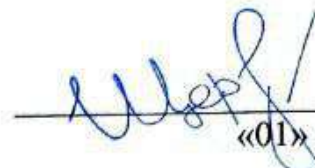


УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Щербакова Нина Николаевна


Н.Н.Щербакова
«01» февраля 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С
ПОДДЕРЖКОЙ»**

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.....	32
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	37
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	43

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 с учетом актуальных проблем современного мира, где многие сталкиваются с такими сложностями, как химические и нехимические зависимости, которые разрушают личность, отношения и социальные связи. Зависимость — это не слабость характера, а комплексное заболевание, затрагивающее:

- биологический уровень (изменение работы мозга);
- психологический уровень (искаженное мышление, эмоциональная нестабильность);
- социальный уровень (конфликты, изоляция);
- духовный уровень (утрата смыслов).

Программа направлена на глубокую работу с зависимостью как комплексным заболеванием, помогая участникам осознать её природу, научиться распознавать триггеры и тягу, проработать деструктивные убеждения и поведенческие паттерны, выстроить здоровые границы и найти внутреннюю опору для осознанной трезвости. Через сочетание теоретического понимания болезни и практических инструментов самопомощи программа даёт систему для преодоления зависимости и построения новой жизни — без иллюзий контроля, но с ответственностью за своё выздоровление.

Таким образом, программа помогает участникам осознать разрушительное влияние зависимости на все сферы жизни и предоставляет практические инструменты для восстановления контроля над своей жизнью. Она учит распознавать триггеры и механизмы срывов, развивать навыки управления тягой и эмоциями без употребления психоактивных веществ.

Программа предлагает системный подход к выздоровлению, сочетая теоретические знания с практическими упражнениями и групповой поддержкой. Однако важно понимать, что успех зависит от личной вовлечённости и готовности участника к изменениям.

Программа ориентирована на тех, кто стремится:

- Принять свою зависимость как болезнь, а не слабость характера;
- Научиться распознавать первые признаки срыва и предотвращать его;
- Выстроить систему личных границ, защищающих трезвость;
- Заменить разрушительные привычки здоровыми стратегиями самоподдержки;
- Найти внутренние ресурсы для жизни без ПАВ;
- Восстановить утраченные социальные связи или создать новые;
- Интегрировать принципы осознанной трезвости в повседневную жизнь.

Цели программы:

Формирование осознанного отношения к зависимости как к хроническому заболеванию, требующему постоянного внимания.

Понимание био-психо-социо-духовной природы зависимости и её влияния на все сферы жизни.

Освоение практических навыков: распознавания триггеров и тяги, управления стрессом и эмоциями, предотвращения срывов.

Проработка деструктивных убеждений и поведенческих паттернов, поддерживающих зависимость.

Создание персональной системы поддержки трезвости: индивидуальных границ безопасности, плана действий в кризисных ситуациях, здоровой социальной среды.

Развитие нового образа жизни и мышления, где трезвость становится естественным выбором

Восстановление повреждённых сфер жизни (здоровье, отношения, финансы, профессиональная реализация).

Интеграция принципов осознанного выздоровления в повседневную практику.

Программа делает акцент на постепенном, поэтапном изменении - от признания проблемы до построения новой идентичности за пределами зависимости.

Задачи:

Развить у участников: навыки осознанного распознавания триггеров и тяги, способности к эмоциональной саморегуляции, критическое мышление для преодоления иллюзий зависимости.

Обеспечить участников: проверенными инструментами профилактики срывов, понятными алгоритмами действий в кризисных ситуациях, системой мониторинга личного прогресса.

Способствовать: формированию здоровых психологических установок, восстановлению когнитивных функций, поврежденных зависимостью, созданию поддерживающего социального окружения.

Сформировать: реалистичное понимание природы зависимости, персональные стратегии поддержания трезвости, новые поведенческие паттерны в стрессовых ситуациях

Создать условия для: безопасного самораскрытия и анализа личного опыта, взаимоподдержки участников программы, практического применения полученных знаний.

Организовать: поэтапный переход от теории к практике, индивидуальную и групповую работу над проблемами, систему обратной связи и коррекции программы.

Предоставить: доступ к проверенным методикам самопомощи, материалы для самостоятельной работы, рекомендации по дальнейшему развитию после программы.

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:

- Определение природы зависимости как хронического заболевания с биопсихосоциальными корнями.
- Анализ индивидуальных триггеров, провоцирующих тягу и срывы.
- Развитие навыков распознавания и преодоления иллюзий зависимого мышления.
- Формирование стратегий управления эмоциями без употребления ПАВ.
- Освоение инструментов самопомощи при острых состояниях (тревога, тяга, стресс).
- Проработка деструктивных убеждений ("я не справлюсь", "один раз не считается").
- Создание персонального плана профилактики срывов с четкими границами безопасности.
- Восстановление базового доверия к себе и окружающим.
- Интеграция принципов осознанной трезвости в повседневную жизнь.

Обладает навыками:

Формирование устойчивых навыков самоконтроля и саморегуляции в ситуациях, провоцирующих тягу к психоактивным веществам.

Развитие способности критически анализировать деструктивные мыслительные паттерны, связанные с зависимым поведением.

Освоение практических техник управления стрессом и эмоциональными состояниями без использования ПАВ.

Применение полученных знаний для выстраивания здоровых межличностных границ в различных социальных контекстах.

Использование инструментов рефлексии для отслеживания личного прогресса в процессе выздоровления.

Создание индивидуальной системы профилактики рецидивов с учетом личных триггеров и ресурсов.

Демонстрация понимания взаимосвязи между физическим, эмоциональным и социальным аспектами зависимости.

Адаптация здоровых поведенческих стратегий к условиям повседневной жизни.

Формирование устойчивой мотивации к поддержанию трезвого образа жизни.

Использование коммуникативных навыков для построения поддерживающих социальных связей.

Метапредметные результаты:

Анализировать собственные эмоциональные реакции и поведенческие паттерны, связанные с зависимостью.

Проектировать индивидуальные стратегии преодоления тяги и стрессовых ситуаций.

Оценивать достоверность информации о зависимости и критически осмысливать личный опыт.

Применять техники саморегуляции в различных жизненных контекстах.

Аргументировать свою позицию при выстраивании здоровых границ в общении.

Координировать внутренние ресурсы для достижения целей трезвости.

Прогнозировать возможные риски и последствия своих решений.

Адаптировать полученные знания к изменяющимся жизненным обстоятельствам.

Интегрировать принципы осознанности в повседневную практику.

Рефлектировать личные достижения и зоны роста в процессе выздоровления.

Личностные результаты:

- Осознание своей зависимости как болезни, требующей системной работы.
- Принятие личной ответственности за процесс выздоровления.
- Развитие волевых качеств для противостояния тяге.
- Формирование адекватной самооценки, не зависящей от употребления ПАВ.
- Преодоление созависимых моделей поведения в отношениях.
- Обретение способности искренне просить и принимать помощь.
- Развитие эмоционального интеллекта для распознавания истинных чувств.
- Формирование устойчивой системы личных ценностей и приоритетов.
- Приобретение навыков заботы о себе без химической "поддержки".
- Освоение практик самоподдержки в сложных жизненных ситуациях.

