

**УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

Щербакова Нина Николаевна

Н.Н.Щербакова

«01» февраля 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.

2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	8
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (УРОКОВ) .....	9
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	36
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	44

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» 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 ключевым вызовам, с которыми сталкиваются зависимые люди: отрицание болезни, утрата контроля над своей жизнью, разрушение социальных связей и духовная деградация. Эти факторы приводят к циклическим срывам, потере здоровья и изоляции.

Программа курса содержит темы, которые помогают:

- Разрушить иллюзии («я контролирую», «один раз можно») через осознание бессилия перед зависимостью.
- Вернуть ответственность за свою жизнь, анализируя дефекты характера и последствия употребления.
- Научиться противостоять тяге и триггерам с помощью практических инструментов.
- Создать «фундамент трезвости» — систему границ и привычек, исключающих срыв.

Комплексный подход: программа охватывает все аспекты зависимости (био-психо- социо-духовные) через:

- работу с мышлением (дневник чувств, анализ оговорок);
- техники эмоциональной регуляции («котёл напряжения», заземление);
- социальную поддержку (группы АА/АН).

Акцент на действии: каждое задание направлено на замену деструктивных паттернов на практики трезвой жизни.

Итог: Программа не просто дает знания — она формирует новый образ жизни, где трезвость становится осознанным выбором, а не временным ограничением.

Программа помогает:

- Осознать глубину проблемы через честный самоанализ.
- Разобрать механизмы зависимости на практике.
- Заменить деструктивные модели поведения здоровыми альтернативами.
- Создать надежную систему защиты от срывов.

Таким образом, программа дает конкретные инструменты для решения самых острых проблем зависимых: отрицания болезни, неконтролируемой тяги, эмоциональной неустойчивости и социальной дезадаптации.

Каждый урок - это шаг от иллюзий к трезвой реальности, от разрушения к восстановлению полноценной жизни.

Программа ориентирована на тех, кто стремится:

- Развить осознанность в отношении своей зависимости и её последствий.
- Избавиться от иллюзий контроля и самообмана, поддерживающих болезнь.
- Обрести навыки управления эмоциями, тягой и стрессом без ПАВ.

- Восстановить личные границы, исключая контакт с триггерами.
- Сформировать здоровые привычки и распорядок дня для устойчивой трезвости.
- Научиться брать ответственность за свою жизнь и решения.
- Построить новую систему поддержки (группы, окружение, соцсвязи).
- Вернуть доверие в отношениях и социальную адаптацию.
- Понять себя через самоанализ (дневник, рефлекссию).
- Закрепить трезвость как естественное состояние.

#### **Цели программы:**

- Преодоление зависимости – осознание болезни, принятие бессилия перед ней и формирование устойчивой мотивации к трезвости.
- Стабилизация психики – проработка дефектов характера, эмоциональных блоков и когнитивных искажений, поддерживающих зависимость.
- Формирование здоровых границ – создание личных правил безопасности, исключая триггеры и риск срыва.
- Развитие осознанности – обучение отслеживанию эмоций, мыслей и поведения через самоанализ (дневник чувств).
- Интеграция в трезвую жизнь – построение новых социальных связей, восстановление доверия и ответственности.

#### **Задачи:**

- Сформировать осознание болезни и мотивацию к трезвости.
- Научить распознавать триггеры, тягу и дефекты характера.
- Развить навыки саморегуляции и управления стрессом.
- Помочь установить личные границы против срыва.
- Дать инструменты для работы с эмоциями (дневник, группы поддержки).
- Научить брать ответственность за свою жизнь и выбор.
- Интегрировать в трезвый образ жизни через новые привычки и окружение.

### **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 свою зависимость и бессилие перед ней.
- Принятие зависимости как био-психо-социо-духовного заболевания.
- Развитие навыков ведения дневника чувств.
- Формирование навыков работы с тягой и триггерами.
- Понимание механизмов срыва и профилактических мер.
- Освоение техник работы с тягой и триггерами.
- Развитие осознанности в повседневной жизни.
- Принятие ответственности за свою жизнь и выздоровление.
- Формирование системы поддержки (группы АА/АН).
- Умение применять на практике принципы трезвой жизни.

### Обладает навыками

Формирования осознания своей беспомощности перед зависимостью для принятия необходимости изменений и начала выздоровления.

Формирования навыков анализа влияния зависимости на физическое, психическое, социальное и духовное состояние.

Развития осознанности своих негативных черт и их роли в поддержании зависимости.

Применения техник самонаблюдения и самоанализа для выявления и изменения автоматических негативных реакций.

Развития навыков распознавания триггеров и своевременного противодействия тяге.

Выстраивания стратегии управления эмоциональным напряжением и предотвращения его накопления.

Принятия личной ответственности за процесс выздоровления и устойчивую трезвость.

Формирования безопасных границ для защиты от срывов и сохранения психологической стабильности.

Применения техник когнитивно-поведенческой терапии для контроля тяги и изменения мышления.

Использования практик осознанности и эмоциональной саморегуляции для поддержания внутреннего баланса.

### Метапредметные результаты

Развитие критического мышления и навыков самоанализа для осознания зависимости, распознавания триггеров и формирования осознанных моделей поведения.

Умение применять полученные знания для управления тягой, эмоциональным напряжением и предотвращения рецидивов.

Развитие эмоционального интеллекта и саморефлексии для осознания своих реакций, управления стрессом и поддержания психологической устойчивости.

Формирование способности к самоорганизации и принятию ответственности за своё выздоровление, личностный рост и стабильное эмоциональное состояние.

Умение анализировать и систематизировать информацию о своей зависимости, механизмах её влияния и эффективных стратегиях преодоления.

Развитие когнитивной гибкости и критического мышления для работы с иллюзиями контроля, внутренним сопротивлением и психологическими защитами.

Умение ставить цели и выстраивать стратегии выздоровления с учётом своих потребностей, ценностей и долгосрочных перспектив.

**Регулятивные результаты:** развитие навыков целеполагания, самоконтроля, коррекции поведения и адаптации к новым условиям для преодоления зависимости; формирование

устойчивой самомотивации и осознанного управления эмоциями; овладение техниками профилактики срывов и выстраивания системы личной безопасности.

**Личностные результаты:** формирование адекватной самооценки, эмоциональной зрелости и способности к глубокому самопринятию; развитие здоровых личностных границ и осознанной жизненной позиции; обретение внутренней гармонии, уверенности в своих силах и способности строить конструктивные отношения с собой и окружающими.

Онлайн-школа Доктора Шурова

### 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) «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» 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): 77,8 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:** познакомить участников с программой курса «Новый старт» и его основными принципами. Создать мотивацию и готовность к активному участию в курсе. Объяснить важность осознанного подхода к преодолению зависимости. Настроить участников на регулярную работу с материалами курса и выполнение практических заданий.

**Задачи:** ознакомить участников с форматом курса, его структурой и уникальными особенностями. Объяснить, как болезнь зависимости влияет на мышление, поведение и эмоции. Предоставить участникам инструменты для начала работы с курсом. Подчеркнуть важность систематического подхода к выполнению заданий и просмотру лекций.

**Знания:** понимание структуры курса и его ключевых компонентов (видеолекции, практические задания, рабочие материалы). Осознание важности личной ответственности и активного участия в процессе выздоровления.

**Умения и навыки:** анализировать эмоции и их влияние. Рефлексировать над своими состояниями. Работать с лекциями и заданиями. Ставить и достигать цели. Управлять вниманием и мотивацией. Преодолевать внутреннее сопротивление.

**Содержание урока:** участники получают четкое понимание, как работать с курсом, и начнут погружение в тему зависимости с осознанием важности личной работы над собой. Они познакомятся с первыми инструментами для самоанализа и начнут формировать привычку к регулярной работе над своим состоянием.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

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

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

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

Дополнительный материал для самостоятельной работы – рабочая тетрадь для заполнения дневника эмоций. Ее использование носит рекомендательный характер и помогает лучше понимать свои эмоции, отслеживать динамику состояния и развивать осознанность. Заполнение тетради – личный выбор каждого, она не является частью отчетности и не проверяется педагогами.

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» 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.

