


УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Щербакова Нина Николаевна



Н.Н.Щербакова

«01» февраля 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (УРОКОВ)	9
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	39
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	48

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» 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 курса отвечает запросам современного мира, в котором многие сталкиваются с такими вызовами, как вредные привычки, созависимые отношения и эмоциональные проблемы. Эти факторы приводят к искажению восприятия реальности, нарушению личных границ и ухудшению качества жизни. Работа с анализом поведения, оценкой ценностей, осмыслением своих когнитивных искажений, становится важным инструментом для повышения качества жизни, построению гармоничных отношений с собой и окружающим миром, научиться жить в соответствии со своими ценностями и строить здоровые отношения.

Программа направлена на то, чтобы обучающиеся самостоятельно изучили и проработали свои эмоциональные состояния, осознали свои созависимые паттерны и научились выстраивать здоровые отношения с собой и окружающими. Она помогает задуматься о своих чувствах, проработать внутренние конфликты и развить навыки самоподдержки.

Программа включает в себя задания и упражнения, направленные на осознание своих эмоций, мыслей и поведения, развитие навыков саморефлексии и самокритики, восстановление личных границ и чувства собственного достоинства, обретение новых, экологичных моделей поведения, формирование здоровых ценностей и приоритетов. Это способствует не только улучшению психоэмоционального состояния, но и развитию осознанности, преодолению созависимости и формированию здоровых моделей поведения.

Таким образом, программа помогает решать актуальные проблемы, связанные с созависимостью, вредными привычками, когнитивными искажениями и нарушением личных границ.

Программа ориентирована на тех, кто стремится:

Развить эмоциональную регуляцию и когнитивную гибкость для преодоления дезадаптивных паттернов поведения;

Восстановить психологические границы, нарушенные в результате созависимых отношений;

Обрести навыки здоровой сепарации и автономии, способствующие формированию устойчивой идентичности;

Проработать глубинные когнитивные искажения, такие как катастрофизация, дихотомическое мышление и персонализация;

Понять механизмы формирования вторичных выгод, поддерживающих деструктивные поведенческие сценарии;

Научиться применять техники эмоциональной саморегуляции для снижения уровня тревожности и стресса;

Избавиться от дисфункциональных защитных механизмов, таких как отрицание, проекция и рационализация;

Создать индивидуальный план личностного роста, направленный на интеграцию здоровых ценностей и приоритетов;

Укрепить самооффективность и сформировать устойчивую самооценку через осознание своих ресурсов и достижений;

Найти внутренние опоры для преодоления кризисных состояний и достижения эмоционального баланса.

Цели программы:

Преодоление созависимых паттернов и когнитивных искажений для освобождения от ограничивающих убеждений и разрушительных моделей поведения;

Проработка эмоциональных блоков и деструктивных установок для достижения внутренней гармонии и эмоциональной устойчивости;

Создание устойчивых личных границ и здоровых отношений для защиты своих интересов и построения взаимно уважительных связей;

Формирование осознанного подхода к жизни и своим потребностям для жизни в соответствии с истинными ценностями и целями;

Развитие навыков эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе для эффективного преодоления трудностей и личностного роста.

Задачи:

Содействовать формированию осознанного отношения к своим эмоциям, мыслям и поведению.

Обеспечить комплексное понимание природы созависимости, когнитивных искажений и их влияния на жизнь.

Развить навыки эмоциональной саморегуляции и управления стрессом.

Способствовать развитию здоровых личных границ и уверенности в себе.

Научить распознавать и преодолевать деструктивные паттерны поведения.

Предоставить инструменты для проработки эмоциональных блоков и травматического опыта.

Создать условия для формирования устойчивой самооценки и любви к себе.

1.2 Нормативно-правовая база разработки программы

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. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;

3. Гражданский кодекс Российской Федерации часть первая от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ;

4. 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);

5. 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;

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

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

8. Нормативно-методические документы Минобрнауки России;

9. 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):

10. (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.

11. Приказ об утверждении методических материалов по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.

12. 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.

13. Инструкция по размещению учебных материалов для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

Умение осознавать свои личные границы и понимать их значимость для поддержания психоэмоционального здоровья.

Принятие ответственности за свои эмоции, мысли и действия, а также отказ от гиперответственности за жизнь других людей.

Развитие навыков осознанности, включая способность отслеживать свои эмоциональные состояния и когнитивные искажения.

Формирование навыков эмоциональной саморегуляции для эффективного управления стрессом и тревогой.

Понимание природы созависимости и её влияния на отношения, а также умение выстраивать здоровые взаимодействия.

Освоение техник рефлексии для анализа своих поведенческих паттернов и их коррекции.

Развитие когнитивной гибкости для преодоления ригидных установок и стереотипного мышления.

Принятие своих истинных потребностей и ценностей, а также умение действовать в соответствии с ними.

Формирование устойчивой самооценки и навыков самоподдержки для укрепления психологической устойчивости.

Умение выстраивать экологичные отношения, основанные на взаимном уважении, доверии и здоровой сепарации.

Обладает навыками:

Формирования навыков самосознания и самопринятия для укрепления психологической устойчивости и эмоционального баланса.

Формирования навыков эмоциональной саморегуляции для эффективного управления стрессом, тревогой и другими негативными состояниями. Развития навыков осознания своих личных границ и их значимости для поддержания здоровых отношений.

Применения техник рефлексии для анализа и коррекции деструктивных поведенческих паттернов.

Развития когнитивной гибкости для преодоления ригидных установок и стереотипного мышления.

Выстраивания экологичных отношений на основе взаимного уважения, доверия и здоровой сепарации.

Принятия ответственности за свои эмоции, мысли и действия, а также отказа от гиперответственности за других.

Осознания своих истинных потребностей и ценностей и умения действовать в соответствии с ними.

Развития навыков самоподдержки и укрепления устойчивой самооценки.

Использования техник осознанности для улучшения качества жизни и достижения личностного роста.

Метапредметные результаты:

Развитие критического мышления и навыков саморефлексии для анализа своих эмоций, мыслей и поведенческих паттернов, а также осознания своих сильных и слабых сторон;

Умение применять полученные знания в различных жизненных ситуациях для решения эмоциональных и межличностных проблем;

Развитие коммуникативной компетентности и эмоционального интеллекта для выстраивания здоровых отношений и управления своими эмоциями;

Формирование способности к самоорганизации, планированию личностного роста и адаптации к изменяющимся условиям;

Умение работать с информацией — анализировать, систематизировать и применять её для улучшения качества жизни;

Развитие креативного мышления для поиска нестандартных решений в сложных ситуациях;

Умение ставить цели и разрабатывать стратегии для их достижения, учитывая свои потребности и ценности.

Регулятивные результаты: развитие навыков целеполагания, самоконтроля, коррекции действий, адаптации и самомотивации для эффективного управления жизнью и достижения целей; овладение навыками дистанционного обучения и возможностями Интернета и средств ИКТ для получения образования в дистанционном режиме.

Личностные результаты: формирование устойчивой самооценки, эмоциональной зрелости, самопринятия, здоровых границ и осознанности для обретения внутренней гармонии, уверенности в себе и построения гармоничных отношений с собой и окружающими.

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 (уроков) и их составных элементов;
- последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (уроков), 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) «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» 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 самоконтроль (по результатам изучения уроков);
- итоговый контроль (в конце периода освоения программы).

Текущий самоконтроль предметных результатов проводится на каждом занятии в форме саморефлексии по определению качества и полноты выполнения домашнего практического задания, которые направлены на самоанализ и личностный рост.

Программа не предусматривает внешней оценки. Участники самостоятельно проверяют свои работы, что способствует осознанности и внутренней рефлексии.

Преимущества самопроверки:

- участники не испытывают давления из-за внешней оценки.
- акцент делается на личном прогрессе, а не на формальных результатах.
- участники могут работать в своём темпе и сосредоточиться на том, что для них наиболее важно.

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): 50 ак. часа (с итоговым мониторингом знаний).

Гибкость графика: Ученики могут двигаться в своём темпе, но рекомендуется придерживаться предложенного плана для равномерного изучения материала.

Самопроверка: Все задания выполняются участниками для себя, без внешней проверки.

Доступ к материалам: Все лекции и задания доступны в течение 3 месяцев с момента начала программы.

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график устанавливает детальное распределение учебной нагрузки, в том числе самостоятельной работы по учебным предметам, курсам, дисциплинам (урокам), 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 (уроков), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы мониторинга знаний обучающихся по неделям обучения и представлен в приложении (Приложение 2).

Предварительные требования: знать основы компьютерной грамотности.

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (УРОКОВ)

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

Рабочая программа определяет:

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

В рабочей программе каждой дисциплины (урока, 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.

Вводный урок. Приветствие

Цели: создание атмосферы доверия и поддержки для успешного прохождения курса. Мотивация обучающихся на активное участие в процессе обучения.

Задачи: заложить основу для дальнейшего прохождения курса, 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 ключевыми этапами изучения программы.

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 открытия для себя новых возможностей личностного роста.

Содержание урока:

Программа курса направлена на то, чтобы обучающиеся самостоятельно изучили и проработали свои эмоциональные состояния, осознали свои созависимые паттерны и научились выстраивать здоровые отношения с собой и окружающими. Она помогает задуматься о своих чувствах, проработать внутренние конфликты и развить навыки самоподдержки. Инструменты включают практические задания и упражнения на саморефлексию и методы личностного развития. Результатом является осознание природы созависимости, раскрытие личного потенциала, улучшение отношений.

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:

В данном уроке не содержится контроль освоения обучающимися содержания урока.

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий: лекция в текстовой форме.

В ходе урока рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Вводный урок. Приветствие. В ходе урока закрепляются знания обучающихся, развиваются навыки правильной оценки своих навыков и качеств; навыки работы на обучающей Платформе.

Урок 1. «Я совершенно здоров»

Цели: понимание природы созависимости, осознание её влияния на жизнь. Развитие навыков самоанализа для начала личной трансформации.

Задачи: разобрать ключевые аспекты созависимости, ее происхождение, проявления и последствия. Ознакомиться с практическим инструментом «Дневник чувств» для развития осознанности и мотивируются к активной работе над собой.

Знания: понятие созависимости, ее влияние на восприятие мира и отношения. Практический инструмент о методах самопомощи, развития осознанности, использование «Дневника чувств».

