

**УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Щербакова Нина Николаевна

  
Н.Н.Щербакова  
«01» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	8
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ).....	10
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	20
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	30

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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**

В условиях современного общества проблема зависимого поведения приобрела характер системного кризиса, затрагивающего все уровни функционирования личности: биологический, психологический, социальный и духовный. Зависимость формирует устойчивую деструктивную систему, подменяющую естественные механизмы адаптации, искажающую когнитивные процессы и разрушающую волевую регуляцию.

Особую актуальность данная проблема приобретает на этапе осознания потери контроля, когда утрачивается способность к самостоятельной регуляции поведения, несмотря на осознание негативных последствий. Традиционные попытки преодоления зависимости через волевые усилия часто оказываются неэффективными в силу специфических механизмов формирования аддикции.

Программа обеспечивает:

- формирование комплексного понимания механизмов зависимости;
- развитие навыков распознавания и преодоления защитных механизмов психики;
- освоение методов выявления ситуаций потери контроля;
- формирование готовности к принятию профессиональной помощи;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия в поддерживающей среде.

Методологическую основу программы составляют:

- когнитивно-поведенческий подход;
- принципы мотивационного интервьюирования;
- элементы диалектико-поведенческой терапии;
- групповые методы работы.

Программа соответствует современным требованиям к профилактическим и коррекционным программам и может быть реализована в рамках дополнительного образования для различных категорий слушателей.

Программа ориентирована на лиц, которые:

- Осознают наличие зависимого поведения, но не владеют эффективными стратегиями его преодоления;
- Неоднократно предпринимали попытки изменения поведения, но столкнулись с рецидивами;
- Испытывают потребность в системном понимании природы зависимости;
- Готовы к работе по формированию новых моделей поведения.

#### **Цели программы:**

Формирование осознанного понимания зависимости как системного заболевания, затрагивающего все сферы жизни.

Преодоление механизмов психологической защиты, поддерживающих зависимое поведение.

Осознание факта потери контроля и признание бессилия перед зависимостью.

Развитие мотивации к изменению деструктивных паттернов поведения.

Формирование навыков обращения за профессиональной помощью и поддержкой.

Создание психологической основы для дальнейших этапов реабилитации.

Формирование готовности к системной работе по преодолению зависимости.

#### **Задачи:**

Раскрыть природу зависимости как системного заболевания, затрагивающего биологический, психологический и социальный уровни.

Помочь участникам распознать и преодолеть механизмы отрицания и самообмана.

Сформировать осознание потери контроля над зависимым поведением.

Способствовать принятию бессилия как отправной точки для выздоровления.

Развить навыки честной саморефлексии и критического анализа своего состояния.

Обучить базовым методам обращения за помощью и поддержкой.

Подготовить к переходу на следующие этапы реабилитационной работы.

Создать условия для формирования мотивации к устойчивым изменениям.

Обеспечить понимание необходимости комплексного подхода в преодолении зависимости.

Способствовать осознанию важности участия в поддерживающем сообществе.

### **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:**

Развитие способности объективно оценивать проявления зависимости.

Формирование понимания механизмов зависимого поведения.

Освоение навыков преодоления защитных механизмов психики (отрицание, рационализация).

Развитие осознания потери контроля над зависимостью.

Формирование готовности принять бессилие как стартовую точку выздоровления.

Освоение принципов обращения за профессиональной помощью и участия в поддерживающем сообществе.

Развитие мотивации к дальнейшей реабилитации.

Формирование представлений о комплексном подходе в лечении зависимости.

Освоение базовых навыков саморефлексии и анализа своего состояния.

### **Обладает навыками:**

Распознавания механизмов зависимости и моментов потери контроля над своим поведением.

Преодоления самообмана и защитных реакций психики (отрицание, рационализация).

Принятия своего бессилия перед зависимостью как отправной точки для выздоровления.

Обращения за профессиональной помощью и участия в поддерживающем сообществе.

