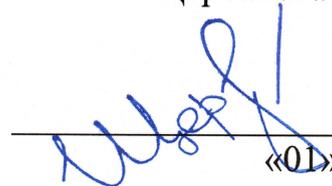


**УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Щербакова Нина Николаевна

  
Н.Н.Щербакова  
«01» января 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ  
И УПОТРЕБЛЕНИЕМ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	6
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	8
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) .....	10
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	35

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» 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**

Современная жизнь характеризуется стремительным темпом, постоянным стрессом и высокой психоэмоциональной нагрузкой. В этих условиях многие люди начинают использовать зависимое поведение как неадаптивный, разрушительный механизм совладания с трудностями.

Основные проблемы, на которые отвечает наша программа:

1. Распространенность зависимостей как ложного «спасения» от стресса, одиночества и невыраженных эмоций.
2. Неспособность справляться с нагрузками, что приводит к срывам и потере контроля над собственной жизнью.
3. Отсутствие здоровых психологических границ, из-за чего человек не может противостоять давлению окружения и защищать свой выбор вести трезвый образ жизни.
4. Непонимание себя, своих истинных ценностей и целей. Без этого человек остается в роли «жертвы обстоятельств» и не может построить новую, полноценную жизнь без зависимости.

Традиционные подходы часто работают лишь с симптомами, не устраняя коренных причин. В результате невыраженные эмоции, размытые границы и отсутствие смыслов продолжают провоцировать рецидивы, создавая замкнутый круг «напряжение → срыв → чувство вины → новое напряжение».

Настоящая программа предлагает комплексное решение через формирование прочного фундамента для устойчивой трезвости. Мы помогаем не просто отказаться от вещества, а научиться жить по-новому: справляться с эмоциями, выстраивать отношения, находить радость и смысл в трезвости, став автором своей жизни.

Программа актуальна для всех, кто хочет разорвать порочный круг зависимости и обрести настоящую, осознанную свободу.

Программа ориентирована на тех, кто стремится:

- Научиться говорить «нет» в ситуациях, где присутствуют вещества или давление окружения.
- Выстроить здоровые личные границы, чтобы защищать свою трезвость и эмоциональное благополучие в общении с разными людьми, включая тех, кто продолжает употреблять.
- Освоить практические инструменты управления стрессом и эмоциями, чтобы не срываться в трудные моменты, а действовать осознанно.
- Понять свои истинные ценности и создать новый образ себя — человека, который живет полной жизнью без зависимости, оправданий и чувства стыда.
- Найти новые источники радости, поддержки в трезвости, заменив ими старые паттерны поведения.
- Создать персональный план на будущее, который поможет сохранять устойчивые результаты и продолжать расти после завершения программы.

### **Цели программы:**

Сформировать навык осознанного выбора через восстановление «паузы» между импульсом и действием, позволяющий управлять поведением в ситуациях риска.

Развить способность к самодиагностике («чек-ин») и саморегуляции, необходимую для восстановления контакта с собой и своими потребностями в моменте.

Помочь участникам пережить и интегрировать кризис идентичности, сформировав новый, ценностно-ориентированный образ «Я» за пределами привычных ролей и зависимого поведения.

Научить работать с «запретными» чувствами (стыд, вина, горе, зависть) как с важными сигналами, переводя внутренний диалог из позиции жертвы обстоятельств в позицию автора своей жизни.

Создать индивидуальную «экосистему поддержки» и научить навыкам построения здоровых социальных связей для преодоления изоляции — ключевого триггера срыва.

Сместить опору с мотивации на систему: разработать персонализированную, многоуровневую «систему устойчивости» (от ежедневных ритуалов до ежемесячной настройки) для поддержания выбранного курса в сложные периоды.

Сформировать устойчивое и конструктивное отношение к возможным ошибкам и срывам, рассматривая их как информацию для коррекции курса, а не как личностный провал.

### **Задачи программы:**

Сформировать навык распознавания «точек риска» как сочетания внешних обстоятельств и внутреннего состояния, ведущих к импульсивному поведению.

Обучить техникам создания «паузы» между импульсом и действием для восстановления осознанного выбора и самоконтроля.

Развить способность к самодиагностике («чек-ин») и простым методам саморегуляции для возвращения контакта с собой в моменте.

Освоить навык спокойного и уверенного формулирования своих границ и отказов без чувства вины.

Сформировать умение работать со стыдом и ошибками как с полезной информацией, а не как с приговором.

Развить навык распознавания и принятия сложных чувств (зависть, горе, пустота) как указателей на истинные потребности.

Помочь в переосмыслении личных ценностей и формировании новой опоры в жизни за пределами привычных ролей.

Научить практическим шагам по изменению социального окружения и построению «экосистемы поддержки» для преодоления изоляции.

Сформировать умение распознавать ранние сигналы срыва (язык жертвы, пренебрежение собой) и применять персональный «план первой помощи».

Помочь в создании индивидуальной «системы устойчивости» — от ежедневных опор до плана регулярной настройки курса.

### **1.2 Нормативно-правовая база разработки программы.**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием
2. 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412;
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;
4. Гражданский кодекс Российской Федерации часть первая от 30 ноября 1994 г. №
5. 51 ФЗ;
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012

7. года № 273-ФЗ (Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678
9. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
12. Нормативно-методические документы Минобрнауки России;
13. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательный процесс с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий - организация обязательно разрабатывает и утверждает следующие локальные акты (приказ, положение, инструкция) - (размещены на сайте):
14. (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам.
15. Приказ об утверждении методических материалов по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.
16. Инструкция для обучающихся и педагогических работников о том, как получить или восстановить логин и пароль (в случае использования личных кабинетов), а также инструкции по организации работы в «виртуальных» и «совместных» группах.
17. Инструкция по размещению учебных материалов для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Предметные результаты:**

Знание и понимание принципов выстраивания здоровых психологических границ, основ асертивного поведения, стратегий поведения в триггерных ситуациях и роли служения в закреплении трезвости.

Умение уверенно говорить «нет» в ситуациях давления, выстраивать безопасные стратегии посещения мероприятий, давать короткие и ясные ответы на неудобные вопросы, а также сохранять отношения с людьми, продолжающими употреблять, без ущерба для своей трезвости.

Владение инструментами разработки персонального плана безопасности, навыками передачи опыта и безопасного рассказа своей истории, методами построения новой идентичности и техниками создания сбалансированного распорядка дня.