Умения и навыки: научатся определять признаки созависимости в себе и других, анализировать свои эмоции, мысли и реакции, распознавать влияние созависимости на жизнь и отношения, применять методы самоанализа для улучшения эмоционального состояния, использовать "Дневник чувств" для отслеживания и коррекции своего состояния, а также развивать способность к рефлексии и осознанности.

Содержание урока:

Созависимость искажает восприятие реальности, вызывая эмоциональную нестабильность, чувство опустошённости и трудности в установлении личных границ. Чрезмерная сосредоточенность на другом человеке и игнорирование своих потребностей приводят к хронической тревоге, вине и страху, мешая жить полноценной жизнью.

Понимание природы созависимости помогает осознать причины проблем в отношениях и самооценке, что становится первым шагом к восстановлению эмоционального баланса, формированию здоровых границ и обретению уверенности в себе. Работа с созависимостью открывает путь к гармоничным отношениям, основанным на взаимном уважении и заботе о своих потребностях.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; видеоурок 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 темы урока предусмотрено выполнение практического задания в форме самостоятельной отработки.

Задание к Уроку 1. «Я совершенно здоров»

«Дневник чувств».

Это задание направлено на самоанализ и развитие осознанности в контексте выздоровления от химической зависимости.

ДНЕВНИК ЧУВСТВ

1. СОБЫТИЕ (описывается событие на здесь и сейчас – в событие должно присутствовать что/где/когда/где там ВЫ);
2. ЧУВСТВА (в этот момент – не менее 5 из таблицы чувств);
3. МОИ МЫСЛИ (в этот момент – в виде прямой речи);
4. РЕАКЦИИ ТЕЛА (не менее 2 х штук);
5. ВЫРАВНИВАЮЩАЯ МЫСЛЬ (как экологично выровнять свое состояние только на достоинстве);
6. ДОСТОИНСТВА

Чувства

РАДОСТЬ	ПЕЧАЛЬ	ГНЕВ	СТРАХ
Восторг	Скорбь	Злость	Испуг
Любовь	Тоска	Бешенство	Тревога
Упоение	Опустошенность	Омерзение	
Восхищение	Одиночество	Ожесточение	Ужас
Приподнятость	Горе	Досада	
Достоинство	Подавленность	Ярость	Неуверенность
Ликование	Безнадежность	Зависть	Беспокойство
Наслаждение	Беспомощность	Ревность	
Нежность	Сожаление	Раздражение	Недоверие
Блаженство	Отверженность	Обида	
Благодарность	Горесть	Отвращение	Замешательство
Увлечение	Отчаяние	Уязвленность	Удивление
Умиротворение	Бессилие	Нетерпение	
Вдохновение	Недовольство	Неприязнь	Растерянность
Надежда	Уныние	Презрение	

Регулярное выполнение данного задания научит Вас анализировать Ваши поступки, мысли, чувства с точки зрения соответствия или несоответствия процессу выздоровления от химической зависимости. Выполняя самоанализ ежедневно, Вы сможете освободиться от деструктивных (разрушительных) поступков, негативного мышления и депрессии и прийти к состоянию удовлетворенности собой, своей жизнью и взаимоотношениями с миром.

Задача заключается в регулярном заполнении дневника, где необходимо фиксировать определенные аспекты происходящих событий, свои чувства, мысли и реакции тела, а также находить способы поддержания позитивного состояния через так называемую "выравнивающую мысль".

Вот несколько рекомендаций по выполнению этого задания:

1. Регулярность выполнения:

Старайтесь выполнять задание ежедневно, чтобы выработать навык осознанности и анализа своих чувств и мыслей. Это поможет вам лучше понимать свои эмоциональные реакции и постепенно улучшать качество жизни.

2. Конкретность событий:

Опишите событие максимально конкретно, включая время, место и обстоятельства. Важно указать, каким образом вы были вовлечены в это событие.

3. Разнообразие чувств:

Постарайтесь каждый раз использовать разные чувства из предложенного списка, чтобы лучше понимать и различать их. Не ограничивайтесь одними и теми же эмоциями, старайтесь глубже исследовать свои переживания.

4. Анализ мыслей:

Записывайте мысли, возникающие в момент события, как можно точнее. Представляйте их в виде прямой речи. Это поможет вам увидеть, как именно ваши мысли влияют на ваши чувства и реакции.

5. Наблюдение за телом:

Обратите внимание на физические реакции вашего тела во время события. Это могут быть напряжение, дрожь, тепло или другие ощущения. Попробуйте фиксировать не менее двух реакций.

6. Разработка выравнивающей мысли:

Это важная часть задания. Попробуйте найти позитивную, поддерживающую мысль, которая поможет вам справиться с негативными эмоциями. Например, если вы испытываете страх, подумайте о своей силе и способностях, которые помогут преодолеть трудности.

7. Фокус на достоинствах:

Регулярно вспоминайте о своих достоинствах и включайте их в выравнивающие мысли. Это поможет укрепить уверенность в себе и улучшить самооценку.

8. Самоанализ:

После нескольких дней выполнения задания, проанализируйте записи. Посмотрите, есть ли повторяющиеся шаблоны в мыслях или чувствах, и подумайте, как можно улучшить свое эмоциональное состояние.

Эти рекомендации помогут вам глубже погрузиться в процесс самоанализа и усилят эффект от выполнения задания "Дневник чувств".

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекция в форме видеолекции, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционного занятия рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 1 «Я совершенно здоров», 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.

Урок 2. «Тревога - норма жизни»

Цели: понять последствия созависимости и её влияния на жизнь. Осознать свои эмоциональные и поведенческие паттерны. Начать работать над преодолением созависимости через самоанализ.

Задачи: разобрать, как созависимость влияет на различные сферы жизни: эмоции, отношения, самооценку и здоровье. Ознакомить с методами самоанализа, такими как написание эссе и прохождение теста на созависимость. Мотивировать к глубокой рефлексии и активной работе над собой.

Знания: основные аспекты влияния созависимости на эмоции, отношения, самооценку и здоровье. Психологические механизмы формирования созависимых паттернов и их последствия

для личности. Роль самоанализа и рефлексии в преодолении созависимости. Психологические и социальные последствия созависимых отношений, включая нарушение личных границ, эмоциональное выгорание и деградацию личности. Методы работы с созависимостью, такие как написание эссе и прохождение тестов, для осознания проблем и начала личностной трансформации.

Умения и навыки: анализировать влияние созависимости на эмоции, мысли и поведение. Развивать навыки самоанализа и рефлексии для осознания своих проблем и их причин. Применять методы, такие как написание эссе и прохождение тестов, для глубокого понимания своей ситуации. Строить здоровые, зрелые и доверительные отношения, основываясь на осознании своих потребностей и ценностей. Восстанавливать уверенность в себе и преодолевать созависимость через развитие самопринятия и эмоциональной саморегуляции. Восстанавливать уверенность в себе и преодолевать созависимость в межличностных отношениях.

Содержание урока:

Созависимость влияет на эмоции, отношения, самооценку и здоровье, вызывая эмоциональную нестабильность, потерю себя и трудности в установлении границ. Она искажает восприятие реальности, приводя к хронической тревоге, вине и страху, что мешает полноценной жизни. Урок помогает осознать эти последствия и знакомит с методами самоанализа, такими как эссе и тесты, для начала работы над собой. Это первый шаг к восстановлению эмоционального баланса, формированию здоровых отношений и личностному росту.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного и практического занятия; в целях выполнения практического задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение практического задания в форме самостоятельной отработки.

Задание к Уроку 2. «Тревога - норма жизни»

1. Напишите ЭССЕ на тему: "Как я вижу свою созависимость"

Прежде чем приступить к написанию эссе, найдите время, чтобы спокойно и без спешки поразмышлять. Это эссе — не просто формальное задание, а возможность заглянуть внутрь себя и осмыслить, каким образом созависимость проявляется в вашей жизни.

Начните с размышления. Задайте себе вопросы: Что для меня означает созависимость? Как она влияет на мои отношения с близкими людьми? Как она формировалась в моей жизни? Попробуйте вспомнить ситуации, где вы чувствовали себя зависимыми от мнения или действий других, и как это влияло на ваши эмоции и поступки.

Структурируйте свои мысли. Выразите свои размышления на бумаге в виде эссе, начиная с общего понимания созависимости и постепенно переходя к личному опыту. Опишите, как вы воспринимаете свои чувства, мысли и поведение в контексте созависимости. Возможно, вы осознаете, что ваши действия часто мотивированы желанием угодить другим или страхом потерять их признание.

Будьте честны и открыты. Это эссе — ваша личная история, поэтому не бойтесь быть искренними. Опишите не только негативные стороны созависимости, но и возможные пути преодоления, которые вы видите для себя.

2. Пройдите тест на созависимость

Этот шаг поможет вам объективнее взглянуть на свою ситуацию и осознать уровень своей созависимости.

Выберите подходящее время. Найдите момент, когда вы будете чувствовать себя спокойно и сосредоточенно, чтобы пройти тест. Это важно для того, чтобы ваши ответы были максимально искренними и точными.

Ответьте честно на все вопросы. Помните, что этот тест предназначен для вашего личного понимания, и важно не пытаться приукрасить ситуацию. Чем более правдивыми будут ваши ответы, тем точнее будет результат, который поможет вам понять свою созависимость.

Проанализируйте результаты. После прохождения теста внимательно ознакомьтесь с результатами. Подумайте, какие из ваших черт или действий свидетельствуют о созависимости, и как они соотносятся с тем, что вы уже осознали в процессе написания эссе. Это может стать важным шагом в вашем самоанализе и в работе над собой.

Таким образом, выполнение этого задания — это не просто выполнение формальных требований, но и значимый шаг на пути к глубокому пониманию себя и своей эмоциональной жизни. Пусть эти размышления и анализ станут важной частью вашего личного роста. Какие качества Вы видите в ней?

Тест на созависимость по Уайнхолду

Проверка своих личных качеств может помочь вам определить степень созависимости в вашей жизни. Ответьте на все вопросы правдиво. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым правдивым и самым точным.

Проверка своих личных качеств

Типичные характеристики созависимых людей

Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

1 — никогда

2 — иногда

3 — часто

4 — почти всегда

Вопросы:

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

3. Мне тяжело выражать свои чувства.