Саморефлексии и анализа своего состояния для предотвращения рецидивов.

Применения базовых стратегий управления эмоциями без использования зависимого поведения.

Выстраивания здоровых границ в отношениях с окружающими.

Использования полученных знаний для формирования устойчивой мотивации к выздоровлению.

Адаптации здоровых моделей поведения к повседневной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

Осознавать природу зависимости и её системное влияние на все сферы жизни.

Анализировать механизмы психологической защиты, поддерживающие зависимое поведение.

Оценивать степень потери контроля над зависимым поведением.

Принимать факт бессилия перед зависимостью как отправную точку выздоровления.

Формировать базовые навыки обращения за профессиональной помощью.

Различать истинные потребности и ложные, формируемые зависимостью.

Применять начальные техники саморефлексии для анализа своего состояния.

Участвовать в групповой работе, осваивая принципы поддерживающего сообщества.

Разрабатывать индивидуальные стратегии профилактики рецидивов.

Оценивать последствия зависимого поведения в различных жизненных сферах.

### **Регулятивные результаты:**

Умение осознавать и фиксировать проявления зависимого поведения в повседневной жизни.

Способность анализировать собственные защитные механизмы (отрицание, минимизацию, рационализацию).

Способность формулировать и выражать свои переживания, связанные с зависимостью.

Способность ставить первоначальные реалистичные цели изменения поведения.

Умение принимать свое текущее состояние без самообвинения.

### **Личностные результаты программы:**

- Формирование мотивации к изменению зависимого поведения.
- Развитие способности к принятию своего бессилия перед зависимостью.
- Осознание необходимости профессиональной помощи в преодолении зависимости.
- Формирование установки на честность в отношении своего состояния.
- Развитие готовности к участию в групповой терапевтической работе.
- Осознание важности поддерживающего сообщества в процессе выздоровления.
- Формирование ответственности за процесс своего выздоровления.
- Развитие толерантности к трудностям начального этапа изменений.
- Осознание ценности трезвого образа жизни.

### 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) «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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): 23 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 трезвости и 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. Урок направлен на формирование у участников базового понимания зависимости как системного заболевания и осознания необходимости профессиональной помощи для её преодоления.

##### **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.

### **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.

**Методические указания:** программа ДООП «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 процессе освоения модуля (уроков) обучающиеся могут пользоваться консультациями и поддержкой педагогов, куратора дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

### **Модуль 1. «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность»**

**Цели:** показать, что зависимость — это не слабость, а устойчивая, самоподдерживающаяся психологическая система. Разобрать ключевые этапы развития зависимости и почему человек теряет над ней контроль. Помочь участнику увидеть себя внутри этой системы — не абстрактно, а конкретно. Дать точку опоры: понимание, что зависимость поддаётся разбору, осознанию и трансформации.

**Задачи:** сформировать понимание зависимости как комплексной биопсихосоциальной системы. Показать механизмы формирования и поддержания зависимого поведения. Развенчать миф о контролируемом употреблении/поведении. Создать мотивацию для дальнейшей работы в программе.

### **Знания:**

- 4 составляющие зависимости (биологическая, психологическая, социальная, духовная).
- Ключевые этапы формирования зависимости.
- 5 основных признаков сформированной зависимости.
- Механизмы работы "системы зависимости" в психике.
- Отличия зависимости от привычки.

### **Умения и навыки:**

Распознавать проявления зависимости в своем поведении и мышлении.

Анализировать цепочку: триггер → импульс → действие → последствия.

Фиксировать моменты потери контроля над зависимым поведением.

Отличать истинные потребности от навязанных зависимостью.

Выявлять когнитивные искажения ("я контролирую", "это несерьёзно")

Вести дневник самонаблюдения за проявлениями зависимости.

### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность»**

Рассматривается зависимость как сложная система, которая постепенно перестраивает мышление, эмоции и поведение человека. Объясняется механизм формирования зависимости: от первых проб через временное облегчение к полной потере контроля. Особое внимание уделяется тому, как зависимость создает иллюзию управления ситуацией, хотя на самом деле человек теряет свободу выбора. Разбираются ключевые признаки проблемы - навязчивые мысли, неспособность остановиться, продолжение употребления/поведения вопреки негативным последствиям. Анализируется, как зависимость влияет на личность: искажает систему ценностей, разрушает самооценку, делает человека заложником цикла "желание-удовлетворение-вина". В практической части участники учатся распознавать проявления зависимости в своей жизни, фиксируют моменты потери контроля и делают первые шаги к осознанию необходимости помощи и поддержки для выздоровления.

### **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 «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность»**

Тема: «Система моей зависимости»

Цель:

- осознать, как зависимость проявляется именно в вашей жизни;
- начать «разбирать» её на части.

Ответьте на вопросы:

1. Когда я впервые понял(а), что не могу просто остановиться?

Вспомните момент, когда осознали потерю контроля.

2. Как я оправдываю продолжение зависимого поведения?

Примеры: «Это не так страшно», «Я справлюсь завтра», «Сейчас мне это нужно».

3. Что я уже потерял(а) — и что пока не решаюсь признать?

Не только внешнее — отношения, здоровье, но и внутреннее: доверие к себе, радость.

4. Что я надеюсь получить, продолжая это поведение?

Кажущееся облегчение, побег от реальности, заполнение пустоты?

5. Какая часть меня сопротивляется этим вопросам?

Страх, стыд, злость? Или мысль: «Это бесполезно»?

Можно дополнительно оформить это в виде цепочки:

Импульс → Мысль → Чувство → Поведение → Последствие → Обещание → Новый импульс

Это шаблон для разбора цикла зависимости.

Он помогает:

- Увидеть зависимость как систему, а не как "просто слабость".
- Найти точку, где можно вмешаться и разорвать порочный круг.
- Отделить автоматические реакции от осознанного выбора.

**Пример цепочки (алкогольная зависимость):**

*Импульс (триггер): Ссора с партнёром.*

*Мысль: "Я не вынесу этого напряжения, нужно срочно расслабиться".*

*Чувство: Тревога, беспомощность, злость.*

*Поведение: Поход в магазин за бутылкой.*

*Последствие: Похмелье, чувство вины, новые конфликты.*

*Обещание: "Больше никогда!"*

*Новый импульс: Стыд за срыв → снова тревога → желание "заглушить" чувства.*

*Цикл повторяется.*

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по основам формирования зависимости и механизмам её воздействия на личность. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

## **Модуль 2. «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления»**

**Цели:** показать участникам, как именно устроено отрицание, почему оно возникает, как поддерживает зависимость и что начинает происходить, когда человек хотя бы частично снимает свои внутренние защиты.

**Задачи:** показать механизмы отрицания и самообмана в зависимости. Объяснить, почему человек не осознаёт глубину проблемы. Научить распознавать у себя защитные реакции. Помочь участникам начать снимать внутренние барьеры, мешающие признать зависимость.

**Знания:** различия между здоровой самокритикой и защитным отрицанием при зависимости. Природу и функции психологических защит (отрицание, рационализация, минимизация). Как защитные механизмы поддерживают зависимое поведение. Какие когнитивные искажения характерны для зависимого мышления. Как формируется "иллюзия контроля" над зависимостью. Влияние защитного мышления на прогрессирование заболевания. Основные маркеры отрицания проблемы.

**Умения и навыки:** распознавать у себя проявления защитного мышления. Анализировать собственные модели самооправдания. Отслеживать моменты использования психологических защит. Различать здоровую рефлексивность и патологическое отрицание. Выявлять когнитивные искажения в своих рассуждениях. Фиксировать проявления "иллюзии контроля". Применять техники осознания своих защитных механизмов. Использовать инструменты самонаблюдения для выявления отрицания.

### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления»**

Рассматриваются механизмы психологической защиты, которые мешают зависимому человеку осознать свою проблему в полной мере. Разбирается природа отрицания как основного способа искажения реальности при зависимости. Объясняется, как формируются и работают различные формы самообмана - от простых оправданий до сложных систем рационализации. Особое внимание уделяется тому, как защитные механизмы создают иллюзию контроля над ситуацией, хотя на самом деле лишь усугубляют проблему.

Анализируются пять основных схем отрицания: минимизация ("это не так страшно"), сравнение ("у других хуже"), иллюзия контроля ("я могу остановиться"), обвинение обстоятельств ("жизнь заставила") и опора на частичную функциональность ("я же работаю"). Показывается, как эти механизмы связаны со страхом, стыдом и нежеланием признать масштаб проблемы.

Рассматривается процесс постепенного разрушения защитных барьеров в ходе выздоровления. Подчеркивается важность безопасной среды и поддерживающего окружения для этого процесса. Даются практические рекомендации по началу работы с собственными защитными механизмами - от ведения дневника до техник "остановки" автоматических оправданий.

### **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 «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления»**

### **Тема: «Что я обычно себе говорю, чтобы не видеть?»**

Цель:

- Научиться распознавать моменты, когда включается защитное мышление.
- Выявить типичные фразы-оправдания, которые поддерживают зависимость.

Задание

1. В течение недели фиксируйте мысли или фразы, которые приходят вам в голову в следующих ситуациях:

- чувствую дискомфорт;
- хочу сделать что-то зависимое;
- оправдываю старое поведение;
- говорю другим «всё нормально».

2. Запишите ваши наблюдения в поле Ваш ответ.

Например:

#### **◆ Ситуация**

Чувствую дискомфорт

Хочу сделать что-то зависимое

Оправдываю старое поведение

Говорю другим «всё нормально»

#### **◆ Что я себе говорю? Примеры**

«Просто устал, надо расслабиться»

«Один раз — не считается»

«У меня же стресс, я имею право»

«Я контролирую ситуацию»

Ответы разместить на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания

обучающихся по механизмам психологической защиты при зависимом поведении. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

### **Модуль 3. «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я»**

**Цели:** помочь участнику честно увидеть, в каких моментах он уже не управляет своим поведением, и как именно зависимость подменяет выбор, разрушая разные сферы жизни — даже если внешне всё ещё «нормально».

**Задачи:** показать механизмы потери контроля при зависимом поведении. Помочь участникам распознать признаки утраты управления в своей жизни. Развенчать миф о "контролируемом употреблении/поведении". Сформировать понимание необходимости внешней поддержки для восстановления контроля.

**Знания:** критерии потери контроля (поведенческие, эмоциональные, когнитивные). Механизмы формирования "иллюзии контроля". Стадии утраты управления (от эпизодических срывов до системной неуправляемости). Концепция "функционирующего зависимого". Принципы восстановления личной ответственности.

**Умения и навыки:** выявлять моменты потери контроля в повседневной жизни. Отличать реальное управление ситуацией от иллюзии контроля. Фиксировать нарушения собственных правил и обещаний. Анализировать цепочки "решение-действие-последствие". Распознавать эмоциональные триггеры потери контроля.

#### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я»**

Рассматриваются ключевые признаки утраты контроля над зависимым поведением, даже при сохранении внешней функциональности. Разбирается феномен "иллюзии контроля" - как зависимость создает ложное ощущение управления ситуацией. Особое внимание уделяется анализу конкретных проявлений неуправляемости: нарушение собственных обещаний, цикличность срывов, подчинение жизни зависимости. На практических примерах показывается разница между реальным контролем и его имитацией. Даются инструменты для честной самооценки степени утраты управления в разных сферах жизни. Подчеркивается необходимость внешней поддержки как условия восстановления контроля.