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) «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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): 42 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

Программа курса направлена на преодоление зависимости через осознание её механизмов и формирование устойчивых навыков трезвости. Участники научатся распознавать триггеры, управлять тягой, работать с сопротивлением и выстраивать личные границы. Курс помогает перейти от состояния «зависимость управляет мной» к позиции «я контролирую свою жизнь», используя практические инструменты для долгосрочной ремиссии. Учащиеся узнают, как построен процесс обучения, необходимость заключения договора.

Урок 2. 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 «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 1. «К чему вы пришли»

Цели: понимание природы бессилия как ключевого симптома химической зависимости, его влияния на физическое, психическое и социальное функционирование. Осознание механизмов неуправляемости – как зависимость последовательно разрушает все сферы жизни (здоровье, отношения, финансы, духовность) и формирует иллюзию контроля. Изучение признаков прогрессирования зависимости – от первых симптомов потери контроля до глубокой стадии болезни, с акцентом на необратимость изменений без помощи. Развитие навыков честной самооценки – обучение фиксации и анализу конкретных проявлений бессилия в повседневной жизни для преодоления отрицания. Формирование мотивации к принятию помощи и через осознание невозможности самостоятельного преодоления зависимости и необходимости внешней поддержки (специалисты, группы, близкие). Практическое освоение методов первичной рефлексии – ведение дневника наблюдений за триггерами и ситуациями потери контроля для дальнейшей работы с ними.

Задачи: разобрать признаки бессилия и помочь участникам выявить конкретные ситуации потери контроля над употреблением. Проанализировать сферы жизни, наиболее пострадавшие от неуправляемости (здоровье, отношения, финансы, духовность). Развенчать иллюзию контроля и показать, как зависимость манипулирует мышлением через отрицание и самооправдание. Научить фиксировать проявления болезни и отработать навык ведения дневника для отслеживания триггеров и срывов.

Подвести к принятию необходимости помощи – мотивировать на дальнейшую работу в программе через осознание невозможности справиться в одиночку.

Знания: как зависимость меняет мозг и поведение и по каким критериям диагностируется. Типичные мысли зависимого («я контролирую», «это несерьезно»). Принятие бессилия – почему признание проблемы – необходимое условие для выздоровления. Методы самонаблюдения – как фиксировать триггеры и случаи потери контроля в дневнике. Как отличать болезненные мысли от здоровых. Роль поддержки и эффективные виды помощи.

Умения и навыки: определять и анализировать случаи потери контроля над употреблением, их причины и последствия. Распознавать признаки прогрессирования зависимости и моменты бессилия перед тягой. Начать понимать различия между здоровыми мыслями от оправданий зависимости ("я могу остановиться", "это не проблема").

Содержание модуля:

Вебинар «К чему вы пришли»

Бессилие и неуправляемость

Рассматриваются ключевые проявления химической зависимости как болезни, приводящей к потере контроля над употреблением. Разбираются механизмы формирования бессилия - физической и психологической невозможности отказаться от вещества, несмотря на негативные последствия. Особое внимание уделяется иллюзиям зависимого мышления ("я могу контролировать", "завтра брошу"), которые мешают осознать проблему. Анализируются конкретные примеры потери управления в различных сферах жизни (здоровье, отношения, работа). Практическая часть направлена на выявление личных ситуаций бессилия и начальное осознание необходимости помощи для преодоления зависимости.

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. Предоставляется дополнительный материал для самостоятельной работы – пример структуры для ведения Дневника чувств. Его использование носит рекомендательный характер и помогает лучше понимать свои чувства, отслеживать динамику состояния и развивать осознанность. Заполнение дневника – личный выбор каждого, она не является частью отчетности и не проверяется педагогами.

Задание к Модулю 1 «К чему вы пришли»

Дорогие участники!

На вебинаре мы сделали важный шаг — начали честно говорить о зависимости. Вы узнали, как болезнь постепенно забирает контроль, подменяя реальность иллюзиями: «Я управляю ситуацией», «Это просто расслабление», «Я могу остановиться».

Главное, что стоит запомнить:

- Бессилие — не слабость, а симптом болезни.
- Самообман — её главное оружие.
- Признание проблемы — начало пути к свободе.

Цель задания:

• Осознать и зафиксировать проявления бессилия и неуправляемости в разных сферах жизни из-за зависимости.

Это поможет:

- Признать масштаб влияния зависимости.
- Увидеть конкретные последствия употребления.
- Сделать первый шаг к принятию проблемы и мотивировать себя на изменения.

Ваши действия:

- ✦ Выделите время (ориентировочно 2 часа) в спокойной обстановке.
- ✦ Будьте честны с собой — избегайте оправданий.
- ✦ Записывайте конкретные примеры (даты, ситуации, последствия).
- ✦ Ваши ответы впишите в Поле для ответов ниже или приложите файлом.

Важно:

- ✓ Не смягчайте формулировки («просто так вышло»).
- ✓ Фокусируйтесь на конкретных эпизодах, а не общих словах.
- ✓ Это не самобичевание, а анализ для выхода из тупика.

Задание 1. Примеры бессилия перед зависимостью

Инструкция:

Вспомните и запишите **по 1 примеру для каждой сферы жизни**, когда зависимость:

- Ломала ваши планы.
- Подчиняла себе ваши решения.
- Приводила к негативным последствиям, которые вы не могли остановить.

Сферы жизни и вопросы для размышления:

- Здоровье: Болезни, травмы, пренебрежение лечением из-за употребления?
- Психика: Панические атаки, депрессия, неконтролируемые эмоции?
- Финансы: Долги, траты на вещества вместо важных расходов?
- Друзья: Потеря контактов, конфликты, изоляция?
- Семья: Ссоры, ложь, разрушение доверия?
- Секс: Рискованное поведение, нежелательные связи?
- Нравственность: Поступки, за которые сейчас стыдно?

Пример:

«Однажды зимой я проигнорировал сильную боль в зубе, потому что потратил все деньги на алкоголь. В итоге попал в больницу с абсцессом».

Задание 2. Примеры неуправляемого поведения

Инструкция:

Опишите **по 1 случаю для каждой сферы**, когда из-за зависимости:

- Вы теряли контроль над собой (телом, эмоциями, поступками).
- Не выполнили важные обязательства.
- Поступили вопреки своим ценностям.

Сферы жизни и подсказки:

- Здоровье: Пропущенный визит к врачу, передозировка?
- Психика: Истерики, паранойя, мысли о суициде?
- Работа/учеба: Прогулы, увольнение, проваленные проекты?
- Финансы: Кредиты на вещества, кражи?

- Друзья: Предательство, агрессия в их адрес?
- Семья: Скандалы на праздниках, забытые обещания?
- Секс: Связи под воздействием, измены?
- Нравственность: Унижение других, преступления?

Пример:

«В марте я обещал отвести ребенка в школу, но напился накануне и проспал. Жена забрала детей к родителям на неделю».

Ответы разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 «К чему вы пришли», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы в расстановках по предложенным правилам. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 2. «Аспекты болезни»

Цели: углубить понимание зависимости как хронического заболевания (а не слабости), опираясь на примеры бессилия, выявленные участниками в первом задании. Разрушить миф о контролируемом употреблении, используя научные данные о биологических и психологических механизмах болезни. Показать системность разрушений, как зависимость повреждает все сферы жизни (от тела до духовности). Мотивировать на комплексное выздоровление, объяснив, почему недостаточно просто «перестать употреблять».