Готовность применять подготовленные стратегии в реальных социальных ситуациях, брать на себя ответственность за защиту своего выбора, последовательно реализовывать практики самопомощи и использовать свой опыт для поддержки других.

### **Обладает навыками:**

Саморегуляции и возвращения состояния осознанного выбора в «точках риска».

Распознавания и конструктивного выражения сложных чувств (стыд, вина, горе, пустота) как сигналов о потребностях.

Установления и защиты здоровых личных границ в общении, в том числе при отказе от употребления.

Применения простых техник самопомощи («чек-ин», создание «паузы») для купирования острого импульса или тяги.

Самонаблюдения и анализа своего состояния для определения ранних признаков срыва.

Противостояния психологическому давлению окружения, связанному с употреблением.

Планирования и поддержания ежедневных ритуалов и опор для стабильности.

Использования сформированной личной «системы устойчивости» как стратегии совладания со стрессом.

Профилактики изоляции и эмоционального истощения через выстраивание «экосистемы поддержки».

Интеграции новых поведенческих моделей и ценностных ориентиров в повседневную жизнь.

### **Метапредметные результаты:**

Умение осознанно управлять своим выбором и поведением через восстановление «паузы» между импульсом и действием.

Способность использовать саморефлексию для работы с кризисом идентичности и формирования нового образа «Я».

Готовность выстраивать отношения, опираясь на осознанные личные границы и уважая границы других.

Умение преобразовывать личный опыт (включая ошибки) в данные для настройки своей системы поддержки.

Способность самостоятельно проектировать и корректировать свой путь к жизни, свободной от диктата привычки.

Владение культурой самоподдержки и регулярной «настройки курса» для поддержания психологического благополучия.

Умение осмысленно выстраивать жизненные перспективы на основе переосмысленных личных ценностей.

### **Регулятивные результаты:**

Способность ставить реалистичные цели личностного изменения и разрабатывать поэтапные шаги по их достижению.

Умение осуществлять самоконтроль и возвращать себе авторство действий в ситуациях внутреннего или внешнего давления.

Владение навыками коррекции своего состояния через освоенные техники самодиагностики и саморегуляции.

Способность адекватно оценивать свои внутренние ресурсы и риски в сложных жизненных обстоятельствах.

Умение гибко адаптировать свою «систему устойчивости» в зависимости от изменяющихся условий и состояния.

Готовность принимать ответственность за свои осознанные выборы и их последствия.

Владение навыками организации ежедневной и еженедельной рутины как основы для устойчивости.

### **Личностные результаты программы:**

Сформированная новая идентичность, основанная на самопринятии, ценностях и понимании себя за пределами привычки.

Развитая способность создавать и поддерживать здоровые, поддерживающие социальные связи.

Осознание личной ответственности за свое психологическое состояние и выстраивание жизни по собственному замыслу.

Устойчивая внутренняя опора, основанная на системе практических шагов, а не на сиюминутной мотивации.

Способность к осмысленному целеполаганию в контексте личностного развития и жизни в трезвости/ремиссии.

Развитая психологическая устойчивость и гибкость в ситуациях неопределенности и социального давления.

Сформированная ценностная ориентация на осознанную жизнь, свободу выбора и авторство своей судьбы.

### **3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Учебный план программы (Приложение 1)**

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

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

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее ДООП) «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» представлен в приложении (Приложение 1).

#### **Категория обучающихся:**

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

Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

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

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

Программа предполагает:

- разновозрастный характер объединений;
- дистанционную форму реализации программы.

**В рамках реализации Программы применяются следующие виды контроля:**

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

Текущий контроль предметных результатов осуществляется на каждом занятии в формате практической саморефлексии по применению изученных инструментов.

#### **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): 30 ак. часа (с итоговым мониторингом знаний), 4 недели (не считая изучение вводного модуля).

### **3.2. Календарный учебный график**

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

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

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

Предварительные требования: знать основы компьютерной грамотности.

#### **4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)**

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

Рабочая программа определяет:

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

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

##### **Модуль. Вводный**

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

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

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

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

**Содержание модуля:**

##### **Урок 1. Вводный урок. Приветствие**

Вводный урок курса знакомит участников с основными целями программы и ключевыми концепциями, связанными с зависимостью. программа формирует комплексную основу для долгосрочной ремиссии и личностного роста через три взаимосвязанных компонента: развитие осознанности для управления поведением в ситуациях риска, переосмысление личностной идентичности на основе актуальных ценностей и выстраивание стабильной внешней и внутренней системы поддержки.

##### **Урок 2. Персональные данные**

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

##### **Урок 3. Расписание**

Знакомство участников с структурой курса, расписанием занятий и командой поддержки. Участники узнают, как организовано обучение (тематические вебинары, группы с психологами,

домашние задания), а также получают контакты психологов для оперативной помощи. Объясняется, как получить доступ к платформе GetCourse и использовать её для обучения.

#### **Урок 4. Понимание своих целей и ожиданий**

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

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

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

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

#### **Оценочные материалы:**

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

#### **Задание к Модулю Вводный**

##### **Часть 1: Почему я здесь?**

1. Рефлексия: Напишите эссе о том, почему вы решили принять участие в этом курсе. Что побудило вас сделать этот шаг?

2. Какие чувства, переживания или ситуации в вашей жизни привели вас к осознанию необходимости изменений?

3. Ожидания: Опишите, что вы ожидаете получить от курса. Какие знания, навыки или изменения в своем состоянии вы надеетесь приобрести? Как вы представляете себе свою жизнь после успешного завершения курса?

##### **Часть 2: Цели**

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

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

##### **Часть 3: Ресурсы и готовность**

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

1. Время: готовность уделять регулярное время для занятий, просмотра вебинаров, посещение малых групп, выполнение домашних заданий, находить время на общение с психологом.

2. Финансы: осознание, что инвестиции в личностное развитие могут быть необходимы, и готовность рассмотреть возможность потратить средства на курсы.

3. Ресурсы: намерение использовать все доступные ресурсы, такие как материалы курса, онлайн-ресурсы, книги и поддержку психологов и участников, чтобы обогатить свой опыт и наполниться новыми знаниями.

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

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

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в текстовой форме.

