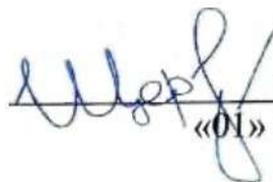


УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Щербакова Нина Николаевна



Н.Н.Щербакова
«01» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ).....	9
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	32

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» в соответствии со ст.75 Закона об образовании и ст.3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения № 196 от 09.11.2018г.) является стабилизация состояния, личностное развитие, самоопределение обучающихся; создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного развития и самоопределения личности, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Актуальность программы

Программа разработана в ответ на устойчивую социальную потребность в эффективных инструментах преодоления зависимого поведения. В условиях нарастающих психологических нагрузок современного общества формируются дезадаптивные механизмы совладания со стрессом, приводящие к личностной дезинтеграции и утрате поведенческого контроля.

Ключевой проблемой является трансформация ответственности из конструктивного ресурса в деструктивное самообвинение. Традиционные подходы часто не учитывают, что патологическое чувство вины становится триггером рецидивов, создавая порочный круг "срыв-самообвинение-срыв".

Настоящая программа предлагает научно обоснованный подход к переформатированию личностной позиции через:

- реконструкцию понятия ответственности как инструмента личной свободы;
- формирование навыков осознанного поведения вместо импульсивных реакций;
- развитие ценностно-ориентированного принятия решений;
- создание устойчивых поведенческих альтернатив зависимым паттернам.

Программа ориентирована на тех, кто стремится:

- Сформировать практические навыки здоровой ответственности.
- Освоить техники прерывания автоматических поведенческих сценариев.
- Развить компетенции ценностно-ориентированного принятия решений.
- Преодолеть деструктивные модели самообвинения.
- Создать индивидуальную систему поддержки поведенческих изменений.
- Восстановить когнитивно-поведенческий контроль над зависимостью.

Цели программы:

Сформировать у участников устойчивое понимание здоровой ответственности как краеугольного камня выздоровления и источника личной свободы, заменив им деструктивную модель самообвинения и вины, ведущую к срыву.

Обучить практическим инструментам и техникам для развития осознанности, принятия решений из ценностей и прерывания автоматических паттернов поведения, связанных с зависимостью.

Исследовать индивидуальные механизмы защиты и самообмана, которые поддерживают цикл зависимости, и помочь участникам заменить их на практики честности и самосострадания.

Выявить личные триггеры и «моменты выбора», в которых происходит включение старых программ зависимости, чтобы создать осознанный зазор между импульсом и действием.

Создать персональный набор новых, здоровых поведенческих сценариев и правил жизни, который позволит участникам выйти из замкнутого круга зависимости и закрепить новый образ — человека, свободного от контроля аддикции.

Задачи:

- Сместить фокус с самообвинения на здоровую ответственность.
- Обучить техникам осознанного прерывания паттернов зависимости.
- Научить принимать решения на основе ценностей, а не страха.
- Развить навыки честной коммуникации для снижения напряжения.
- Создать инструменты для формирования новых поведенческих сценариев.
- Преодолеть перфекционизм через практику малых шагов.
- Закрепить идентичность человека, свободного от зависимости.

1.2 Нормативно-правовая база разработки программы.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием
2. 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412;
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;
4. Гражданский кодекс Российской Федерации часть первая от 30 ноября 1994 г. №
5. 51 ФЗ;
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012
7. года № 273-ФЗ (Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678
9. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
12. Нормативно-методические документы Минобрнауки России;
13. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательный процесс с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий - организация обязательно разрабатывает и утверждает следующие локальные акты (приказ, положение, инструкция) - (размещены на сайте):
14. (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам.
15. Приказ об утверждении методических материалов по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.
16. Инструкция для обучающихся и педагогических работников о том, как получить или восстановить логин и пароль (в случае использования личных кабинетов), а также инструкции по организации работы в «виртуальных» и «совместных» группах.
17. Инструкция по размещению учебных материалов для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

Знание и понимание ключевых различий между зрелой ответственностью (свобода, фокус на будущем) и токсичной виной (наказание, фокус на прошлом).

Умение различать исцеляющую честность (основа доверия и близости) и разрушительную ложь (основа изоляции и срыва), а также применять техники «Я-высказываний».

Владение инструментами принятия решений (техники «10-10-10», «Лучший друг») на основе личных ценностей, а не под влиянием страха или импульса.

Способность анализировать и декомпозировать собственные разрушительные паттерны поведения по схеме «Триггер → Мысль → Чувство → Действие».

Умение создавать и внедрять новые, осознанные поведенческие сценарии с помощью техник «Если-то» и «Микропривычек».

Обладает навыками:

Осознанного прерывания автоматических сценариев поведения через технику «СТОП» для предотвращения срывов.

Разграничения токсичной вины и здоровой ответственности с переводом самообвинений в практические действия.

Своевременного распознавания самообмана с заменой паттернов лжи на практику честного общения через «Я-высказывания».

Принятия ценностно-ориентированных решений в сложных ситуациях с использованием метода «10-10-10».

Создания новых поведенческих моделей через технику «Если-то» для закрепления здоровых паттернов.

Метапредметные результаты:

Способность к самонаблюдению и рефлексии для распознавания момента включения старых паттернов зависимости (триггеров, автоматических мыслей и моделей поведения).

Умение анализировать и преобразовывать деструктивные поведенческие цепочки («триггер → импульс → срыв») в осознанные последовательности действий через технику «Если-то».

Навык работы с эмоциональными состояниями, особенно с токсичной виной и страхом, переводя их в зрелую ответственность и ценностно-ориентированные решения.

Способность к сознательному выбору поведенческих стратегий, основанных на личных ценностях и технике «10-10-10», даже в ситуациях дискомфорта и давления обстоятельств.

Навык экологичной коммуникации, позволяющий заменять ложь и умолчание на честность через «Я-высказывания», укрепляя доверие в отношениях.