Задачи: показать зависимость как хроническое, прогрессирующее и неизлечимое заболевание, а не проявление слабости или порока. Объяснить механизмы зависимости на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях. Развенчать миф о возможности контролируемого употребления и сформировать понимание необходимости полного отказа. Изучить симптомы и стадии болезни, а также их влияние на все сферы жизни. Показать важность комплексного подхода к выздоровлению, включающего работу над всеми аспектами жизни, поддержку группы, психологическую помощь и духовное развитие.

Знания: сформировать понимание зависимости как хронического, прогрессирующего, неизлечимого и смертельного заболевания. Показать взаимосвязь биологических, психологических, социальных и духовных факторов в развитии зависимости. Объяснить основные симптомы и стадии болезни, а также причины невозможности контролируемого употребления. Дать представление о комплексном подходе к выздоровлению, включающем восстановление всех сфер жизни и необходимость поддержки группы, психологической помощи и духовного роста. Развенчать мифы о зависимости и показать, почему сила воли не является решением проблемы.

Умения и навыки: распознавать симптомы и стадии зависимости, анализировать влияние зависимости на все сферы жизни, применять комплексный подход к выздоровлению, используя методы саморазвития и духовного роста. Оценивать риски рецидива и формировать навыки самоконтроля, эмоциональной регуляции и конструктивного общения.

Содержание модуля:

Вебинар «Аспекты болезни»

Зависимость раскрывается как хроническое, прогрессирующее, неизлечимое и смертельное заболевание, которое влияет на биологическую, психологическую, социальную и духовную сферы жизни. Обсуждаются причины болезни, включая наследственность, толерантность и нарушение биохимических процессов в мозге. Рассматриваются основные симптомы и стадии зависимости, мифы о возможности контролируемого употребления и опасности рецидива. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к выздоровлению, включающего заботу о теле, душе, эмоциональной и интеллектуальной сферах, работу с группами поддержки и духовное развитие. Данная тема помогает сформировать понимание, что выздоровление требует восстановления всех сфер жизни и постоянной работы над собой.

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 «Аспекты болезни»

На встрече мы разобрали зависимость как хроническое, прогрессирующее и неизлечимое заболевание, влияющее на биологическую, психологическую, социальную и духовную сферы жизни.

Поговорили о причинах болезни, симптомах и стадиях зависимости, а также о необходимости комплексного подхода к выздоровлению.

Развенчали мифы о контролируемом употреблении и подчеркнули важность поддержки, духовного роста и работы над собой.

Цель задания:

- Разобрать свою зависимость на части, чтобы лучше понять ее природу.
- Найти способы справиться с ней.

Важно:

◆ Не бойтесь писать честно – это ваш личный анализ, который поможет вам двигаться к осознанному выздоровлению.

◆ Если вам сложно отвечать на вопросы, попробуйте проговорить их вслух или обсудить с близким человеком/группой поддержки.

Этот анализ поможет вам увидеть, почему зависимость держит вас в своих «цепях» и с каких сторон можно начинать путь к свободе.

Ваши действия:

- ◆Выделите время для выполнения: около 1 часа.

✦ Представьте, что зависимость — это пазл из четырех частей: Биология, Психология, Социология, Духовность. Каждая часть важна, и только разобрав их все, можно увидеть целостную картину.

✦ Пришлите ваши развернутые ответы на вопросы по каждой из частей (приложите файлом или вставьте в поле ответов):

1. Биологическая часть:

• Как ваше тело реагирует на зависимость? Опишите, что происходит с вашим телом, когда вы используете психоактивное вещество/поведение (например, чувства, физические ощущения, изменения в настроении).

• Есть ли у вас семейная история зависимости? Как это может влиять на вас?

• Какие физические факторы (болезнь, травма) могли усугубить зависимость?

2. Психологическая часть:

• Что вы пытаетесь получить, используя зависимость? Какие эмоции вы испытываете перед зависимостью? (Например, стресс, тревога, депрессия, одиночество).

• Какие мысли у вас возникают перед зависимостью? (Например, "Я не могу без этого прожить", "Я ничего не могу сделать").

• Как зависимость влияет на ваши отношения с самим собой?

3. Социальная часть:

• Как ваше окружение влияет на вашу зависимость? (Например, семья, друзья, коллеги).

• Есть ли в вашем окружении факторы, которые усугубляют зависимость? (Например, группы друзей, места, ситуации).

• Какие социальные нормы влияют на ваше отношение к зависимости?

4. Духовная часть:

• Какие ценности для вас важны? Как зависимость влияет на ваши ценности?

(Например, здоровье, честность, отношения).

• Как зависимость влияет на ваш смысл жизни?

• Есть ли у вас духовные практики (религия, медитация, искусство), которые помогают вам справиться с зависимостью?

Ответы разместить на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 «Аспекты болезни», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 3. «Взгляд внутрь себя»

Цели: понять, что дефекты характера — не врожденные недостатки, а искаженные способы удовлетворения потребностей. Исследовать связь между дефектами (перфекционизм, гиперчувствительность, нечестность) и зависимым поведением. Научиться распознавать свои ключевые дефекты и их проявления в повседневной жизни. Принять ответственность за работу над собой без чувства вины или стыда.

Задачи: разобрать основные «корни» дефектов у зависимых: гиперчувствительность, идеализм, перфекционизм. Проанализировать, как эти черты превращают здоровые потребности в разрушительные паттерны. Определить свои 1–2 главных дефекта через: анализ повторяющихся конфликтов, ситуации срывов или обострений зависимости. Понять, как заменять дефекты на здоровые альтернативы.

Знания: концепция дефектов характера и их влияние на формирование зависимого поведения. Три ключевые искаженные черты личности: гиперчувствительность, идеализм и перфекционизм как основа деструктивных паттернов. Этапы развития дефектов характера. Роль неосознанных механизмов в поддержании дефектов. Методы о структуре дефектов характера, механизмах их формирования, способах коррекции и принципах устойчивых изменений.

Умения и навыки: выявлять три ключевых дефекта характера (гиперчувствительность, идеализм, перфекционизм) в своих реакциях и поведении. Анализировать, как эти дефекты: искажают восприятие реальности, влияют на отношения с окружающими, повышают риск срывов

Определять связь между дефектами и страхами, неудовлетворенными потребностями, паттернами зависимого поведения. Применять метод "точной коррекции".

Содержание модуля:

Вебинар «Взгляд внутрь себя»

Дефекты характера

Дефекты характера — искажённые способы удовлетворения потребностей, а не врождённые недостатки. Ключевые черты зависимых: гиперчувствительность (эмоциональные "качели"), идеализм (искажённое восприятие реальности), перфекционизм ("всё или ничего"). Эти черты превращают здоровые потребности в разрушительное поведение, например, потребность в любви приводит к контролю над партнёром. Страх (страх отвержения, недостатка, потери контроля) лежит в основе большинства дефектов. Главные дефекты зависимых: гордыня ("я исключительный/никчёмный"), нечестность (ложь себе и другим), обиды ("мир должен соответствовать моим ожиданиям"). Работа с дефектами эффективна при фокусе на 1-2 наиболее разрушительных. Здоровые альтернативы позволяют заменить дефекты: честность вместо лжи, принятие вместо обиды.

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 «Взгляд внутрь себя»

Дорогие учащиеся! Мы исследовали три ключевых дефекта характера:

- Гиперчувствительность (эмоциональные "качели").

- Идеализм (искаженное восприятие реальности).
- Перфекционизм ("всё или ничего").

Вы узнали, как эти черты:

- Искажают ваши реакции.
- Провоцируют конфликты.
- Повышают риск срывов.