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

### **Модуль 1. «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы»**

#### **Цели:**

Сформировать реалистичную модель восприятия социальной среды, где психоактивные вещества (ПАВ) являются частью культурного и коммуникативного контекста, сместив фокус с идеи тотального избегания на стратегию осознанного ориентирования в ситуации.

Развить базовый навык самонаблюдения — способность распознавать и восстанавливать критический промежуток между возникновением внутреннего импульса и поведенческой реакцией, что составляет основу для осознанного выбора.

Обеспечить участников практическими инструментами для оперативной самодиагностики («проверка состояния») и управления своим эмоционально-физическим состоянием в реальном времени, способствующими сохранению связи с собой.

Способствовать формированию активной и ответственной позиции в выстраивании личных границ и планировании социальной активности, основанной на оценке индивидуальных уровней риска и праве на самостоятельное решение.

#### **Задачи:**

Сформировать понимание «точек риска» как сочетания внутреннего состояния (усталость, стыд, злость) и внешней ситуации, а не как запретных мест.

Обучить базовой технике самодиагностики («чек-ин») для распознавания момента потери контакта с собой.

Освоить практику создания «паузы» через инструменты «стоп-кадр» и возвращения в тело.

Сформировать умение планировать участие в событиях с учетом уровней риска и личных границ, включая право на выход.

#### **Знания:**

Знание концепции «точки риска» и трех ее уровней (высокий, средний, низкий).

Понимание, что зависимое поведение — это следствие исчезновения «паузы» и автоматического сценария, а не сознательного выбора.

Знание структуры внутреннего диалога в момент срыва («мне плевать», «я заслужил»).

Понимание разницы между контролем (напряжение) и осознанностью (контакт).

Знание роли стыда и усталости как ключевых триггеров, ведущих к изоляции.

Понимание алгоритма «разбора маршрута» после сложной ситуации для обучения, а не самобичевания.

#### **Умения и навыки:**

Проводить моментальную самодиагностику состояния с помощью техники «чек-ин».

Создавать осознанную поведенческую паузу с использованием метода «стоп-кадр».

Формировать индивидуальный план участия в мероприятиях с оценкой уровня риска и «планом выхода».

Применять ассертивные формулировки для обозначения личного выбора и границ.

Распознавать внутренние «серые зоны» и телесные сигналы, свидетельствующие о потере контакта с собой.

Анализировать прошедшие сложные ситуации по принципу «разбора маршрута» для извлечения практического опыта.

#### **Содержание модуля:**

##### **Вебинар «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы?»**

Подробно разбирается механизм исчезновения осознанного выбора и запуска автоматических поведенческих сценариев. Вводится ключевая концепция «точки риска» как опасной комбинации внешней ситуации и внутреннего состояния человека (усталость, стресс, одиночество, стыд). Особое внимание уделяется распознаванию «серых зон» — ранних внутренних сигналов потери контакта с собой, таких как эмоциональное онемение и мысли «мне всё равно».

На практических примерах показывается работа с моментальными инструментами самопомощи: техникой оперативного «чек-ин» для диагностики состояния и методом «стоп-кадра» для создания поведенческой паузы и прерывания автоматической реакции. Демонстрируется поэтапная стратегия подготовки к участию в социальных событиях, которая включает постановку личного намерения, оценку уровня риска ситуации и обязательное составление плана действий на случай эскалации.

Особый акцент делается на формировании новой поведенческой основы — переходе от реакции избегания или борьбы к практике осознанной навигации. Предлагается освоение ясного и спокойного языка для обозначения личных границ и своего выбора без оправданий. Участники учатся не просто противостоять внешнему давлению, а выстраивать свою социальную активность на фундаменте заботы о себе и возвращении контакта с собственными потребностями в реальном времени.

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

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

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

### Оценочные материалы:

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

### Задание к Модулю 1 «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы»

#### Цель задания:

- Провести самоанализ и составить «Карту моего состояния» — схему, которая покажет, из каких компонентов (тело, мысли, окружение, ценности) складывается тяга или сложное переживание.
- На основе этой карты разработать конкретный «План навигации» — пошаговый алгоритм действий для безопасного прохождения через одну выбранную ситуацию риска.

#### Часть 1. Карта себя: из чего складывается мое состояние?

Чтобы эффективно ориентироваться, нужно понимать, из чего складывается ваше состояние. Зависимость или тяга — это сложное явление, в котором всегда сочетаются несколько факторов. Удобнее всего рассматривать их в четырёх ключевых сферах: тело, психика, окружение и ценности. Анализ по этим сферам помогает увидеть свои «точки риска» не как неконтролируемый хаос, а как понятную систему, с которой можно работать.

##### 1. Биологическая часть (Тело и физиология):

- Как ваше тело физически реагирует на мысль о веществе/поведении или на сам процесс?  
*Например: напряжение, расслабление, учащенное дыхание, «тяга» в определенной части тела.*
- Какие базовые потребности тела часто не удовлетворены, когда вам сложнее всего? *Сон, еда, отдых, движение.*
- Есть ли у вас семейная история зависимостей? Как вы думаете, как это может влиять на ваши реакции?

##### 2. Психологическая часть (Мысли и эмоции):

- От каких мыслей или эмоций зависимое поведение чаще всего «спасает»? *Стресс, скука, тревога, чувство одиночества, злость.*
- Какие ключевые мысли возникают в этот момент? *«Я не справлюсь», «Мне это нужно, чтобы расслабиться», «Один раз не считается».*
- Как зависимость влияет на ваше отношение к самому себе? Укрепляет или разрушает самоуважение?

##### 3. Социальная часть (Окружение и связи):

- Как ваше ближайшее окружение (*друзья, семья, коллеги*) влияет на ваши состояния и выборы?
- Какие конкретные люди, места или социальные ритуалы чаще всего становятся для вас «точками риска»?
- Какие социальные нормы или давление (*«все так делают», «будь как все»*) вам приходится преодолевать?

##### 4. Духовная часть (Смыслы и ценности):

• Какие глубинные ценности для вас действительно важны? *Здоровье, честность, свобода, близкие отношения, развитие.*

• Как зависимое поведение влияет на эти ценности — приближает вас к ним или отдаляет?

• Что дает вам ощущение смысла, связи с чем-то большим или внутренней опоры? Творчество, природа, практики, общение?