#### **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 «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я»**

**Тема: «Что я не смог(ла) контролировать?»**

### Цель задания:

- Честно увидеть моменты, где зависимость принимала решения за вас.
- Найти свои типичные оправдания — как вы «договариваетесь» с собой, чтобы продолжить.
- Отделить факты от иллюзий — без самобичевания, но и без самообмана.

Ответьте на вопросы:

#### ◆ Когда в последний раз я пообещал(а) себе «не буду» — но сделал(а)?

— Опишите ситуацию: что, где, при каких обстоятельствах.

*Пример: «В воскресенье сказал(а) себе „не играть“, но вечером просидел(а) за игрой 5 часов».*

#### ◆ Какие были последствия?

— Физические (усталость, похмелье), эмоциональные (стыд, вина), социальные (конфликты).

*Пример: «Утром не выспался(ась), сорвал(а) планы с другом».*

#### ◆ Что я сказал(а) себе, чтобы это оправдать?

— Ваши «разрешающие» мысли.

*Пример: «Я же отработал(а) неделю — заслужил(а) отдых».*

#### ◆ Что я потерял(а) или мог(ла) потерять?

— Время, деньги, отношения, самоуважение, здоровье.

*Пример: «Потерял(а) доверие жены, хотя она ничего не сказала».*

#### ◆ Что я чувствовал(а) после?

— Стыд, злость на себя, опустошение — или, наоборот, «онемение».

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по механизмам потери контроля при зависимом поведении. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

**Модуль 4. «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один»**

**Цели:** помочь участнику осознать, что собственная воля уже не справляется с зависимостью, и что первый настоящий шаг к выздоровлению — это признание бессилия, не как поражения, а как начала новой силы.

**Задачи:** разобрать понятие "здорового бессилия" как первого шага к выздоровлению. Помочь преодолеть стереотипы о слабости при признании проблемы. Показать механизмы сопротивления признанию бессилия. Сформировать понимание ценности помощи и поддержки. Научить отличать капитуляцию от поражения.

**Знания:** психологическая природа страха признать бессилие. 3 основных барьера к признанию (стыд, страх потери образа, боязнь одиночества). Этапы принятия бессилия. Признаки готовности принять помощь. Как меняется жизнь после честного признания.

**Умения и навыки:** распознавать собственное сопротивление признанию бессилия. Отличать здоровое принятие от пораженческой позиции. Формулировать запрос о помощи. Фиксировать моменты "иллюзии контроля". Применять техники честного самоанализа.

#### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один»**

Рассматривается парадокс зависимости: чем больше человек пытается контролировать ситуацию самостоятельно, тем глубже погружается в проблему. Разбирается трансформация понятия "бессилие" из признака слабости в точку опоры для изменений. Особое внимание уделяется страхам, связанным с признанием своей беспомощности перед зависимостью. На практических примерах показывается разница между капитуляцией ("я сдаюсь") и принятием бессилия ("я признаю, что не справляюсь один"). Даются конкретные инструменты для перехода от борьбы к осознанному принятию помощи. Подчеркивается важность этого этапа как фундамента для дальнейшей работы по программе.

#### **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 «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один»**

#### **Тема: «Где я больше не справляюсь?»**

#### **Цель задания:**

- Честно признать области, где ваша воля бессильна против зависимости.
- Осознать, как попытки контролировать всё в одиночку влияют на вас и близких.
- Сделать первый шаг к принятию помощи — без стыда и страха.

Ответьте на вопросы:

**1. Что я пытался(ась) контролировать — и не смог(ла)?**

Какие ситуации, обещания, правила постоянно «срываются»?

**2. Как это влияло на меня и на других?**

Какие эмоции, последствия, разрушения это приносило?

**3. Что я чувствую, когда признаю, что не справляюсь?**

Стыд? Страх? Или, может, облегчение?

**4. Что я готов(а) сделать, если больше не один(одна) в этом?**

К кому/чему можно обратиться за помощью?

