло 2,74 л, в Англии – 6,17, Италии – 13,77, Франции – 17,99 (БМЭ. – М., 1928, т. 1, с. 408).

Указ об отмене «сухого» закона был подписан председателем Совнаркома Рыковым, поэтому водка с презрением до 40-х гг. XX в. называлась «рыковкой». В начале 30-х гг. в алкогольной политике государства был сделан новый поворот – отказ от борьбы за трезвость и дальнейшее наращивание производства крепких алкогольных напитков. До самого начала Великой Отечественной войны (1941 г.) водка продавалась свободно, без ограничений места, времени и дней недели, даже в столовых при предприятиях, учреждениях и вузах.

Но, несмотря на отмену «сухого» закона, увеличения пьянства не было. Это произошло благодаря большой разъяснительной работе, а также массовому трезвенническому движению, начатому в 1928 г. Активную позицию заняла интеллигенция, которая говорила правду об алкоголе и призывала к трезвому образу жизни. В 1928 г. создается Всесоюзное общество по борьбе с алкоголизмом, в состав оргкомитета которого входили Н. А. Семашко, С. М. Буденный, Д. Бедный и другие.

Благодаря подобному отношению со стороны интеллигенции и большинства партийных и советских работников, массового распространения пьянства не было. Сама обстановка в стране препятствовала этому – каждого пьющего считали вредителем производства и врагом социализма. Поэтому пьянство после небольшого всплеска вновь резко пошло на убыль, и потребление алкоголя в течение тридцати лет (до 1950-х гг.) было в 2–3 раза ниже, чем в 1913 г., то есть до введения «сухого» закона.

Вообще, в СССР за преступления, совершенные в состоянии опьянения, наказывали строже, нежели за аналогичные преступления, но совершенные в трезвом состоянии. Ныне это различие законодательно отменено.

В 1928–32 гг. душевое потребление составляло 1,04 л, в 1935–1937 гг. – 2,8 л, в 1940 г. – 1,9 л, во время Великой Отечественной войны и в первые послевоенные годы неуклонно снижалось.

Об употреблении алкоголя в 1948–1950 гг. имеются такие данные: Франция – 21,5, Испания – 10,0, Италия – 9,2, Англия – 6,0, США – 5,1, СССР – 1,85. (БСЭ. – М, 1950. Т. 2. С. 118).

В пятидесятые годы XX в. начался заметный рост производства и потребления алкогольных напитков во всем мире. Этот процесс не обошел стороной и Россию. Более того, с сожалением приходится отметить, что в стране буквально началась пропаганда алкогольных напитков. Особенно это заметно по кинематографу. Практически все положительные герои в послевоенных фильмах курят и пьют (в довоенных фильмах это тоже встречалось, но реже). Выпить и не закутить – это становится признаком крепкого человека с твердой волей. Выпивка за столом преподносилась как признак благосостояния советских граждан. Пиво начинают продавать прямо на улице в бочках, как квас. Вся борьба с алкоголизмом сводилась в это время к пропаганде теории «культурного» или «умеренного» потребления алкоголя. Такое настроение общества привело к появлению все большего числа «культурных» и «умеренных» пьяниц, пополнявших число алкоголиков. Государство извлекало выгоду от продажи алкоголя, совершенно забыв об огромных потерях, которые несет алкоголь во все сферы жизни. Таким образом к 1984 году среднечеловеческое потребление составляло (без учета самогона) 10,6 л чистого алкоголя в год.

В обществе стало возрастать сопротивление алкоголизации. Начинается трезвенническое движение среди интеллигенции. В числе наиболее видных людей, возвысивших свой голос против спаивания народа и теории «культурного» винопития, был академик Федор Углов. Благодаря подъему антиалкогольных настроений в народе, была проведена антиалкогольная кампания 1985–87 г. В 1985 г. среднечеловеческое потребление алкоголя составляло 11 л, в 1986 г. – 8,5 л, в 1987 г. – 4,5 л, то есть в самый «сухой» год горбачевской кампании страна смогла вернуться к уровню 1914 г., который был самым «пьяным» за всю дореволюционную историю России.

К сожалению, неуверенная политика Горбачева в области борьбы с алкоголем (как, впрочем, и во всех остальных сферах его деятельности) привела к тому, что антиалкогольная кампания стала подвергаться различной критике и нападкам, и в скором времени начался отказ от ее дальнейшего воплощения.

В 1992 г. Борис Ельцин издал указ об отмене государственной алкогольной монополии. Начался неудержимый рост потребления алкогольных напитков, который стал достигать 16–18 л (некоторые называют цифру и более 20 л) абсолютного алкоголя в год на душу населения. Резко возросло количество «алкогольных» преступлений и уровень смертности россиян. Подведем итоги сказанному: русский народ на протяжении столетий был одним из самых трезвых народов Европы. В самые «пьяные» годы царской России пили в 4–5 раз меньше, чем сейчас. Миф о «пьяной России» не имеет под собой никаких исторических оснований.