4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
9. Мне трудно принимать решения.
10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.
18. Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя “нужным” (“нужной”), и пытаюсь затем сохранять их.

Подсчет очков: чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень созависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

60—80 — очень высокая степень созависимых моделей.

40—59 — высокая степень созависимых моделей.

30—39 — средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей.

20—29 — очень мало созависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.

Источник: Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекция в форме видеолекции, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 2. «Тревога - норма жизни», даются рекомендации для выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекции вопросов.

Урок 3. «Важность здоровой самокритики»

Цели: понимание природы когнитивных искажений и их влияния на восприятие реальности. Осознание своих деструктивных мыслительных паттернов. Начало работы над формированием новых, здоровых моделей мышления и поведения.

Задачи: разобрать, что такое когнитивные искажения и как они влияют на мышление и поведение. Ознакомить с методами выявления и коррекции когнитивных искажений. Мотивировать к активной работе над изменением своих мыслительных привычек.

Знания: основные теории о природе когнитивных искажений и их влиянии на восприятие реальности. Психологические аспекты формирования деструктивных мыслительных паттернов и их последствия для эмоций, поведения и отношений. Роль здоровой самокритики и осознанного мышления в создании новых моделей поведения. Психологические и социальные последствия когнитивных искажений, включая их влияние на самооценку, принятие решений и качество жизни.

Умения и навыки: определять когнитивные искажения в своих мыслях и поведении. Анализировать влияние искажений на эмоции и отношения. Распознавать деструктивные мыслительные паттерны в повседневной жизни. Применять методы коррекции искажений для улучшения качества жизни. Использовать техники рефлексии для формирования новых моделей поведения. Развивать способность к здоровой самокритике и осознанному мышлению.

Содержание урока: влияние когнитивных искажений на восприятие реальности, эмоции и поведение. Когнитивные искажения, такие как черно-белое мышление, катастрофизация и обесценивание, влияют на формирование деструктивных мыслительных паттернов и эмоциональную нестабильность. Понимание их природы и механизмов помогает осознать, как они искажают восприятие мира, мешают здоровому мышлению и препятствуют личностному росту.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного и практического занятия; в целях выполнения практического задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение практического задания в форме самостоятельной отработки.

Пример практического задания:

Задание к Уроку 3. «Важность здоровой самокритики»

Домашнее задание: Когнитивные искажения и их влияние на формирование новых моделей поведения.

Цель: Понять, как когнитивные искажения влияют на ваше восприятие и поведение, и научиться применять новые модели для улучшения своей жизни.

Инструкция:

1. Определите когнитивные искажения: Вспомните, какие когнитивные искажения вам знакомы. Примеры включают черно-белое мышление, катастрофизация, личностное восприятие, обобщение и т. д.

2. Примеры из жизни: Опишите три конкретных примера из своей жизни, когда вы сталкивались с когнитивными искажениями. Для каждого примера выполните следующие шаги:

Опишите ситуацию: Какое событие произошло? Каковы были ваши мысли и чувства в тот момент?

Определите искажением: Какое когнитивное искажение проявилось в вашей мысли? (Например, вы могли думать, что «всё всегда идет плохо», что является черно-белым мышлением.)

Последствия: Как это искажение повлияло на ваше поведение и отношения с другими людьми?

Новая модель поведения: Придумайте и опишите, как вы могли бы изменить свои мысли и поведение, чтобы избежать этого искажения в будущем. Например, если вы склонны к катастрофизации, попробуйте применять более реалистичный подход к оценке ситуации.

3. Рефлексия: в заключении, напишите краткий отзыв о том, что вы узнали из выполнения этого задания. Какое новое понимание вы приобрели о себе и своих когнитивных искажениях? Какие шаги вы собираетесь предпринять для того, чтобы изменить свои модели поведения и улучшить качество своей жизни?

Формат задания:

- Напишите текст объёмом 1-2 страницы (или 500-800 слов).
- Используйте чёткие примеры и конкретные детали.
- Постарайтесь быть честными и открытыми в описании своих мыслей и эмоций.

Срок выполнения: 4 дня.

Это задание поможет вам лучше понять, как когнитивные искажения влияют на ваше поведение и эмоции, а также научит вас применять новые подходы для улучшения своей жизни.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ»

предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 3. «Важность здоровой самокритики», даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекции вопросов.

Урок 4. «Одни чувства на двоих»

Цели: изучить влияние созависимости на личные границы, эмоциональное состояние и ответственность за свою жизнь. Понять последствия размытых границ и чрезмерной вовлечённости в проблемы других для эмоционального здоровья и самооценки. Обучиться методам анализа "ситуаций безумия" и восстановления границ для улучшения качества жизни и построения здоровых отношений.

Задачи: разобрать, что такое личные границы и как они нарушаются в созависимых отношениях. Ознакомить с понятием "размытые границы" и их влиянием на эмоциональное состояние. Мотивировать к анализу своих "ситуаций безумия" и поиску альтернативных решений.

Знания: основные теории о природе личных границ и их значении для эмоционального здоровья. Психологические аспекты нарушения границ в созависимых отношениях и их влияние на самооценку, ответственность и поведение. Роль здоровых границ в создании устойчивых, доверительных отношений и эмоциональной стабильности. Психологические и социальные последствия размытых границ, включая их влияние на качество жизни и межличностные взаимодействия.

Умения и навыки: анализировать влияние созависимости на личные границы, эмоции и поведение. Выявлять причины проблем в самооценке и межличностных отношениях, связанные с нарушением границ. Работать с последствиями размытых границ и чрезмерной вовлечённости в проблемы других. Развивать навыки саморегуляции и самопринятия для восстановления

эмоционального баланса. Строить здоровые, зрелые и доверительные отношения, основываясь на понимании своих границ и потребностей. Восстанавливать уверенность в себе и преодолевать созависимость через развитие осознанности и принятие ответственности за свою жизнь.

Содержание урока:

Созависимость нарушает личные границы, вызывая эмоциональную нестабильность и потерю самоуважения. Урок помогает осознать, как размытые границы и "ситуации безумия" влияют на отношения и качество жизни. Участники знакомятся с методами анализа таких ситуаций и восстановления границ. Это первый шаг к построению здоровых отношений и принятию ответственности за свою жизнь.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного и практического занятия; в целях выполнения домашнего задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение домашнего задания в форме самостоятельной отработки.

Пример практического задания:

Задание к Уроку 4. «Одни чувства на двоих»

Домашнее задание по теме "Созависимость: Разбор ситуаций безумия"

Цель: Понять и проанализировать проявления созависимости в ситуациях, которые приводят к эмоциональной или психологической нестабильности, а также разработать стратегии выхода из этих состояний.

Задание:

1. Определение "ситуации безумия":

Подумайте и запишите, что для вас означает "ситуация безумия" в контексте созависимости. Это может быть ситуация, в которой вы теряете контроль над своими эмоциями, действуете импульсивно или реагируете неадекватно на происходящее. Опишите несколько таких ситуаций из личного опыта. Дополните где нарушаете границы.

2. Анализ ситуации:

- Выберите одну или две наиболее значимые для вас ситуации безумия. Подробно опишите их, указав, что именно произошло, какие эмоции вы испытывали, какие действия предприняли и как реагировали окружающие.

- Проанализируйте, что стало спусковым крючком для возникновения этой ситуации. Почему вы действовали именно так? Какие аспекты созависимости могли влиять на ваши мысли и поведение?

3. Поиск альтернативных решений:

- Подумайте, как можно было бы изменить своё поведение в этих ситуациях. Какие альтернативные действия могли бы привести к более здоровым результатам?

- Напишите план действий, который можно было бы применить, если подобная ситуация повторится. Подумайте, как вы могли бы реагировать иначе, чтобы сохранить эмоциональное равновесие и избежать "ситуации безумия".

4. Рефлексия:

После выполнения задания уделите время для размышлений. Напишите несколько предложений о том, что нового вы узнали о себе в процессе выполнения этого задания. Как осознание своих реакций и анализ альтернативных стратегий могут помочь вам в будущем?

Форма отчета: Текстовый документ объемом 2-3 страницы, в котором будут описаны выбранные ситуации, их анализ и предложенные альтернативные решения.

Срок выполнения: 4 дня.

Результат: Выполнение этого задания поможет вам глубже понять природу своей созависимости, а также разработать более здоровые способы реагирования на сложные ситуации в будущем.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ»

предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 4. «Одни чувства на двоих», даются рекомендации для домашней самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекции вопросов.

Урок 5. «Причина контроля - страх»

Цели: изучить влияние контроля на жизнь, отношения и эмоциональное состояние. Понять последствия контролирующих паттернов и их роль в формировании созависимости. Обучиться методам работы с контролем для улучшения межличностных отношений и принятия ответственности за свою жизнь.

Задачи: разобрать, что такое контроль, его истоки и как он проявляется в созависимых отношениях. Ознакомить с методами анализа сфер жизни, где проявляется контроль. Мотивировать к разработке альтернативных стратегий для уменьшения контроля.

Знания: основные теории о природе контроля и его влиянии на эмоциональное состояние и отношения. Психологические аспекты контролирующего поведения в созависимых отношениях и его последствия для самооценки, ответственности и качества жизни. Роль отказа от контроля в создании здоровых, доверительных отношений и эмоциональной стабильности. Психологические и социальные последствия чрезмерного контроля, включая его влияние на межличностные взаимодействия и личностный рост.

Умения и навыки: определять проявления контроля в своих отношениях и поведении. Анализировать свои контролирующие действия и их последствия. Распознавать влияние контроля на эмоции и качество жизни. Применять методы уменьшения контроля и принятия ответственности. Использовать техники рефлексии для разработки альтернативных стратегий. Развивать способность к здоровому взаимодействию и эмоциональной саморегуляции.

Содержание урока:

Созависимость нарушает личные границы, вызывая эмоциональную нестабильность и потерю самоуважения. Урок помогает осознать, как размытые границы и "ситуации безумия" влияют на отношения и качество жизни. Участники знакомятся с методами анализа таких ситуаций и

восстановления границ. Это первый шаг к построению здоровых отношений и принятию ответственности за свою жизнь.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного занятия; в целях выполнения домашнего задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение практического задания в форме самостоятельной отработки.