Пример начала ответа:

*«Я пытался контролировать свои срывы, обещая "завязать с понедельника". Но каждый раз снова терял власть над собой. Это разрушало мою самооценку и пугало близких. Когда я признаю, что не справляюсь, мне страшно — но также становится легче. Я готов попробовать групповую поддержку...»*

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по принятию бессилия как основы для выздоровления. 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. Что из этого лучше всего описывает зависимость?**

- A) Плохая привычка, от которой можно отказаться усилием воли.
- B) Повторяющееся поведение, которое начинает управлять жизнью.
- C) Признак слабохарактерности.

#### **2. Почему зависимость так легко не замечается?**

- A) Потому что она не вызывает внешних проблем.
- B) Потому что она развивается медленно и внедряется в повседневность.
- C) Потому что человек сам выбирает страдать.

#### **3. Что чаще всего запускает цикл зависимого поведения?**

- A) Внешнее давление.
- B) Желание получить удовольствие.
- C) Невыносимое внутреннее напряжение или боль.

#### **4. Что обычно происходит с самооценкой при длительной зависимости?**

- A) Она растёт, ведь человек многое умеет.
- B) Она становится нестабильной, человек всё чаще недоволен собой.
- C) Она не меняется.

#### **5. Что в первую очередь нужно для выхода из зависимого круга?**

- A) Сильная воля и самоконтроль.
- B) Чёткий график и расписание.
- C) Честное признание происходящего и начало наблюдения за собой.

#### **6. Почему зависимый человек может искренне не признавать проблему?**

- A) Потому что он манипулирует.
- B) Потому что ему выгодно страдать.
- C) Потому что психика защищается от боли.

#### **7. Что часто говорит человек, чтобы сгладить происходящее?**

- A) «Я всё контролирую».

В) «Это разовая ситуация, я больше не буду».

С) «Проблема есть, я готов меняться».

**8. Что происходит, когда человек сталкивается с чувством вины и стыда?**

А) Он обязательно идёт за помощью.

В) Он отталкивает это и старается не чувствовать.

С) Он становится агрессивным только к другим.

**9. Какая форма «самоуспокоения» может быть опасна?**

А) Планирование перемен, которые не реализуются.

В) Осознанное обращение за поддержкой.

С) Открытый разговор с близкими.

**10. Что первый шаг к тому, чтобы разрушить отрицание?**

А) Критика и давление со стороны.

В) Усиленная самодисциплина.

С) Спокойное наблюдение за тем, что я обычно не хочу признавать.

**11. Как понять, что зависимость управляет мной, а не наоборот?**

А) Я продолжаю делать то, что обещал себе прекратить.

В) Я всё ещё работаю и живу в семье.

С) Я умею скрывать свои срывы.

**12. Почему попытки «взять себя в руки» часто не работают?**

А) Потому что человек не старается.

В) Потому что внутренняя система уже сильнее воли.

С) Потому что никто не помогает.

**13. Какое поведение сигнализирует о неуправляемости?**

А) Когда поведение повторяется без обдумывания, как автоматизм.

В) Когда человек анализирует свои поступки.

С) Когда человек осознанно планирует перерыв.

**14. Что может быть внешне «нормальным», но свидетельствовать о глубокой проблеме?**

А) Эмоциональная отстранённость, несмотря на стабильную работу.

В) Отдых с семьёй.

С) Наличие распорядка дня.

**15. Что постепенно разрушает зависимость, даже без внешних катастроф?**

- А) Скука.
- В) Раздражение от рутины.
- С) Постоянное внутреннее истощение и потеря интереса к жизни.

**16. Что означает признание бессилия?**

- А) Отказ от жизни и надежды.
- В) Осознание, что я больше не могу справиться один.
- С) Потерю самооценки и автономии.

**17. Почему так трудно признать бессилие?**

- А) Потому что все вокруг мешают.
- В) Потому что это требует капитуляции перед другими.
- С) Потому что это связано со стыдом и страхом потерять образ сильного.