Регулятивные результаты:

Планирование последовательных шагов по замене деструктивных паттернов на новые модели поведения через технику «Если-то» и микропривычки.

Контроль над автоматическими реакциями через своевременное распознавание триггеров и применение техники «СТОП» для создания поведенческой паузы.

Корректировка поведения на основе ежедневного анализа принятых решений и их соответствия личным ценностям и целям выздоровления.

Оценка эффективности применяемых техник работы с ответственностью (перевод вины в действия) и честности (практика «Я-высказываний»).

Управление внутренними ресурсами через осознанное принятие решений из ценностей, а не из страха, и регулярное обращение за поддержкой.

Личностные результаты программы:

- Сдвиг от чувства вины к позиции автора своей жизни.
- Обретение внутренней целостности и искренности в отношениях.
- Уверенность в своей способности делать верный выбор.
- Чувство личной силы и освобождения от автоматизмов зависимости.
- Становление проактивной позиции, при которой фокус внимания смещается с прошлых ошибок на текущий выбор и будущие возможности.

3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебный план программы (Приложение 1)

Учебный план определяет качественные и количественные характеристики образовательной программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- объемные параметры учебной нагрузки;
- перечень дисциплин (модулей) и их составных элементов;
- последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся;
- виды учебных занятий;
- распределение различных форм промежуточного мониторинга;
- объемные показатели подготовки и проведение итогового мониторинга.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее ДООП) «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» представлен в приложении (Приложение 1).

Категория обучающихся:

По программе могут обучаться взрослые обучающиеся в возрасте от 18 лет и старше. Уровень образования: без требований к образованию.

Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Форма обучения: применяется исключительно электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Уровень сложности программы: начальный/стартовый уровень. Содержание программы подразумевает логическую последовательность изложения учебного материала, принятие и усвоение новых знаний и умений на базе уже имеющихся.

Программа предполагает:

- разновозрастный характер объединений;
- дистанционную форму реализации программы.

В рамках реализации Программы применяются следующие виды контроля:

- промежуточный контроль (по результатам изучения модулей);
- итоговый контроль (в конце периода освоения программы).

Текущий контроль предметных результатов проводится на каждом занятии в форме письменного опроса, тестирования, саморефлексии по определению качества и полноты выполнения практического задания.

Организационно-педагогические условия:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Срок обучения (ак. часах / днях / месяцах): 28 ак. часа (с итоговым мониторингом знаний), 4 недели (не считая изучение вводного модуля).

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график устанавливает детальное распределение учебной нагрузки, в том числе самостоятельной работы по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), иным видам учебной деятельности обучающихся.

Дата начала реализации программы определяется приказом ИП Щербаковой Н.Н.

Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяет последовательность и трудоемкость освоения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы мониторинга знаний учащихся по неделям обучения и представлен в приложении (Приложение 2).

Предварительные требования: знать основы компьютерной грамотности.

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Рабочая программа является основным документом, регламентирующим содержание обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Рабочая программа определяет:

- место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы;
- цели и задачи учебной дисциплины (модуля) – требования к результатам освоения;
- объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы;
- тематический план и содержание учебной дисциплины (модуля) и его составных элементов;
- условия реализации учебной дисциплины (модуля);
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины (модуля).

В рабочей программе каждой дисциплины (модуля, курса) сформулированы конечные результаты обучения в органичной увязке с осваиваемыми знаниями, умениями и приобретаемой компетенции по вопросам формирования знаний, умений и навыков организации частной практики.

Модуль. Вводный

Цели: помочь обучающимся познакомиться с преподавателями и процессом курса. Создать атмосферу доверия и поддержки для успешного прохождения курса. Подготовить обучающихся к осознанному участию в программе, помогая им сделать первый шаг к личностным изменениям.

Задачи: представить преподавателей и их подходы к обучению. Оказать поддержку и вовлечь обучающихся в курс, обеспечив мотивацию для начала работы. Объяснить основные принципы курса и значимость каждой из тем.

Знания: понимание концепции курса и целей обучения. Ознакомление с подходом преподавателей и их методами работы. Основы взаимодействия с группой и получения поддержки в процессе обучения.

Умения и навыки: умение настроиться на обучение, понимать цели курса и его структуру. Умение создать позитивное отношение к процессу обучения и взаимодействию с другими участниками. Навыки саморефлексии и самоорганизации в рамках курса. Навыки общения и взаимодействия с преподавателем и другими обучающимися. Навыки открытия для себя новых возможностей личностного роста.

Содержание модуля:

Урок 1. Вводный урок. Приветствие

Вводный урок курса знакомит участников с основными целями программы и ключевыми концепциями, связанными с зависимостью. На уроке вкратце обрисовывается ключевая идея курса: осознанная ответственность — это не наказание за прошлое, а практический инструмент свободы, который через честность и ценности возвращает человеку контроль над своей жизнью и возможность делать новый выбор вне зависимости.

Урок 2. Персональные данные

Урок посвящен вопросам обработки и защиты персональных данных участников курса. В соответствии с Федеральным законом №152-ФЗ, школа гарантирует конфиденциальность предоставляемой информации. Персональные данные используются исключительно для образовательных целей, оформления документов и выдачи сертификатов об окончании обучения.

Урок 3. Расписание

Знакомство участников с структурой курса, расписанием занятий и командой поддержки. Участники узнают, как организовано обучение (тематические вебинары, группы с психологами, домашние задания), а также получают контакты психологов для оперативной помощи. Объясняется, как получить доступ к платформе GetCourse и использовать её для обучения.

Урок 4. Понимание своих целей и ожиданий

Заключительный урок модуля, направленный на первичную саморефлексию, осознание мотивов участия в курсе и формирование личных образовательных целей. На основе полученной на предыдущих уроках информации о курсе, его правилах и структуре, обучающиеся выполняют комплексное задание, позволяющее им зафиксировать свой стартовый настрой и сформулировать четкие ожидания от программы. Это задание является основой для последующей работы и точкой отсчета для измерения личного прогресса.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрена проверка согласия с Договором об оказании платных образовательных услуг (Урок 2), а также проверка итогового задания по модулю " Понимание своих целей и ожиданий " (Урок 4).