Пример практического задания:

Задание к Уроку 5. «Причина контроля - страх»

Домашнее задание по теме "Понимание контроля в своей жизни: Анализ сфер созависимости"

Цель: Изучить и осознать, в каких сферах вашей жизни вы применяете контроль по отношению к объекту созависимости, и как это влияет на ваши отношения и эмоциональное состояние.

Задание:

1. Определение контроля:

В начале задания определите, что для вас означает "контроль" в контексте созависимости. Подумайте о том, как вы контролируете поведение, эмоции или действия другого человека. Опишите это в нескольких предложениях.

2. Выбор сфер жизни:

Выберите 3-5 сфер жизни, в которых вы заметили проявления контроля в отношениях с объектом созависимости. Это могут быть такие сферы, как работа, семья, личные отношения, финансы, досуг и т.д.

3. Анализ и примеры:

Для каждой выбранной сферы жизни опишите конкретные примеры, в которых вы применяли контроль по отношению к объекту созависимости. Укажите следующие детали:

Сфера жизни: Например, работа, финансы, личные отношения и т.д.

Ситуация: Подробно опишите ситуацию, в которой вы проявляли контроль. Укажите, что именно происходило.

Ваши действия: Опишите, какие действия вы предпринимали, чтобы контролировать объект созависимости.

Реакция объекта: Как реагировал объект созависимости на ваши попытки контроля?

Эмоции и последствия: Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации? Какие последствия имели ваши действия для отношений и вашего эмоционального состояния?

4. Анализ последствий:

Подумайте о том, как ваш контроль влияет на отношения и вашу жизнь в целом. Какие положительные и отрицательные последствия вы наблюдаете?

Напишите о том, как контроль влияет на ваше собственное эмоциональное состояние и психическое здоровье.

5. Поиск альтернативных подходов:

Обдумайте, как вы могли бы изменить свои подходы и реакции в этих сферах жизни. Какие альтернативные стратегии могли бы быть более здоровыми и менее контролирующими?

Разработайте план действий для каждой сферы, который поможет вам уменьшить контроль и создать более гармоничные отношения.

6. Рефлексия:

Напишите несколько предложений о том, что нового вы узнали о себе в процессе выполнения этого задания. Как осознание своего контроля может помочь вам в изменении ваших отношений и улучшении качества жизни?

Форма отчета: Текстовый документ объемом 3-4 страницы, включающий описание сфер жизни, примеры контроля, анализ последствий и альтернативные подходы.

Срок выполнения: 4 дня.

Результат: Выполнение этого задания поможет вам глубже понять свои контролирующие действия и найти пути для более здорового взаимодействия с объектом созависимости.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ»

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 Урока 5. «Причина контроля - страх», даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекции вопросов.

Урок 6. «Самообман»

Цели: понять, как самообман формирует иллюзорную картину мира созависимого. Осознать механизмы отрицания, проекции и рационализации в повседневной жизни. Развить способность критически оценивать свои реакции и убеждения. Преодолеть привычные защитные механизмы и научиться смотреть на реальность без искажений.

Задачи: разобрать основные механизмы самообмана и их влияние на мышление и поведение. Ознакомить с психологическими защитами (отрицание, преуменьшение, проекция и др.). Научить анализировать ситуации, в которых включается самообман. Мотивировать к осознанной проработке своих убеждений и стратегий поведения.

Знания: основные механизмы самообмана, их природа и влияние на восприятие реальности. Психологические аспекты защитных реакций, таких как отрицание, рационализация и проекция, и их роль в искажении реальности. Роль самонаблюдения и анализа в осознании и трансформации когнитивных искажений. Психологические и эмоциональные последствия самообмана, включая их влияние на поведение, отношения и качество жизни. Способы работы с когнитивными искажениями для формирования более реалистичного восприятия себя и окружающего мира.

Умения и навыки: определять случаи самообмана в своих мыслях и поведении. Анализировать, какие защитные механизмы задействуются в стрессовых ситуациях. Распознавать влияние самообмана на принятие решений и отношения с окружающими. Применять методы осознанности и критического мышления для преодоления искажений. Использовать техники саморефлексии для развития более реалистичного восприятия мира. Развивать способность замечать и корректировать искажения в своих мыслях. Формировать навыки честного самонаблюдения и анализа своих реакций. Уметь отличать реальность от искаженного восприятия, формируя адекватные реакции.

Содержание урока:

Самообман формирует искаженное восприятие реальности, мешая принятию осознанных решений и ухудшая качество жизни. Урок помогает понять, как механизмы отрицания, проекции и рационализации влияют на мышление и поведение. Участники учатся распознавать эти защитные стратегии, анализировать их последствия и применять техники осознанности для формирования более реалистичного взгляда на мир.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного занятия; в целях выполнения домашнего задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение домашнего задания в форме самостоятельной отработки.

Пример практического задания:

Задание к Уроку 6. «Самообман»

Домашнее задание: Проработка созависимых механизмов

1. Отрицание проблем

Задача: Отмечайте случаи, когда вы или окружающие игнорируете проблему.

Вопросы: Какие проблемы вы отрицали? Как это влияло на вас и других?

2. Преуменьшение

Задача: Записывайте моменты, когда вы снижаете значимость проблемы.

Вопросы: Когда вы преуменьшали проблему? Как это повлияло на вас?

3. Обвинение

Задача: Ведите записи о случаях обвинения других в своих проблемах.

Вопросы: Когда и кого вы обвиняли? Как это повлияло на ваши отношения?

4. Рационализация

Задача: Записывайте случаи, когда вы оправдываете свое поведение.

Вопросы: Какие оправдания вы использовали? Какие истинные причины вашего поведения?

5. Интеллектуализация

Задача: Замечайте моменты, когда вы избегаете эмоций через анализ.

Вопросы: Когда вы использовали интеллектуализацию? Как это повлияло на вас?

6. Проекция

Задача: Отмечайте случаи, когда вы приписываете свои чувства другим.

Вопросы: Какие чувства вы проецировали на других? Как это влияло на ваши отношения?

7. Отвлечение внимания

Задача: Записывайте моменты, когда вы отвлекаетесь от реальных проблем.

Вопросы: Как вы отвлекались от проблем? Как это влияло на решение проблем?

8. Фантазии

Задача: Ведите записи о случаях ухода в фантазии для избегания реальности.

Вопросы: Когда вы уходили в фантазии? Как это влияло на вашу жизнь?

Эти упражнения помогут вам осознать и изменить созависимые механизмы, искажающие восприятие и мешающие здоровым отношениям.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле.

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» 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 Урока 6. «Самообман», даются рекомендации для самостоятельной домашней. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекции вопросов.

Урок 7. «Ограниченные методы»

Цели: изучить природу сопротивления изменениям и роль вторичных выгод в созависимости. Понять, как деструктивные установки и страхи мешают личностным изменениям.

Задачи: изучить механизмы сопротивления и вторичные выгоды, поддерживающие созависимые паттерны. Познакомить участников с методами анализа и преодоления сопротивления.

Знания: теории о природе сопротивления изменениям и его роли в сохранении деструктивных паттернов. Психология вторичных выгод созависимости и их влияние на поведение и самооценку. Роль осознания сопротивления и вторичных выгод в личностных изменениях. Последствия сопротивления для качества жизни, отношений и личностного роста. Методы анализа и преодоления сопротивления, замена деструктивных выгод на экологичные. Влияние созависимых паттернов на доверие, ответственность и эмоциональную стабильность в отношениях.

Умения и навыки: распознавать влияние, как сопротивление и вторичные выгоды мешают изменениям. Использование техник для преодоления сопротивления и замены деструктивных выгод на экологичные. Практическое применение знаний для разработки плана действий. Развитие способности к саморефлексии и осознанным изменениям. Умение разрабатывать и реализовывать стратегии для преодоления созависимых паттернов.

Содержание урока: сопротивление изменениям и вторичные выгоды поддерживают созависимые паттерны, мешая личностному росту и эмоциональной стабильности. Урок помогает понять, как страх изменений и скрытые выгоды влияют на поведение и отношения. Участники

учатся распознавать механизмы сопротивления, анализировать вторичные выгоды и разрабатывать стратегии для их преодоления. Это важный шаг к освобождению от деструктивных установок, формированию здоровых привычек и принятию ответственности за свою жизнь.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного занятия; в целях выполнения домашнего задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение задания в форме самостоятельной отработки.

Пример практического задания:

Задание к Уроку 7. «Ограниченные методы»

Домашнее задание: Сопротивление и вторичные выгоды.

1. Осознание сопротивления

Задача: в течение недели фиксируйте случаи, когда вы сопротивляетесь изменениям или не хотите принимать новую информацию о себе или своих отношениях.

Вопросы для анализа:

- В каких ситуациях я чувствую сопротивление?
- Какие конкретные мысли или чувства возникают, когда я сопротивляюсь изменениям?
- Что, на мой взгляд, я теряю или боюсь потерять, если приму эти изменения?

Цель: Осознать, какие внутренние барьеры мешают вам двигаться вперед и какие страхи или опасения стоят за вашим сопротивлением.

2. Анализ вторичных выгод

Задача: Определите, какие преимущества или удобства вы получаете от сохранения созависимых паттернов поведения.

Вопросы для анализа:

- Какие вторичные выгоды я получаю от своих созависимых привычек?
- Как эти выгоды влияют на мою жизнь и отношения?
- Какие краткосрочные и долгосрочные последствия имеют эти выгоды?

Цель: Понять, какие невидимые выгоды поддерживают ваше текущее поведение и как это влияет на ваше развитие и отношения.

3. Записывание и рефлексия

Задача: Ведите дневник, в котором фиксируйте свои наблюдения о сопротивлении и вторичных выгодах. Записывайте конкретные ситуации, мысли и чувства.

Вопросы для анализа:

- Какие шаблоны поведения я заметил(а) в своих записях?

- Какие изменения я готов(а) сделать, чтобы преодолеть сопротивление и устранить вторичные выгоды?

Цель: Создать ясное представление о том, как сопротивление и вторичные выгоды влияют на ваше поведение и отношения, и выработать план для изменений.

4. Разработка плана действий

Задача: На основе вашего анализа разработайте конкретный план действий для преодоления сопротивления и изменения созависимых привычек.

Шаги:

- Определите конкретные действия, которые вы можете предпринять для преодоления сопротивления.
- Выберите один или два способа, чтобы избавиться от вторичных выгод.
- Установите реалистичные цели и сроки для выполнения вашего плана.