# Богословско-историческое обоснование трезвенного движения<sup>24</sup>

Прот. Илия Шугаев

## *Проблематика*

25 июля 2014 года на заседании Священного Синода была принята «Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма», на том же заседании был одобрен к богослужебному использованию чин «Молебного пения о страждущих недугом винопития или наркомании». Также Священный Синод восстановил<sup>1</sup> ежегодное празднование Дня трезвости 11 сентября (29 августа), в день памяти Усекновения главы Иоанна Предтечи. Летом 2015 года Богослужебной комиссией Московской епархии было составлено «Последование молебного пения, егда приносит христианин обет трезвости».

Таким образом, мы видим, что в Русской Православной Церкви идет возрождение трезвенного движения. Но при этом для многих христиан остаются нерешенными вопросы: не является ли призыв к воздержанию от вина и прочих алкогольных напитков чем-то абсолютно новым для Церкви, не погрешают ли трезвенники, изменяя Предание Церкви? Перечислим некоторые аргументы против сторонников трезвенного движения:

- в Библии вино часто является символом благословения Божия;
- святые отцы призывают к умеренности в употреблении вина, а не к отказу;
- многие древние народы, употребляя вино, не спивались.

## *Библейский вопрос*

Анализ библейского вопроса о вине проделан священномучеником Владимиром (Богоявленским) в его докладе «Против ли нас (абстинентов) Библия?», произнесенном 6 августа 1912 года на Первом Всероссийском Съезде практических деятелей по борьбе с алкоголизмом. Первое, что отмечает митрополит Владимир, это то, что библейский вопрос не является краеугольным для трезвенного движения:

«Но как же, в каком отношении мы – противники алкоголя стоим к „библейскому вопросу о вине“? Этот вопрос в сущности в нашем движении играет совершенно второстепенную роль; мы должны это всегда строго и резко подчеркивать. Мы избегаем, насколько возможно, входить в обстоятельное его обсуждение, так как он – у нас по крайней мере – окончательно еще не решен и потому способен прежде всего возбуждать бесполезные споры и брань. Но так как со стороны чаще всего духовных, а иногда, как в настоящем случае, и мирян, очень часто с большим или меньшим искусством пускается в ход против нас и Библия и так как многие из этих противников думают сразить нас одним только указанием на брак в Кане Галилейской, то по сей причине мы вынуждены бываем чаще, чем это было бы нам желательно, возвращаться к этому вопросу и занимать в отношении его определенную позицию»<sup>2</sup>.

Первая проблема при чтении библейских текстов в отношении вина – терминологическая. В современном языке слово вино обозначает опьяняющий напиток. Священномученик Владимир проводит внимательный анализ употребления в Ветхом Завете слов, переводимых на русский язык как «вино»<sup>3</sup>, и показывает, что этими словами далеко не всегда обозначалось алкогольное вино, но иногда и виноградный сок, а иногда все, что производилось из винограда без какого-то конкретного определения.

Вот пример, где вино (йайин) обозначает **свежевыжатый сок**: *Я положу конец вину в точилах; не будут более топтать в них с песнями* (Иер.48:33). Таким образом, то, что находится в точиле, тоже называлось вином (йайин).

Словом вино (йайин) может обозначаться **сброженный виноградный сок, переработанный для хранения**. Брожение было одним из способом хранения виноградного сока, подобным тому,

<sup>24</sup> Московские Епархиальные ведомости. №8, 2016. С. 93-99

как на Руси сохраняют капусту путем ее заквашивания. Но в этом случае употребление вина было допустимо только в разбавленном виде: *Премудрость построила себе дом, вытесала семь столбов его, заколола жертву, растворила вино свое и приготовила у себя трапезу... сказала: «идите, ешьте хлеб мой и пейте вино, мною растворенное...»* (Прит.9:1-6) Неразбавленное же вино было символом гнева Божия: *Яко чаша в руке Господни, вина неразтворена исполнь растворения, и уклони от сея в сию: обаче дрождие его не истоцися, испиют вси грешнии земли* (Пс. 74:9).<sup>4</sup>

Термин «тийрош» прежде всего обозначает виноградный сок, поэтому в синодальном тексте Ветхого Завета он 8 раз (из 38 упоминаний) переводится как «виноградный сок». Именно «тийрош» чаще упоминается в качестве жертвоприношения. Практически везде<sup>5</sup> «тийрош» рассматривается как благословение Божие. Кстати и виноградный сок (тийрош) тоже веселит сердце человека: *Виноградная лоза сказала им: оставлю ли я сок (тийрош) мой, который веселит богов и человеков?* (Суд. 9:13).

Термин «шекар», – в противоположность «тийрош», как правило, обозначает опьяняющий напиток: *Вино - глумливо, сикера – буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен* (Притч. 20:1). Собственно как «вино» это слово переводится один раз (из 22 упоминаний), но практически всегда используется в паре со словом «йайин» (в синодальном переводе – «вино и сикера», «вино и крепкий напиток»). В подавляющем большинстве цитат<sup>6</sup> употребление «шекар» осуждается.

Исследуя таким образом библейские цитаты, священномученик Владимир говорит о том, что мы не находим неоспоримых доказательств того, что Библия благословляет опьяняющее вино.