Задание к Модулю Вводный

Часть 1: Почему я здесь?

1. Рефлексия: Напишите эссе о том, почему вы решили принять участие в этом курсе. Что побудило вас сделать этот шаг?
2. Какие чувства, переживания или ситуации в вашей жизни привели вас к осознанию необходимости изменений?
3. Ожидания: Опишите, что вы ожидаете получить от курса. Какие знания, навыки или изменения в своем состоянии вы надеетесь приобрести? Как вы представляете себе свою жизнь после успешного завершения курса?

Часть 2: Цели

Основные цели: Сформулируйте 2-3 конкретные цели, которых вы хотите достичь в ходе курса. Эти цели должны быть четкими и измеримыми.

Пример: «Я ставлю цель составить и начать реализовывать план по одному конкретному обязательству перед моей семьей. Например: в течение месяца самостоятельно вносить оплату за квартиру (или другой конкретный счет) и каждый вечер участвовать в 15-минутном разговоре с близкими, не уходя в защиту и не проявляя агрессии»

Часть 3: Ресурсы и готовность

Подумайте о том, на что вы готовы пойти ради достижения своих целей:

1. Время: готовность уделять регулярное время для занятий, просмотра вебинаров, посещение малых групп, выполнение домашних заданий, находить время на общение с психологом.
2. Финансы: осознание, что инвестиции в личностное развитие могут быть необходимы, и готовность рассмотреть возможность потратить средства на курсы.
3. Ресурсы: намерение использовать все доступные ресурсы, такие как материалы курса,

онлайн-ресурсы, книги и поддержку психологов и участников, чтобы обогатить свой опыт и наполниться новыми знаниями.

4. Энергия: понимание, принятие и действия в процессе преодоления созависимости может быть эмоционально и физически изнурительным. Необходимо вложить свои силы, чтобы справиться с вызовами и не останавливаться на трудных моментах.

5. Дисциплина: Готовность развивать самодисциплину, чтобы следовать плану курса и закончить все запланированные действия, даже когда это будет непросто.

Ответы разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в текстовой форме.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля. Вводный. В ходе уроков закрепляются знания обучающихся, развиваются навыки правильной оценки своих навыков и качеств; навыки работы на обучающей Платформе. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ участники выполняют вводное задание модуля, направленное на первичную саморефлексию. В рамках задания они анализируют личные мотивы и обстоятельства, приведшие их на курс, формулируют конкретные цели и ожидания от обучения, а также оценивают свою готовность к интенсивной работе над собой. В процессе освоения модуля (уроков) обучающиеся могут пользоваться консультациями и поддержкой педагогов, куратора дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 1. «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе»

Цели:

Показать разницу между здоровой ответственностью и разрушительным самообвинением, которое питает цикл зависимости.

Помочь участникам понять, что взятие ответственности за свое выздоровление — это путь к обретению личной свободы и контроля.

Научить брать ответственность за текущие выборы, не погружаясь в порочный круг вины и стыда за прошлое.

Дать практические инструменты для развития зрелой ответственности перед самим собой.

Задачи: сформировать целостное представление о здоровой ответственности. Помочь участникам отличить ответственность от саморазрушительной вины. Создать план поэтапного внедрения ответственности в повседневную жизнь.

Знания:

Критерии и структура зрелой ответственности (4 элемента).

Ключевые различия между токсичной виной и здоровой ответственностью.

Алгоритм анализа ситуаций через призму ответственности, а не вины.

Виды и признаки ловушек ложной ответственности.

Умения и навыки:

Дифференцировать проявления здоровой ответственности и саморазрушительной вины в себе.

Применять технику «Переформулировка вины в ответственность» для ежедневного самоанализа.

Использовать метод «Ответственность за шаг» для планирования и выполнения небольших, но значимых действий.

Формулировать честные факты о своем выборе и его последствиях вместо ухода в оправдания.

Содержание модуля:

Вебинар «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе.»

Разбираются ключевые препятствия на пути к здоровой ответственности: страх наказания, привычка к самообвинению, перфекционизм. Особое внимание уделяется поэтапной стратегии развития ответственности — от осознания различий «Вина vs Ответственность» через анализ конкретных ситуаций к интеграции нового подхода в ежедневные выборы.

На практических примерах показывается работа с ловушками ложной ответственности — паттернами мышления, которые блокируют выздоровление. Демонстрируются техники экологичного принятия своих ошибок и формирования намерения измениться.

Предлагаются конкретные инструменты для ежедневной практики: упражнение «4 шага ответственности» для разбора сложных ситуаций, метод «Маленькое действие» для тренировки навыка, алгоритм работы с внутренним сопротивлением. Особый акцент делается на формировании навыка отделения своих поступков от оценки своей личности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

Задание к Модулю 1 «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе»

Цель задания:

- Четко отделить разрушительное самообвинение от здоровой ответственности на примере вашей личной ситуации.
- Перевести фокус с осуждения себя за прошлое на принятие власти над своими будущими выборами.
- Сделать первый шаг в практике осознанной ответственности, начав с одного небольшого, но конкретного действия.

Ответьте на вопросы:

1. Вспомните одну ситуацию, за которую вы себя обвиняете. Опишите её кратко.

Пример: «В прошлую субботу я сорвался и снова начал играть, потратив все деньги, которые откладывал на важное дело.»

2. Проанализируйте ваш внутренний диалог:

- Какие обвинительные фразы вы себе говорите?
- Фокусируетесь ли вы на том, какой вы «плохой», или на том, что можно изменить?

Пример:

«Я безвольный, я всё испортил, я никогда не изменюсь, я не заслуживаю доверия».