Цель этой части: увидеть, из каких источников возникает ваша «точка риска». Это знание делает ее менее пугающей и более управляемой.

## **Часть 2. План навигации: как пройти через точку риска?**

Теперь, понимая свою «карту», спланируйте действия. Цель — не избегать жизни, а идти в нее, имея план заботы о себе и стратегию осознанного присутствия.

Инструкция: Выберите одну предстоящую или типичную ситуацию, которую вы оцениваете, как ситуацию среднего или высокого риска. Это та самая «точка риска», где сочетается внешнее давление и ваше внутреннее состояние. Детально распишите для нее план.

Пример ситуации: «День рождения друга в баре», «Вечер пятницы в одиночестве после тяжелой недели», «Конфликт с близким человеком».

Ситуация: Опишите ее коротко.

Намерение (Зачем я иду?): Что для вас главное в этом событии? Какой опыт вы хотите получить, оставаясь в контакте с собой и своими ценностями?

*Например: «Почувствовать связь с другом», «по-настоящему отдохнуть», «Защитить свои границы и сохранить спокойствие».*

Тактика (План маршрута):

• Время: Во сколько мне комфортно прийти и до какого времени оставаться?

• Место: Где я буду находиться, чтобы чувствовать себя в безопасности? Рядом с выходом, в определенной зоне.

• Действие: Чем я могу быть занят? На чем могу сфокусировать внимание? Беседа с конкретным человеком, помощь в организации, еда, наблюдение.

• Фразы-якоря (Язык выбора): Как я отвечу на предложение или на свое внутреннее давление? Заранее подготовьте 1-2 фразы. *Например: «Спасибо, мне сегодня комфортнее без этого», «Я сейчас выбираю другое», «Давай лучше... (предложи альтернативу)».*

• Поддержка (Контакт вместо изоляции): Кому я могу написать/позвонить до, во время (например, выйти на 5 минут) или после события, чтобы сохранить связь с реальностью и получить поддержку?

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 1 «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ участники создают два личных инструмента для осознанной навигации: «Карту моего состояния» и практический «План действий» для

прохождения через ситуацию риска. В процессе освоения модуля (уроков) обучающиеся могут пользоваться консультациями и поддержкой педагогов, куратора дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

## **Модуль 2. «Ценности, смыслы и новая идентичность. Кто я без зависимости»**

### **Цели:**

Нормализовать кризис идентичности как закономерный этап выздоровления, когда старая личность, построенная вокруг зависимости, перестает работать.

Сформировать навык работы с «запретными» чувствами (зависть, горе, пустота) как с важными сигналами для выявления истинных потребностей и границ.

Переопределить понятия «ценности» и «миссия», показав их как практическую опору в моменты отсутствия вдохновения и кризиса смысла.

Сформировать установку на постепенное «собрание» новой идентичности через ежедневные выборы и дать разрешение быть в процессе.

### **Задачи:**

Разобрать механизм возникновения кризиса идентичности («Кто я без этого?») и связать его с утратой «костыля», который выполнял функции личности.

Научить распознавать и декодировать чувство зависти к «нормальным» людям, переводя его из позиции жертвы («Почему мне нельзя?») в позицию автора («Какую жизнь я могу строить в моих условиях?»).

Сформировать реалистичное понимание ценностей как того, на что можно опереться, когда тяжело, и миссии как способа проживать день, не предавая себя.

Дать инструменты для выдерживания «пустоты» и состояния «я уже не тот, но еще не этот» без поспешного заполнения его новыми привычками.

### **Знания:**

Понимание кризиса идентичности как нормального этапа серьезных жизненных изменений, а не уникальной проблемы зависимых.

Знание о том, что зависимость долгое время выполняла важные психологические функции (давала смелость, смысл, близость), которые теперь необходимо восполнять.

Понимание, что большинство срывов происходят из-за экзистенциальной пустоты и потери смысла, а не из-за физической тяги.

Знание о роли «запретных» чувств (зависть, горе по ненаступившей жизни) как индикаторов неудовлетворенных потребностей.

Понимание разницы между ценностями как фундаментом (который часто сначала вызывает боль осознания) и миссией-лозунгом, построенной на протесте.

Знание о том, что новая идентичность не находится, а медленно собирается через повседневные действия и выборы.

### **Умения и навыки:**

Распознавать у себя признаки кризиса идентичности и отделять их от ощущения «со мной что-то не так».

Анализировать чувство зависти, задавая себе вопросы: «Чему именно я завидую?», «Какую потребность это отражает?».

Формулировать свои ценности не как абстрактные понятия, а как ответ на вопрос: «Что имеет для меня смысл, даже когда тяжело?».

Создавать «маленькие смыслы» на день (быть честным, не предавать себя сегодня) в моменты утраты больших ориентиров.

Применять стратегию «выдерживания пустоты» через наблюдение, а не избегание или поспешное заполнение.

Осуществлять «сборку» новой идентичности через осознанные ежедневные выборы, согласованные с ценностями.

### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Ценности, смыслы и новая идентичность. Кто я без зависимости»**

Подробно разбирается феномен кризиса идентичности как неизбежный этап после отказа от зависимого поведения. Основное внимание уделяется деконструкции вопроса «Кто я без этого?» и объяснению, почему исчезновение старой, построенной вокруг зависимости личности создаёт болезненную пустоту, а не освобождение.

Отдельный блок посвящён анализу «запретных» чувств, в первую очередь — хронической зависти к тем, кто может употреблять без последствий. Это чувство рассматривается не как недостаток, а как маркер столкновения с жёстким ограничением («мне нельзя») и утратой иллюзии равенства с другими. На примерах показывается, как зависть, оставаясь непроговариваемой, подтачивает мотивацию и приводит к саботажу.

Особый акцент делается на работе с утратой смысла и крушением первоначальных «миссий», построенных на протесте и отрицании прошлого. Вводится практическое различие между ценностями как болезненным, но прочным фундаментом и ценностями как красивыми, но нефункциональными лозунгами. Участникам предлагается перейти от поиска «Большого Смысла» к созданию «маленьких смыслов» — ежедневных действий, согласованных с собой.

В результате формируется установка на принятие переходного периода («я уже не тот, но ещё не этот») и на медленную, пошаговую «сборку» новой идентичности через честный контакт со своими реальными, а не декларируемыми, ценностями и потребностями.