Священномученик Владимир отмечает, что вопрос терминологический не является главным, и гораздо более важно, почему Библия в некоторых случаях не благословляет вино и призывает к трезвости. Комментируя запрет священникам употреблять вино и сикеру в период совершения ими богослужения, чтобы они могли *отличать священное от несвященного и нечистое от чистого* (Лев. 10:8-10), он говорит: «Так как алкоголь, как сказано выше, ослабляет и отуманивает самые тонкие движения и чувствования, а иногда рассеивает и то тяжелое душевное настроение, которое называют „божественным голосом внутри нас“, совестью, то нужно избегать его не ради только того действия, которое происходит от злоупотребления, но и ради всякого простого действия, производимаго и умеренным употреблением». Именно поэтому Библия предоставляет немало примеров полного воздержания от вина, как угодных Богу.

В Ветхом Завете мы встречаем первые примеры трезвости, которая приветствуется, а в некоторых случаях прямо предписывается Богом. Так, примерами ветхозаветных трезвенников являются Самсон (Суд. 13:7), назореи (Числ. 6:3-4), семейство Рехавитов (Иер. 35:6).

Новый Завет продолжает ветхозаветную традицию, резко осуждая пьянство (см.: 1 Кор. 6:10), представляя примеры трезвости. Святой пророк Предтеча и Креститель Господень Иоанн стал первым новозаветным трезвенником (Лк. 1:14-15). Апостол Иаков брат Господень, первый архиерей Иерусалимский, автор соборного послания, был назорей от рождения. Трезвенником был и апостол Тимофей, и только его болезнь подвигла апостола Павла посоветовать Тимофею употреблять малое количество вина вместе с водой (1 Тим. 5:23).

### ***Культура трезвости у древних народов***

Одним из часто употребляемых аргументов против трезвенного движения является мысль о том, что многие народы, а в том числе ветхозаветный народ и народы, принявшие христианство употребляли вино и никакого трезвенного движения в них не возникало. В ответ на это необходимо отметить, что призыв к умеренности звучал среди народов, знакомых с вином, совершенно в другой культурной обстановке. Неотъемлемой частью всех древних культур была культура трезвости.

Плутарх в своем трактате «О Деметрии и Антонии» пишет о трезвости у древних (по отношению к нему) спартанцев: «В давние времена спартанцы по праздникам напаивали илотов несмешанным вином и потом приводили их на пиры, чтобы показать молодым, что такое опьянение. Исправлять одних людей ценою развращения других, на наш взгляд, и бесчеловечно, и вредно для государства»<sup>7</sup>. В этой небольшой цитате можно увидеть немало важных фактов:

- молодые спартанцы не видели старших в состоянии опьянения даже на праздниках;
- привести человека в состояние опьянения могло только неразбавленное вино;

- заставляя человека пить неразбавленное вино считалось бесчеловечным;
- даже насильное опьянение развращало человека и было вредно для государства.

Пьянство и пьяницы существовали и в том обществе, но это было маргинальным явлением.

Древняя традиция разбавлять вино водой, которая совершенно вышла из употребления в наши дни, зафиксирована в творениях святых отцов. Так, блаженный Феодорит Кирский в толковании на книгу Бытия пишет: «Ной был первым из людей, взявшим сок от плода виноградной лозы, и не знал не только приемлемого количества напитка, но и того, что надлежит сначала разбавлять его водой и лишь потом пить; потому и впал он в глубокий сон»<sup>8</sup>. Об этом же, пишет древний апологет (ок. 150 – ок. 215 по Р.Х.) и толкователь писания – Климент Александрийский: «Особенно хорошо к вину подмешивать возможно более воды, но пить эту смесь нужно не для удовлетворения жажды, как воду, и, таким образом, не доходить через пьянство до совершенного тупоумия; и не следует в пристрастии к вину (хотя бы и смешанному с водой), его пить много, как если бы это была вода»<sup>9</sup>.

Целью приведенных обычаев было сохранение трезвости. Святитель Иоанн Златоуст говорил: «Можно пить вино и не быть пьяным; если бы это было невозможно, то Павел в послании к Тимофею не дал бы такого предписания: *употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов* (1 Тим. 5, 23)»<sup>10</sup>. В другом месте святитель говорил: «Вино дано Богом не для того, чтобы мы упивались допьяна, а чтобы были трезвыми, чтобы веселились, а не скорбели».<sup>11</sup> Таким образом, для святителя Иоанна Златоуста употребление возможно только при сохранении трезвости. Опьянение (видимо, даже легкое) является недопустимым, и его нельзя оправдать даже болезнью.

### ***Противоречивость цитат***

Исследуя библейские тексты Ветхого и Нового Заветов, а также в святоотеческие произведения, в отношении нравственного отношения к употреблению вина, мы встречаемся с неким противоречием, которое затрудняет полемику вокруг этого вопроса. Суть противоречия заключается в следующем:

- с одной стороны, неумеренность в винопитии часто сравнивается всего лишь с чревоугодием.
- с другой стороны, пьянство категорически осуждается до ада.