«Я фокусируюсь только на том, что я «плохой», и это чувство заставляет меня снова сорваться, чтобы заглушить стыд».

3. Переформулируйте ситуацию с позиции зрелой ответственности:

- Что конкретно вы сделали? (факты без оценок)
- Какие были последствия?
- Что вы можете сделать по-другому в будущем?

Пример:

«Я принял решение запустить игру и потратил N суммы, хотя изначально планировал сделать другое».

«Я остался без запланированной суммы, чувствую разочарование в себе, мне пришлось солгать близкому человеку».

«В следующий раз, когда возникнет импульс, я поставлю таймер на 15 минут и займусь любым другим делом (прогулка, душ, звонок другу), прежде чем принимать решение».

4. Выберите одно маленькое действие, за которое вы готовы взять ответственность на этой неделе.

Пример: «На этой неделе я беру ответственность за то, чтобы каждый вечер в 22:00 выключать телефон и убирать его из спальни».

5. В конце недели оцените: как изменилось ваше отношение к себе, когда вы действовали ответственно?

Пример: «Я выполнил(а) свое маленькое действие 5 дней из 7. Я заметил(а), что, когда я держу слово, данное себе, мое самоуважение немного повышается, и тревожность снижается».

Ответы разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 1 «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ участники освоят технику перехода от вины к ответственности, научатся обходить ловушки самообвинения и создадут личный план ответственных действий. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 2. «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает»

Цели:

Показать прямую связь между честностью и устойчивой ремиссией, выходом из замкнутого круга зависимости.

Помочь участникам понять разницу между разрушительной «честностью» (самооправдание, манипуляция) и исцеляющей правдой, которая освобождает.

Научить говорить правду о своих чувствах, триггерах и сложностях, укрепляя, а не разрушая, важные отношения.

Дать инструменты для преодоления страха быть отвергнутым за свою честность в контексте зависимости.

Задачи: сформировать целостное представление об исцеляющей честности и её роли в преодолении зависимости. Обучить распознаванию видов лжи и их разрушительных последствий. Создать поэтапный план развития честности как навыка.

Знания:

Основы честной коммуникации.

Виды неправды и самообмана при зависимости.

Этапы развития честности.

Причины страха быть честным и пути его преодоления.

Умения и навыки:

Распознавать моменты, когда хочется солгать.

Говорить о своих чувствах и потребностях без обвинений.

Признавать ошибки, не разрушая самооценку.

Выбирать подходящих людей и время для откровенных разговоров.

Преодолевать страх быть непонятым.

Содержание модуля:

Вебинар «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает»

Раскрывается механизм формирования порочного круга "ложь-напряжение-срыв". Изучаются виды лжи и их специфические проявления при зависимом поведении. Особое внимание уделяется практическим аспектам распознавания внутренней и внешней цены лжи.

Рассматривается поэтапная стратегия развития честности - от осознания своих неправд через практику с безопасными людьми к интеграции честности в повседневную жизнь. Демонстрируются техники экологичного выражения правды с учетом границ собеседника.

Отдельный блок посвящен работе со страхами, блокирующими честность, и методам их преодоления. Предлагаются конкретные инструменты для ежедневной практики честности в безопасном формате.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов

и домашних заданий обучающегося.

Задание к Модулю 2 «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает»

Цель задания:

- Осознать свои текущие паттерны лжи и честности.
- Сделать первый шаг в замене привычной лжи на правду.
- Научиться делиться своими настоящими чувствами с безопасными людьми.
- Практически освоить технику «Я-высказываний».
- Проанализировать, как честность влияет на внутреннее состояние.

Ответьте на вопросы:

1. Проанализируйте вашу текущую честность:

- В каких ситуациях вам легче всего быть честным?
- С кем из людей вы наиболее искренний?
- Какую правду о себе вам труднее всего признать?

2. Выберите одну небольшую ложь (себе или другим), которую вы готовы заменить правдой на этой неделе.

Пример: «Обычно, когда жена спрашивает, как мой день, я автоматически отвечаю "нормально", даже если весь день боролся с тягой и чувствовал себя подавленно. На этой неделе я готов хотя бы один раз честно сказать: "Было трудно, я сегодня много боролся с собой"».

3. Найдите одного человека, с которым вы готовы поделиться чем-то честным о ваших чувствах или переживаниях.

4. Практикуйте технику «Я-высказываний» в одном разговоре на этой неделе.

Пример ситуации: Разговор с супругой, которая выразила разочарование, что я провел вечер за игрой.

Вместо: «Ты меня постоянно в чем-то упрекаешь!»

«Я-высказывание»: «Я чувствую вину и досаду, когда слышу это, потому что понимаю, что подвел тебя. Мне нужно время, чтобы справиться с этими чувствами, и тогда я хочу обсудить, как мы можем проводить вечера вместе».

5. В конце недели отметьте: как изменилось ваше внутреннее состояние от практики честности?

Ответы разместить на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 2 «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о роли честности в преодолении зависимости, формируются практические навыки осознанной коммуникации и развивается способность к эмпатичному самораскрытию в безопасных отношениях. В процессе освоения модуля, учащиеся могут

пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 3. «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости»

Цели:

Научить участников различать решения, продиктованные страхом и старой логикой зависимости, и решения, основанные на ценностях новой, свободной жизни.

Помочь восстановить доверие к собственной способности принимать верные для выздоровления решения.

Дать инструменты для преодоления паралича выбора и перфекционизма — частых ловушек на пути к освобождению от зависимости.

Показать, как каждый малый выбор в пользу здоровья укрепляет личную силу для больших перемен.

Задачи: сформировать понимание разницы между решениями, основанными на страхе и на ценностях. Восстановить доверие к собственной способности принимать решения. Научить преодолевать паралич выбора и перфекционизм. Показать, как малые выборы укрепляют способность к большим изменениям.

Знания:

Критерии различия решений из страха и из ценностей.