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

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

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

### **Оценочные материалы:**

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

#### **Задание к Модулю 2 «Ценности, смыслы и новая идентичность. Кто я без зависимости»**

##### **Цель задания:**

- Определить свои главные жизненные ориентиры (ценности), которые станут основой для всех ваших решений.
- Попробовать сформулировать личную миссию — зачем вы живете и какой вклад хотите внести.

### 1. Упражнение "Список ценностей"

Определите свои 3 главные ценности.

*Пример: Из списка (здоровье, свобода, семья, честность, творчество) вы выбираете: 1. Семья, 2. Свобода, 3. Честность.*

### 2. Напишите свою личную миссию

Сформулируйте ее в 1-2 предложениях.

*Пример: «Я помогаю людям обрести уверенность в себе через искреннее общение и поддержку, потому что верю в ценность каждой личности».*

### 3. Упражнение "Идеальные похороны"

Напишите, что бы вы хотели услышать о себе от самых близких людей.

*Пример: «Он был человеком, на которого можно было положиться в трудную минуту», «Ее любовь и поддержка делали мир лучше для нашей семьи», «Он никогда не сдавался и вдохновлял других идти до конца».*

### 4. Напишите письмо благодарности своей зависимости

Поблагодарите ее за уроки (минимум 5 уроков).

*Пример: «Спасибо тебе за уроки... что показала, как важна честность с самим собой; что научила просить о помощи; что привела к людям, которые стали настоящей опорой; что закалила мой характер; что научила ценить простые радости».*

### 5. Заполните предложение

«Я — [новая идентичность], который/которая [что делает] для [кого/чего] потому что [ценности]»

*Пример: «Я — свободный человек, который помогает другим найти свой путь, потому что ценю искренность и служение».*

### Ответы разместить на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 2 «Ценности, смыслы и новая идентичность. Кто я без зависимости», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о природе кризиса идентичности в период отказа от зависимости, о роли ценностей как внутреннего стержня и о принципах формирования личной миссии. В процессе освоения модуля (уроков) обучающиеся могут пользоваться консультациями и поддержкой педагогов, куратора дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

### Модуль 3. «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции»

#### Цели:

Нормализовать переживание одиночества и социальной изоляции как закономерные и управляемые этапы пути к трезвости, а не как личную неудачу.

Сформировать навык диагностики социального окружения и составления личной «карты рисков и поддержки» для осознанного выбора общения.

Переопределить понятие «поддержка», показав ее как выстроенную экосистему (пирамиду) из разных типов связей, а не поиск одного спасителя.

Сформировать установку на постепенное, стратегическое изменение социального круга через конкретные малые действия, а не через резкие разрывы.

#### **Задачи:**

Разобрать механизм превращения одиночества и саможалости в главный триггер срыва, связав его с дефицитом качественного контакта, а не количества людей вокруг.

Научить различать четыре категории социального окружения (Союзники, Нейтралы, Искусители, Токсичные связи) и разрабатывать для каждой категории индивидуальную стратегию взаимодействия.

Сформировать практическое понимание «экосистемы поддержки» как системы с тремя уровнями (ядро, сообщество, социальная ткань) и навык ее поэтапного построения.

Дать инструменты для выхода из изоляции через «социальные эксперименты» — малые, безопасные шаги для создания новых связей без давления на себя.

#### **Знания:**

- Понимание механизма «изоляция-саможалось-срыв».
- Принципы построения личной «экосистемы поддержки» (пирамиды).
- Критерии анализа социального окружения (4 категории связей).
- Стратегии изменения круга общения без резких разрывов.
- Алгоритм выхода из изоляции через «социальные эксперименты».

#### **Умения и навыки:**

Умение проводить диагностику своего социального окружения по четырём категориям (Союзники, Нейтралы, Искусители, Токсичные связи).

Навык составления и реализации плана по изменению круга общения (дистанцирование от рискованных контактов и укрепление поддерживающих связей).

Умение применять конкретные шаги для выхода из изоляции («социальные эксперименты»: участие в группах поддержки, инициация безопасного общения).

Навык выстраивания и соблюдения здоровых границ в общении с людьми из категорий риска.

Умение обращаться за поддержкой в кризисный момент, используя выстроенную сеть контактов.

#### **Содержание модуля:**

##### **Вебинар «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции»**

Изучается природа одиночества как ключевого триггера рецидива, его отличие от ресурсной уединённости, и роль саможалости в поддержании деструктивной петли. Особое внимание уделяется практическому анализу социального окружения через распознавание четырёх категорий связей: Союзники, Нейтралы, Искусители, Токсичные связи.

Рассматривается поэтапная стратегия построения личной «экосистемы поддержки» — от диагностики текущего состояния через разработку плана дистанцирования от рискованных контактов к активному формированию сети из трёх уровней: ядро (близкие доверенные лица), сообщество (группы «своих») и социальная ткань (поверхностные, но значимые связи). Демонстрируются конкретные инструменты для безопасного выхода из изоляции через «социальные эксперименты» — малые, структурированные действия для установления новых контактов.

Отдельный блок посвящён работе со страхами потери старого окружения и формированию новой социальной идентичности. Предлагаются практические инструменты для создания плана экстренной поддержки, выстраивания здоровых границ в общении и закрепления навыка осознанного выбора социальной среды как основы долгосрочной ремиссии.

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

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

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

### **Оценочные материалы:**

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

#### **Задание к Модулю 3 «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции»**

##### **Цель задания:**

Структурировать вашу социальную реальность, чтобы честно увидеть, кто вокруг и как каждый влияет на ваш путь.

Снизить тревогу, превратив страх одиночества в понятную карту и пошаговую стратегию.

Вернуть ощущение контроля, перестав быть жертвой обстоятельств и начав осознанно формировать своё окружение.

Предотвратить выгорание, научившись опираться на тех, кто даёт силы, и грамотно дистанцироваться от тех, кто их забирает.

Выполните задание по пунктам и пришлите ваши ответы:

##### **1. «Карта моего окружения».**

Нарисуйте или составьте списком. Разделите всех значимых людей вокруг на 4 категории (см. выше):

- Союзники (поддерживают мой путь)
- Нейтралы (не вовлечены, но безопасны)
- Искусители (провоцируют, осознанно или нет, вернуться к старому)
- Токсичные связи (осаждают, манипулируют, вредят)

Проанализируйте: Кого больше? Где вы проводите больше всего времени и эмоциональных сил?