#### **Персональные данные**

**Цели:** формирование понимания важности защиты персональных данных и осознание своих прав в этой сфере. Развитие навыков безопасного обращения с личной информацией в цифровой среде.

**Задачи:** разобрать ключевые понятия закона о персональных данных, определить виды персональных данных и правила их обработки. Ознакомиться с мерами безопасности, которые применяет школа, и сформировать личную ответственность за распространение своей информации.

**Знания:** основные положения Федерального закона №152-ФЗ «О персональных данных», понятия «персональные данные», «оператор», «обработка», «конфиденциальность». Практические правила безопасности в интернете и свои права как субъекта персональных данных.

**Умения и навыки:** научатся отличать персональные данные от общедоступной информации, правильно передавать свои данные для образовательных целей, применять базовые правила цифровой гигиены для защиты личной информации, а также осознанно давать согласие на обработку персональных данных.

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

**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 лекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения заданий и осуществления сбора персональных данных обучающихся.

**Оценочные материалы:**

Для осуществления сбора данных предусмотрено заполнение анкеты.

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» предусмотрены следующие виды занятий: лекция в текстовой форме, анкета для сбора данных.

Урок обеспечивает не только теоретическое понимание вопросов конфиденциальности, но и формирует практические компетенции, необходимые для безопасного прохождения курса и защиты своих персональных прав.

**Урок 1. «Бессилие»**

**Цели:** осознать свою неспособность самостоятельно справиться с зависимостью, признать необходимость внешней поддержки и начать путь к выздоровлению через принятие своей уязвимости и ответственности за свою жизнь.

**Задачи:** разобрать понятие бессилия перед зависимостью и его роль в выздоровлении. Ознакомиться с тремя стадиями зависимости: "наркотик как друг", "враг" и "хозяин". Осознать важность признания зависимости и отказа от обвинения внешних факторов. Изучить последствия отказа от реабилитации. Познакомиться с "дневником чувств" для анализа эмоций и триггеров.

**Знания:** понимание ключевой роли признания бессилия перед зависимостью как первого шага к выздоровлению. Знание трех стадий зависимости: "наркотик как друг", "наркотик как враг", "наркотик как хозяин". Осознание важности отказа от отрицания зависимости и обвинения внешних обстоятельств. Понимание негативных последствий отказа от реабилитации (тюрьма, госпитализация, смерть). Знакомство с инструментом "дневник чувств" для анализа эмоций, триггеров и ошибочных стратегий поведения. Умение использовать тест на самодиагностику для оценки уровня зависимости. Осознание необходимости личной ответственности и активных действий на пути к трезвости.

**Умения и навыки:** умение признавать свое бессилие перед зависимостью. Навык анализа стадий зависимости и их последствий. Умение вести "дневник чувств" для отслеживания эмоций и триггеров. Навык самодиагностики уровня зависимости. Умение брать ответственность за свое выздоровление. Навык осознанного отказа от отрицания и обвинения внешних факторов.

**Содержание урока:**

Зависимость искажает восприятие, вызывая отрицание проблемы, потерю контроля и разрушение жизни. Понимание её стадий ("наркотик как друг", "враг", "хозяин") и признание бессилия — первый шаг к выздоровлению. Использование "дневника чувств" и самодиагностики помогает выявить триггеры и начать путь к трезвости. Принятие ответственности и активные действия восстанавливают контроль, здоровье и самоуважение, открывая путь к полноценной 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; 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. «Бессилие»**

Тест на зависимость от алкоголя.

Этот опросник разработан специально, чтобы помочь тебе понять и осознать свои симптомы зависимости на разных стадиях.

**Цель этого задания** – не запутать, а проинформировать тебя. Здесь вы можете узнать обо всех симптомах характерных для каждой стадии зависимости. Это позволяет познать сущность вашей болезни, а также ее прогресс с позиции твоего жизненного опыта. Главное, отвечать всегда честно и правдиво. Некоторые вопросы являются сложными, поэтому фактически включают в себя несколько вопросов, поэтому если ты сомневаешься, лучше ответить «да», чем «иногда».

Ты можешь распечатать этот тест на зависимость и ручкой записывать результаты, а можешь записывать только результаты.

**Внимание!** В этом тесте применяется слово «наркотики» и/или «алкоголь», но если у тебя были контакты с лекарственными препаратами, летучими субстанциями, то описывать нужно именно эти вещества.

1. Являются ли твои близкие родственники (бабушки, дедушки, родители, братья, сестры) алкоголиками или наркоманами?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

2. Употребляешь ли ты алкоголь и/или наркотики? Если да, то больше или меньше, чем твои знакомые? Часто ли ты заканчиваешь употреблять последним?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

3. Приносят ли тебе удовольствие алкоголь и/или наркотики, если для их употребления нужно долго ждать подходящего случая? Считают ли тебя твои знакомые заядлым любителем алкоголя и/или наркотиков?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

4. Приходилось ли тебе осознавать, что тебе недостаточно одной рюмки/бокала/дозы, хотя другим было достаточно и этого?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

5. Каков характер употребления тобой наркотиков и/или алкоголя? В последнее время наркотики и/или алкоголь употреблял все чаще, употреблял в одиночестве или переключался на

более сильные наркотики или более крепкий алкоголь?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

6. Проявляли ли беспокойство или недовольство по поводу твоего употребления близкие тебе люди?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

7. Приводят ли тебя в состояние беспокойства или раздражения мысли о мероприятии без наркотиков и/или алкоголя (семейные праздники, торжества, вечеринки, дни рождения)?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

8. Удивляло ли тебя когда-нибудь, почему некоторые из твоих знакомых не «догоняются» или вообще перестают употреблять наркотики и/или алкоголь?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

9. Стремись ли ты употреблять за раз как можно больше наркотиков и/или алкоголя? Бывали ли наркотики и/или алкоголь причиной для встреч с друзьями или знакомыми?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

Количество ответов «ДА» на вопросы с 1 по 9 \_\_\_\_\_ x1 = \_\_\_\_\_

10. Сожалел ли ты хоть иногда, будучи трезвым, о том, что ты говорил или делал в состоянии наркотического и/или алкогольного опьянения? Признавал ли ты себя виноватым перед любящими тебя людьми, обещал ли ты им измениться?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

11. Пытался ли ты не употреблять наркотики и/или алкоголь в течение недели (или еще больше), так как считал, что это будет полезным для твоего организма?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

12. Обещал ли ты самому себе, что будешь контролировать количество употребляемых веществ или снизишь это количество, но не выполнил это обещание?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

13. Можешь ли ты сейчас употребить больше, чем год назад? Есть ли тенденция употреблять чаще и больше?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

14. Бывали ли у тебя под воздействием наркотиков и/или алкоголя провалы в памяти? Бывают ли они у тебя сейчас?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

15. Бывали ли у тебя трудности на работе (болезни, прогулы, трудно сосредоточиться, претензии, конфликты), которые могли бы тебя связать с употреблением наркотиков и/или алкоголя?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

16. Чувствовал ли ты себя лучше, когда употреблял наркотики и/или алкоголь, чем, когда не употреблял? Действительно ли наркотики и/или алкоголь избавляли тебя от дискомфорта, напряжения, неуверенности в себе, перепадов настроения?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

17. Ощущал ли ты возрастающую вину по поводу своей зависимости? Но, тем не менее, когда какой-то любящий тебя человек проявлял свое беспокойство по поводу наркотиков и/или алкоголя в твоей жизни, ты становился враждебным по отношению к нему и пытался защищаться?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

18. Считаешь ли ты свои проблемы результатом напряжения и стресса или непониманием со стороны близких людей (безразличие или наоборот чрезмерно высокие требования)? Было такое, что ты жалел себя, так как думал, что тебя никто не понимает? Употреблял ли ты наркотики и/или алкоголь для своего утешения или успокоения?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

Количество ответов «ДА» на вопросы с 10 по 18 \_\_\_\_\_ x2 = \_\_\_\_\_

19. Бывает ли у тебя тяга к наркотикам и/или алкоголю (желание употребить) такой силы, что ты готов даже нарушить закон и поругаться со всеми своими родственниками?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