Теперь важно научиться замечать их в повседневной жизни и находить опору в своих сильных сторонах.

Задание «Анализ ситуаций через призму дефектов и достоинств»

Цель:

- Научиться отслеживать, как дефекты характера влияют на ваши реакции.
- Находить опору в своих достоинствах для здорового поведения.

Рекомендации:

◆ Ежедневно заполняйте Дневник с добавленными пунктами: 6. ДЕФЕКТЫ ХАРАКТЕРА и 7. ДОСТОИНСТВА, разбирая 1–2 эмоционально заряженных события.

◆ Дефекты — не клеймо, а точки роста. Не вините себя, а исследуйте.

◆ Достоинства — это «мускулы», которые нужно тренировать. Замечайте даже маленькие победы («Сегодня не соврал, хотя было трудно»).

◆ Будьте честны и конкретны.

Ваши действия:

◆ Выделите время для выполнения: около 1 часа.

◆ Пришлите ваши Дефекты характера и Достоинства, ниже вы можете прочитать подробности заполнения.

◆ Впишите информацию в Поле для ответов ниже или приложите файлом.

◆ Как заполнять:

ДЕФЕКТЫ ХАРАКТЕРА. Свяжите мысли и поведение с дефектами из вебинара (например: «Обида → гиперчувствительность»).

Спросите себя: Какой мой дефект здесь сыграл роль? Пример: Гордыня («Я должен быть идеальным»), Нечестность («Скрыл ошибку»)

ДОСТОИНСТВА. Найдите сильные стороны, которые помогли бы справиться иначе («Если бы я проявил терпение, мог бы объяснить ситуацию»).

Даже в срыве ищите рост («Я хотя бы осознал, что был нечестен»).

Пример: Самокритичность (осознал проблему), Ответственность (хочу исправить).

Ответы разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 «Взгляд внутрь себя», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы по темам модуля путем выполнения практических заданий. В процессе освоения

модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 4. «Как болезнь нами управляет»

Цели: исследовать, как болезнь зависимости управляет поведением человека через иллюзии и внутреннее сопротивление. Проанализировать механизмы самообмана, которые возникают при зависимости, и как они поддерживают разрушительное поведение. Разобрать, как иллюзии помогают избежать реальности и удерживают человека в замкнутом круге зависимости. Развить навыки осознания и преодоления иллюзорных механизмов в процессе выздоровления.

Задачи: рассмотреть понятие «счастье» и его роль в жизни зависимого человека. Обсудить, как зависимые люди используют психоактивные вещества для «обезболивания» своих чувств и избегания реальности. Разобрать, как внутренние дефициты (любовь, принятие, поддержка) становятся причиной поиска суррогатов, таких как наркотики и алкоголь. Изучить механизмы отрицания, преуменьшения, обвинения и других психологических защит, которые помогают зависимым избегать осознания проблемы. Научить распознавать и преодолевать иллюзии, создаваемые зависимостью, для развития здоровой модели саморегуляции.

Знания: счастье как внутреннее состояние удовлетворенности, осмысленности и положительных эмоций. Причины зависимости — уход от реальности через психоактивные вещества для облегчения страданий или усиления «счастья». Механизм психической саморегуляции и восстановление баланса после душевных травм. Иллюзии как механизм самообмана, позволяющий избегать болезненных фактов и сохранять старую модель жизни. Стратегии осознания проблемы зависимости и преодоления иллюзий через создание здоровой модели саморегуляции и трезвости.

Умения и навыки: определять и распознавать механизмы самообмана и психологические защиты, поддерживающие зависимость (отрицание, преуменьшение, обвинение и т.д.). Применять методы осознания иллюзий и создание нового, трезвого взгляда на реальность. Осваивать техники саморегуляции для поддержания внутреннего баланса и трезвости. Развивать способность осознавать свои потребности и искать здоровые способы их удовлетворения.

Содержание модуля:

Вебинар «Как болезнь нами управляет»

(Своеволие + Иллюзии) + Ваше внутреннее сопротивление

Понимание того, как зависимость управляет человеком через иллюзии и психологические защиты. Рассматриваются, как внутренние дефициты (например, потребность в любви, принятии, безопасности) ведут к поиску суррогатов, таких как алкоголь и наркотики. Эти вещества создают иллюзии счастья, но на самом деле лишь усиливают внутреннюю боль. Изучение механизмов самообмана, такие как отрицание, преуменьшение, обвинение и рационализация, которые позволяют человеку избегать реальности и продолжать разрушительное поведение. Осознание этих иллюзий и изучение способов их преодоления через здоровую саморегуляцию и трезвость.

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 «Как болезнь нами управляет»

После сегодняшнего вебинара вы познакомились с важной темой: «Как болезнь управляет нами». Мы разобрали, как зависимость искажает наше восприятие реальности, заставляя нас верить в иллюзии и сопротивляться лечению.

Вы узнали о 10 видах иллюзий, через которые болезнь удерживает нас в ловушке, и о том, как своеволие и внутреннее сопротивление мешают процессу выздоровления.

Теперь, чтобы закрепить знания, пришло время выполнить задание.

Цели задания:

- Осознать механизмы самообмана, которые поддерживают зависимость.
- Научиться отличать иллюзии от реальности.
- Создать основу для честного взгляда на свою болезнь.
- Подготовить почву для принятия помощи и работы по программе.

Это задание - не повод для самобичевания, а инструмент для роста. Если возникнут сильные негативные эмоции - обязательно обсудите это с психологами.

Ваши действия:

✦ Выделите время в спокойной обстановке для выполнения задания около 60 минут.

✦ Напишите по 5 примеров из своей жизни, когда вы попадали в ловушку иллюзий — в период употребления и в трезвости.

✦ Ответ разместите ниже в поле или приложите файлом.

✧ Формат записи:

Ситуация – Опишите конкретный случай из вашей жизни.

Чувства – Что вы чувствовали в этот момент?

Мысль – Какая установка или убеждение у вас было?

Чувства после – Как изменилась ваша эмоция после реализации этой мысли?

Что отрицаю – Какую реальность вы не хотели замечать?

В чем иллюзия – Какой самообман присутствовал?

Основные виды иллюзий, которые нужно проанализировать:

1. Простое отрицание – «У меня нет проблемы»
2. Минимализация – «Да, я употребляю, но немного»
3. Обвинение – «Это из-за других»
4. Рационализация – «Я употреблял, потому что...»
5. Интеллектуализация – «Теоретически, зависимость – это проблема, но...»
6. Проекция – «Это не моя проблема, а их!»
7. Отвлечение внимания – «Давайте говорить о другом»
8. Фантазии – «Если бы...»
9. Приукрашивание воспоминаний – «Раньше было весело»
10. Планирование желаемого – «Завтра начну новую жизнь»

Пример

Ситуация: Жена сказала, что я алкоголик после вчерашнего запоя

Иллюзия: "Я не алкоголик, просто немного перебрал"

Влияние: Продолжал пить, убеждая себя, что контролирую

Последствия: Через неделю попал в больницу с отравлением

Трезвый вариант: "Да, у меня проблемы, нужно обратиться за помощью"

Ответ разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 «Как болезнь нами управляет», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы с психологическими портретами путем выполнения практических заданий. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 5. «Крейвинг»

Цели: осознать, что такое тяга и как она влияет на процесс выздоровления. Научиться отличать различные виды тяги и научиться отслеживать их проявления. Разработать стратегии для эффективного управления тягой и предотвращения возврата к употреблению. Понимание, как признавать и осознавать тягу на разных этапах.