Методы определения истинных жизненных ценностей.

Этапы принятия осознанных решений.

Техники преодоления перфекционизма и анализа-паралича.

Умения и навыки:

Распознавать эмоциональные триггеры, влияющие на принятие решений.

Применять технику «10-10-10» для оценки последствий решений.

Использовать метод «Лучший друг» для объективной оценки ситуаций.

Практиковать быстрые решения для тренировки воли.

Формулировать свои ценности как основу для выбора.

Содержание модуля:

Вебинар «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости»

На вебинаре рассматривается, как зависимость разрушает способность к осознанному выбору и подменяет его импульсивными реакциями. Участники учатся различать решения, продиктованные страхом, и выбор, основанный на ценностях свободной жизни.

Особое внимание уделяется практическим методам определения истинных ценностей через технику энергетического теста, анализа сожалений и приоритетов. Разбирается пошаговая модель принятия решений — от паузы до рефлексии.

Отдельный блок посвящен работе с перфекционизмом и страхом ошибки. Участники осваивают техники, помогающие принимать решения в условиях неопределенности и восстанавливать доверие к себе через малые, но регулярные выборы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе

лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

Задание к Модулю 3 «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости»

Цель задания:

- Определить свои ключевые ценности как основу для принятия решений.
- Преодолеть паралич выбора через практику быстрых решений.
- Освоить технику принятия решений на основе ценностного подхода.
- Восстановить доверие к своей способности делать осознанный выбор.

Ответьте на вопросы:

1. Определите 3-5 ваших главных жизненных ценностей. Запишите их.

Пример: "Здоровье, честность в отношениях, профессиональный рост, забота о близких, внутренняя гармония".

2. Вспомните одно важное решение, которое вы откладываете. Проанализируйте:

- Что вас останавливает — страх или неясность ценностей?
- Какое решение больше соответствует вашим ценностям?

Пример: "Я откладываю смену работы. Меня останавливает страх неудачи. Решение уйти больше соответствует ценности профессионального роста, даже если это страшно".

3. На этой неделе тренируйтесь принимать 3 маленьких решения быстро (в течение 5 минут), не анализируя их до бесконечности.

Пример: "Выбор, что приготовить на ужин; решение, как провести свободный час; выбор маршрута для прогулки".

4. Выберите одно решение средней важности и примите его, используя технику «10-10-10» или «Лучший друг».

5. В конце недели оцените: как изменилось ваше отношение к собственной способности выбирать?

Пример: "Я заметил, что стал меньше бояться ошибок. Когда я быстро принимаю мелкие решения, появляется уверенность для более важных выборов. Техника «Лучший друг» помогла увидеть, что я часто строже к себе, чем к другим".

Ответы разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 3 «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ

углубляются и закрепляются знания обучающихся о механизмах принятия решений, формируется навык осознанного выбора на основе личных ценностей и преодоления страха перед ответственностью за свои решения. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 4. «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и научиться делать иной выбор»

Цели:

Показать, как зависимость формирует автоматические паттерны поведения (триггер → импульс → срыв) и как создать новые нейронные пути.

Научить распознавать «момент выбора» — точку включения старых программ зависимости.

Дать конкретные инструменты для создания новых, здоровых поведенческих сценариев, поддерживающих жизнь без зависимости.

Помочь справиться с сопротивлением изменениям и закрепить новый образ — человека, свободного от зависимости.

Задачи: сформировать понимание механизмов формирования и изменения поведенческих паттернов зависимости. Обучить распознаванию "момента выбора" - критической точки между триггером и автоматической реакцией. Дать практические инструменты для создания новых поведенческих сценариев. Сформировать навык работы с сопротивлением изменениям.

Знания:

Структура поведенческого паттерна зависимости (триггер → мысль → чувство → действие → последствие).

Нейробиологические и психологические механизмы формирования привычек.

Принципы создания новых паттернов (замещение, малые шаги, постоянство, связывание, вознаграждение).

Этапы формирования нового поведения (от неосознанной некомпетентности до неосознанной компетентности).

Умения и навыки:

Применение техники "СТОП" для прерывания автоматических реакций.

Использование метода "Если-то" для планирования поведения в триггерных ситуациях.

Создание цепочек привычек через связывание новых и существующих поведенческих паттернов.

Практика микропривычек для постепенного внедрения изменений.

Визуализация нового образа себя как инструмент закрепления изменений.

Содержание модуля:

Вебинар «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и научиться делать иной выбор»

Рассматривается природа автоматических поведенческих паттернов, лежащих в основе зависимого поведения. Участники изучают структуру паттерна зависимости от момента возникновения триггера до получения последствий, что позволяет осознать механизм формирования срыва.

Особое внимание уделяется практическим аспектам изменения паттернов через вмешательство в различные звенья поведенческой цепочки. Разбираются принципы создания новых нейронных путей и формирования здоровых поведенческих сценариев.

Отдельный блок посвящен работе с сопротивлением изменениям, включая прокрастинацию, саботаж и перфекционизм. Участники осваивают техники, помогающие преодолеть естественное сопротивление психики и закрепить новый образ себя.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

Задание к Модулю 4 «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и научиться делать иной выбор»

Цель задания:

- Осознать структуру одного из ваших деструктивных паттернов.
- Создать конкретный план его замены на здоровую альтернативу.
- Начать изменение с малого, но регулярного действия.
- Закрепить технику планирования поведения в сложных ситуациях.
- Проанализировать первый опыт изменений для дальнейшей работы.

Ответьте на вопросы:

1. Определите один разрушительный паттерн, который вы хотите изменить. Опишите его по схеме:

Триггер → Мысль → Чувство → Действие → Последствие

Пример:

Триггер: Конфликт на работе

Мысль: «Я не выдерживаю этого напряжения»

Чувство: Тревога, беспомощность

Действие: Игра в телефон для отвлечения

Последствие: Временное облегчение, затем стыд и упущенное время

2. Придумайте здоровую альтернативу для каждого элемента этого паттерна.