Приведем вначале примеры «легкого» отношения к винопитию. В Ветхом Завете мы читаем: *Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом* (Прит.23:20). Спасителя обвиняли, что Он *любит есть и пить вино* (Мф. 11:18-19). А апостол Павел пишет: *Как днем, будем вести себя благочинно, не [предаваясь] ни пиrotованиям и пьянству...* (Рим.13:13). Во всех этих цитатах винопитие сравнивается с чревоугодием.

Подобные цитаты мы находим и у святых отцов. Авва Евагрий пишет: «Есть мясо – нехорошо, и пить вино непристойно. То и другое позволительно только больным»<sup>12</sup>. Преподобный Ефрем Сирин пишет, что «воздержание в питии, – не употреблять без меры не только вина, но и воды, не гоняться за удовольствием пить искусно приготовленные смеси, не искать разных напитков, не пить вина без нужды, не ходить на пиры»<sup>13</sup>. Святитель Иоанн Златоуст хотя и говорит, что «неумеренное питье вина не меньше, чем и чрезвычайное употребление воды, даже гораздо больше причиняет тяжких болезней и душе и телу», тем не менее позволяет себе сравнивать употребление вина с употреблением воды. Эти явления сейчас несопоставимы с точки зрения безопасности для души и тела.

В противоречии с приведенными цитатами находится резкое осуждение пьянства в тех же книгах и у тех же авторов. Апостол Павел ставит пьянство в один ряд со страшными грехами, которые лишают Царства Небесного: *Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники - Царства Божия не наследуют* (1Кор.6:9-10). А святитель Иоанн Златоуст рядом с вышеприведенной его фразой со всем своим красноречием обличает пьянство: «Пьяница живой мертвец; пьянство – демон самозванный, недуг,

не имеющий прощения, падение, лишённое оправдания, общий позор рода нашего... Этот недуг делает для пьяницы недоступным небо...»<sup>14</sup>.

Указанное противоречие легко разрешается, если мы будем учитывать существовавшую культуру трезвости древних народов. В рамках этой культуры употребление разбавленного вина не ставило своей целью опьянение и тем более не приводило к нему. Поэтому излишество в вине было подобно чревоугодию, отсюда и множество цитат относящихся к неумеренности в вине, как к небольшому согрешению. К тем же, кто вопреки господствующей культуре трезвости, ставил своей целью опьянение и сознательно предавался пьянству, отношение было как к тяжким преступникам – ворами и прелюбодеям.

Иногда против трезвенников приводятся 51, 53 Апостольские правила, где говорится, что «Если кто... из священного чина удаляется от брака и мяса и вина, не ради подвига воздержания, но по причине гнушения...: или да исправится, или да будет извержен от священного чина, и отвержен от церкви». Но это правило скорее не «против» православного трезвенного движения, которое никогда не гнушалось вином, а «за» это движение, поскольку утверждает о том, что трезвость, не связанная с гнушением вином, угодна Богу и всегда существовала в церковной практике.

### ***Умеренность или полное воздержание***

Трезвенное движение призывает к полному воздержанию от вина, но у древних святых отцов мы часто встречаем призыв к умеренности. Например, святитель Иоанн Златоуст говорит: «Наилучшее лекарство – когда ты соблюдаешь полнейшую умеренность. Это – полезная нам твердыня и против еретиков, клеветующих на создание Божье;... и против более простых из братьев наших»<sup>15</sup>. Видимо, современные трезвенники, перенесенные в эпоху святителя Иоанна, были бы названы им «простыми братьями», которые из-за пьянства одних призывают отказаться от употребления вина другим.

Полное воздержание от вина рассматривается православными трезвенниками не как догматическое запрещение, а как самое эффективное педагогическое средство в существующей культурной обстановке.

В настоящее время<sup>16</sup> характер употребления алкогольных напитков сильно отличается от древней традиции употребления вина. Поэтому когда древняя Церковь говорит о возможности употребления вина и недопустимости гнушения им, то это нельзя отнести к современным алкогольным изделиям. В настоящее время изменилась терминология, практика и цели употребления:

- под вином подразумевается только опьяняющий напиток;
- преобладает употребление неразбавленного, крепленого вина, крепких алкогольных напитков<sup>17</sup>, а также неумеренное употребление пива и слабоалкогольных напитков;
- главной целью современного употребления алкогольных напитков является достижение состояния опьянения.

На необходимость с рассуждением относиться к древним свидетельствам об употреблении вина указывает Стоглавый собор 1551 года: «Подобает прежде всего заботу и попечение иметь о том, чтобы не было в обители ни в трапезах, ни в кельях питья, от которого пьянство бывает. Если что и писано в уставах и Житиях святых отец, что инокам разрешается пить вино когда по чаше, когда по две или по три и имелось вино в монастырях как в первых, так и в нынешних, но до пьянства его не пили... В русской земле другой обычай и другой закон. И если имеем питье пьянственное, то не можем воздерживаться и пьем до пьянства. А что повелевают святые отцы пить по чаше или по две или по три то этого и слышать не хотим или не ведаем меры чаш этих... И ради этого обычая и погибельного нрава и грехолюбного навыка не подобает нам иметь во обители питья, от которого бывает пьянство, чтобы не впасть в конечную погибель...»<sup>18</sup>.