Задачи: разобрать механизмы тяги и понять, как она проявляется. Познакомиться с различными источниками тяги и их воздействием на поведение зависимого человека. Научиться различать физическое и психическое влечение. Изучить эффективные способы борьбы с тягой через осознание, отслеживание и практическое применение инструментов.

Знания: природа тяги, ее виды (прямая, косвенная, осознанная и неосознанная). Этапы развития тяги от источника до непреодолимого желания. Как тяга проявляется на разных уровнях: физическом, психическом и эмоциональном. Роль отрицания в процессе тяги и как его преодолевать. Принципы и методы борьбы с тягой, такие как признание, отслеживание и духовные практики (молитва).

Умения и навыки: отслеживание и распознавание признаков тяги в своем теле и мыслях. Применение инструментов для борьбы с тягой, включая написание, проговаривание, молитву и переключение. Навыки работы с негативными эмоциями, такими как апатия, грусть и тревога, чтобы предотвратить срыв. Способность к самоанализу и честному признанию проблемы.

Содержание модуля:

Вебинар «Крейвинг»

Феномен тяги

Тяга — это мощное влечение к употреблению психоактивных веществ (ПАВ), которое может возникать даже после длительного периода трезвости. Существует два основных типа тяги: компульсивная (непреодолимое желание употребить) и психическая (эмоциональные и мыслительные триггеры, связанные с воспоминаниями и ассоциациями). Эти типы тяги могут перекликаться, создавая сильное воздействие на поведение зависимого.

Тяга развивается через несколько этапов, начиная с внешних или внутренних триггеров и заканчивая состоянием непреодолимого желания. Важно понять, что тяга может быть осознанной (когда человек осознает свое желание) или неосознанной (когда тяга скрыта и человек не понимает ее причины). Работа с тягой включает осознание ее источников, эмоций и реакции тела, а также признание и использование различных стратегий для ее преодоления. Рассматриваются методы работы с тягой.

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 5 «Крейвинг»

Дорогие участники!

Мы обсудили, тяга — это не просто желание вернуться к прежнему образу жизни, а мощное внутреннее состояние, которое может возобновить употребление. Очень важно осознавать и понимать свои триггеры (источники тяги), чтобы научиться справляться с этим процессом.

Для того, чтобы научиться эффективно работать с тягой, вам предстоит вести "Дневник тяги". Это может быть, как традиционный дневник, так и любой другой формат записей, главное — фиксировать, что вызывает тягу, какие эмоции и физические реакции сопровождают её, а также какие действия помогают справиться с этим состоянием.

Регулярное отслеживание своих переживаний даст вам больше контроля и понимания, как управлять тягой.

Цель задания: научиться распознавать, анализировать и преодолевать тягу с помощью осознанности и инструментов программы выздоровления. Помните, что тяга не исчезает сама — её нужно проживать, а избегание или подавление ведет к срыву.

Важно понимать:

- Тяга требует осознания и проживания.
- Признание тяги и её фиксация важны для её преодоления.
- Работать с тягой нужно постоянно, чтобы научиться её контролировать.

Задание "Дневник тяги"

Ваши действия:

- ✦ Выделите для выполнения задания около 60 минут.
- ✦ Заполните "Дневник тяги" по структуре, описанной ниже.
- ✦ Пришлите в виде файла или вставьте в поле для ответов ниже.

Структура ведения записей:

1. Источник тяги (триггер)

- Что спровоцировало тягу? (разговор, место, воспоминание, эмоция, физическое состояние и т. д.)

- Важно отслеживать даже отдалённые события, которые могли запустить тягу.

2. Чувства в момент тяги

- Используйте таблицу чувств (страх, гнев, грусть, радость и др.).

- Даже если эмоции неясны («маета», «напряжение»), попробуйте описать их точнее.

3. Реакция тела

- Как отреагировал организм? (дрожь, потливость, учащённое сердцебиение, тяжесть в груди и т. д.)

Примеры:

Страх – холодный пот, «пустая голова», замирание сердца.

Гнев – сжатые кулаки, учащённое дыхание.

Грусть – вялость, тяжесть в груди.

Радость – суетливость, чрезмерная говорливость.

4. Действия для преодоления тяги

Выберите один или несколько инструментов:

- Осознать и признать тягу.
- Записать её в дневник или на листок.
- Проговорить с наставником/психологом.
- Физическая активность (приседания, дыхательные упражнения).
- Переключение (душ, рисование, музыка).
- Молитва или медитация.
- Другие личные методы.

5. Чувства после работы с тягой

Если появились облегчение, спокойствие, умиротворение – тяга проработана.

Если эмоции не изменились – необходимо применить дополнительные инструменты или обратиться за помощью.

Ответ разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 5 «Крейвинг», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы в расстановках по предложенным правилам. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 6. «Напряжение. Неуправляемость»

Цели: показать участникам механизм накопления эмоционального напряжения и его влияние на зависимость. Научить распознавать внутренние и внешние триггеры, приводящие к напряжению. Сформировать навыки управления эмоциями и снятия напряжения без употребления ПАВ. Помочь участникам осознать важность позитивного мышления для достижения трезвости.

Задачи: изучить понятие «эмоционального котла» и способы его безопасной разрядки. Разобрать установки, приводящие к напряжению (обиды, гордость, критицизм, нетерпимость, страх, вина, жалость к себе, нечестность). Обсудить принципы, освобождающие от напряжения

(честность, смирение, вера, спокойствие, уверенность). Научить позитивным способам освобождения от стресса.

Знания: механизм накопления эмоционального напряжения и его последствия. Роль негативного мышления в усилении напряжения. Установки, создающие напряжение, и их позитивные противоположности. Принципы освобождения от напряжения.

Умения и навыки: выявлять собственные триггеры напряжения. Применять техники снижения стресса и эмоциональной разрядки. Переключать негативные установки на позитивные. Управление эмоциями и стрессом. Эффективное саморегулирование. Честность с собой и другими.

Содержание модуля:

Вебинар «Напряжение. Неуправляемость»

«Котел напряжения»

Рассматриваются техники изменения негативных установок, развитие благодарности и умение видеть возможности в трудностях. Особое внимание уделяется работе с внутренними убеждениями, самопринятию и поддержанию эмоционального баланса. Практические рекомендации включают создание позитивных привычек, освоение техник саморегуляции и формирование устойчивого оптимистичного взгляда на мир. Вебинар поможет укрепить внутренние ресурсы и улучшить качество жизни.

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 6 «Напряжение. Неуправляемость»

Участники, на вебинаре мы обсудили важную тему, а именно, как понять природу стресса, как распознать его триггеры и научиться управлять напряжением.

Рассмотрели эффективные методы саморегуляции, способы замены деструктивных реакций на здоровые и шаги к формированию устойчивости к стрессу.

Пришло время закрепить полученные знания.

Данное задание поможет вам научиться распознавать стрессовые триггеры, осознанно реагировать на напряжение и находить здоровые способы справляться с эмоциями. Этот анализ позволит заменить деструктивные привычки на трезвые и поддерживающие, укрепив вашу уверенность в себе и способность оставаться спокойным в сложных ситуациях.

Цель:

- Научиться распознавать свои источники стресса.
- Находить здоровые способы справляться с напряжением.
- Постепенно заменять старые, разрушительные привычки на новые — трезвые и полезные.