Пример:

- Триггер: То же (конфликт), но я могу сделать паузу перед реакцией

- Мысль: «Это сложно, но я могу справиться»

- Чувство: Признать тревогу, но не поддаваться ей

- Действие: Сделать 3 глубоких вдоха или выйти на 5 минут на воздух

- Последствие: Сохранить самоуважение, найти реальное решение

3. Выберите одну микропривычку (занимает менее 2 минут), которую вы готовы выполнять каждый день на этой неделе.

4. Используйте технику «Если-то» для одной типичной ситуации-триггера.

5. В конце недели проанализируйте:

- Что помогало следовать новому паттерну?
- Что мешало?
- Как можно улучшить подход на следующей неделе?

Ответ разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 4 «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и научиться делать иной выбор», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о механизмах формирования поведенческих паттернов, развиваются навыки распознавания триггеров и создания новых моделей поведения, а также формируется устойчивое умение применять техники замены деструктивных привычек на здоровые альтернативы. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговый мониторинг проводится в соответствии программой итогового мониторинга, которая содержит требования к содержанию, объему и структуре итогового испытания.

Оценочные материалы и методические указания для обучающихся включены в состав рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях.

Текущий контроль знаний обучающихся, проводится педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение педагогов дополнительного образования и кураторов за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных педагогом дополнительного образования.

Фонд оценочных средств знаний включает в себя:

перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы;

описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания;

типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы.

Промежуточный мониторинг - оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме опросов по практическим заданиям к модулям, в соответствии с учебным планом и учебно-тематическим планом.

Итоговый мониторинг - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговый мониторинг обучающихся осуществляется в форме тестирования по вопросам.

Обучающийся допускается к итоговому тестированию после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

Итоговый мониторинг знаний проводится по окончании программы в форме прохождения теста. Допуском к защите является наличие зачетов по всем практическим заданиям в каждом модуле Программы.

Шкала оценивания для допуска к итоговой квалификационной работе: 80 % зачетов по заданиям в каждом модуле программы.

Зачет - наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с целями обучения, правильные действия по применению знаний на практике.

Незачет - наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

Итоговый мониторинг: тестирование

Вместе с итоговым тестированием проводится подведение итогов и групповая рефлексия, производится определение для каждого из членов группы «зоны ближайшего развития» и постановка задач для самостоятельной работы после окончания программы.

Оценочные средства:

- в тесте содержится 20 вопросов. Для успешного завершения теста нужно набрать 75% правильных ответов (15 из 20).
- вопросы охватывают темы вебинаров курса.

Вопросы:

1. В чём основная разница между токсичной виной и зрелой ответственностью?
 - а) Токсичная вина фокусируется на будущих действиях
 - б) Зрелая ответственность фокусируется на личности, а не на поступках
 - в) Токсичная вина фокусируется на том, «какой я плохой», а зрелая ответственность — на том, «что я могу изменить»
2. Что НЕ является элементом здоровой ответственности?
 - а) Намерение действовать по-другому в будущем
 - б) Взятие на себя ответственности за реакции других людей
 - в) Готовность к последствиям своих действий
3. Как лучше всего начать развивать здоровую ответственность?
 - а) Сразу взять ответственность за все сферы жизни
 - б) Начать с малого — одного конкретного действия
 - в) Сначала исправить все ошибки прошлого
4. Что означает «ответственность без ресурсов»?
 - а) Убеждение, что нужно справляться со всем самостоятельно
 - б) Здоровый подход к изменениям
 - в) Принятие своих ограничений
5. Какой вопрос помогает развивать ежедневную ответственность?
 - а) «Кто виноват в моих проблемах?»
 - б) «Как исправить все ошибки прошлого?»
 - в) «За что я отвечаю сегодня?»
6. Почему честность особенно важна для выздоровления от зависимости?
 - а) Это требование общества
 - б) Ложь создаёт внутреннее напряжение, которое требует «облегчения»
 - в) Честные люди не употребляют
7. Что характеризует исцеляющую честность?
 - а) Говорить всю правду всем и всегда
 - б) Использовать правду для того, чтобы ранить других
 - в) Говорить правду с состраданием, заботясь о том, как её услышат
8. Какой страх чаще всего мешает быть честным?
 - а) Страх успеха
 - б) Страх одиночества

- в) Страх отвержения
9. Что происходит, когда человек становится более честным?
- а) Все отношения немедленно улучшаются
 - б) Снижается внутреннее напряжение и растёт самоуважение
 - в) Жизнь становится проще во всех аспектах
10. Какая техника помогает говорить правду без обвинений?
- а) Техника «Я-высказываний»
 - б) Техника «Ты всегда...
 - в) Техника молчания
11. Чем отличаются решения из страха от решений из ценностей?
- а) Решения из страха более правильные
 - б) Решения из страха направлены на избегание боли, а из ценностей — на созидание желаемого
 - в) Решения из ценностей всегда легче принимать
12. Какой тест помогает определить истинные ценности?
- а) Тест IQ
 - б) Тест на профорientацию
 - в) Тест энергии: что даёт энергию, а что забирает
13. Что такое «анализ-паралич»?
- а) Бесконечный сбор информации вместо принятия решения
 - б) Быстрое принятие решений
 - в) Болезнь нервной системы
14. Как лучше восстанавливать доверие к своим решениям?
- а) Сразу принимать только важные решения
 - б) Начать с малых решений и постепенно переходить к большим
 - в) Перестать принимать решения вообще
15. Что означает техника «10-10-10»?
- а) Принимать 10 решений в день
 - б) Думать 10 часов над каждым решением
 - в) Оценивать решение через 10 минут, 10 месяцев и 10 лет
16. Что такое поведенческий паттерн?
- а) Автоматическая последовательность мыслей, чувств и действий
 - б) Генетическая предрасположенность
 - в) Сознательный выбор поведения
17. Почему сложно изменить старые паттерны?