В трезвенном движении призыв к трезвости есть призыв к делу любви по отношению к слабым и немощным: *Лучше не есть мяса, не пить вина и не [делать] ничего [такого], отчего брат твой претыхает, или соблазняется, или изнемогает.* (Рим.14:21).<sup>19</sup> Сейчас при промышленном производстве алкогольной продукции призыв этот звучит еще более сильно, чем в апостольские времена. Именно сейчас огромное число людей соблазняется умеренным употреблением вина. Священномученик Владимир пишет: «Те, которые пьют умеренно, могут соблазнить более слабых

своих собратий, увлечь к употреблению того, что хотя они то сами и могут преодолеть, но что может оказаться выше сил слабых братий и погубит их. Эта кажущаяся безопасность может подвергнуть их великой опасности. Тысячи людей, которые умерли пьяницами, сделались таковыми потому, что в своей жизни подражали умеренно пьющим»<sup>20</sup>.

О необходимости воздержания говорил великий ученый, педагог и проповедник трезвости Рачинский С.А. в своей переписке со студентами Казанской духовной семинарии: «В осторожном употреблении вина нет никакой красоты духовной. В полном воздержании есть такая красота, ибо оно ободряет других, дает им силу побеждать в себе даже крайнюю неумеренность, застарелую привычку к спиртным напиткам. Это я испытал на опыте. Пока я держался умеренности, все мои речи оставались гласом вопиющего в пустыне. Все со мной соглашались, никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошли тысячи. Как мне не побуждать, не умолять каждого из Вас последовать моему примеру?»<sup>21</sup>

### ***Появление трезвенного движения***

Говоря о Библии мы уже отмечали, что трезвость рассматривается как добродетель. Примеры трезвости мы видим среди древних подвижников. Типикон после слов о допустимости вина в монастыре сразу оговаривается: «великий Симеон чудотворец глаголет: яко похвала монаху, еже не пити вина. Аще ли и пиеть немощи ради тела своего, мало да испивает. Подобно же и великий Пимен отец наш глаголет: яко вина отнюд не подобает пити монахом» (глава 35).

На Руси была особая традиция трезвости в монашеской среде. Мы можем говорить о появлении целого монашеского трезвенного движения на Руси в конце XIV века, связанное с преподобным Сергием. Сам преподобный «...пива же и меду никогдаже вкушаючи, ни ко устом приносящи или обнюхаючи...»<sup>22</sup>. Также мы видим, что ученики и последователи преподобного Сергия, основатели монастырей по Иерусалимскому уставу, вводили в своих монастырях запрет на «пиянственное питание» (преп. Кирилл Белозерский, преп. Евфросин Псковский, преп. Иосиф Волоцкий, преп. Корнилий Комельский, преп. Павел Обнорский)<sup>23</sup>. Мы имеем стройный ряд уставов XV-XVI веков полностью запрещавших употребление вина в монастырях. Этот обычай все больше становился нормой и для остальных монастырей, о чем свидетельствует Стоглав (см. выше). Современный же Иерусалимский устав был введен после Никоновской «справы» и вернул русскую монашескую жизнь к греческим обычаям, не учитывая возникшую русскую традицию трезвости.

Со временем изменение характера употребления алкогольных напитков выделило пьянство в одну из наиболее опасных социальных проблем. Ответом на эту проблему стало появившееся и широкое распространившееся трезвенное движение. Это было народным движением «снизу», которое было поддержано Церковью «сверху».

Меры, принимаемые Русской Православной Церковью в утверждении трезвости, достаточно четко прослеживаются с середины XIX века. В 1859 году Святейший Синод своим указом благословил священнослужителям «живым примером собственной жизни и частым проповедованием в церкви Божией о пользе воздержания содействовать возникшей в некоторых городских и сельских сословиях решимости воздерживаться от употребления вина»<sup>24</sup>.

Церковь благословляла принятие обетов трезвости, поддерживала создание обществ трезвости, начавших возникать на территории России во второй половине XIX в.<sup>25</sup>

### ***Современные святые отцы***

Подвижники и учителя Церкви, видевшие надвигающую опасность, призывали к трезвости.

Святитель Феофан Затворник в толковании на послание апостола Павла ко Ефессянам пишет: ««Не упивайтесь вином», – говорит апостол. Но как положить меру, с которой начинается упивание? Христианам скорее идет: совсем не пейте, разве только в крайностях... Так, строго судя, винопитие совсем должно быть изгнано из употребления из среды христиан».

О необходимости возрождении полной трезвости в монастырях свидетельствует святитель Игнатий (Брянчанинов): «В России существенно нужно устранение вина из обителей. Это понимали благоразумные и благочестивые настоятели... И тщетными останутся все усилия кого бы то ни было, если постановления святых Отцов относительно монастырей не будут восстановлены во всей полноте»<sup>26</sup>.