**18. Что часто происходит после искреннего признания: «я не справляюсь»?**

- А) Усиление вины.
- В) Облегчение и первый внутренний сдвиг.
- С) Желание всё вернуть назад.

**19. Какой важный результат даёт признание бессилия?**

- А) Открытие пространства для помощи и честности.
- В) Упрощение расписания.
- С) Автоматическое прекращение зависимости.

**20. Что является реалистичным ожиданием от признания бессилия?**

- А) Что все проблемы решатся сами собой.
- В) Что зависимость исчезнет моментально.
- С) Освобождения от изматывающей борьбы в одиночку — и это важный первый шаг.

**Критерии оценки:** 1 балл за каждый правильный ответ.

**Интерпретация результатов теста:**

◆ 15 баллов и выше (75% и более):

**Поздравляем! Вы успешно освоили ключевые идеи курса!**

Ваш результат показывает:

- Вы понимаете природу зависимости — как она искажает мышление и контроль.

- Осознали роль отрицания и механизмы самообмана.
- Видите разницу между иллюзией контроля и реальным положением дел.
- Приняли идею, что признание бессилия — начало силы.

Этот результат — доказательство, что вы:

- Готовы к следующему этапу работы.
- Можете опираться на эти знания в борьбе с зависимостью.
- Научились смотреть правде в глаза — а это главный шаг.

**Мы восхищены вашей честностью и упорством!**

**◆ 14 баллов и меньше:**

Вы близки к цели, но есть что повторить

**Рекомендуем:**

- Вернуться к темам, где были ошибки:
- Обратить внимание на:
  - свои автоматические оправдания;
  - ситуации, где терялся контроль;
  - страхи, мешающие попросить о помощи.
- Пройти тест повторно после подготовки.

**Помните: каждое переосмысление делает вас сильнее.**

По результатам теста проводится рефлексия.

Лицам, освоившим образовательную программу «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ» 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 «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ».

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 видеoinформации 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 программе 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. 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>

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

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

9. 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>

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

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

#### **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**  
**«ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ»**

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		
<b>1</b>	<b>Модуль. Вводный</b>	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	
1.1	Вводный урок. Приветствие	0,3	-	-	0,3	
1.2	Персональные данные	0,5	-	-	0,5	проверка согласия
	Расписание	0,2	-	-	0,2	
<b>2</b>	<b>Модуль 1. «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
2.1	Вебинар 1. «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность»	5	2	2	1	проверка выполнения задания
<b>3</b>	<b>Модуль 2. «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
3.1	Вебинар 2. «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления»	5	2	2	1	проверка выполнения задания
<b>4</b>	<b>Модуль 3. «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я»</b>	<b>5,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	
4.1	Вебинар 3. «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я»	5,5	2	2	1,5	проверка выполнения задания
<b>5</b>	<b>Модуль 4. «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один»</b>	<b>5,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	
5.1	Вебинар «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один»	5,5	2	2	1,5	проверка выполнения задания
	<b>Всего по курсу</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
	<b>Итоговый мониторинг</b>		<b>Тест (1 ак. час)</b>			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23 ак. часов</b>			

Календарный учебный график  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ»**  
 Уровень программы – базовый  
 Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули	До старта обучения	1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
1	Вводный	1				
2	Вебинар «Зависимость как система. Как она возникает, работает и разрушает личность»		5			
3	Вебинар «Почему зависимый человек не видит свою проблему: устройство защитного мышления»			5		
4	Вебинар «Когда всё выходит из-под контроля: почему зависимость управляет жизнью, а не я»				5,5	
5	Вебинар «Бессилие — не слабость, а точка опоры. Что происходит, когда я перестаю бороться один»					5,5
Итого количество часов по программе: <b>22</b> ак. часов Итоговое тестирование: <b>1</b> ак. час <b>Всего: 23 ак. часов</b>						