- а) Это невозможно в принципе
- б) Повторяющееся поведение создаёт устойчивые нейронные пути в мозге
- в) Окружение всегда против изменений

18. Что означает принцип замещения при изменении паттернов?

- а) Не убирать старое поведение, а заменять его новым
- б) Нужно убрать все старые привычки
- в) Можно менять только одну привычку в год

19. Сколько времени обычно нужно для формирования новой привычки?

- а) 7 дней
- б) 1 год
- в) 21-66 дней

20. Как лучше всего работать с сопротивлением изменениям?

- а) Признать его как нормальную часть процесса и быть терпеливым к себе
- б) Борьба с ним силой воли
- в) Отказаться от изменений

Критерии оценки: 1 балл за каждый правильный ответ.

Интерпретация результатов теста:

◆ **15 баллов и выше (75% и более):**

Поздравляем! Вы успешно прошли тестирование!

Поздравляем! Вы успешно прошли тестирование!

Ваш результат демонстрирует глубокое и целостное понимание ключевых идей курса. Вы не только усвоили теорию, но и видите, как все элементы — ответственность, честность, ценности и паттерны — связаны в единую систему выздоровления.

Ваши ответы показывают, что вы видите в ответственности инструмент личной свободы и контроля, а не бремя. Это фундамент для устойчивого выздоровления.

Желаем вам уверенности и последовательности в применении этих знаний на практике!

◆ **14 баллов и меньше:**

Рекомендуется пересдать тест.

Ваш результат указывает на то, что некоторые ключевые темы курса требуют более внимательного изучения. Цель теста — помочь закрепить материал, который является основой для возвращения контроля над жизнью.

Что делать дальше?

Вернитесь к учебным материалам и просмотрите записи вебинаров, уделив особое внимание темам, вызвавшим затруднения.

Попробуйте пройти тест еще раз! После повторения материалов у вас обязательно все получится.

Помните: главная цель — не оценка, а реальное понимание, которое дает силу делать новый

выбор каждый день. Мы в вас верим!

По результатам теста проводится рефлексия.

Лицам, освоившим образовательную программу «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» и успешно прошедшим итоговое тестирование, выдается Сертификат установленного образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

Методические указания: учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ» предусматривает измерительные мероприятия в конце обучения в форме итогового теста.

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе итогового мониторинга и по наличию выполненных заданий к модулям.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1 Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

К реализации программы привлекаются лица, имеющие практический опыт работы в тематике дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ».

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

Должностные обязанности педагога дополнительного образования:

- Осуществление дополнительного образования обучающихся, в соответствии с образовательной программой.

- Обеспечение педагогически обоснованного выбора форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, с использованием современных образовательных технологий, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

Педагог должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Условия для обучающихся.

После оплаты учебной программы обучающийся получает письмо на свой электронный адрес об успешной регистрации на обучающей Платформе.

Перед началом процесса реализации программы обучающийся получает доступ в раздел «Личный кабинет» на Платформе для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 (<https://tvoi-shag.online>) где содержатся инструкции по работе с системой дистанционного обучения, ссылки на учебные материалы (видео-лекции, тексты лекций, материалы для скачивания).

Обучающийся заходит на платформу курса через свой электронный адрес и пароль, который он задал при первом входе на Платформу.

Доступ к базе данных материалов для изучения осуществляется с использованием информационно-телекоммуникационной сети Интернет, обеспечивающей возможность самостоятельного изучения обучающимися материалов с рабочих мест, а также их взаимодействие с педагогическими работниками, имеющими соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки.

Учёт контингента обучающихся и результатов обучения ведется посредством использования встроенного модуля Платформы для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 (<https://tvoi-shag.online>).

Уведомления обучающихся о занятиях осуществляется посредством использования Платформы для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 (<https://tvoi-shag.online>)

6.2 Требования к материально-техническим условиям

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, тренинги, консультации и другие виды учебных работ, определенные учебным планом.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий): компьютеры, программное обеспечение обучающихся.

Лекции проводятся с применением дистанционных образовательных технологий в виде записи видеолекций или вебинаров на платформе провайдера курса.

Для проведения вебинаров:

спикерам предоставляется персональный компьютер с соответствующими мультимедийными характеристиками (Intel Core i3, либо идентичные по характеристикам, оперативная память: от 4 Гб и выше для всех ОС), со стабильным соединением с сетью Интернет на скорости не менее 1 Мбит/сек.;

видеокамера (максимальное разрешение видео — не менее 3840x2160).

Размещение материалов вебинаров и доступ к ним обучающихся обеспечивает техническая платформа (сайт, система управления сайтом, другие технические средства):

трансляция вебинара в режиме реального времени;

хранение, систематизация записей вебинаров, с предоставлением обучающимся возможности просмотра записи онлайн;

хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ;

напоминание обучающимся о предстоящем вебинаре за 1 час до начала мероприятия;

использование защищенных соединений;

передача и прием видео и звука по протоколам RTMP(S) или аналоги;

управление качеством и разрешением передаваемого/принимаемого видео вплоть до разрешения HD 720p на каждого участника мероприятия (адаптивный стриминг);

обмен короткими текстовыми сообщениями (чат);

осуществление записи мероприятий в формате, не требующем конвертации для проигрывания (mp4, AVI, WMA и т.д.);

система регистрации на вебинар;

техническое сопровождение проведения вебинара;

отображение числа обучающихся;

техническая доступность услуги не менее 99,8% времени;

устойчивость при проведении вебинара при одновременном подключении до 3000 обучающихся;

возможность участия пользователей на вебинарах в браузерах: Microsoft Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome с установленным плагином Adobe Flash Player;

передача аудио и видеоинформации на персональные компьютеры обучающихся реализована при скорости Интернет-соединения не менее 134 kbps.