20. Бывает, что ты употребил за раз больше, чем планировал? Трудно ли тебе прекратить употреблять, если ты это делаешь уже давно? Употреблял ли ты наркотики и/или алкоголь сразу после пробуждения?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

21. Бывает ли у тебя дрожь в руках, с которой ты не можешь справиться? Если ты не употребил наркотики и/или алкоголь, ты чувствуешь физические расстройства (тошнота, слабость, головокружение, понос)? Может у тебя появились признаки психического расстройства (депрессия, беспокойство, возбуждение, дурное настроение, раздражение), если ты не употребил? Улучшают ли наркотики и/или алкоголь твое самочувствие?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

22. У тебя есть болезни или проблемы со здоровьем (гастрит, гепатит, цирроз, ВИЧ, эпилепсия, аритмия, проблемы с почками, кожей), которые появились в результате употребления наркотиков и/или алкоголя?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

23. Бывали ли у тебя несчастные случаи, госпитализации из-за повреждений, передозировки?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

24. Возникали ли у тебя когда-либо мысли о самоубийстве? Бывали ли у тебя галлюцинации? Бывали ли у тебя приступы беспричинного страха (например, страх от звонка в дверь, хлопка или телефонного звонка)?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

25. Бывали ли у тебя проблемы на работе или в общении с близкими людьми из-за своей зависимости – потеря работы, развод, отчуждение близких, семьи, друзей, штрафы, потеря имущества, деловых связей, репутации, лишение свободы?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

26. Пренебрегаешь ли ты едой, особенно до приема наркотика и/или алкоголя? Занимаешься ли ты собой – делаешь зарядку, принимаешь душ, обращаешься к врачу, ходишь в салоны, следишь за внешним видом?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

27. Какое количество наркотиков и/или алкоголя ты употребляешь сейчас? Меньше чем когда-то или больше? Есть ли у тебя склонность употреблять до полного отключения сознания или до такого насыщения, что больше уже просто не можешь?

«Да»/«Нет». Запиши \_\_\_\_\_

Поясни \_\_\_\_\_

Количество ответов «ДА» на вопросы с 19 по 27 \_\_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

Общее количество ответов «ДА» на вопросы:

1-9 \_\_\_\_\_ очков,

10-18 \_\_\_\_\_ очков,

19-27 \_\_\_\_\_ очков

Итоговое количество очков, запиши \_\_\_\_\_

Твое итоговое количество очков соответствует:

Ранняя стадия.....5-9

Начальная стадия.....10-15

Средняя стадия.....16-21

Поздняя стадия.....22-27

Последняя стадия.....28 и более

Отметь для себя, на какой стадии зависимости находишься ты?

---

Что ты думаешь о результатах?

---

Что ты чувствуешь по поводу результатов этого теста?

**На платформе** необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку

Я посмотрел(а) видеоурок - \* обязательное поле.

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекция в форме видеолекции, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционного занятия рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 1 «Бессилие», 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. «Концепция зависимости»**

**Цели:** сформировать у участников понимание зависимости как хронического, прогрессирующего заболевания, затрагивающего все сферы жизни (био-психо-социо-духовную модель), и мотивировать их к глубокому самоанализу для осознания последствий своей зависимости.

**Задачи:** разобрать био-психо-социо-духовную модель зависимости и её влияние на жизнь человека. Осознать физические, психические, социальные и духовные последствия зависимости. Написать эссе, честно описывающее влияние зависимости на все аспекты жизни. Составить биографию своей зависимости, включая детские впечатления и личный опыт употребления.

**Знания:** понимание зависимости как хронического, неизлечимого и смертельного заболевания. Знание био-психо-социо-духовной модели и её применения для анализа последствий зависимости. Осознание физических (здоровье), психических (депрессия, тревога), социальных (разрушение отношений) и духовных (деградация ценностей) последствий употребления. Понимание важности честного самоанализа для начала пути к выздоровлению.

**Умения и навыки:** анализировать влияние зависимости на тело, психику, отношения и духовность. Развивать самоанализ и рефлекссию для осознания стадий и последствий зависимости. Применять методы (эссе, биография) для глубокого понимания своей ситуации. Осознавать эмоции, триггеры и ошибочные стратегии поведения. Формировать здоровые отношения на основе своих потребностей и ценностей. Восстанавливать уверенность в себе через ответственность и эмоциональную саморегуляцию. Строить жизнь, свободную от зависимости, через осознанный выбор.

### **Содержание урока:**

Зависимость — это хроническое заболевание, затрагивающее все сферы жизни: физическое здоровье (разрушение органов, нервной системы), психику (депрессия, тревога, паранойя), социальные отношения (изоляция, конфликты) и духовные ценности (утрата принципов, ответственности). Урок помогает осознать эти последствия через написание эссе и биографии зависимости, что становится важным шагом к принятию ответственности и началу выздоровления.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

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

ПЭВМ используются в целях: просмотра 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. «Концепция зависимости»**

#### **Задание № 1 Эссе «Зависимость».**

Выполняя эту работу, Вам предлагается написать настоящее Задание на отдельных листах бумаги или в тетради для заданий.

Вопросы к эссе:

1. Почему химическая зависимость – это хроническое, неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологические проявления химической зависимости. Изменение химического баланса мозга, биологические предпосылки возникновения зависимости – предрасположенность на генном уровне.

3. Психологические проявления химической зависимости. Усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция, защиты и т.д..

4. Социальный аспект химической зависимости. Проявление химической зависимости на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в среде, где принято употребление, химическая зависимость как семейное заболевание, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.).

5. Духовный аспект химической зависимости. Химические вещества как возможность заполнения духовного вакуума. Деградация духовных ценностей.

6. В чем проявляется зависимость (одержимость, компульсивное поведение, отрицание, тоннельное мышление, навязчивые мысли, дефекты характера)?

#### **Задание № 2**

История химической зависимости.

Выполняя эту работу, Вам предлагается написать настоящее Задание на отдельных листах бумаги или в тетради для заданий.

Задачей этой письменной работы является более четкое и ясное видение Ваших отношений со всеми веществами, изменяющими сознание. Эта работа не является жизнеописанием, а призвана упорядочить Ваши воспоминания о жизни в период употребления, увидеть хронологию алкоголизма или наркомании и его прогрессирующий характер, связь заболевания с событиями в Вашей жизни. Эти воспоминания на сегодняшний день могут быть отрывочными и представлять собой полный хаос. Не бойтесь этого и приступайте к работе.

Разделите эту работу на **две тематические части:**

**I. Детство (приблизительно до 10 лет).** Опишите отношения Вашей семьи и ближайшего окружения к алкоголю и другим наркотикам, а также укажите, был ли у Вас в этот период

употребление спиртного и/или наркотиков. Например – «Я помню, как во время прогулки с дедушкой мы подошли к пивному ларьку, дедушка взял себе кружку пива и на мой вопрос что это такое, дал понюхать и попробовать пену. Сначала мне было интересно, но запах и вкус пены показался мне противным. Дедушка засмеялся и сказал: «Вырастешь – поймешь». Когда мы пришли домой, бабушка ругалась, а мама сказала, что я маленький и мне нельзя. Потом я рассказал об этом своим друзьям и был горд собой и чувствовал себя героем». Опишите ситуации, когда Ваши близкие употребляли алкоголь и/или наркотики, как они себя вели при этом, чем такие ситуации заканчивались. Опишите свои реакции и чувства в то время.

**II. Дальнейший период** (с 10 лет по настоящее время). В работе укажите на опыт употребления алкоголя и других веществ, изменяющих сознание (в случае, если Вы их употребляли). Свое употребление необходимо описать по следующей схеме:

1. Как Вы оказались в ситуации употребления (проявление интереса к веществам и людям, его употребляющим; под влиянием друзей и знакомых; «для храбрости» и т.д.).

2. Подробно опишите первое употребление спиртного или другого вещества, изменяющего сознание (когда, при каких обстоятельствах, в каком количестве, как развивалась данная ситуация и чем закончилась, Ваши чувства в этой ситуации).

3. Опишите Ваши впечатления от первого употребления (понравилось или нет, что именно).