Цель: Создать стратегию, которая поможет вам двигаться вперед и изменить созависимые паттерны поведения.

5. Обратная связь и поддержка

Задача: Поделитесь своим планом действий и результатами анализа с терапевтом, психологом или в группе поддержки.

- Вопросы для обсуждения:
- Как ваша поддержка может помочь в реализации плана действий?
- Какие дополнительные ресурсы или стратегии могут быть полезны?

Цель: Получить внешнюю перспективу и поддержку, которая поможет вам более эффективно работать над изменениями.

Это задание поможет вам осознать и проработать сопротивление и вторичные выгоды, которые поддерживают созависимые паттерны, и разработать стратегию для изменений.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле.

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» 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 Урока 7. «Ограниченные методы», даются рекомендации для домашней работы. В ходе самостоятельной домашней работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекции вопросов.

Урок 8. «Я не в силах этим управлять»

Цели: понять, как созависимые люди реагируют на трудности и эмоциональное напряжение. Изучить механизмы преодоления напряжения и выявить негативные установки, которые мешают справляться со стрессом. Разобрать, как такие качества, как честность, открытость и доверие, помогают в управлении эмоциями. Осознать ситуации неуправляемости и разработать экологичные стратегии для их преодоления.

Задачи: разобрать, как созависимые люди реагируют на трудности и что происходит с ними в эмоциональном плане. Познакомить с механизмами преодоления напряжения и негативными

установками, которые поддерживают это состояние. Мотивировать к осознанию ситуаций неуправляемости и поиску экологичных способов реагирования. Научить использовать такие качества, как честность, открытость и доверие, для управления эмоциями и снижения напряжения.

Знания: Основные механизмы реакции на стресс и напряжение у созависимых людей, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. Психологические причины устойчивости негативных установок и их влияние на способность справляться с трудностями. Роль таких качеств, как честность, открытость и доверие, в управлении эмоциями и снижении уровня напряжения. Психологические и социальные последствия неуправляемости, включая их влияние на самооценку, отношения и качество жизни. Стратегии преодоления напряжения, включая осознание ситуаций неуправляемости и разработку экологичных способов реагирования.

Умения и навыки: анализировать влияние потери контроля на эмоции и поведение, выявляя причины негативных установок. Развивать навыки саморегуляции и осознанности для восстановления баланса и уверенности в себе. Строить здоровые паттерны поведения и разрабатывать стратегии для восстановления контроля над своей жизнью.

Содержание урока:

На уроке рассмотрены механизмы потери контроля, включая эмоциональные реакции, когнитивные искажения и поведенческие паттерны. Участники познакомятся с стратегиями восстановления управления, такими как осознание своих границ, развитие здоровых привычек и поиск внутренних ресурсов.

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 педагога дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение практического задания в форме самостоятельной отработки.

Пример практического задания:

Задание к Уроку 8 «Я не в силах этим управлять»

Домашнее задание: Принятие и изменения через осознание неуправляемости

1. Идентификация ситуаций неуправляемости

Задача: в течение недели фиксируйте случаи, когда вы почувствовали себя неуправляемым, потерянными или не имеющим контроля над ситуацией.

Вопросы для анализа:

- В каких ситуациях я чувствовал(а) себя неуправляемым(ой)?
- Какие эмоции и мысли возникали в этих ситуациях?
- Как я реагировал(а) на эти моменты неуправляемости?

Цель: Осознать, в каких ситуациях вы теряете контроль и какие внутренние и внешние факторы этому способствуют.

2. Анализ поведения и последствий

Задача: Проанализируйте, как ваше поведение в моментах неуправляемости повлияло на ситуацию и окружающих.

Вопросы для анализа:

- Какие действия или реакции я проявил(а) в моменты неуправляемости?
- Как эти действия повлияли на меня и на окружающих?

- Какие были последствия для моих отношений и моего эмоционального состояния?

Цель: Понять, как ваше поведение в состоянии неуправляемости влияет на вашу жизнь и отношения.

3. Поиск экологических альтернатив

Задача: Для каждой ситуации, когда вы почувствовали себя неуправляемым(ой), разработайте альтернативные, более экологичные способы поведения.

Вопросы для анализа:

- Какие более здоровые и экологичные способы реагирования я мог(ла) использовать?
- Как бы я мог(ла) подойти к этой ситуации с большей осознанностью и контролем?
- Какие стратегии могут помочь мне лучше управлять своими эмоциями и реакциями в будущем?

Цель: Найти конструктивные подходы и альтернативные стратегии для управления собой в сложных ситуациях.

4. Разработка плана действий

Задача: Создайте план действий для применения экологичных способов поведения в будущем.

Шаги:

- Определите конкретные действия, которые вы будете предпринимать в аналогичных ситуациях.
- Установите сроки и реалистичные цели для внедрения новых стратегий.
- Подумайте о возможных трудностях и разработайте способы их преодоления.

Цель: Разработать конкретный план для улучшения управления собой в сложных ситуациях.

5. Оценка и коррекция

Задача: Регулярно оценивайте эффективность внедренных изменений и корректируйте свой план действий по мере необходимости.

Вопросы для анализа:

- Насколько эффективны были новые подходы в управлении эмоциями и поведением?
- Какие трудности возникли при применении новых стратегий?
- Как я могу улучшить свой план действий для достижения лучших результатов?

Цель: Оценить, как изменения в поведении влияют на вашу жизнь, и внести необходимые коррективы для достижения наилучших результатов.

Это задание поможет вам осознать и проанализировать моменты неуправляемости, а также разработать стратегии для более экологичного и конструктивного поведения.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле.

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

урок в форме видеолекции, домашняя самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе видеозанятия рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 8 «Я не в силах этим управлять», даются рекомендации для домашней работы. В ходе домашней работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов.

Урок 9. «Любовь к себе»

Цели: понять базовые ценности и их роль в жизни. Разобрать иерархию потребностей по Маслоу и влияние саморазвития на личность. Составить план действий для восстановления и развития ключевых ценностей.

Задачи: познакомить с базовыми ценностями и мотивировать к самоанализу. Научить оценивать удовлетворённость жизнью через упражнение «Колесо баланса». Помочь разработать план для улучшения качества жизни.

Знания: понимание базовых ценностей (здоровье, семья, работа, саморазвитие и др.) и их роли в гармоничной жизни. Знание иерархии потребностей по Маслоу и их влияния на личность. Знание о вытесненных ценностях у созависимых людей и способах их восстановления. Умение составлять план действий для улучшения качества жизни на основе своих ценностей.

Умения и навыки: умение оценивать свои жизненные ценности и уровень удовлетворённости в разных сферах жизни. Использование упражнения «Колесо баланса» для визуализации и анализа текущего состояния жизни. Составление реалистичного плана действий для улучшения ключевых сфер жизни. Способность анализировать прогресс и вносить коррективы в свои цели и действия. Определение наиболее важных ценностей и фокусировка на их развитии. Понимание, как преодоление сложностей влияет на личностный рост и удовлетворённость жизнью.

Содержание урока: любовь к себе — это основа гармоничной жизни, которая включает заботу о своём физическом, эмоциональном и духовном благополучии. Урок помогает понять, как отсутствие любви к себе влияет на самооценку, отношения и здоровье, приводя к эмоциональной нестабильности, потере себя и трудностям в установлении границ. Мы разберём базовые ценности (здоровье, семья, работа, саморазвитие и др.) и иерархию потребностей по Маслоу, чтобы осознать, какие аспекты жизни требуют большего внимания.

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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного и практического занятия; в целях выполнения практического задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение домашнего задания в форме самостоятельной отработки.

Задание к Уроку 9. «Любовь к себе»

Домашнее задание: Оценка жизненных ценностей и баланс в жизни.

1. Заполнение опросника жизненных ценностей

Задача: Найдите или создайте опросник для оценки жизненных ценностей. Ответьте честно на все вопросы, которые помогут вам определить, что для вас наиболее важно в жизни.

Рекомендации для выполнения:

Используйте готовый опросник (в **Приложении***), если такой есть, или составьте список важных аспектов жизни, таких как семья, работа, здоровье, личностное развитие, друзья и т.д.

Оцените каждую из ценностей по шкале важности (например, от 1 до 10).

Запишите, какие из ценностей для вас на первом месте и какие менее важны.

Цель: Получить ясное представление о ваших жизненных ценностях и оценить, насколько ваша текущая жизнь соответствует этим ценностям.

2. Честный взгляд на свою жизнь

Задача: Проведите рефлекссию на основе заполненного опросника. Сравните свои жизненные ценности с тем, как вы проводите свое время и какие решения принимаете.

Вопросы для анализа:

Насколько моя текущая жизнь соответствует моим жизненным ценностям?

Какие аспекты моей жизни требуют изменений, чтобы лучше соответствовать моим ценностям?

Как я могу изменить свои привычки и приоритеты для более гармоничного соответствия своим ценностям?

Цель: Понять, где в вашей жизни есть несоответствия с вашими ценностями и выявить области, требующие изменений.

3. Упражнение «Колесо баланса»

Задача: Используйте упражнение «Колесо баланса» для оценки текущего уровня удовлетворенности в различных областях жизни.

Шаги выполнения:

Нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов, представляющих различные аспекты жизни (например, работа, семья, здоровье, финансы, социальные отношения, личностное развитие, досуг, духовность).

Оцените степень удовлетворенности каждой области по шкале от 1 до 10, где 1 – крайне неудовлетворён, а 10 – полностью удовлетворён.

Нанесите оценки на круг, чтобы увидеть, как выглядит ваше «Колесо баланса».

Цель: Получить визуальное представление о том, насколько сбалансирована ваша жизнь и в каких областях вам необходимо сосредоточиться на улучшении.

4. Разработка плана действий

Задача: На основе результатов опросника жизненных ценностей и упражнения «Колесо баланса» разработайте план действий для улучшения своей жизни.

Шаги:

Определите области, в которых вы чувствуете недостаток удовлетворенности и соответствия своим ценностям.

Разработайте конкретные шаги для улучшения этих областей (например, улучшение здоровья, развитие отношений, повышение квалификации).

Установите реалистичные цели и сроки для достижения изменений.

Цель: Составить план для достижения более гармоничной и удовлетворяющей жизни, соответствующей вашим ценностям и приоритетам.