##### **2. «План дистанции и сближения».**

Для 1-2 главных «Искусителей» продумайте и запишите: как вы будете ограничивать общение с ними в ближайший месяц? (Реже встречаться? Только в определенных местах? Перевести в онлайн-формат?).

Для 1-2 главных «Союзников» продумайте и запишите: как вы будете укреплять эти связи? (Регулярно звонить? Делиться успехами? Предложить совместное активное занятие?).

##### **3. «Эксперимент поддержки».**

На этой неделе совершите 3 конкретных действия для расширения или укрепления вашей «экосистемы поддержки». Выберите из списка или придумайте свое:

- Сходить на новую группу поддержки (или на новую встречу известной группы).
- Написать в общий чат курса сообщение с поддержкой или честным вопросом.

- Принять приглашение на мероприятие, где не будет вещества (или будет, но вы будете по плану).

- Записаться на пробное занятие в секцию или на курс.

- Инициативно позвонить «Союзнику» и не жаловаться, а спросить, как у него дела, и рассказать один свой маленький успех за неделю.

#### **4. Анализ «пяти встреч».**

Вспомните последние 5 раз, когда вы встречались с друзьями/компанией. В скольких из этих встреч вы не употребляли вещество (или употребляли существенно меньше, чем раньше, если ваша цель — контроль)?

0-1 раз: Ваше окружение — зона высокого риска. Срочно нужны новые связи.

2-3 раза: Есть потенциал, но нужно активно создавать «трезвые» форматы внутри этого круга.

4-5 раз: У вас уже есть хорошая основа. Ваша задача — ценить и укреплять эти отношения.

Главное в задании — не просто анализ, а ПЛАН ДЕЙСТВИЙ. Кого отодвинуть? К кому приблизиться? Куда сделать первый шаг на этой неделе?

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 3 «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о механизмах влияния социальной изоляции на риск срыва, структуре и принципах построения личной «экосистемы поддержки», а также стратегиях осознанного изменения социального окружения для устойчивой ремиссии. В процессе освоения модуля (уроков) обучающиеся могут пользоваться консультациями и поддержкой педагогов, куратора дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

#### **Модуль 4. «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс»**

##### **Цели:**

Переориентировать слушателей с хрупкой опоры на мотивацию и силу воли на создание надежной, реалистичной личной системы как основного инструмента долгосрочной устойчивости.

Сформировать навык проектирования и внедрения индивидуальной «системы устойчивости», включающей три уровня поддержки: от ежедневных якорей до ежемесячной настройки курса.

Сформировать устойчивое и практичное отношение к ошибкам и срывам, воспринимая их как данные для коррекции системы, а не как личностный провал.

##### **Задачи:**

Разобрать, почему зависимость на опоре «силы воли» ведёт к срыву, и обосновать необходимость перехода к системному подходу.

Научить проектированию и внедрению трёхуровневой системы поддержки себя: ежедневные якоря, недельные столпы, ежемесячная настройка.

Научить распознаванию ранних сигналов срыва (язык жертвы, изоляция, пренебрежение базой) и применению заранее подготовленного «плана первой помощи».

Сформировать умение отличать истинную усталость от саботажа зависимого поведения («мне стало лучше», «это скучно»).

Дать инструменты для формирования честного и конструктивного отношения к возможным срывам как к точке обучения, а не к катастрофе.

#### **Знания:**

- Разница между опорой на мотивацию и опорой на систему.
- Структура персональной «системы устойчивости» (3 уровня: ежедневные якоря, недельные столпы, ежемесячная настройка).
- Ранние маркеры приближающегося срыва и алгоритм действий по «плану первой помощи».
- Критерии отличия здоровой усталости от саботажа зависимого мышления.
- Принцип «Задача системы — не счастье, а устойчивость».

#### **Умения и навыки:**

Умение создавать и поддерживать реалистичные ежедневные практики самоподдержки (чек-ин, намерение, рефлексия).

Навык составления и применения конкретного, персонализированного «плана первой помощи» в кризисный момент.

Умение проводить ежемесячный аудит своей системы, вносить коррективы без требований к идеальности.

Навык распознавания мыслей-саботажников и «точек отказа» системы с последующей их нейтрализацией.

Умение возвращаться к системе после ошибки, используя срыв как информацию для её улучшения.

#### **Содержание модуля:**

##### **Вебинар «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс»**

Встреча посвящена переходу от хаотичных попыток «держаться» к выстраиванию персональной системы-автопилота. Разбирается, почему сила воли и вдохновение — ненадёжные союзники, и как создать работающую структуру поддержки для дней, когда мотивации нет.

Практическая часть включает пошаговое проектирование трёхуровневой «системы устойчивости»: от минимальных, но жизненно важных ежедневных якорей (утреннее намерение, вечерняя рефлексия, телесный чек-ин) через ключевые недельные столпы (социальный, телесный, смысловой) до стратегической ежемесячной настройки курса.

Особое внимание уделяется диагностике срыва: участники учатся распознавать ранние сигналы (изоляция, язык жертвы, пренебрежение базовыми потребностями) и отрабатывают их по заранее составленному «плану первой помощи» — конкретному алгоритму действий в кризис (физические методы, переключение, экстренная связь).

Разбираются типичные ловушки и «точки отказа» системы («мне стало лучше», превращение заботы в наказание, ожидание, что система уберёт боль) и учит отличать настоящую усталость от саботажа зависимости. Закрепляется новый принцип отношения к сложностям: «Задача системы — не счастье, а устойчивость». Финальный акцент — на формировании практичного, не катастрофического взгляда на возможные срывы как на источник данных для улучшения своей системы.

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

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

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

### **Оценочные материалы:**

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

### **Задание к Модулю 4 «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс»**

#### **Цель задания:**

Собрать из инструментов лекции свою индивидуальную «инструкцию по эксплуатации» для сложных дней, чтобы перестать зависеть от силы воли.

#### **Выполните задание по пунктам и пришлите ваши ответы:**

##### **1. Создайте «План первой помощи себе» на сложный момент.**

- Контакты: 2 человека, которым можно написать/позвонить.
- Действия: 3 конкретных шага. *Например, «1. Выйти на улицу. 2. Сделать 10 глубоких вдохов. 3. Налить стакан воды и выпить медленно».*
- Безопасное место: Куда можно пойти, чтобы прийти в себя (парк, кафе, другая комната).
- Выберите 2-3 ресурса (книгу, приложение, подкаст, группу), с которыми вы хотите продолжить работу после курса.