4. Опишите дальнейший стиль употребления и отметьте этапные моменты в развитии заболевания: как часто употребляли в начале, в каких количествах. Отметьте время, когда исчезла рвотная реакция на вещества. Как по мере прогрессирования заболевания увеличилась частота употребления и количество алкоголя и/или других веществ, изменяющих сознание. Подробно опишите ситуацию, когда Ваши близкие выразили обеспокоенность, тревогу или гнев в связи с Вашим употреблением. При каких обстоятельствах это происходило, как Вы реагировали на подобные высказывания. Когда Вы впервые столкнулись с похмельным синдромом, как Вы отнеслись к этому факту, что Вы по этому поводу чувствовали и думали. Опишите период, когда появились запои, систематические употребления наркотиков, что было с Вами в такие периоды, как долго длились запои и/или систематические употребления наркотиков. Как в дальнейшем менялась частота и длительность запоев и/или систематическое употребление наркотиков. Были ли проявления «белой горячки» (выраженная тревога, страхи состояние, когда Вам что-то виделось или слышалось, чего не видели и не слышали окружающие), судорожные припадки. Приводите конкретные примеры и подробно их описывайте.

#### **Анализ текущих проблем.**

Пожалуйста, подробно описывайте моменты употребления алкоголя и/или наркотиков. Какой Вы были в состоянии алкогольного или наркотического опьянения? Что делали? Опишите самые неприятные моменты употребления.

Текущие проблемы – это то, что идет неправильно в Вашей жизни и побуждает Вас лечиться от алкоголизма и/или наркомании.

**Проблема** Связь с употреблением наркотиков и/или алкоголя

В первой колонке составьте список основных проблем, которые были или есть в Вашей жизни. Во второй колонке напротив каждой проблемы – напишите, как она связана с употреблением наркотиков и/или алкоголя.

Существует 3 вида связи:

1. Наркотики и/или алкоголь напрямую вызвали Вашу проблему.
2. Вы употребляли, чтобы спрятаться от проблем (эта проблема вызывала такой стресс, что я употреблял(а), чтобы справиться с ним).
3. Алкоголь и/или наркотики усиливали уже существующую проблему (У меня есть

проблема, и я употреблял, чтобы справиться с ней. Употребление ухудшило состояние дел).

Поставьте напротив каждой проблемы соответствующий вид связи.

**На платформе** необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку

Я посмотрел(а) видеоурок - \* обязательное поле

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекция в форме видеолекции, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 2. «Концепция зависимости», 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. «Осознание Дефектов характера как фундамент выздоровления»**

**Цели:** помочь участникам осознать свои дефекты характера, которые поддерживают зависимость, и начать работу над их изменением для формирования устойчивой основы выздоровления.

**Задачи:** разобрать понятие дефектов характера и их связь с зависимостью. Осознать влияние дефектов (нетерпимость, негативное мышление, эгоцентризм) на поведение и жизнь. Научиться отслеживать и анализировать свои дефекты через ведение дневника чувств и самоанализ. Описать потери и приобретения (в кавычках) в рамках био-психо-социо-духовной модели.

**Знания:** понимание связи дефектов характера с зависимостью. Знание основных дефектов (нетерпимость, негативное мышление, эгоцентризм) и их проявлений. Осознание важности осознанности и самоанализа для изменения поведения. Понимание необходимости брать ответственность за свои реакции и выбор. Знание методов (дневник чувств, описание потерь) для работы над собой.

**Умения и навыки:** анализировать свои дефекты характера и их влияние на поведение. Развивать осознанность через отслеживание эмоций, мыслей и реакций. Применять методы самоанализа (дневник чувств, описание потерь) для понимания своих паттернов. Брать ответственность за свои реакции и выбор поведения. Формировать новые, здоровые модели поведения вместо деструктивных.

#### **Содержание урока:**

Дефекты характера (нетерпимость, негативное мышление, эгоцентризм) поддерживают зависимость, усиливая её влияние на все сферы жизни. Урок помогает осознать эти дефекты через самоанализ, ведение дневника чувств и описание потерь в рамках био-психо-социо-духовной модели. Участники учатся отслеживать свои реакции, брать ответственность за поведение и постепенно менять деструктивные паттерны на здоровые.

#### **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. «Осознание Дефектов характера как фундамент выздоровления»**

Потери и приобретения в употреблении.

Выполняя эту работу, Вам предлагается написать настоящее Задание на отдельных листах бумаги или в тетради для заданий.

**Часть 1. Потери в употреблении.**

Здесь представлены жизненно важные сферы деятельности человека, на которые влияет болезнь зависимости. Выполняя эту работу, Вам предлагается выписать на отдельных листах бумаги потери, вызванные Вашим употреблением алкоголя и/или наркотиков. Для более полной картины, также предлагается детально описать в каждом блоке в виде эссе и приведи два конкретных случая из жизни, связанный с употреблением алкоголя и/или наркотиков.

<p>Физическое здоровье:</p> <p>Наличие проблем со здоровьем, связанных с употреблением алкоголя и/или наркотиков.</p>	<p>Ухудшение общего самочувствия, снижение работоспособности, ухудшение памяти, внимания.</p> <p>Нарушения сна.</p> <p>Заболевание печени, желудка и 12-перстной кишки, в т.ч. язва; повышение артериального давления, головные боли, проблемы деторождения.</p> <p>Травмы, в т.ч. головного мозга, полученные в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения.</p> <p>Эпилептические припадки, психотические состояния, по поводу которых получал психиатрическую помощь.</p> <p>Лечение у наркологов. Госпитализации в связи с этим.</p>
<p>Сфера семьи:</p> <p>Как Ваше употребление повлияло на физическое, эмоциональное состояние каждого члена семьи? Расскажите о каждом из них.</p>	<p>Случаи обмана, лжи, невыполнения обещаний, воровства, утаивание денег, физического, эмоционального, сексуального насилия в отношении членов Вашей семьи.</p> <p>Безрассудное поведение в отношении членов семьи, например, вождение машины в нетрезвом виде и др.</p> <p>Расскажите о случаях, когда Ваши близкие стыдились Вас.</p>
<p>Потери в сфере работы, деловые отношения</p>	<p>Потери работы, опоздания, прогулы, ложь, низкое качество работы в связи с употреблением алкоголя и/или наркотиков. Случаи отказа Вам в повышении по должности или в зарплате в связи с употреблением алкоголя и/или наркотиков.</p>
<p>Потери в социальных контактах, отношения с друзьями в связи с употреблением Вами алкоголя</p>	<p>Как изменился круг Вашего общения? Отношения с друзьями?</p> <p>Как изменилось качество Вашего общения и Вашей семьи?</p> <p>Чем заполнено Ваше свободное время, отдых?</p> <p>Как изменилось отношение к Вашим любимым занятиям, хобби, спортом и т.д.</p>

и/или наркотиков.	
Потери в сфере финансов.	В какую сумму обошлось Вам Ваше употребление алкоголя и/или наркотиков? Включите сюда потери денег, вследствие упущенных выгод, невыходов на работу, наказаний деньгами и т.д., включите сюда стоимость лечения. Если Вы расплачивались не деньгами, то чем Вы платили?
Нарушения отношений с законом в связи с употреблением алкоголя и/или наркотиков.	Какие противоправные действия Вы совершали находясь в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также при действиях, совершенных при приобретении наркотиков? Включите сюда нарушения общественного порядка, хулиганство, попадание в вытрезвитель, вождение автомобиля в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, кражи, воровство и т.д., случаи физического, эмоционального, сексуального насилия совершенные Вами; преступные действия, которые могли бы привести (или привели) Вас к смерти или тюрьме, даже если Вам удалось избежать встречи с правоохранительными органами.
Нарушения и потери в интимной жизни и сексе в связи с употреблением алкоголя и/или наркотиков.	Потеря сексуальных желаний, сексуальная неудовлетворенность, импотенция. Потеря сексуального партнера, в т.ч. потеря доверия со стороны супруги(а). Попадание в опасные для жизни и здоровья ситуации, находясь в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения (изнасилование, неразборчивость в сексуальных партнерах – венерические заболевания, ВИЧ и т.д.).
Нарушение в эмоциональной сфере.	Насколько Вы в состоянии переживать жизнь в трезвом состоянии? Какие чувства непереносимы в трезвости? Какие чувства потеряны в связи с употреблением наркотиков и/или алкоголя? Как Вы к этому относитесь? Как меняется Ваше эмоциональное состояние в алкогольном и/или наркотическом опьянении? Как Вы к этому относитесь?
Потери духовных ценностей в результате систематического употребления алкоголя и/или наркотиков.	Стали Вы таким, каким хотели стать? Какие собственные цели, ценности Вы предавали, употребляя алкоголь и/или наркотики? Какие качества в себе Вы и окружающие ценили в Вас до систематического употребления? Можно ли о Вас сказать, что с употреблением алкоголя и/или наркотиков Вы не изменились? Если изменилось в Вас что-то, то что это?