5. Оценка прогресса

Задача: Регулярно оценивайте свой прогресс по выполнению плана действий и корректируйте его при необходимости.

Вопросы для анализа:

Какие изменения в жизни я уже успел(а) внедрить?

Как эти изменения влияют на моё удовлетворение и соответствие ценностям?

Какие дополнительные шаги мне нужно предпринять для достижения баланса и удовлетворения?

Цель: Отслеживать свой прогресс и вносить коррективы в план действий для достижения более сбалансированной и гармоничной жизни.

Это задание поможет вам глубже понять свои жизненные ценности, оценить текущее состояние жизни и разработать план для достижения более удовлетворяющего и сбалансированного существования.

***Приложение**

ВОПРОСНИК «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Сфера 1. Семья

1. Каким братом (сестрой, дочерью, сыном, отцом, матерью, другим родственником) вы хотите быть?

2. Какие личные качества вы хотели бы привнести в семейные отношения?

3. Как бы вы обращались с родственниками, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?

4. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими родственниками на постоянной основе?

5. Какие отношения в семье вы хотите построить?

Обратите внимание, что все вопросы относятся исключительно к вам: каким хотите быть вы, что готовы вкладывать в отношения вы. Почему? Потому, что собственное поведение — это единственный аспект отношений, поддающийся нашему контролю. Вы не можете контролировать мысли, чувства и поведение других. Конечно, вы можете влиять на это — но не контролировать. Как проще всего повлиять на других? Конечно же, своими действиями! А действия максимально эффективны именно тогда, когда подкрепляются ценностями.

Например, если какой-нибудь родственник плохо с вами обращается, вы имеете все права попросить его изменить поведение. Но он пойдет навстречу куда охотнее, если и вы будете вести себя в соответствии с ценностями: проявлять любовь и заботу, оказывать помощь и поддержку и т.д. Когда же нас самих одолевают гнев, горечь и обида, не приходится ждать положительной реакции от других.

Продолжая тему, отмечу, что если вы ведете себя в соответствии с ценностями, а родственник продолжает плохо к вам относиться, тогда имеет смысл свести к минимуму общение с ним. В конце концов, среди ваших ценностей есть и забота о собственном здоровье и благополучии, и с ними тоже нужно считаться. Возможно, стоит и вовсе прекратить общение с человеком, который постоянно проявляет к вам агрессию и враждебность. Помните: помогать, заботиться, любить и поддерживать не значит безропотно сносить дурное обращение. В то же время очень важно тщательно обдумать

последний вопрос: даже если в прошлом отношения были плохими, вы всегда можете начать строить новые, лучшие.

Сфера 2. Супружество и другие близкие отношения

1. Каким партнером вы хотели бы быть?
2. Какие личные качества вы хотели бы развить в рамках отношений?
3. Как бы вы обращались с партнером, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?
4. Какие отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели заниматься со своим партнером?

Вы заметили, что набор вопросов идентичен предыдущему. Они снова касаются лишь того, каким хотите быть вы, а не каким хотите видеть партнера. Почему? Потому что в отношениях вы можете контролировать только одного человека — себя. Поведение партнера — это его дело. Конечно, вы вольны просить его изменить поведение и устанавливать некие границы: что для вас приемлемо, а что нет. И, как я говорил, партнер охотнее пойдет на встречу, если и вы будете вести себя «идеально». Эти принципы применимы в любых отношениях, с друзьями, близкими, коллегами, подчиненными и всеми остальными. Помните золотое правило: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

Иногда при ответе на вопросы об отношениях мои пациенты составляют огромный список качеств, которые хотели бы видеть в партнере. Но, описывая идеального партнера, вы описываете цель. Чтобы добраться до ценностей, спросите себя: «Если я найду такого партнера, как я буду вести себя в отношениях? Какие личные качества я привнесу в наши отношения?» (Разумеется, обдумывать качества желаемого партнера очень полезно - цель данного упражнения заключается не в этом.)

Сфера 3. Дружба

1. Что для вас значит понятие «хороший друг»?
2. Если бы вы были «идеальным собой», как бы вели себя по отношению к друзьям?
3. Какие личные качества вы хотели бы привнести в дружбу?
4. Какие дружеские отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими друзьями?

И опять вопросы затрагивают лишь те аспекты, которые лежат в пределах вашего контроля: каким другом хотите быть вы сами. Если вы записали, какие качества ищете в друзьях, очень хорошо. Вы можете поставить цель приобрести друзей, которые отвечали бы требованиям. Но чтобы добраться до ценностей, спросите «Каким другом я хочу быть?»

Сфера 4. Работа

1. Каким работником (сотрудником) вы хотели бы быть?

2. Какие личные качества вы хотите привнести на рабочее место?
3. Как бы Вы обращались с коллегами или подчиненными, если бы на рабочем месте были «идеальным собой»?
4. Какие отношения вы хотели бы построить с коллегами или подчиненными?
5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими коллегами (подчиненными)?
6. Что могло бы придать вашей работе больше смысла (независимо от того, насколько она вам нравится)?

Порой пациенты начинают подробно описывать работу своей мечты. Но в этом случае описывается лишь цель. Чтобы выявить ценности, необходимо спросить себя: «Если бы у меня была работа мечты, что изменилось бы в моем поведении на рабочем месте? Какие личные качества я хотел бы привнести в работу?» Естественно, если вам не по вкусу то, чем вы занимаетесь сейчас, имеет смысл приобрести знания в других сферах и начать подыскивать лучший вариант. Вы описали работу мечты? Хорошо, поставьте себе цель найти ее. Но со временем вы научитесь извлекать максимум из любой работы — для этого нужно привносить в нее свои ценности.

Сфера 5. Образование и личностное развитие

1. Что вы цените в процессе обучения?
2. Какие новые знания и навыки хотели бы приобрести?
3. Какое дополнительное образование вам хотелось бы получить?
4. Каким студентом/учеником вы хотели бы быть?
5. Какие личные качества вы хотели бы привнести в процесс обучения?
6. Какие отношения вы хотели бы построить с другими студентами (учениками)?

Сфера 6. Досуг и развлечения

1. В каких спортивных, культурных или развлекательных мероприятиях вы хотели бы участвовать?
2. Какими способами вы хотели бы расслабляться регулярно?
3. Как вам хотелось бы развлекаться?
4. Какие виды творческой деятельности вас привлекают?
5. Какие новые занятия вы хотели бы попробовать?
6. К каким прежним занятиям вы хотели бы вернуться? Каким текущим занятиям вы хотели бы уделять больше времени?

Сфера 7. Духовная жизнь

1. Что важно для вас в духовной сфере?
2. Какие занятия в данной сфере вы хотели бы практиковать регулярно?

Словосочетание «духовная сфера» каждый человек понимает по-своему.

Соответственно, и занятия могут быть самыми разными: танцы, йога, общение с

природой, медитация, походы в церковь. Что бы это ни значило для вас — так тому и быть.

Сфера 8. Добрососедство

1. Какой вклад вы хотели бы внести в жизнь своего района? (Добровольная работа по благоустройству, помощь пожилым соседям, вторичное использование мусора.)
2. В какие благотворительные, политические организации или группы по интересам вы хотели бы вступить? Какие из них вы хотели бы поддерживать материально?

Сфера 9. Природа и обстановка

1. Каким образом вы хотели бы общаться с природой?
2. В какой среде хотели бы проводить больше времени?
3. Как бы вы хотели заботиться об окружающей среде, об обстановке на работе и дома? Что хотели бы изменить? Что вы готовы для этого сделать?
4. Какие занятия, подразумевающие выезд на природу, вас привлекают?
5. Как бы вы хотели гармонизировать обстановку на работе или дома? Что вы готовы для этого сделать?

Сфера 10. Забота о здоровье

1. Как бы вы хотели заботиться о своем теле?
2. Что для вас значит идеальное физическое здоровье?
3. Какими способами вы хотели бы регулярно заботиться о своем теле?
4. Как вы хотели бы организовать режим сна и питания? Какое место (в идеале) должны занимать физическая активность, курение, алкоголь?

Трудно ли вам было отвечать на вопросы? Появлялись ли дискомфортные мысли и чувства? Зачастую соприкосновение с ценностями заставляет нас осознать, что мы долгое время отказывались от них, а это ощущение очень болезненно. Но помните, это не повод для самобичевания! («Какой же я ханжа! Говорю, что ценю и то и другое, а сам не делаю ничего подобного! Я просто жалкий человек!») Все мы порой теряем из виду ценности. Бессмысленно сетовать по этому поводу — ведь прошлое все равно не изменить. Важно другое: осознать ценности «здесь и сейчас» и в дальнейшем действовать сообразно с ними. Итак, если разум начинает «грызть» вас, просто поблагодарите его.

Возможно, вы пропустили некоторые разделы главы или отказались отвечать на некоторые вопросы, так как произошло когнитивное слияние с бесполезными мыслями: «Я даже не знаю, ценю ли я это или нет» или «Всё это приведет только к разочарованию». Если так, то, пожалуйста, прочтите следующую главу, а затем вернитесь и проработайте опросник еще раз.

ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ

А теперь пришло время обдумать полученные ответы. Спросите себя:

- Какие ценности важны для меня больше всего?
- В соответствии с какими ценностями я живу в данный момент?
- Какие ценности я практически игнорирую?
- Над чем нужно начать работать в первую очередь?

Запишите ответы и храните их на видном месте.

ЦЕННОСТИ И ОТНОШЕНИЯ

Обычно, говоря об отношениях, мы имеем в виду отношения между людьми.

Однако же вопросы данной главы гораздо шире и касаются, в частности:

- отношения с собственным телом;
- отношения с работой;
- отношения с природой.

Вся наша жизнь строится на отношениях: с самими собой, с другими людьми и со всем окружающим миром. Чем больше ваши действия соответствуют ценностям, тем плодотворнее будут все эти отношения, и тем больше радости и отдачи принесет вам жизнь.

В следующих главах мы рассмотрим, как с помощью ценностей поставить конкретные цели, наполнить жизнь смыслом и достичь самореализации. А спустя какое-то время советую вам вернуться к вопросам из этой главы. Обсудите ценности с друзьями и любимыми. Опишите их более подробно. И ищите возможность реализовывать их в повседневной жизни.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ

Демоны обеспокоены. Они уже поняли, что вы вздумали: взять новый курс и направить корабль к берегу. И, конечно, он попытаются вам помешать. Работая над вопросником предыдущей главы, вы наверняка подверглись атаке многих демонов. Вот какие демоны нападают особенно часто.