Основные условия для организации программы:

размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;

онлайн-трансляция учебных занятий с возможностью обратной связи;

размещение тестов и проведение онлайн-тестирования;

размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;

хранение учебно-методических материалов;

обратная связь обучающихся к организаторам и педагогов дополнительного образования;

автоматическая фиксация хода учебного процесса, промежуточных и итоговых результатов обучающихся;

хранение информации о ходе учебного процесса и результатов обучения в течение периода обучения;

сбор и хранение заявок на обучение и сведений об обучающихся;
создание и актуализация контента и учебно-методических материалов;
информационно-консультационное обслуживание обучающихся.

6.3 Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ): компьютер, иное ИКТ-оборудование, коммуникационные каналы, образовательную платформу, обеспечивающие обучение в современной информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

информационно-методическую поддержку образовательного процесса;
планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;
мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;
современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

дистанционное взаимодействие всех обучающихся образовательного процесса (обучающихся, педагогических работников), в том числе в рамках дистанционного образования;

Функционирование информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации общеобразовательной программы должно обеспечивать:

информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

укомплектованность электронными информационно-образовательными ресурсами по всем предметам учебного плана: учебно-методической литературой и материалами по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на русском языке.

Фонд дополнительной литературы должен включать: справочно-библиографические и периодические издания; литературу по социальному самоопределению обучающихся.

Образовательное учреждение должно иметь интерактивный электронный контент по всем модулям дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Список литературы и источников

Список рекомендуемой литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412;

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 9, ст. 1137);

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основная литература:

6. Карпман С. «Жизнь свободная от игр.» Издательство: "Метанойя", Д.Д. Касьянов, перевод на русский язык. СПб, 2018, 342 стр. <https://goo.su/a4urq>

7. Дженет Дж. Войтиц. «Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения». Полный справочник ВДА [Электронный ресурс]: Перевод с англ. А. Лучиной. 368 с. – 2014 <https://klex.ru/166u>

8. Уайнхолд, Б., Уайнхолд. «Освобождение из ловушки созависимости». Дата перевода: 2013, 349 стр. 33 иллюстрации, Переводчик: Елена Шепелева. <https://goo.su/it8Hg1O>

9. Автор WSO АСА. «Взрослые дети из алкогольных и дисфункциональных семей». [Электронный ресурс]: <https://goo.su/mUPd2>

10. Г.В. Старшенбаум. «Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей». [Электронный ресурс]. Когито-Центр, Москва, 2006 ISBN 5-89353-157-4. <https://goo.su/DfCd>

11. Чак Ч. «Новые очки». Перевод на русский Григорий Т. [Электронный ресурс]. Книга составлена на основании магнитофонных записей семинара мужского съезда алкоголиков в Пала Месе в 1975 году. <https://goo.su/FH3Y6>

12. Марк Льюис. «Биология желания. Зависимость - не болезнь». Издательство Питер. 2016г. <https://goo.su/yIa3846>

13. Дереча В.А. «Психология зависимостей 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов». Москва: Издательство. Юрайт. 2023г. – 217стр. <https://goo.su/Lx4DY>

14. Теренс Т. Горски «ПУТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. План действий для предотвращения срыва», 2017 г.160стр. <https://clk.li/yunl>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал психологии <https://www.psychologies.ru/articles/ya-est-i-ya-imeyu-pravo-byit>

2. e-LIBRARY.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека.- URL <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Видеолекции и статьи ученых-психологов на самые злободневные темы

4. <https://monocler.ru/category/psychology>

5. Научно-популярный психологический портал Psychojournal — <http://psychojournal.ru>

6. Ресурс со статьями по психологии и психотерапии Psychojournal — <http://psychojournal.ru>

7. Портал Психология отношений — <http://artpsiholog.ru>

Периодические интернет-издания:

1. Научно-практический журнал «Психология» <https://psyjournals.ru/psychology/>

2. Интернет-журнал Психология сегодня — <http://psychologytoday.ru>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ»
 Уровень программы – базовый
 Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули, уроки	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма текущего контроля
			Лекции ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
1	Модуль. Вводный	3	-	-	3	
1.1	Вводный урок. Приветствие		-	-	0,3	
1.2	Персональные данные		-	-	0,5	проверка согласия
1.3	Расписание		-	-	0,2	
1.4	Понимание своих целей и ожиданий		-	-	2	проверка выполнения задания
2	Модуль 1. «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе»	6	2	2	2	
2.1	Вебинар 1. «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе»		2	2	2	проверка выполнения задания
3	Модуль 2. «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает»	6	2	2	2	
3.1	Вебинар 2. «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает»		2	2	2	проверка выполнения задания
4	Модуль 3. «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости»	6	2	2	2	
4.1	Вебинар 3. «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости»		2	2	2	проверка выполнения задания
5	Модуль 4. «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и	6	2	2	2	

№	Модули, уроки	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма текущего контроля
			Лекции ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
	научиться делать иной выбор»					
5.1	Вебинар «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и научиться делать иной выбор»		2	2	2	проверка выполнения задания
	Всего по курсу	27	8	8	11	
	Итоговый мониторинг	Тест (1 ак. час)				
	ИТОГО:	28 ак. часов				

Календарный учебный график
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«НОВЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ»
 Уровень программы – базовый
 Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули	До старта обучения	1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
1	Вводный	3				
2	Вебинар «Ответственность без саморазрушения. Как вина ведет к срыву, а осознанность — к свободе»		6			
3	Вебинар «Честность как основа выздоровления. Почему правда разрывает цепи зависимости, а ложь их затягивает»			6		
4	Вебинар «Принятие решений из ценностей, а не из страха. Как вернуть себе право выбора и контроль над жизнью вне зависимости»				6	
5	Вебинар «Жизнь по новым правилам. Как выйти из замкнутого круга зависимости и научиться делать иной выбор»					6
Итого количество часов по программе: 27 ак. часов Итоговое тестирование: 1 ак. час Всего: 28 ак. часов						