**2. Напишите письмо себе в будущее (через 3 месяца). Каким(ой) вы себя хотите увидеть? Какие маленькие победы над собой вы хотите отметить? Какие ценности будут вашими путеводными?**

**3. Совершите ритуал завершения этого этапа. Поблагодарите себя за работу. Отметьте, даже самые небольшие, открытия о себе.**

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 4 «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о структуре и принципах построения личной системы устойчивости, ранних признаках срыва и практических инструментах самоподдержки для сложных периодов. В процессе освоения модуля (уроков) обучающиеся могут пользоваться консультациями и поддержкой педагогов, куратора дополнительного образования в общем чате группы и личном кабинете.

## 5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

### Объектами оценивания выступают:

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

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

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

Фонд оценочных средств знаний включает в себя:

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

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

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

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

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

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

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

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

### Критерии оценивания практических заданий

Зачет выставляется при условии:

- выполнения задания в полном объеме;
- демонстрации понимания практического применения полученных знаний;
- соответствия результатов работы целям обучения.

Незачет выставляется в случае:

- отсутствия выполнения задания;
- наличия грубых ошибок, свидетельствующих о непонимании сущности задания;
- неумения применять полученные знания на практике.

## **Итоговый мониторинг: тестирование**

### **Оценочные средства:**

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

### **Вопросы:**

#### **1. Что такое ключевой навык «возвращение паузы»?**

- а) Умение отложить употребление на более позднее время.
- б) Способность остановиться между внутренним импульсом и автоматическим действием, чтобы сделать выбор.
- в) Навык делать длительные перерывы (паузы) между периодами употребления.

#### **2. Как рекомендуется относиться к ошибке или чувству стыда?**

- а) Считать это признаком слабости и скрывать от других.
- б) Использовать как информацию для анализа, а не как окончательный приговор себе.
- в) Немедленно компенсировать правильным поступком, чтобы исправить впечатление.

#### **3. Что такое «чек-ин» (самодиагностика)?**

- а) Ежедневный отчет перед куратором о своем состоянии.
- б) Быстрая проверка наличия веществ или триггеров в окружении.
- в) Момент остановки и честной проверки своего текущего состояния: чувств, мыслей, телесных ощущений.

#### **4. Что подразумевает «кризис идентичности»?**

- а) Ситуацию, когда человек теряет документы и не может подтвердить личность.
- б) Болезненный, но естественный этап, когда старое «Я», связанное с привычкой, рушится, а новое еще не построено.
- в) Момент, когда близкие перестают узнавать человека из-за изменений в поведении.

#### **5. Какой подход к «запретным» чувствам (зависть, горе, пустота)?**

- а) Подавлять их силой воли как разрушительные и мешающие трезвости.
- б) Отвлекаться от них с помощью хобби и положительных эмоций.
- в) Признавать их как важные сигналы, указывающие на неудовлетворенные потребности или внутренние конфликты.

#### **6. Что такое «личная миссия» в переопределенном, практическом смысле?**

- а) Громкий публичный лозунг о своих целях.
- б) Ежедневный выбор действовать в согласии со своими истинными ценностями, даже без вдохновения.
- в) Глобальная, возможно, недостижимая мечта, которая мотивирует.

#### **7. Главный триггер срыва — это...**

- а) Наличие денег в кармане.

- б) Чувство одиночества и саможалости.
- в) Посещение мероприятий, где присутствуют вещества.

**8. «Экосистема поддержки» — это...**

- а) Группа людей, которые финансово помогают друг другу.
- б) Комфортные и безопасные для человека формы регулярной связи с другими людьми (группы, друзья, терапевт).
- в) Приложение для медитации и отслеживания настроения.

**9. Что самое важное в изменении круга общения?**

- а) Количество новых знакомств.
- б) Качество: чтобы рядом были те, кто поддерживает ваши изменения, а не провоцирует.
- в) Полный разрыв со всеми старыми знакомыми.

**10. Основная цель системы — это...**

- а) Достичь постоянного счастья и полного отсутствия тяги.
- б) Стать идеально дисциплинированным и продуктивным человеком.
- в) Обеспечить личную устойчивость, особенно в дни, когда нет сил и мотивации.

**11. Что из перечисленного НЕ является «ежедневным якорем»?**

- а) Утреннее намерение: «Какое одно действие будет заботой сегодня?»
- б) Ежедневный поход в спортзал для рельефа мышц.
- в) Вечерняя рефлексия: «Что получилось? Где было сложно? За что я благодарен?»

**12. Что такое «телесный чек-ин» и зачем он нужен?**

- а) Замер физических показателей (вес, давление) для контроля здоровья.
- б) Быстрая проверка: не голоден ли я, не хочу ли пить, не устал ли? Чтобы решить до 90% «непонятной тяги».
- в) Ежедневная гимнастика для поддержания тонуса.

**13. Что из перечисленного является «ранним сигналом» возможного срыва?**

- а) Внезапное ощущение полной уверенности в своем контроле.
- б) Пренебрежение базовыми потребностями: «Да ладно, сегодня можно не поесть/не поспать».
- в) Желание поделиться своими успехами с близкими.

**14. «Язык жертвы» как сигнал опасности — это...**

- а) Использование слов «я вынужден», «мне приходится», «у меня нет выбора».
- б) Рассказы о том, как в детстве с вами плохо обращались.
- в) Отказ от ответственности на юридическом языке.

**15. Первое, что рекомендуется сделать при появлении ранних сигналов срыва, — это...**

- а) Начать глубоко анализировать причины своего состояния.
- б) Немедленно обратиться к психиатру за рецептом.

в) Не философствовать, а сделать что-то простое (вода, движение) и связаться с живым человеком.

**16. Что должно быть в «Плане первой помощи», составленном заранее?**

- а) Только номера телефонов экстренных служб.
- б) Конкретные, простые шаги (физика, переключение, связь, безопасное место).
- в) Подробный анализ всех прошлых срывов.

**17. Какая из этих мыслей отражает главную ошибку («точку отказа») системы?**

- а) «Мне стало лучше, значит, система больше не нужна».
- б) «Я сегодня не выполнил план, нужно сделать в два раза больше завтра».
- в) «Моя система требует ежемесячной корректировки».