Ваши действия:

✦ Выделите время для выполнения: ориентировочно около 1 часа.

✦ Пришлите ваши ответы (приложите файлом или вставьте в поле ответов). Можно добавить рисунки или схемы (например, изобразить «котёл» и подписать триггеры/клапаны).

✦ Ждем ваши ответы на следующие **пункты**:

1. Исследуем свой «котёл»

Представьте, что ваше напряжение — это кастрюля с кипящей водой.

• Что «наливает» воду?

Запишите 3-5 ситуаций, мыслей или чувств, которые чаще всего вызывают у вас стресс (например: конфликты, одиночество, усталость, чувство вины).

→ Пример: «Когда начальник критикует мою работу, я злюсь и чувствую себя неудачником».

• Как вы обычно реагируете?

Опишите, что вы делаете в ответ на напряжение (кричите, замыкаетесь, тянетесь к алкоголю/наркотикам, переедаете?).

→ Пример: «Раньше я шёл выпивать, теперь просто молчу и коплю злость».

• Что происходит, когда «котел закипает»?

Опишите последствия: срыв, скандал, подавленность, проблемы со здоровьем.

→ Пример: «Когда терплю долго — срываюсь на близких или ухожу в запой».

2. Ищем «клапаны»

«Клапаны» — это здоровые способы выпустить пар.

• Какие методы уже помогают вам успокоиться? (Дыхание, спорт, музыка, разговор с другом?).

• Какие новые способы хотите попробовать? (Медитация, холодный душ, ведение дневника?).

→ Пример: «Когда злюсь — делаю 10 приседаний или звоню наставнику».

3. Анализируем и меняем

• Как ваши привычные реакции на стресс влияют на жизнь? Мешают ли они трезвости, отношениям, работе?

• Что можно изменить прямо сейчас? Например:

- Уменьшить контакты с людьми/местами, которые провоцируют стресс.

- Заменить «автоматические» действия (например, вместо бутылки — прогулка).

- Попросить поддержки у группы или психолога.

Дополнительные вопросы для размышления:

• Какие мысли усиливают ваше напряжение? (Пример: «Я не справлюсь», «Все против меня»). Как их оспорить?

• Кто или что может стать «поддержкой» в моменты стресса? (Друг, группа, хобби, домашний питомец?).

Важно: Не просто перечислить ответы, а честно проанализировать, как напряжение управляет вами и как вы можете начать управлять им.

Ответ разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 6 «Напряжение. Неуправляемость», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы в расстановках по предложенным правилам. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 7. « Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки»

Цели: понять природу оговорок и их влияние на процесс выздоровления. Осознать важность безоговорочного решения и принятия своего бессилия. Научиться распознавать предубеждения, мешающие трезвости.

Задачи: изучить механизм формирования оговорок и их связь с духовным состоянием. Разобрать основные типы оговорок и их последствия. Научиться выявлять и устранять оговорки, ослабляющие мотивацию к выздоровлению.

Знания: понимание природы оговорок и их влияния на процесс выздоровления. Осознание механизмов формирования оговорок и их связи с духовным состоянием личности. Знание типов оговорок: «Я буду выздоравливать, если...», «Я брошу выздоравливать, если...» и их последствий. Понимание значимости безоговорочного решения в процессе выздоровления.

Умения и навыки: умение анализировать свои убеждения и выявлять оговорки. Навык распознавания и устранения сопротивления выздоровлению. Формирование устойчивой позиции безоговорочного решения. Навык принятия бессилия и отказа от предубеждений, мешающих воспринимать помощь.

Содержание модуля:

Вебинар «Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки»

В каких ситуациях я не смогу сказать: «Нет».

Раскрывается природа оговорок как внутренних предубеждений, мешающих полноценному выздоровлению. Рассматриваются два типа оговорок: «Я буду выздоравливать, если...» и «Я брошу выздоравливать, если...». Обсуждаются причины сопротивления изменениям, роль духовного состояния и необходимость принятия бессилия. Участники учатся осознавать свои оговорки, устранять сопротивление и принимать безоговорочное решение, открывающее путь к трезвости.

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 7 «Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки»

Дорогие участники!

На вебинаре мы обсуждали, как оговорки и предубеждения мешают нам принять безоговорочное решение о выздоровлении и довериться пути изменений. Сегодняшнее задание поможет вам глубже понять свои оговорки, распознать внутренние сопротивления и сделать шаг к истинной свободе от зависимости.

Цель задания: Выявить скрытые убеждения -«оговорки», которые мешают вам полностью принять программу выздоровления и повышают риск срыва.

Вы узнаете:

- Какие скрытые условия саботируют ваше выздоровление.
- Почему ваши прошлые стратегии проваливались.
- Как отслеживать сопротивление программе.

Помните: Чем раньше вы заметите оговорки — тем меньше шансов, что они приведут к срыву.

Ваши действия:

- ✦ Выделите время для выполнения: ориентировочно около 1 часа.
- ✦ Пришлите ваши ответы (приложите файлом или вставьте в поле ответов).
- ✦ Отвечайте честно, без самообвинений.
- ✦ Напишите и пришлите развернутые ответы по каждому из пунктов:

1. Анализ прошлых решений о трезвости

1.1) Вспомните свои последние попытки бросить употреблять.

Опишите:

Какое решение вы тогда приняли? (Пример: «Я решил бросить, но только на месяц / пока не наладятся дела»).

1.2) Были ли оговорки? («Я смогу пить по праздникам», «Буду контролировать дозу»).

Зачем?

Чтобы увидеть, как условные решения («только если...») вели к срыву.

2. Разбор «провальных» идей

2.1) Выпишите 5 способов, которые вы раньше использовали для борьбы с зависимостью.

По каждому ответьте:

- Что это была за идея? («Самоконтроль», «Замена алкоголя на таблетки», «Переезд»).
- Почему она казалась рабочей? («Думал, новый город = новый я»).
- Как применял? («Пил только по выходным», «Скрывал употребление»).
- Результат? («Сорвался через 2 недели»).

2.2) Напишите вывод по пункту 2.1.

Зависимость нельзя обмануть. Полумеры не работают — нужна полная капитуляция (признание бессилия).

3. Текущие убеждения

3.1) Какие новые условия вы ставите для трезвости сейчас?

3.2) Что, по-вашему мнению, вам необходимо делать, чтобы восстановить свою жизнь?

Примеры:

«Я буду выздоравливать, если...

...у меня будет работа».

...меня полюбит партнер».

...я перестану нервничать».

4. Оценка сопротивления

4.1) По шкале от 1 до 10 оцените: насколько вы верите, что справитесь без программы?

(1 = «Полностью доверяю программе», 10 = «Уверен, что знаю лучше»).

4.2) Если балл выше 3, ответьте:

Что во мне говорит «Я могу сам»?

Какие аргументы использует? («Раньше не пробовал по-настоящему», «У меня сильная воля»).

Пример вывода:

«Раньше я верил, что могу пить «культурно». Сейчас вижу: это была оговорка. Мое новое условие — «трезвость только при хорошей работе» — тоже риск. Выздоровливать нужно сейчас, а не «когда-то»».

Ответ разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 7 «Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки» даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы с психологическими портретами путем выполнения практических заданий. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 8. «Что меня погубит. Границы»

Цели: понять необходимость и значение границ безопасности для зависимых людей. Научиться устанавливать, соблюдать и адаптировать границы безопасности в повседневной жизни. Развить навыки самоконтроля и ответственности за свое выздоровление.