ДЕМОН ПОД КODOVЫМ НАЗВАНИЕМ «ОТКУДА Я ЗНАЮ, ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЦЕННО»

Этот демон очень коварен. Он мечтает разрушить вашу уверенность, подвергая сомнению любые ответы. Чтобы справиться с ним, ответьте на следующие вопросы:

1. Если случится чудо, и вы автоматически заслужите полное одобрение всех значимых для вас людей (а значит, вам не придется угождать им или производить на них впечатление), что вы сделаете со своей жизнью? Каким человеком попытаетесь стать?
2. Если бы вы не руководствовались суждениями и мнениями окружающих, что бы вы изменили в жизни?

Эти вопросы помогут выявить истинные желания вашего сердца, чтобы в жизни руководствоваться собственными, а не навязанными ценностями. А следующие три

вопроса касаются смерти — но только ради того, чтобы внести ясность в представление о жизни.

1. Если бы вы могли слышать то, что произносится на ваших похоронах, какие слова вы хотели бы услышать из уст любимых и близких? Что бы вы хотели услышать о своей роли в их жизни?

2. Если бы вы узнали, что вам осталось жить не больше года, каким человеком вы хотели бы стать и чем хотели бы заниматься отпущенное вам время?

3. Если бы Вы находились в рушащемся здании и понимали, что вам не выбраться живым, кому бы вы позвонили? Что бы вы им сказали? Какую информацию о ценностях дают ответы на эти вопросы?

ДЕМОН ПОД КODOVЫМ НАЗВАНИЕМ «Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ»

Если вы не уверены, чего именно хотите, спросите себя: «Если бы я мог выбрать для себя любые ценности, чтобы это было?».

Что бы вы ни выбрали - это и есть ваши ценности! Почему? Да потому, что факт выбора определенных пунктов говорит сам за себя: они уже важны для вас.

ДЕМОН ПОД КODOVЫМ НАЗВАНИЕМ «Я НЕ ХОЧУ ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ»

Если в жизни у вас было много неудач, поражений, то, возможно, вы боитесь признать, чего именно хотите — из страха новых разочарований. Если так, напомните себе: прошлое уже позади, изменить его вы не в силах. Зато вы можете изменять настоящее и тем самым создавать будущее. Так что выполните упражнение, при появлении неприятных чувств дышите в них, давайте им пространство и возвращайтесь к вопросам.

ДЕМОН ПОД КODOVЫМ НАЗВАНИЕМ «ЗАЧЕМ ЛИШНИЙ РАЗ РАЗОЧАРОВЫВАТЬСЯ!»

Это коварное чудовище обычно появляется в сопровождении свиты: «Зачем пытаться, все равно не получится», «Я не заслуживаю ничего хорошего» или «Все равно я не изменюсь». Помните, все это — не более чем всплывающие мысли. Поблагодарите разум, позвольте им появляться и исчезать своим чередом и верните внимание к вопросам.

ДЕМОН ПОД КODOVЫМ НАЗВАНИЕМ «СЕЙЧАС МНЕ НЕОХОТА ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ, ЛУЧШЕ КАК-НИБУДЬ ПОТОМ»

Вы слишком хорошо знаете эту тварь, чтобы отнестись к ее словам серьезно. И вы понимаете, что «потом» не будет. Поэтому поблагодарите разум и ответьте на вопросы сейчас.

ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «ВСЕ ЭТО ТАК БАНАЛЬНО!»

Так, ваш разум выносит суждение, что ваши ценности — сплошные клише и банальности. Вот и славно. Пусть разум делает все, что ему заблагорассудится.

Прояснение истинных желаний сердца — одна из самых важных и глубоких задач, которые вам приходилось решать за всю жизнь. Поэтому поблагодарите разум за комментарии и продолжайте работу.

ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «А ЧТО, ЕСЛИ МОИ ЦЕННОСТИ КОНФЛИКТУЮТ МЕЖДУ СОБОЙ?»

В словах этого демона есть доля истины: порой ценности будут тянуть вас в различных направлениях. Но пусть вас это не останавливает. Вам всего лишь придется пойти на компромисс и предпочитать одни ценности другим. Например, несколько лет назад мой старший брат работал на очень высокой должности, которая требовала постоянных разъездов. Наметился серьезный конфликт ценностей. С одной стороны, для него было важно отцовство, и он стремился как можно больше времени проводить с маленьким сыном. С другой — он ценил свою работу, и, разумеется, материальный достаток, который она давала. Подобный конфликт типичен для многих родителей, и редко удается найти идеальное решение. Самое главное — достичь максимального равновесия. Так, находясь в командировке, брат каждый вечер, без единого пропуска, звонил домой и читал сыну сказку по телефону. Конечно, это не равнозначно личному присутствию, но все равно подобные поступки являются отличным проявлением любви, привязанности и заботы.

Да, порой нам приходится расставлять приоритеты: выбирать одну сферу и уделять ей максимум внимания в ущерб другим. Для этого нужно углубиться в себя и ответить на вопрос: «Какая из ценностей, вступивших в конфликт, важнее в данный конкретный момент?» И перейти к активным действиям в выбранной сфере (а не тратить время на бессмысленное беспокойство о том, от чего вы временно отказываетесь).

Вас будут тревожить и многие другие демоны, но теперь-то вы знаете, что они - всего лишь сочетания слов. Позвольте им быть и сосредоточьтесь на более полезных вещах: намечайте маршрут, ведите корабль к берегу — и не забывайте наслаждаться путешествием! Итак, если вы не выполнили упражнение из предыдущей главы, вернитесь и сделайте сейчас. А если вы справились с ним, самое время двигаться дальше.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле.

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

урок в форме видеолекции, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе видеозанятия рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 9 «Любовь к себе», даются рекомендации для домашней самостоятельной. В ходе домашней самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов.

Урок 10. «Я буду жить по-новому»

Цели: понять важность чёткого плана для перехода к экологичной и качественной жизни. Научиться распознавать свои ресурсы, манипуляции зависимого и прорабатывать чувство вины и границы. Составить индивидуальный план выздоровления, включая работу с психологом, психиатром и программу 12 шагов.

Задачи: познакомить с шагами для начала новой жизни и важностью планирования. Научить самоанализу через ведение дневника чувств и выявление ресурсов. Мотивировать к проработке границ, любви к себе и участию в программах поддержки.

Знания: понимание важности плана для улучшения качества жизни. Знание о методах работы с созависимостью (программа 12 шагов, психотерапия, диагностика здоровья). Осознание своих эмоций, мыслей и реакций через дневник чувств.

Умения и навыки: умение фиксировать и анализировать свои чувства, мысли и реакции через дневник. Умение выявлять манипуляции зависимого и устанавливать границы. Составление индивидуального плана выздоровления с учётом личных и семейных аспектов. Умение работать с чувством вины и практиковать любовь к себе. Ставить цели для работы с психологом, психиатром и в программе 12 шагов.

Содержание урока: участники научатся распознавать манипуляции, прорабатывать границы и чувство вины, а также вести дневник чувств для осознания своих эмоций и мыслей. Это первый шаг к экологичной и качественной 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 видеолекции педагога дополнительного образования; демонстрации видео для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционного занятия; в целях выполнения домашнего задания и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего самоконтроля освоения обучающимися содержания темы урока предусмотрено выполнение задания в форме самостоятельной отработки.

Задание к Уроку 10. «Я буду жить по-новому»

Домашнее задание: Составление плана выздоровления для созависимого

Цель: Разработать и осознать важность составления плана выздоровления для людей, страдающих от созависимости, с учётом как индивидуальных, так и семейных аспектов.

Задание 1: Приветствие и определение целей

1. Напишите краткое эссе (не более 200 слов), объясняя, почему важно следовать четкому плану для достижения более экологичной и качественной жизни.

2. Подумайте и опишите, какие личные цели вы ставите перед собой в процессе работы с созависимостью.

Задание 2: Анализ текущей ситуации

1. Составьте список своих текущих эмоциональных и психологических ресурсов. Какие из них могут быть полезны в процессе выздоровления?

2. Напишите, как вы распознаете манипуляции со стороны зависимого человека и что для вас значит проработка чувства вины и границ.

Задание 3: Разработка плана действий

1. Составьте свой индивидуальный план выздоровления, включив в него следующие элементы:

Психиатрическая поддержка (как вы планируете взаимодействовать с психиатром).

Диагностика личного здоровья (какие шаги вы предпримете для оценки и улучшения своего здоровья).

Еженедельные индивидуальные сессии с психологом (опишите ожидания от сессий и что хотите проработать).

Работа с семейным психологом (как вы планируете включить семью в процесс выздоровления).

Программа 12 шагов (опишите, как вы видите своё участие в этой программе).

Задание 4: Практика любви к себе

1. Напишите о том, что для вас означает "практика любви к себе", и предложите три конкретных действия, которые вы можете включить в свой ежедневный план для её реализации.

Задание 5: Составление плана со специалистом

1. Подготовьтесь к встрече со специалистом. Сформулируйте вопросы и основные моменты, которые вы хотите обсудить при составлении плана выздоровления.

Задание 6: Заключение

1. Подведите итоги выполненной работы. Напишите небольшое заключение, в котором обобщите полученные знания и расскажите, как планируете их применять в будущем.

Дополнительное задание (необязательное):

Если у вас есть возможность, обсудите составленный план с близким человеком или психологом и внесите возможные корректировки на основе их рекомендаций.

Пожелания:

Не забывайте о важности регулярного мониторинга своего состояния и постоянного взаимодействия с профессионалами. Здоровье и благополучие — это ключ к успешному выздоровлению и качественной жизни.

Это домашнее задание направлено на глубокую работу над собой и помогает создать базу для эффективного плана выздоровления.

На платформе необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - * обязательное поле.

Методические указания: программа ДООП «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

урок в форме видеолекции, домашняя работа с применением ДОТ.

В ходе видеозанятия рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 10 «Я буду жить по-новому», даются рекомендации для самостоятельной домашней работы. В ходе домашней работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов.

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 (уроков).