## Часть 2. Ваши приобретения в связи с употреблением

Одержимость	<p>Расскажите о возрастающей одержимости употреблением химических веществ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Все скрытые, безотчетные, захватывающие мысли об употреблении.</li> <li>- Что Вы делали, чтобы убедиться, что сможете употребить.</li> <li>- Ваши манипуляции докторами, которые, как Вы знали, могут достать лекарства, выписать больничные листы и т.д.</li> </ul>
-------------	--

	<p>- На что Вы шли ради того, чтобы получить алкоголь и/или наркотики (необязательные медицинские процедуры, на которые Вы шли, чтобы получить алкоголь и/или наркотики, мошенничество, воровство, продажа или выращивание наркотически веществ, самогонование, самодельное виноделие и т.д.)?</p> <p>Что Вы чувствуете в связи с этим?</p>
Контроль	<p>Расскажите о своих попытках контролировать употребление химических веществ:</p> <p>О тех случаях, когда Вы бросали, снижали дозу, сменяли одно вещество на другое или сочетали их между собой, как обещали себе и другим бросить, ограничивали частоту употребления и т.п. Расскажите, как Вы пытались делать. Кто заставлял Вас давать обещания? Почему? Что вы чувствуете в связи с этим?</p>
Безумие, безрассудство	<p>Расскажите о безумных поступках, мыслях; о том, что Вы не стали бы делать на трезвую голову (включите сюда преступные действия, которые могли бы привести к смерти или тюрьме). В настоящий момент к безумным можно отнести сомнения, мысли о все-таки возможном дальнейшем употреблении, несмотря на проведенную инвентаризацию.</p>
Эгоцентризм	<p>Насколько в настоящий момент Ваш характер определяет Эгоцентризм: саможалость, жадность, привлечение к себе внимание разного рода манипуляциями и т.д.</p>

**На платформе** необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я посмотрел(а) видеоурок - \* обязательное поле

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ»

предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 3. «Осознание Дефектов характера как фундамент выздоровления», 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. «Своеволие»

**Цели:** помочь участникам осознать влияние своеволия на поддержание зависимости, научиться распознавать и преодолевать внутреннее сопротивление и иллюзии, мешающие выздоровлению.

**Задачи:** разобрать понятие своеволия и его роль в поддержании зависимости. Осознать влияние иллюзий и психологических защит (отрицание, рационализация) на поведение. Научиться распознавать внутреннее сопротивление и саботаж в процессе выздоровления. Составить реалистичный план действий и отслеживать его выполнение. Проработать психологические защиты через ведение дневника чувств и самоанализ.

**Знания:** понимание своеволия как фактора, поддерживающего зависимость. Знание основных иллюзий и психологических защит (отрицание, рационализация). Осознание важности преодоления внутреннего сопротивления и саботажа. Понимание необходимости составления и

выполнения реалистичного плана действий. Знание методов (дневник чувств, самоанализ) для работы с иллюзиями и сопротивлением.

**Умения и навыки:** анализировать проявления своеволия и их влияние на зависимость. Распознавать иллюзии и психологические защиты, мешающие выздоровлению. Преодолевать внутреннее сопротивление и саботаж через осознанность. Составлять и выполнять реалистичный план действий. Вести дневник чувств для отслеживания эмоций, мыслей и поведения.

#### **Содержание урока:**

Своеволие — это осознанное игнорирование рекомендаций специалистов и близких, что поддерживает зависимость. Урок помогает осознать влияние иллюзий (например, "начну с понедельника") и психологических защит (отрицание, рационализация) на поведение. Участники учатся распознавать внутреннее сопротивление и саботаж, составлять реалистичный план действий и отслеживать его выполнение. Через ведение дневника чувств и самоанализ они прорабатывают свои защиты, учатся брать ответственность за свои действия и постепенно преодолевают своеволие.

#### **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. «Своеволие»**

##### **Задание №1 Система иллюзии и отрицания**

Интеллект - это инструмент благодаря которому мы можем существовать. Благодаря ему, мы можем воспринимать окружающее, субъективно интерпретировать, так же представлять вещи и ситуации, которых мы не видели. Таким образом, мы создаем собственную картину действительности. У каждого человека вместе со способностью реального отображения действительности есть способность ее искажения. Искажения возникают, когда мы защищаем себя от угроз, когда мы адаптируемся к ситуации, с которой мы не справляемся или к нам попадает информация, с которой мы не соглашаемся. Достаточно часто оказывается, что в нашей картине действительно образуются пустые места, искажения, не соответствующие фактам, тогда мы не замечаем того, что нас беспокоит, замечаем только то, что желаем. Такие действия люди совершают с целью защиты от угроз и называются они - МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ. Параллельно с развитием болезни происходит увеличение искажения действительности. Это связано с увеличением количества ситуаций, от которых зависимый хотел бы убежать. Вся система мышления и восприятия мира становится подчинена зависимости. Эти искажения делают невозможным правильное функционирование. Им характерна картина, которую мы называем системой иллюзий и отрицания. Это самый распространенный способ искажения действительности. Вот механизмы защиты, которые возбуждают возникновение системы иллюзий и отрицания:

1. Простое отрицание - согласие с фактом, что что-то существует, хотя в действительности этого нет или несогласие с существованием того, что есть: отрицание своей зависимости несмотря на очевидные доказательства ее наличия.

2. Минимализация - признание факта, что действительно есть проблемы с употреблением, но так, что они кажутся приуменьшенными: «Да, я употребляю, но малыми дозами и всегда знаю меру».

3. Обвинение - отрицание собственной ответственности за определенное поведение, утверждение того, что кто-то другой является ответственным за это: «Если бы не моя мать, которая всегда обвиняет и критикует меня, я бы не употреблял».

4. Рационализация - создание своеобразного алиби, оправдания и других пояснений собственного поведения, уменьшающего собственную ответственность: «Я употреблял, так как не мог спать».

5. Интеллектуализация - избегание конкретного и личного осознания проблем, связанных с наркоманией, абстрактный подход к проблеме: «Фактически употребление наркотиков - серьезная проблема, но есть такой Вася, который порвал с этим».

6. Проекция - приписывание другим людям собственных черт, поведения, чувств, которых не при знаем в себе: «Во время ссоры я повышаю голос, а думаю, что мать кричит, и считаю, что это она своим криком спровоцировала меня на употребление».

7. Отвлечение внимания - меняем предмет разговора с целью избежать тем угрожающих или касающихся поступков, связанных с наркотиком: «О чем вы говорите, лучше скажите где мне взять деньги на жизнь».

8. Фантазии - создание представлений на тему выдуманных ситуаций: «Какой я умный! Если бы я захотел, я бы показал это вам!».

9. Приукрашивание воспоминаний - создание картины прошлых событий желая скрыть негатив: «Не помню, как меня тошнило в кровати, но на вечеринке было круто!».

10. Планирование желаемого - создание собственных иллюзий ситуаций, которые помогают решить проблемы: «С сегодняшнего дня я буду уменьшать дозу и все измениться».

Вот основные функции этой системы:

- Защита от признания болезни, от принятия своего бессилия перед наркотиком и алкоголем
- Соккрытие зависимости перед другими людьми
- Оправдание зависимости, употребления

Чтобы эффективно затормозить действие этой системы необходимо получить основные знания, научиться правильно воспринимать себя и других и создать позитивную картину собственной реальной жизни!