Задачи: осознать важность границ безопасности для сохранения трезвости и устойчивой ремиссии. Изучить основные принципы и примеры границ безопасности. Научиться определять и адаптировать границы в зависимости от текущего состояния и обстоятельств. Разработать личные границы безопасности и алгоритмы действий в кризисных ситуациях.

Знания: понимание сути и функций границ безопасности. Различие между границами безопасности и межличностными границами. Понимание роли границ безопасности в процессе выздоровления. Знание примеров границ безопасности и их адаптации под личные потребности.

Умения и навыки: устанавливать и соблюдать границы безопасности в повседневной жизни. Распознавать факторы риска и своевременно реагировать на угрозы трезвости. Оценивать и корректировать границы в зависимости от жизненных изменений. Создавать планы действий на случай кризисных ситуаций.

Вебинар «Что меня погубит. Границы»

Установка границ безопасности

Установка границ безопасности как жизненно важного инструмента для сохранения трезвости. Границы безопасности помогают зависимым избежать ситуаций, провоцирующих на употребление, и обеспечивают более комфортное и стабильное состояние в период ремиссии. Правильная формулировка границ безопасности, как избежать распространённых ошибок и как составить план действий на случай их нарушения. Особое внимание уделяется тому, что границы безопасности не заменяют полноценного выздоровления, а лишь поддерживают его.

Участники разработают персонализированные границы безопасности и алгоритмы действий в сложных ситуациях, что станет основой для дальнейшего трезвого и полноценного образа жизни.

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 8 «Что меня погубит. Границы»

На вебинаре мы разобрали, что такое границы безопасности и почему они важны для сохранения трезвости. Обсудили, как отличать границы безопасности от межличностных, как их формулировать, соблюдать и адаптировать под жизненные ситуации. Вы узнали, как границы помогают предотвращать срыв, и начали разрабатывать свои личные алгоритмы действий на случай кризиса.

Сегодняшнее задание — про самое важное: что может стать угрозой вашей трезвости и как защитить себя. Мы будем говорить о границах безопасности — личных правилах, которые помогают не сорваться.

Вы проанализируете, где проходят ваши «зоны риска», кто и что вас поддерживает, и составите чёткий план действий на случай сложных ситуаций.

Цели задания:

- Помочь осознать ситуации, людей, чувства и места, которые могут стать триггерами для срыва.
- Научиться определять безопасное окружение и способы стабилизации эмоционального состояния.
- Разработать план действий на случай возникновения кризисных ситуаций, чтобы вовремя предотвратить срыв.

Ваши действия:

- ✦ Найдите спокойное место, где вас никто не побеспокоит, выделите время около 2 часов.
- ✦ Честно и подробно ответьте на вопросы каждого блока задания.
- ✦ Проанализируйте свои ответы и сформулируйте чёткие шаги для защиты своей трезвости.
- ✦ Подумайте, какие действия помогут вам поддерживать границы безопасности ежедневно.
- ✦ Пришлите ваши ответы по каждому блоку.

1. Моя зона риска

Ответьте максимально честно:

Люди: Кто провоцирует тягу? (Друзья по употреблению, токсичные родственники).

Места: Где вам сложно удержаться? (Бары, районы, где покупали ПАВ, даже квартира друга).

Чувства/мысли: Что предшествует срыву? («Я одинок», «Все бессмысленно», «Один раз не считается»).

Пример:

— Люди: бывший сосед по общежитию, с которым курили траву.

— Места: район возле ночного клуба, где раньше покупал.

— Мысли перед срывом: «Я уже 3 месяца чист — могу контролировать».

2. Моя зона безопасности

Зафиксируйте «якоря» трезвости:

Люди: Кто поддерживает? (Спонсор, группа, трезвые друзья).

Места: Где вам спокойно? (Спортзал, собрания АА/НА, дом родителей).

Стратегии: Что снимает напряжение? (Дыхательные упражнения, пробежка, звонок наставнику).

Пример:

— Люди: мама, спонсор Алексей.

— Места: библиотека, зал для йоги.

— Стратегии: если тревожно — 10 отжиманий + запись в дневник.

3. Мой план действий

Пропишите конкретные шаги, а не общие слова:

- Что вы можете сделать, чтобы избегать своей зоны риска?

Избегание рисков:

«Удалю всех собутыльников из соц. сетей»,

«Не буду ходить через парк, где торгуют».

- Как вы можете укрепить свою зону безопасности?

Укрепление безопасности:

«Каждый вечер буду звонить спонсору»,

«Заполню дневник тяги, если захочется выпить».

- Как вы можете создать свой план действий на случай, если вы оказались в зоне риска?

Экстренный план:

*«Если встречу старого друга-наркомана:

Уйду сразу, не объясняя.

Позвоню спонсору.

Пойду на собрание»*

Дополнительные вопросы

- Стратегии в трудные моменты: Что вас останавливало раньше? (Мысли о детях, страх ломки).

- Что поможет следовать решению? Напоминайте себе: «Моя зависимость не спит — она ждет, когда я дам слабину».

Ответ разместите на Платформе.

Методические указания: программа ДООП «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 8 «Что меня погубит. Границы», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы с психологическими портретами путем выполнения практических заданий. 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 зачета 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.

Форма итогового мониторинга: тестирование по вопросам.

Оценочные средства: Итоговый тест по курсу:

«Путь к трезвости: программа онлайн-реабилитации с поддержкой»

Часть 1. Теоретические основы (12 вопросов)

Как устроен тест?

- 20 вопросов: 12 теоретических + 8 практических ситуаций.
- Формат: выбор одного верного ответа из трёх вариантов.

Рекомендации:

- Расслабьтесь. Это не экзамен, а способ лучше понять себя.
- Будьте честны. Выбирайте ответы, которые соответствуют вашему реальному опыту, а не «правильным» с точки зрения программы.
- Вспомните материалы. Если сомневаетесь, представьте, как бы вы поступили в трезвости.
- Не спешите. Прочитайте каждый вопрос внимательно.

1. Почему признание бессилия — первый шаг к выздоровлению?

- а) Это признак слабости.
- б) Позволяет отказаться от иллюзии контроля и принять помощь.
- в) Чтобы оправдать срывы.

2. Как биологический аспект зависимости влияет на человека?

- а) Меняет химию мозга, формируя тягу и абстиненцию.
- б) Улучшает работоспособность.
- в) Не имеет значения.

3. Что означает «неуправляемость жизни» при зависимости?

- а) Потеря контроля над всеми сферами (здоровье, отношения, финансы).
- б) Временные трудности на работе.
- в) Отсутствие хобби.

4. Какой дефект характера проявляется в мысли «Я должен быть идеальным»?

- а) Гордыня.
- б) Перфекционизм.
- в) Жалость к себе.

5. Какая иллюзия скрыта в фразе «Я употребляю из-за стресса»?

- а) Отрицание.
- б) Проекция.
- в) Рационализация.

6. Что НЕ является этапом развития тяги?

- а) Триггер.
- б) Эйфорическая память.
- в) Полное равнодушие к ПАВ.

7. Какой метод НЕ подходит для снятия напряжения?

- а) Обещание «завязать с понедельника».
- б) Звонок наставнику.
- в) Дыхательные упражнения.

8.Что такое «оговорки» в выздоровлении?