Объектами оценивания выступают:

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

Текущий контроль знаний учащихся проводится в формате самостоятельного тестирования и выполнения заданий по урокам. Участники курса проходят итоговое тестирование и выполняют практические упражнения без участия педагогов и кураторов, что позволяет им самостоятельно оценить свои знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения. 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

проводится после завершения каждого учебного блока (темы) и направлен на оценку уровня освоения обучающимися содержательных и практических компонентов программы. Форма проведения: самостоятельное выполнение практических заданий (саморефлексия) без проверки со стороны педагогов.

Цель: развитие навыков самонаблюдения, самоанализа и применения полученных знаний к собственной жизненной ситуации.

Результаты промежуточного мониторинга не подлежат формальной проверке, однако обязательны к выполнению обучающимся. Выполнение заданий фиксируется самим обучающимся и служит условием допуска к итоговому мониторингу.

Итоговый мониторинг

Итоговый мониторинг проводится по завершении программы и направлен на установление уровня усвоения обучающимися теоретических знаний, предусмотренных образовательной программой.

Форма проведения: тестирование с выбором одного правильного ответа.

Итоговый мониторинг: тестирование

Форма итогового мониторинга: тестирование по вопросам.

Оценочные средства: Вопросы теста:

Инструкция:

- Перед вами тест, который охватывает ключевые темы всех уроков курса.
- Отвечайте на вопросы максимально честно.
- Выберите один из трех вариантов ответа, который наиболее точно отражает ваше мнение или ситуацию.

1. Что такое созависимость?

- а) Паттерн поведения, при котором человек ставит потребности других выше своих.
- б) Зависимость от химических веществ.

в) Полное отсутствие эмоций.

2. Какие последствия может иметь созависимость?

а) Улучшение отношений с окружающими.

б) Повышение самооценки.

в) Нарушение личных границ.

3. Что такое когнитивные искажения?

а) Ошибки в восприятии реальности.

б) Полное отсутствие мыслей.

в) Умение видеть только позитивные стороны.

4. Что такое "размытые границы" в созависимых отношениях?

а) Четкое разделение ответственности.

б) Отсутствие четкого понимания своих и чужих потребностей.

в) Умение говорить "нет".

5. Почему созависимые люди склонны к контролю?

а) Из-за желания помочь другим.

б) Из-за страха потерять близких.

в) Из-за отсутствия уверенности в себе.

6. Какие механизмы самообмана характерны для созависимых?

а) Отрицание, рационализация, проекция.

б) Оптимизм и уверенность.

в) Полное принятие реальности.

7. Что такое вторичные выгоды в созависимости?

а) Новые возможности для роста.

б) Позитивные изменения в жизни.

в) Преимущества, которые человек получает от своего поведения.

8. Как созависимые люди справляются с трудностями?

а) Они избегают проблем.

б) Они ищут поддержку у других.

в) Они используют нездоровые механизмы преодоления.

9. Какие базовые потребности по Маслоу?

а) Физиологические потребности, безопасность, любовь.

б) Только материальные блага.

в) Только духовные потребности.

10. Почему важно следовать четкому плану выздоровления?

а) Это помогает структурировать процесс изменений.

б) Это повышает вероятность успеха.

в) Это помогает отслеживать прогресс.

11. Как можно оценить эффективность плана выздоровления?

а) Отслеживать изменения в своем состоянии.

б) Получать обратную связь от психолога.

в) Регулярно анализировать свои достижения.

12. Как "Дневник чувств" помогает в работе с созависимостью?

а) Помогает забыть о проблемах.

- б) Позволяет отслеживать свои эмоции и реакции.
- в) Учит игнорировать свои чувства.

13. Как созависимость влияет на восприятие реальности?

- а) Человек видит мир в "серых красках".
- б) Человек становится более оптимистичным.
- в) Человек полностью отказывается от общения.

14. Как начать восстанавливать личные границы?

- а) Обратиться за помощью к психологу.
- б) Осознать свои потребности и желания.
- в) Научиться говорить "нет".

15. Как контроль влияет на отношения?

- а) Он разрушает доверие.
- б) Он усиливает близость.
- в) Он помогает решать конфликты.

16. Как самообман влияет на восприятие реальности?

- а) Он помогает лучше понимать себя.
- б) Он искажает реальность.
- в) Он способствует развитию здоровых отношений.

17. Как сопротивление изменениям влияет на жизнь?

- а) Оно мешает личностному росту.
- б) Оно помогает сохранить стабильность.
- в) Оно способствует развитию новых навыков.

18. Как можно уменьшить контроль в своей жизни?

- а) Обратиться за помощью к психологу.
- б) Научиться доверять другим.
- в) Осознать свои страхи.

19. Как любовь к себе влияет на качество жизни?

- а) Она повышает самооценку.
- б) Она помогает строить здоровые отношения.
- в) Она способствует личностному росту.

20. Какие шаги включает план выздоровления?

- а) Работа с психологом, программа 12 шагов, практика любви к себе.
- б) Игнорирование проблем.
- в) Полное отстранение от окружающих.

Интерпретация результатов:

1. 10 и более правильных ответов:

Вы хорошо понимаете ключевые аспекты курса и готовы к изменениям. Ваши ответы показывают, что вы осознали свои проблемы, связанные с созависимостью, когнитивными искажениями и другими деструктивными паттернами поведения. Вы активно работаете над восстановлением личных границ, развитием здоровой самокритики и любви к себе. Продолжайте применять полученные знания на практике, регулярно анализируйте свои эмоции и мысли, и не забывайте обращаться за поддержкой, если это необходимо. Вы на правильном пути к гармоничной и экологичной жизни!

2. Менее 10 правильных ответов:

Вам стоит уделить больше внимания изучению материалов курса. Ваши ответы указывают на то, что некоторые темы, такие как созависимость, когнитивные искажения, личные границы и самообман, требуют более глубокой проработки. Рекомендуется вернуться к урокам, которые вызвали затруднения, и выполнить дополнительные задания, такие как "Дневник чувств" или анализ "ситуаций безумия. Помните, что осознание проблемы — это первый шаг к изменениям, и вы уже на пути к улучшению своей жизни!

Лицам, освоившим образовательную программу «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» 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 «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ» предусматривает измерительные мероприятия в конце обучения в форме итогового теста.

Оценка качества освоения курса проводится в процессе итогового мониторинга и по наличию выполненных заданий к урокам.

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 «Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ».

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 на платформе провайдера курса:

хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ; осуществление записи уроков в формате, не требующем конвертации для проигрывания (mp4, AVI, WMA и т.д.);

Основные условия для организации программы:

размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;

размещение тестов и проведение онлайн-тестирования;

размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;

хранение учебно-методических материалов;

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:

1. Кашапов М.М. Серафимович И.В. Психология ресурсности мышления, Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024г. https://elibrary.ru/download/elibrary_68011869_19725320.pdf
2. 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
3. Шаповал И.А. Издательство: ИД Университетская книга. Созависимость как жизнь. Москва, 2009.
4. Морозова Г.В. Издательство: Ульяновский гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова Ульяновск, 2009. Созависимость. Модель феномена и практика психокоррекции.
5. Роберт Джекман. ООО Издательство АСТ 2022. Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения. [Электронный ресурс] <https://clck.ru/3HmLAS>
6. Полина Юрьевна Гавердовская. [Электронный ресурс] Страдаю, но остаюсь. Книга о том, как победить созависимость и вернуться к себе. <https://surli.cc/returnn>
7. 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/ya-est-i-ya-imeyu-pravo-byit>
2. Видеолекции и статьи ученых-психологов на самые злободневные темы <https://monocler.ru/category/psychology>
3. Научно-популярный психологический портал Psychojournal — <http://psychojournal.ru>
4. Ресурс со статьями по психологии и психотерапии Psychojournal — <http://psychojournal.ru>

5. 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

«Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ»

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

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

Условия:

Домашние задания рассчитаны на выполнение в разные сроки — от 2 часов до 7 дней, в зависимости от темы.

№	Уроки, темы	Всего ак. часов	Лекции, ак. часов	Самостоятельная домашняя работа, ак. часов
1	Вводный урок. Приветствие	0,7	0,7	-
2	Урок 1. «Я совершенно здоров»	2,3	0,3	2
3	Урок 2. «Тревога - норма жизни»	2,3	0,3	2
4	Урок 3. «Важность здоровой самокритики»	5,6	0,3	5,3
5	Урок 4. «Одни чувства на двоих»	5,6	0,3	5,3
6	Урок 5. «Причина контроля - страх»	5,6	0,3	5,3
7	Урок 6. «Самообман»	2,3	0,3	2
8	Урок 7. «Ограниченные методы»	9,6	0,3	9,3
9	Урок 8. «Я не в силах этим управлять»	9,6	0,3	9,3
10	Урок 9. «Любовь к себе»	2,2	0,2	2
11	Урок 10. «Я буду жить по-новому»	2,2	0,2	2
Всего по курсу		48	3,5	44,5
Итоговый мониторинг		2 ак. часа		
ИТОГО:		50 ак. часов		

Календарный учебный график
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Я ВЫБИРАЮ СПАСТИ СЕБЯ»
 Уровень программы – базовый
 Направленность программы – социально-гуманитарная

Последовательность реализации программы отражена в учебном плане.

Форма обучения: самостоятельная.

Доступ к материалам: 3 месяца с момента начала.

Гибкость графика: ученики могут двигаться в своём темпе, но рекомендуется придерживаться предложенного плана для равномерного изучения материала.

№	Уроки	1 Неделя			2 Неделя		3 Неделя		4 Неделя		5 Неделя	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Вводный урок. Приветствие	0,7										
2	Урок 1. «Я совершенно здоров»		2,3									
3	Урок 2. «Тревога - норма жизни»			2,3								
4	Урок 3. «Важность здоровой самокритики»				5,6							
5	Урок 4. «Одни чувства на двоих»					5,6						
6	Урок 5. «Причина контроля - страх»						5,6					
7	Урок 6. «Самообман»							2,3				
8	Урок 7. «Ограниченные методы»								9,6			
9	Урок 8. «Я не в силах этим управлять»									9,6		
10	Урок 9. «Любовь к себе»										2,2	
11	Урок 10. «Я буду жить по-новому»											2,2
<p>Итого количество часов по программе: 48 ак. часов Итоговое тестирование: 2 ак. часа Всего: 50 ак. часов</p>												