**18. Как отличить настоящую усталость от саботажа (когда зависимость маскируется)?**

- а) Настоящая усталость проходит после отдыха в одиночестве с гаджетом.
- б) При саботаже после «отдыха» обычно становится хуже или пусто, а не легче.
- в) Усталость всегда сопровождается сильной физической болью.

**19. Что такое «честность как основа системы»?**

- а) Полная отчетность о каждом своем шаге спонсору или родным.
- б) Умение признавать перед собой: «Мне сейчас хреново», «Я злюсь», «Я не хочу».
- в) Никогда не врать другим людям, даже в мелочах.

**20. Каков итоговый принцип, который заменяет опору на мотивацию?**

- а) Принцип «терпения и времени»: нужно просто подождать, пока тяга пройдет.
- б) Принцип «внешнего контроля»: нужно, чтобы близкие всегда меня контролировали.
- в) Принцип «системы»: нужно иметь набор простых правил, которые работают, когда сил

нет.

Критерии оценки: 1 балл за каждый правильный ответ.

Интерпретация результатов теста:

**◆ 15 баллов и выше (75% и более):**

**Поздравляем! Вы успешно прошли тестирование!**

Поздравляем! Вы успешно прошли тестирование!

Отлично! Вы продемонстрировали понимание ключевых принципов курса «Свобода быть собой».

Ваш результат показывает, что вы освоили идею перехода от импульса к осознанному выбору, готовы исследовать свои ценности за пределами привычек, понимаете силу группы поддержки и важность построения личной системы для долгосрочных изменений.

Это отличная основа для того, чтобы стать автором своей жизни. Так держать!

**◆ 14 баллов и меньше:**

Рекомендуем еще раз изучить материалы курса и пройти тест заново.

Это поможет лучше разобраться в темах, которые вызвали затруднения, и закрепить важные навыки для вашего благополучия.

Что делать, если не прошли с первого раза:

- Пересмотрите записи вебинаров
- Обратите особое внимание на вопросы, где допустили ошибки

После теста предложите себе:

- Какие техники из курса мне ужегодились?
- Что я буду использовать в ближайшее время?

Главное — не оценка, а те практические инструменты, которые останутся с вами после курса!

Лицам, освоившим образовательную программу «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» 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 «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ» предусматривает измерительные мероприятия в конце обучения в форме итогового теста.

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

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

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

К реализации программы привлекаются лица, имеющие практический опыт работы в тематике дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ».

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

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

Должностные обязанности педагога дополнительного образования:

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

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

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

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

#### **Условия для обучающихся.**

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

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

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

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

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

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

## **6.2 Требования к материально-техническим условиям**

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

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

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

Для проведения вебинаров:

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

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

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

трансляция вебинара в режиме реального времени;

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

хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ;

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

использование защищенных соединений;

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

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

обмен короткими текстовыми сообщениями (чат);

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

система регистрации на вебинар;

техническое сопровождение проведения вебинара;

отображение числа обучающихся;

техническая доступность услуги не менее 99,8% времени;

устойчивость при проведении вебинара при одновременном подключении до 3000 обучающихся;

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

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

Основные условия для организации программы:

размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;

онлайн-трансляция учебных занятий с возможностью обратной связи;

размещение тестов и проведение онлайн-тестирования;

размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;

хранение учебно-методических материалов;

обратная связь обучающихся к организаторам и педагогов дополнительного образования;

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

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

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

### **6.3 Требования к информационным и учебно-методическим условиям**

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

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

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

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

Функционирование информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

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

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

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

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

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

### **Список литературы и источников**

#### **Список рекомендуемой литературы:**

##### **Нормативные правовые акты:**

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

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

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

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

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

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

#### **Основная литература:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Нэнси Левин. «Твои границы. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу». 2023. Издательство МИФ.с-288. <https://goo.su/qKvirr>

16. Виктория Ламберт, Дженни Миллер. «Ваши личные границы. Как установить и сохранить». Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018. <https://goo.su/TIPkzd0>

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Периодические интернет-издания:**

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

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И**  
**УПОТРЕБЛЕНИЕМ»**

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули, уроки	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма текущего контроля
			Лекции ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
<b>1</b>	<b>Модуль. Вводный</b>	<b>3</b>	-	-	<b>3</b>	
1.1	Вводный урок. Приветствие		-	-	0,3	
1.2	Персональные данные		-	-	0,5	проверка согласия
1.3	Расписание		-	-	0,2	
1.4	Понимание своих целей и ожиданий		-	-	2	проверка выполнения задания
<b>2</b>	<b>Модуль 1. «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы»</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
2.1	Вебинар 1. «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы»	7	2	2	3	проверка выполнения задания
<b>3</b>	<b>Модуль 2. «Ценности, смыслы и новая идентичность. Кто я без зависимости»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
3.1	Вебинар 2. «Ценности, смысл и новая идентичность. Кто я без зависимости»	6	2	2	2	проверка выполнения задания
<b>4</b>	<b>Модуль 3. «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции»</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
4.1	Вебинар 3. «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции»	7	2	2	3	проверка выполнения задания
<b>5</b>	<b>Модуль 4. «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
5.1	Вебинар 4. «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс»	6	2	2	2	проверка выполнения задания
	<b>Всего по курсу</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	
	<b>Итоговый мониторинг</b>		<b>Тест (1 ак. час)</b>			

№	Модули, уроки	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма текущего контроля
			Лекции ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
<b>ИТОГО:</b>		<b>30 ак. часов</b>				

Календарный учебный график  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ. НАВИГАТОР В ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ И УПОТРЕБЛЕНИЕМ»  
 Уровень программы – базовый  
 Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули	До старта обучения	1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
1	Вводный	3				
2	Вебинар «Навигация в мире, где есть вещества. Как делать осознанные выборы»		7			
3	Вебинар «Ценности, смыслы и новая идентичность. Кто я без зависимости»			6		
4	Вебинар «Сила группы поддержки. Как не оказаться в изоляции»				7	
5	Вебинар «Ваша система. Как поддерживать выбранный курс»					6
Итого количество часов по программе: 29 ак. часов Итоговое тестирование: 1 ак. час <b>Всего: 30 ак. часов</b>						