**А теперь возьми тетрадку и ручку и напиши по 5 примеров** твоего собственного отрицания на каждый вышеприведенный пункт. Надеемся, что ты без труда справишься с этим заданием, но, если трудности все же возникнут, обратись к окружающим, наверняка они уже увидели в тебе множество таких примеров.

Задание пишется по формату:

«Ситуация»

«Мысль»

«Чувства» - не менее пяти чувств

«Иллюзия» (в чем состоит иллюзия)

«Отрицаю» (что отрицаю этой иллюзией) – не менее трех отрицаний.

Пример:

Ситуация: Сажу в групповой, смотрю в окно. Подходит ко мне Николай и спрашивает: «Ты

что закис?»).

Мысль: «Да нормальный я!».

Чувства: уверенность, убежденность, напряжение, взволнованность, озадаченность.

Иллюзия состоит в том, что я нахожусь в нормальном состоянии.

Отрицаю:

- свою усталость от реабилитационного процесса;
- свою грусть о маме;
- факт того, что скучаю по жене;
- взгляд на себя со стороны;
- свое тягостное состояние.

### **Задание № 2 Бессилие.**

«Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы».(1 ШАГ)

Выполняя эту работу, Вам предлагается написать настоящее Задание на отдельных листах бумаги или в тетради для заданий.

Когда желание употребить алкоголь и наркотики превосходит все другие способы в жизни отдохнуть и расслабиться, - это значит, что ты бессилён. Когда семья, работа, здоровье, общественная жизнь остаются в стороне из-за употребления, - это значит, что ты бессилён. Когда твоя способность справляться с жизненными проблемами напрямую связана с употреблением алкоголя и/или наркотиков и ты не можешь их бросить, - это значит, что ты бессилён. Это очень просто. Принятие собственного бессилия является краеугольным камнем твоего выздоровления. Если ты не работаешь над пониманием и принятием твоего бессилия, - это значит, что ты строишь задание своей трезвости на песке.

Честный взгляд на свое бессилие является началом к Первому Шагу. Это потребует мужества и работы.

#### **Задание.**

Напиши примеры именно бессилия (а не неуправляемости) перед алкоголем и/или наркотиками, где возможно происходят торги между здоровой и больной частью личности в мыслительных процессах, связанных с употреблением, где итогом будет неуправляемость.

1. Когда моя голова занята мыслями об употреблении.

Напиши конкретные примеры, когда ты думал о том, как бы выпить (употребить) вместо того, чтобы думать о более важных делах.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

2. Возбуждение от предвкушения употребления.

Примеры: нетерпеливое ожидание конца работы; желание начать употреблять раньше остальных; безразличие к тому, что будет происходить за столом; безразличие к тому, с кем ты будешь пить или употреблять; изменение настроения от предвкушения; отсутствие интереса к другим до выпивки/употребления; безразличие к мнению близких по поводу твоего употребления; встречи с друзьями как повод для выпивки/употребления и т.д.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

3. Вызванные употреблением опасные ситуации – угроза себе и другим.

Примеры: падения; травмы; пожары; купание, вождение в нетрезвом виде; конфликты с

полицией, медвытрезвители; драки; провалы памяти; связи с опасными людьми; преступления; употребление в опасных местах; хулиганское поведение, несмотря на желание вести себя хорошо и сознательно и т.д.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

4. Употребление больших доз, чем предполагал вначале (не мог предвидеть результатов).

Примеры: желание «посидеть с друзьями» с непредвиденными последствиями; продолжение употребления, несмотря на другие планы; «неправильное» похмелье; изменение планов ради алкоголя или наркотиков и т.д.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

5. Неудавшиеся попытки контролировать употребление.

Напиши, как ты пытался справиться с зависимостью иными, чем полное воздержание от алкоголя и наркотиков способами.

Примеры: решение не употреблять неделю, но начал(а) раньше; решение пить только пиво или только вино; решение употреблять только по выходным; решение не употреблять на работе; решение не употреблять дома; решение употреблять только за городом; решение не употреблять за рулем; решение употреблять ограниченные дозы и т.д.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

6. Изменение в образе жизни, способствующие продолжению употребления алкоголя и наркотиков.

Примеры: потеря семьи; смена работы; разрыв отношений с родственниками и друзьями; налаживание отношений с теми, кто употребляет так же много; уход из дома, бродяжничество и т.д.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

7. Потеря самоуважения в результате употребления.

Напиши примеры того, что с тобой происходило в результате употребления такого, что вызвало у тебя брезгливость и отвращение к себе и, скорее всего, никогда не имело бы места, если бы к этому не принуждали тебя алкоголь и наркотики.

Примеры: (по отношению к себе и другим) нечестность, необязательность, оскорбления, унижения, позоры, секреты, предательство, воровство, продажа вещей и т.д.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

### **Итоги.**

8. Что в твоём поведении больше всего не нравится твоим близким и друзьям?

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

9. Каково состояние твоего здоровья в настоящее время?

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

10. Что убеждает тебя в том, что ты не можешь больше безопасно употреблять наркотики и алкоголь?

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

11. Приведи примеры ситуаций, с которыми ты не можешь справиться, оставаясь трезвым?

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

12. Являешься ли ты алкоголиком или наркоманом? Обоснуй свое утверждение.

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

13. Какая, по твоему мнению, разница между пониманием (осознанием) и принятием (смирением)?

Ты понимаешь или принимаешь? Приведи примеры того, каким образом ты понимаешь или принимаешь (ты осознал или ты смирился?).

Приведи 3 примера, подробно раскрывающие вопрос.

**На платформе** необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я посмотрел(а) видеоурок - \* обязательное поле

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ»

предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 4. «Своеволие», 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. «Тяга и ее разновидности»**

**Цели:** помочь участникам осознать природу тяги к употреблению, научиться распознавать её проявления и освоить инструменты для противостояния ей, чтобы предотвратить срывы и укрепить трезвость.

**Задачи:** разобрать понятие тяги и её виды (прямая, обходная). Осознать влияние триггеров (внешних и внутренних) на возникновение тяги. Научиться отслеживать и анализировать тягу через ведение дневника тяги. Освоить техники работы с тягой (заземление, эмоциональное проживание, переключение). Разработать стратегии профилактики срывов и управления своими реакциями.

**Знания:** понимание природы тяги и её видов (прямая, обходная). Знание триггеров (внешних и внутренних) и их влияния на тягу. Осознание важности отслеживания тяги через дневник и самоанализ. Понимание техник (заземление, эмоциональное проживание) для работы с тягой. Знание стратегий профилактики срывов и управления своими реакциями.

**Умения и навыки:** анализировать проявления тяги на физическом, эмоциональном и психическом уровнях. Распознавать триггеры и их влияние на возникновение тяги. Применять техники (заземление, эмоциональное проживание) для снижения интенсивности тяги. Вести дневник тяги для отслеживания триггеров, мыслей и эмоций. Разрабатывать индивидуальные стратегии для профилактики срывов.

### **Содержание урока:**

Тяга — это патологическое влечение к употреблению, которое проявляется на физическом, эмоциональном и психическом уровнях. Урок помогает участникам понять природу тяги, её виды (прямая и обходная) и влияние триггеров (внешних и внутренних) на её возникновение. Участники учатся отслеживать тягу через ведение дневника, осваивают техники работы с ней (заземление, эмоциональное проживание) и разрабатывают стратегии для профилактики срывов.

### **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. «Тяга и ее разновидности»

Анализ триггеров и мотивации к отказу

Цитата: "Побеждает тот, кто знает свои слабости."

Цель: Понять, что именно вызывает желание употребить наркотики, и какие мотивы могут помочь отказаться от этой привычки. Понимание триггеров — это ключ к их контролю.

Техники:

- Анализ триггеров

Как выполнять: Определи ситуации, эмоции или окружение, которые провоцируют желание употребить. Опиши, как они влияют на тебя и как ты можешь их избегать или реагировать иначе.

- Формирование позитивных мотивов

Как выполнять: Составь список причин, по которым ты хочешь освободиться от зависимости. Вспоминай о них каждый день, особенно в трудные моменты.

Триггер	Эмоция, которую он вызывает	Возможные действия
1.		
2.		
3.		

Причины отказаться от наркотиков
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Вопросы для саморефлексии:

- Какие ситуации чаще всего вызывают у тебя желание употребить наркотики?