## Заключение

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что трезвенное движение не противоречит Священному Писанию и Священному Преданию Православной Церкви, напротив, в эпоху потери духовно-нравственных ориентиров в духе любви возрождает и утверждает в обществе идеал трезвости. Именно призыв к трезвости, а не умеренности является наиболее эффективным средством утверждения трезвости. Этот призыв осуществляется трезвенниками прежде всего в их личном воздержании от употребления вина и алкогольных напитков. Воздержание, с одной стороны, не создает соблазна для немощных братьев, а, с другой стороны, служит примером чистой целомудренной жизни.

## Примечания

- 1 Впервые День трезвости был установлен Святейшим Правительствующим Синодом в 1913 году (определение № 6966 от 8 августа), а в 1914 году было решено проводить его ежегодно (определение № 2481 от 13-31 марта).
  - 2 *Священномученик Владимир (Богоявленский), митрополит Киевский и Галицкий*. Проповеди, слова, поучения. Т.3. Изд.:Булат. Тверь, 2008. С.392.
  - 3 Так, например, в Ветхом Завете употребляется около 13 терминов, которые в Синодальном тексте переводятся как вино. Наиболее употребляемые из них три: йайин, тийрош и шекар. *Диакон Иоанн Клименко*. Образ и значение вина в текстах Пятикнижия Моисеева. Аттестационная работа. Москва, ПСТГУ, 2011. «Jajin в Библии есть генерическое выражение (родовое понятие) для обозначения виноградных ягод и виноградного вина, перебродившего и не перебродившего, алкогольного и неалкогольного, опьяняющего и неопьяняющего». *Священномученик Владимир*. С.401
  - 4 В Синодальном переводе *вино кипит*, то есть бродит. В переводе Юнгера с Септуагинты: Ибо в руке Господней чаша с вином неразворенным (LXX: οἶνον ἀκράτου πλῆρες κερμάτων), (но) наполненная раствором, и наклоняет ее то к тому, то к другому, но дрожжи его не истощаются: выпьют все грешники земли.
  - 5 Лишь в одном месте употребление «тийрош» связано с опьянением: *Блуд, вино (йайин) и напитки (тийрош) завладели сердцем их* (Ос.4:11). Но и здесь с опьянением связано, видимо, слово йайин, а тийрош указывает на пресыщение.
  - 6 Кроме трех: Втор. 14:26, Втор. 29:6, Ис. 24:8-9. В упомянутых трех цитатах «шекар», скорее всего, обозначает сок из сладких плодов (этимологически «шекар» связан со словом «сахар», «sugar» и др.)
  - 7 *Плутарх*. Сравнительные жизнеописания. М.: Наука, 1994. Т.2. С. 369.
  - 8 Библейские комментарии отцов Церкви и других авторов I-VIII вв.: Ветхий Завет. Т. 1. Книга Бытия, М., 2004.
  - 9 Педагог. Творение учителя Церкви Климента Александрийского / Пер. с греч. Н.Н. Корсунского и свящ. Георгия Чистякова, М.: МГУ., 1996. Кн. 2. Гл. 2: «Как должно вести себя в отношении питья». С. 131-132.
  - 10 *Иоанн Златоуст. свят.* Творения: В 12 т. СПб, 1896. Слово против упивающихся и о воскресении, сказанное в святую и великую неделю Пасхи. Т.2. Ч.1. С.475
  - 11 *Иоанн Златоуст. свят.* Творения: В 12 т. СПб, 1896. Беседы о статуях (беседа первая). Т.2. Ч.1. С.12
  - 12 *Добротолюбие*. Москва, 1895. Т.1
  - 13 *Добротолюбие*. Москва, 1895. Т.2. С. 431
  - 14 *Иоанн Златоуст. свят.* Творения: В 12 т. СПб, 1896. Беседы о статуях (беседа первая). Т.2. Ч.1. С.12
  - 15 *Иоанн Златоуст. свят.* Творения: В 12 т. СПб, 1896. Беседы о статуях (беседа первая). Т.2. Ч.1. С.12
  - 16 Перелом в отношении употребления алкогольных напитков различные исследователи относят на период с сер. XIV века до нач. XIX века. Основной причиной перелома некоторые исследователи (например, И. Прыжов) видят в том, что распространение алкогольных напитков было монополизировано государством как удобный способ сбора налогов. С этого времени пьянство стало не просто страстью, связанной со свободным выбором человека греховного образа жизни, но еще и насильно навязываемой ему. По мере развития промышленности производство и употребление алкогольных напитков было налажено в промышленных объемах, что привело к катастрофическому распространению пьянства.
  - 17 В Ветхом Завете «крепким напитком» назывались алкогольные напитки с крепостью неразбавленного вина, и их употребление осуждалось. Современных крепких напитков ни Библия, ни святые отцы не знали. Их употребление никак не может быть оправдано библейскими или святоотеческими цитатами.
  - 18 *Емченко Е.Б.* Стоглав: Исследование и текст. М.: Индрик, 2000. С. 341. Глава 52. О пьянственном питии.
  - 19 Апостол говорил о соблазне при вкушении идоложертвенного мяса и вина, а не о соблазне опьянения, тем не менее важна готовность апостола отказаться от чего-то допустимого, но не соблазнять ближнего.
  - 20 *Владимир (Богоявленский), свящмуч.* Проповеди, слова, поучения: в 3-х т. Тверь:Булат, 2008. С. 413
  - 21 *Письма С.А. Рачинского к духовному юношеству о трезвости*. Казань, 1898. С.11. Письмо 8-е.
  - 22 РГБ, собр. МДА № 88, л. 301, сер. 20-х годов XVI века (одна из древнейших рукописей жития)
  - 23 *Древнерусские иноческие уставы*. М.: Северный паломник, 2001. С. 34-35, 48-49, 94-95, 144-145,153-154, 184, 210-211, 245
  - 24 *Прыжов И.* История кабаков в России в связи с историей русского народа. СПб.-М., 1868. С.294.
  - 25 Там же. На 1 января 1911 г. в Российской империи насчитывалось 1873 общества трезвости, где числилось около 500 тыс. человек. 94,6 % обществ были церковными.
- Святейший Синод Русской Православной Церкви в определении «О борьбе с пьянством в народе» от 4-6 июня 1909 г. признал необходимым знакомить воспитанников духовных семинарий, особенно старших классов, «с губительными