- а) Условия, саботирующие трезвость («Я брошу, когда...»).
- б) Полезные советы психолога.
- в) Планы на будущее.

9.Почему недостаточно просто избегать старых друзей по употреблению?

- а) Это слишком легко.
- б) Нужно менять мышление и учиться справляться с эмоциями.
- в) Друзья не опасны.

10.Как духовный аспект влияет на зависимость?

- а) Потеря смысла жизни и ценностей.
- б) Увеличивает доход.
- в) Не имеет значения.

11.Что помогает снизить «котёл напряжения»?

- а) Игнорирование проблем.
- б) Честность, смирение и доверие к программе.
- в) Употребление ПАВ.

12.Какой принцип НЕ относится к границам безопасности?

- а) Четкость и конкретность.
- б) Жёсткость без исключений.
- в) «Можно иногда нарушать правила».

Часть 2. Ситуационные задачи (8 вопросов)

13.После месяца трезвости друг предлагает употребить. Ваши действия?

- а) Согласиться «чуть-чуть».
- б) Вежливо отказаться и уйти.
- в) Обвинить его в своих проблемах.

14.При появлении тяги вы:

- а) Записываете триггеры и звоните наставнику.
- б) Идёте в бар «проверить силу воли».
- в) Думаете: «Само пройдёт».

15.После ссоры с близкими вы чувствуете злость. Что делать?

- а) Выместить свою злость на близком.
- б) Замкнуться в себе.
- в) Использовать дыхательные упражнения или пробежку.

16. Участник говорит: «Я буду трезвым, когда найду работу». Это:

- а) Оговорка.
- б) Здоровый план.
- в) Признак прогресса.

17. Друг предлагает употребить. Ваша реакция?

- а) Вспомнить границы безопасности и отказаться.
- б) Согласиться, чтобы не обидеть.
- в) Скрыть это от группы.

18. Вы заметили, что идеализируете прошлое употребление. Это:

- а) Новая стратегия контроля.
- б) Признак выздоровления.
- в) Эйфорическая память.

19. Раньше при стрессе вы употребляли ПАВ. Теперь:

- а) Идёте на пробежку или медитируете.
- б) Вините окружающих.
- в) Отрицаете стресс.

20. После вебинара вы думаете: «Я сам всё знаю». Это:

- б) Соппротивление выздоровлению.
- а) Доверие к программе.
- в) Признак смирения.

Интерпретация результатов

18–20 правильных ответов

Отлично!

Вы хорошо усвоили как теоретическую базу, так и практические подходы. Ваше внимание к деталям, честность с собой и готовность к переменам заслуживают уважения. Продолжайте укреплять свои границы и применять знания каждый день.

16–17 правильных ответов

Хорошо.

Вы проделали большую работу и уже находитесь на пути устойчивого выздоровления. Обратите внимание на те вопросы, в которых были ошибки — возможно, они укажут на слабые места в понимании или зоны риска. Не бойтесь возвращаться к материалу — пересмотр может дать новые инсайты.

Менее 16 правильных ответов

Не повод расстраиваться.

Этот результат — не приговор, а возможность. Возможно, вы не до конца поняли какие-то темы, или на тесте сказались волнение и усталость. Мы рекомендуем:

– Вернуться к ключевым темам (особенно про тягу, границы, триггеры).

- Пройти тест повторно после дополнительного изучения.
- Обратиться к поддержке группы, наставников или материалов курса.

По результатам теста проводится рефлексия.

Лицам, освоившим образовательную программу «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ» 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 «ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ».

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 компетентного 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 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. Кашапов М.М. Серафимович И.В. Психология ресурсности мышления, Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024г. https://elibrary.ru/download/elibrary_68011869_19725320.pdf

7. Липовая О. А. ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА учебное пособие / О.А. Липовая [Электронный ресурс]. – Ростов н/Д.: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024, https://elibrary.ru/download/elibrary_69141880_67761666.pdf

8. 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>

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. Нартова-Бочавер Софья Кимовна Силина Ольга Владимировна Психологические границы личности: взросление и культура Москва Памятники исторической мысли 2018 https://elibrary.ru/download/elibrary_36608573_86710336.pdf

13. Знаков В.В. Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности, Костромской государственный университет, 2022 https://elibrary.ru/download/elibrary_49916051_50970437.pdf

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал психологии <https://www.psychologies.ru/articles/va-est-i-va-imevu-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
«ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ»
 Уровень программы – базовый
 Направленность программы – социально-гуманитарная
 Форма обучения: с использованием исключительно дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

№	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	1	-	-	1	
1.1	Вводный урок. Приветствие	0,5	-	-	0,5	проверка согласия на обработку данных
1.2	Расписание	0,5	-	-	0,5	
2	Модуль 1. «К чему вы пришли»	6	1,5	1,5	3	
2.1	Вебинар 1. «К чему вы пришли»	6	1,5	1,5	3	проверка выполнения задания
3	Модуль 2. «Аспекты болезни»	4,5	1,5	1,5	1,5	
3.1	Вебинар 2. «Аспекты болезни»	4,5	1,5	1,5	1,5	проверка выполнения задания
4	Модуль 3. «Взгляд внутрь себя»	4,5	1,5	1,5	1,5	
4.1	Вебинар 3. «Взгляд внутрь себя»	4,5	1,5	1,5	1,5	проверка выполнения задания
5	Модуль 4. «Как болезнь нами управляет»	4,5	1,5	1,5	1,5	
5.1	Вебинар «Как болезнь нами управляет»	4,5	1,5	1,5	1,5	проверка выполнения задания
6	Модуль 5. «Крейвинг»	4,5	1,5	1,5	1,5	
6.1	Вебинар «Крейвинг»	4,5	1,5	1,5	1,5	проверка выполнения задания
7	Модуль 6. «Напряжение. Неуправляемость»	4,5	1,5	1,5	1,5	

№	Модули, уроки	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма текущего контроля
			Лекции ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
7.1	Вебинар «Напряжение. Неуправляемость»	4,5	1,5	1,5	1,5	проверка выполнения задания
8	Модуль 7. «Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки»	4,5	1,5	1,5	1,5	
8.1	Вебинар «Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки»	4,5	1,5	1,5	1,5	проверка выполнения задания
9	Модуль 8. «Что меня погубит. Границы»	6	1,5	1,5	3	
9.1	Вебинар «Что меня погубит. Границы»	6	1,5	1,5	3	проверка выполнения задания
	Всего по курсу	40	12	12	16	
	Итоговый мониторинг		Тест (2 ак. часа)			
	ИТОГО:		42 ак. часов			

Календарный учебный график
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОГРАММА ОНЛАЙН-РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОДДЕРЖКОЙ»

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули	До старта обучения	1 Неделя		2 Неделя		3 Неделя		4 Неделя	
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вводный	1								
2	Вебинар «К чему вы пришли»		10,5							
3	Вебинар «Аспекты болезни»									
4	Вебинар «Взгляд внутрь себя»				9					
5	Вебинар «Как болезнь нами управляет»									
6	Вебинар «Крейвинг»						9			
7	Вебинар «Напряжение. Неуправляемость»									
8	Вебинар «Шаг за шагом (стадии выздоровления). Оговорки»								10,5	
9	Вебинар «Что меня погубит. Границы»									
<p>Итого количество часов по программе: 40 ак. часов Итоговое тестирование: 2 ак. часов Всего: 42 ак. часов</p>										