Ответ: \_\_\_\_\_

- Почему для тебя важно избавиться от зависимости?

Ответ: \_\_\_\_\_

- Как ты можешь напоминать себе о мотивах отказа в трудные моменты?

Ответ: \_\_\_\_\_

**На платформе** необходимо заполнить обязательное поле, проставив галочку.

Я выполнил(а) задание - \* обязательное поле

**Методические указания:** программа ДООП «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ»

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. «Тяга и ее разновидности», 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. «Выход из напряжения»**

**Цели:** научить участников осознавать и управлять своим напряжением, чтобы предотвратить его накопление и снизить риск срыва, а также освоить экологичные способы сброса напряжения.

**Задачи:** разобрать природу напряжения и его связь с зависимостью. Осознать влияние внешних и внутренних факторов на накопление напряжения. Научиться отслеживать напряжение через ведение дневника чувств. Освоить экологичные способы сброса напряжения (пауза, проговаривание, переключение). Разработать стратегии для предотвращения накопления напряжения.

**Знания:** понимание природы напряжения и его влияния на зависимость. Знание внешних (стрессовые ситуации) и внутренних (дефекты характера, убеждения) факторов напряжения. Осознание важности отслеживания напряжения через дневник чувств. Понимание экологичных способов сброса напряжения. Знание стратегий для предотвращения накопления напряжения и управления стрессом.

**Умения и навыки:** анализировать источники напряжения и их влияние на эмоциональное состояние. Распознавать признаки переполненного "котла напряжения". Применять техники для сброса напряжения (пауза, проговаривание, переключение). Вести дневник чувств для отслеживания напряжения и эмоций. Разрабатывать индивидуальные стратегии для управления стрессом.

### **Содержание урока:**

Напряжение — постоянный спутник зависимости, которое накапливается из-за неумения экологично проживать негативные эмоции. Урок помогает участникам понять природу напряжения, его связь с тягой и срывами, а также освоить инструменты для его сброса (пауза, проговаривание, переключение). Через ведение дневника чувств участники учатся отслеживать напряжение и разрабатывать стратегии для его предотвращения.

### **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. «Выход из напряжения»**

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 «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» 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. «Выход из напряжения», 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. «Принятие ответственности»**

**Цели:** осознать необходимость принятия ответственности за свою жизнь и выздоровление. Преодолеть отрицание и иллюзии, связанные с зависимостью. Научиться брать ответственность за свои действия и их последствия.

**Задачи:** понять стадии выздоровления (отрицание → принятие → отработка навыков → уход от зависимости). Осознать бессилие перед зависимостью и необходимость помощи. Проработать оговорки и деструктивные установки. Принять решение о капитуляции (прекращении борьбы с болезнью в одиночку).

**Знания:** механизмы сопротивления изменениям – почему психика защищает зависимость через отрицание и рационализации. Вторичные выгоды зависимости – как мнимые "плюсы" употребления (контроль, избегание стресса) блокируют выздоровление. Стадии принятия (по модели Кьюблер-Росс) – отрицание, гнев, торги, депрессия, принятие в контексте зависимости. Нейробиология отказа – как дефицит нейромедиаторов усиливает сопротивление на физическом уровне. Капитуляция как точка роста – почему признание бессилия открывает путь к реальной помощи.

**Умения и навыки:** самоанализ – осознание своих триггеров и деструктивных паттернов. Принятие решений – готовность к изменениям и помощи извне. Эмоциональная регуляция – управление напряжением без зависимого поведения. Честность перед собой – отказ от манипуляций и самообмана.

**Содержание урока:** стадии выздоровления – от отрицания до принятия ответственности. Преодоление иллюзий – признание бессилия перед зависимостью. Принятие ответственности – за свою жизнь, действия и последствия.

Инструменты:

- Дневник чувств (отслеживание динамики).
- Работа с оговорками (выявление скрытых установок).
- Капитуляция (осознание необходимости помощи).

### **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. «Принятие ответственности»**

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 «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» 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. «Принятие ответственности», 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. «Границы безопасности и укрепление фундамента трезвости»

**Цели** сформировать личные границы и правила, предотвращающие срыв, и закрепить навыки их соблюдения.

**Задачи:** определить триггеры и опасные ситуации, ведущие к срыву. Установить четкие личные ограничения (физические, эмоциональные, социальные). Научиться планировать день для минимизации стресса и уязвимости. Проработать ложные убеждения, оправдывающие рискованные ситуации.

**Знания:** правило "Усталый, злой, голодный, одинокий" (УЗГО) – как базовые состояния повышают риск срыва. Принцип "Мостика" – почему даже "легкие" вещества (алкоголь, секс) ведут к потере контроля. Роль рутин и планирования – как режим дня снижает хаотичность и импульсивность. Важность групп поддержки – почему постоянная работа с сообществом (АА/АН) критична для долгосрочной трезвости.

**Умения и навыки:** определение триггеров – анализ привычек, мест, людей и эмоций, провоцирующих тягу. Постановка границ – отказ от контактов с соупотребителями, рискованных мест и ситуаций. Планирование безопасности – создание "аварийных" планов на случай стресса (перекус, звонок куратору). Работа с дневником чувств – фиксация и анализ опасных мыслей и ситуаций.

**Содержание урока:** главные триггеры срыва – усталость, голод, одиночество, злость

(правило УЗГО). Абсолютные запреты – никаких "легких" веществ, старых компаний и опасных мест. Планирование безопасности – режим дня, перекусы, списки дел без перегрузок. Ошибки мышления – иллюзии контроля ("одна рюмка не считается"), подмена зависимостей (секс, азарт). Инструменты – дневник чувств, группы поддержки (АА/АН), работа с куратором. Вывод: трезвость – это система границ. Нарушишь одно правило – разрушишь всю защиту.

### **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 «Границы безопасности и укрепление фундамента трезвости»**

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 экологичных 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 экологических 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 «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе видеозанятия рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Урока 8 «Границы безопасности и укрепление фундамента трезвости», даются рекомендации для 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** у обучающихся осуществляется в формате самостоятельного освоения теоретического материала и выполнения рефлексивных заданий по урокам.

Участники курса проходят итоговое тестирование и выполняют практические задания без участия педагогов и кураторов, что позволяет им самостоятельно отслеживать прогресс, анализировать личные изменения и степень усвоения материала.

Фонд оценочных средств включает:

- перечень планируемых результатов освоения программы;
- описание подходов к самостоятельной оценке прогресса обучающимися;
- итоговый тест, направленный на проверку теоретических знаний и общего понимания ключевых тем программы.

**Промежуточный мониторинг** — осуществляется в форме самопроверки и самоанализа обучающимися после выполнения практических заданий к каждому учебному блоку. Задания направлены на развитие саморефлексии, осознание зависимого поведения и личных изменений.

Проверка домашних заданий преподавателем/куратором не предусмотрена.

**Итоговый мониторинг** — проводится в форме тестирования после завершения всех тем курса. Допуск к итоговому тестированию осуществляется автоматически при прохождении всех модулей и выполнении домашних заданий.

Тест оценивает уровень освоения материала в соответствии с прогнозируемыми результатами обучения. В случае непрохождения теста участнику рекомендуется повторить материал и пройти тест повторно.

Итоговая оценка обучения выставляется по результатам теста. Задания по модулям не подлежат внешней оценке и являются инструментом внутренней работы участника.

### Итоговый мониторинг: тестирование

Форма итогового мониторинга: тестирование по вопросам.