последствиями алкоголизма, дабы по выходе из школы... они являлись крепкими и убежденными борцами с этим народным недугом».

В августе 1912 г. Церковь организовала Всероссийский съезд практических деятелей по борьбе с алкоголизмом. Начиная с 1913 года, 11 сентября (29 августа ст.ст.) в день Усекновения главы Иоанна Предтечи проводились массовые трезвенные действия – Всероссийские церковные праздники трезвости.

Церковь участвовала в разработке трезвенных законодательных инициатив. Председателем Комиссии «О мерах борьбы с пьянством» III Государственной Думы (1907-1912 гг.) был священномученик Митрофан (Краснопольский).

Русской Православной Церковью были поддержаны введенные в 1914 году меры по прекращению продажи крепких напитков в России, которые были введены на период мобилизации и военных действий. (Указы Правительства от 18 июля и 22 августа 1914 года). Позже Положениями Совета Министров от 27 сентября и 13 октября 1914 года местным властям на время войны предоставлено было право запрещать торговлю спиртными напитками в местностях, находящихся в их ведении. За прекращение продажи водки навсегда высказались 84 % населения. (*Введенский И.Н. Опыт принудительной трезвости.* – Екатеринбург: ООО «ИРА УТК», 2008. С. 32.)

26 *Игнатий (Брянчанинов), свят.* Творения: В 7-ми т. Т.1: Аскетические опыты. СПб, 1886. О монашестве. Разговор между православными христианами, мирянином и монахом. С. 491.

## Мифы об алкоголе (краткий разбор)

*Прот. Илья Шугаев*

### *Алкоголь веселит сердце человека*

Мы знаем фразу из Священного Писания: «вино веселит сердце человека» (Пс. 103, 15). Но что именно веселит в вине сердце? Алкоголь не веселит человека, а оказывает на него возбуждающее действие. Любое чувство – радость, печаль или симпатия становятся безудержными.

Может быть, виноградный сок веселит сердце человека? Ведь мы знаем и такие слова Священного Писания: Виноградная лоза сказала им: оставлю ли я сок (тийрош) мой, который веселит богов и человеков? (Суд. 9:13). таком свойстве виноградного сока Но мы не знаем никаких научных данных о.

Вино почиталось выражением величайшей милости Божией, будучи самым обильным и полезным по сравнению с другими растениями плодом виноградной лозы. Обилие плодов и легкость возделывания в засушливом климате делала виноград, наряду с хлебом и елеем, уникальным – священным продуктом еврейского народа. Почти все праздники Божии сопровождалась приношением в качестве жертвы вина, и люди в эти дни веселились и радовались пред Господом. И вино стало символом радости человеческого сердца.

### *Алкоголь полезен для здоровья*

В 1970-е годы появилось научное исследование о пользе небольших доз вина для сердечно-сосудистой системы (так называемый J-эффект). Вскоре эти данные были опровергнуты, поскольку исследователи при анализе состояния здоровья трезвенников записывали в их число бывших алкоголиков, чье здоровье было сильно подорвано. На сегодняшний день Всемирная организация здравоохранения разделяет «вредное» и «низкорискованное» употребление, но нигде не говорит о пользе.

### *Алкоголь лечит желудок (простуду)*

Апостол Павел советует апостолу Тимофею немного употреблять вина. Но свят. Иоанн Златоуст комментирует эти слова так: «Некоторым кажется, что это наставление и совет дают оправдание для более беззастенчивого употребления вина. На самом деле не так. Если кто-нибудь тщательно исследует это изречение, то увидит, что наставление предписывают скорее пост. Заметь, в самом деле, что Павел дал этот совет не сначала и не с первых шагов, а посоветовал тогда только, когда увидел, что все силы (у Тимофея) уже подорваны. И тогда он не просто посоветовал, а с некоторым предварительным ограничением; не просто сказал он: «вино употребляй», а: «немного вина». Небольшое количество вина не могло привести к опьянению, зато очищало воду, которая в жарких странах была не столь чистой и потому вредной для желудка.

Лечение водкой простуды в качестве антибиотика неоправданно, так как не столько убивает болезнетворные организмы, сколько ослабляет весь организм человека.

#### *Алкоголь помогает согреться*

На самом деле алкоголь нарушает терморегуляцию, из-за чего у выпившего создается ощущение жара. Именно это ощущение является причиной гибели многих выпивших во время мороза.

#### *Алкоголь помогает в творчестве*

В период трезвых промежутков зависимый человек находится в состоянии дискомфорта, которое парализует его творческие способности. Во время употребления это состояние облегчается, и человек может осуществлять творческую деятельность немного плодотворнее. Но это не значит, что алкоголь помогает ему творить, правильнее говорить, что зависимость не дает творить в другое время, как в период употребления. Можно говорить и о том, что творческие способности человека, не имеющего зависимости, в период употребления алкоголя снижаются.

#### *Алкоголь придает храбрости*

Алкоголь не придает храбрости. Человек, выпив, теряет чувство самосохранения, притупляются чувства, замедляется реакция. Солдату перед боем категорически нельзя давать выпить алкоголь. У его трезвого противника будет точнее рука, острее глаз, быстрее реакция – это убийство. Представим, что некий молодой человек занимается автоспортом и участвует в гонках. Ни один родитель, ни один тренер не даст молодому человеку 100 граммов перед заездом со словами: «Что-то ты трусишь на поворотах, скорость сбрасываешь, вот тебе для храбрости 100 граммов водочки». Не дадут, потому что это будет убийство.

Миф о том, что солдатам давали 100 граммов для храбрости и они победили, чудовищно бесчеловечен. Если солдаты – пушечное мясо, то тогда можно давать водку перед боем, но если тебе дорога жизнь каждого солдата, то нельзя давать ни в коем случае.

#### *Водка бывает плохая и хорошая*

Водный раствор ядовитого вещества не может быть хорошим или плохим. Он всегда ядовит. Конечно, раствор чистого спирта лучше, чем самогон, где присутствуют в большом количестве сивушные масла и прочие яды, усиливающие отравляющее действие спирта. Поэтому водка бывает только плохой и очень плохой.

Особенно странно выглядят рассуждения пьяниц (даже из числа интеллигенции) о различных вкусовых особенностях той или иной водки. Раздражающее действие спирта таково, что за ним невозможно различить никаких вкусовых различий разных сортов водки. Еще как-то можно говорить о вкусовых различиях разных сортов коньяка, и то эти различия касаются на 99% разницы в запахе, а вовсе не во вкусе. Рассуждения о вкусовых ощущениях от водки подобны разговору токсикоманов о том, какой бензин (92-й или 95-й) лучше на запах, или клей «Момент» какого завода им больше нравится.

Высокая смертность от нелегальной водки часто связана не с ее качеством. Контрафактная водка по качеству такая же, что и легальная, производится на том же оборудовании и том же сырье, но в «третью» неучтенную смену. Смертность от нелегальной водки связана с ее дешевизной, ее больше пьют и умирают от передозировки.

#### *Сухой закон (подорожание) вызовет всплеск самогонварения.*

Употребление самогона начинается в конце II-ой стадии алкоголизма, когда человек утрачивает качественный контроль почти полностью (неважно чем напиться, лишь бы напиться). Так что всплеск самогонварения будет небольшой и затронет только узкий круг людей (алкоголики II-ой стадии, как правило, стоят на учете, а это 1–1,5% населения (в 2003 1,5%, в 2016 1%)). Все остальные люди будут употреблять меньше.

#### *Русский народ всегда пил и еще не спился.*

Спаивание русского народа началось постепенно с сер. XVI века, когда алкоголь стал использоваться для сбора налогов, усилилось в сер. XIX века, когда алкоголь стал производиться в промышленных масштабах. Современное спаивание сильно связано с действием с сер. XX века информационных технологий. Русский народ всегда сопротивлялся и не спился только благодаря этому.

*Производство и продажа алкоголя выгодны для государства;*

Экономический урон от всех факторов распространения алкоголя (затраты из-за снижения производительности труда, травматизма, несчастных случаев, лечения пьющих и их родственников, большого уровня преступности и многое другое) в несколько раз превышает доходы от его продажи).

*Употребление алкоголя нужно запрещать только детям;*

Это формирует представление у детей, что взрослые – это те, кому можно пить. В переходном возрасте все хотят быть взрослыми. Ограничения обязательно должны касаться прежде всего взрослого употребления.

*Слабоалкогольные напитки менее вредны.*

Миф о малом вреде пива и слабоалкогольных напитков стал причиной широкого распространения «пивного» алкоголизма, в т.ч. среди подростков.

Специалисты по профилактике делят ПАВ не на слабые и сильные, а на стартовые, которых начинают, и на те, которыми продолжают употребление. Стартовые ПАВ (и алкогольные изделия, и табачные, и электронные сигареты) являются самыми опасными для общества. Чем больше людей попробует «стартовые» наркотики, тем больше будет зависимых от сильных наркотиков.