### Оценочные средства: Вопросы теста:

#### Критерии оценки:

- 8-10 правильных ответов (80-100%) - успешное прохождение
- Менее 8 правильных ответов - рекомендуется повторное изучение материалов

#### Вопросы

##### 1. Первый шаг к выздоровлению:

- а) Поиск «волшебной таблетки»
- б) Признание: «Я не могу контролировать зависимость»
- в) Обещание «бросить когда-нибудь»

##### 2. Что помогает устоять перед тягой?

- а) План действий на триггерные ситуации
- б) Обещание «завязать с понедельника»

с) Мысль: «Один раз не считается»

**3. Какой из вариантов поможет преодолеть зависимое поведение?**

- a) Постоянный самоконтроль без единого срыва
- b) Поиск здоровых альтернатив и изменение мышления
- с) Игнорирование проблемы и надежда, что она пройдет сама

**4. Старый знакомый предлагает "только разок" употребить вместе. Ваши действия?**

- a) Согласиться, но пообещать себе "это в последний раз"
- b) Вежливо отказаться и прекратить общение
- с) Принять предложение, чтобы не обидеть друга

**5. Представьте, что вы хотите бросить вредную привычку, но через неделю снова возвращаетесь к ней. Какой вариант мышления вам поможет не сдаваться?**

- a) «Я слабый, ничего у меня не получится»
- b) «Раз уж сорвался, нет смысла продолжать»
- с) «Это просто шаг назад, важно понять причину и двигаться дальше»

**6. Какое когнитивное искажение проявляется в следующей ситуации: «Если я ошибусь на новой работе, меня сразу уволят, и я останусь без средств к существованию»?**

- a) Дихотомическое мышление («Либо успех, либо провал»)
- b) Катастрофизация («Самый страшный вариант неизбежен»)
- с) Чтение мыслей («Они точно считают меня некомпетентным»)

**7. Что из этого является здоровым способом регулировать эмоции?**

- a) Проговаривать свои чувства и анализировать их
- b) Подавлять эмоции, чтобы не мешали жить
- с) Искать виноватых в своих переживаниях

**8. Какой инструмент поможет заменить негативные установки на более здоровые?**

- a) Ведение дневника мыслей
- b) Прокрастинация и уход от проблемы
- с) Чрезмерное самокопание

**9. После срыва появляется стыд. Что делать?**

- a) Запить чувство вины
- b) Проанализировать причину и продолжить путь
- с) Решить, что «все бессмысленно»

**10. Вы решили сформировать новую полезную привычку. Какой подход поможет лучше всего?**

- a) Начать с небольших шагов и постепенно увеличивать нагрузку
- b) Сразу кардинально изменить свою жизнь
- с) Ждать, пока появится идеальная мотивация

**Интерпретация результатов**

◆ 8-10 правильных ответов (80-100%)

«Вы достигли значительного прогресса!»

💡 Ваш уровень:

Вы демонстрируете глубокое понимание принципов выздоровления и осознанного

преодоления зависимого поведения. Ваши ответы свидетельствуют о сформированных навыках распознавания триггеров, работы с когнитивными искажениями и выбора здоровых стратегий.

**Рекомендации:**

- Продолжайте применять полученные знания на практике
- Станьте поддержкой для тех, кто только начинает путь выздоровления
- Углубляйте понимание через дополнительную литературу и практику осознанности
- 🗨 Ваш результат - подтверждение серьезной работы над собой!

⚡ Менее 8 правильных ответов

«Внимание: требуется дополнительная проработка!»

💡 Ваш уровень:

Вы знакомы с основными концепциями, но некоторые аспекты пока требуют более глубокого понимания. Возможно, отдельные темы (работа с триггерами, когнитивные искажения, формирование здоровых привычек) нуждаются в дополнительном изучении.

**Рекомендации:**

Вернитесь к ключевым урокам: Особое внимание уделите:

- Принципу бессилия (1-й шаг)
- Работе с триггерными ситуациями
- Методам изменения мышления

**Практикуйтесь ежедневно:**

- Ведите дневник наблюдений за своими реакциями
- Составляйте планы действий для сложных ситуаций

**Используйте дополнительные ресурсы:**

- Рекомендованную литературу по теме
- Группы поддержки
- 🗨 Не расстраивайтесь - каждый повтор материала делает ваше понимание глубже!

Ваше выздоровление - в ваших руках!

Лицам, освоившим образовательную программу «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» и успешно прошедшим итоговое тестирование, выдается Сертификат установленного образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

**Методические указания:** учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ» 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 «НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ».

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](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](https://elibrary.ru/download/elibrary_69141880_67761666.pdf)
3. Дженет Дж. Войтиц. «Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения». Полный справочник ВДА [Электронный ресурс]: Перевод с англ. А. Лучиной. 368 с. - 2014 <https://klex.ru/166u>
4. Автор WSO АСА. «Взрослые дети из алкогольных и дисфункциональных семей». [Электронный ресурс]: <https://goo.su/mUPd2>
5. Alcoholics Anonymous Word Services, Ins. - English U.S.A. Анонимные алкоголики. 2011 [Электронный ресурс]: 1939, 1955, 1976, 2001, переведено с английского, 4-е издание.
6. Г.В. Старшенбаум. «Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей». [Электронный ресурс]. Когито-Центр, Москва, 2006 ISBN 5-89353-157-4. <https://goo.su/DfCd>
7. Чак Ч. «Новые очки». Перевод на русский Григорий Т. [Электронный ресурс]. Книга составлена на основании магнитофонных записей семинара мужского съезда алкоголиков в Пала Месе в 1975 году. <https://goo.su/FH3Y6>

##### **Базы данных, интернет ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Портал психологии <https://www.psychologies.ru/articles/ya-est-i-ya-imeyu-pravo-byit>
2. e-LIBRARY.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. - URL <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Видеолекции и статьи ученых-психологов на самые злободневные темы <https://monocler.ru/category/psychology>
4. Научно-популярный психологический портал Psychojournal — <http://psychojournal.ru>
5. Ресурс со статьями по психологии и психотерапии Psychojournal — <http://psychojournal.ru>
6. Портал Психология отношений — <http://artpsiholog.ru>

**Периодические интернет-издания:**

1. Научно-практический журнал «Психология» <https://psyjournals.ru/psychology/>
2. Интернет-журнал Психология сегодня — <http://psychologytoday.ru>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ»**

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

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

Условия:

- Доступ к курсу — 3 месяца (12 недель).
- Домашние задания — письменные рефлексивные практики, направленные на самоанализ, развитие осознанности, формирование устойчивых изменений в мышлении и поведении.
- Задания выполняются для личного осмысления и внутренней трансформации.
- Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

№	Уроки, темы	Всего ак. часов	Лекции, ак. часов	Самостоятельная домашняя работа, ак. часов
1	Вводный урок. Приветствие	0,5	0,5	-
2	Персональные данные	0,5	-	0,5
3	Урок 1. «Бессилие»	2,3	0,3	2
4	Урок 2. «Концепция зависимости»	11,2	0,2	11
5	Урок 3. «Осознание Дефектов характера как фундамент выздоровления»	11,3	0,3	11
6	Урок 4. «Своеволие»	13,2	0,2	13
7	Урок 5. «Тяга и ее разновидности»	12,3	0,3	12
8	Урок 6. «Выход из напряжения»	10,2	0,2	10
9	Урок 7. «Принятие ответственности»	12,2	0,2	12
10	Урок 8. «Границы безопасности и укрепление фундамента трезвости»	3,1	0,1	3
	<b>Всего по курсу</b>	<b>76,8</b>	<b>2,3</b>	<b>74,5</b>
	Итоговый мониторинг		<b>1 ак. ч.</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,8 ак. часов</b>	

Календарный учебный график  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«НОВЫЙ СТАРТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ С ДОКТОРОМ ШУРОВЫМ»**  
 Уровень программы – базовый  
 Направленность программы – социально-гуманитарная

Последовательность реализации программы отражена в учебном плане.

Форма обучения: самостоятельная.

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	6 Неделя	7 Неделя	8 Неделя	9 Неделя
1	Вводный урок. Приветствие	1								
2	Персональные данные									
3	Урок 1. «Бессилие»		2,3							
4	Урок 2. «Концепция зависимости»			11,2						
5	Урок 3. «Осознание Дефектов характера как фундамент выздоровления»				11,3					
6	Урок 4. «Своеволие»					13,2				
7	Урок 5. «Тяга и ее разновидности»						10,2			
8	Урок 6. «Выход из напряжения»							8,1		
9	Урок 7. «Принятие ответственности»								12,2	
10	Урок 8. «Границы безопасности и укрепление фундамента трезвости»									3,1

**Итого количество часов по программе:** 76,8 ак. ч.

**Итоговое тестирование:** 1 ак. ч.

**Всего:** 77,8 ак. ч.