УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № Л035-01255-50/01675078 от «27» декабря 2024 г. (бессрочная)

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Щербакова Нина Николаевна

_____Н.Н.Щербакова
«01» 10 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСОЗНАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ»

Уровень программы: базовый
Направленность: социально-гуманитарная
Форма обучения: заочная
Реализация программы: с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Московская обл.
2026

Онлайн-школа доктора Шурова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... 4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ..... 7
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 9
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)..... 11
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 21
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ..... 26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 31
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 33

Онлайн-школа доктора Шурова

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» в соответствии со ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» является создание условий для личностного развития, социальной адаптации и самоопределения обучающихся посредством освоения теоретических знаний и формирования практических навыков выхода из деструктивных паттернов поведения в отношениях, восстановления личных границ, стабилизации психоэмоционального состояния и развития устойчивых навыков самоподдержки, автономии и здоровой близости.

Актуальность программы

В современном мире проблема созависимости перестала быть узкой темой специалистов. Она стала массовым явлением, которое разрушает жизни миллионов людей, оказавшихся рядом с зависимым человеком. Постоянная тревога, гиперконтроль, чувство вины, истощение, потеря собственных желаний и целей — всё это стало привычным фоном жизни тех, кто пытается спасать, контролировать и обслуживать чужое зависимое поведение.

Главная особенность созависимости — её незаметное развитие. Человек не замечает, как забота о близком превращается в растворение собственной личности. Сначала он проглатывает обиды, потом отменяет свои планы, затем закрывает чужие долги и оправдывает прогулы. В результате собственная жизнь ставится на паузу, а настроение и состояние полностью зависят от поведения другого взрослого человека.

Особенно остро проблема проявляется у людей, которые:

живут рядом с зависимым близким и пытаются его контролировать;

годами оправдывают чужое поведение и скрывают проблему от окружающих;

потеряли ощущение собственной жизни, целей и желаний;

находятся в состоянии хронической усталости, тревоги и внутренней пустоты.

Программа построена на научно верифицированных методах психологического консультирования, когнитивно-поведенческого и системного подходов. Она не даёт абстрактных советов вроде «просто начни жить для себя», а предлагает конкретные шаги, которые помогают вернуть опору и выстроить границы даже тогда, когда сил почти нет.

Программа помогает:

понять, как устроено слияние и почему забота превращается в обслуживание чужого зависимого поведения;

увидеть механизм спасательства и его роль в закреплении проблемы;

выйти из треугольника Карпмана и перестать жить чужой жизнью;

сформировать навыки выстраивания границ и возвращения ответственности взрослому человеку;

восстановить собственный ресурс и построить отношения, в которых можно оставаться собой.

Цели программы:

Сформировать целостное понимание механизмов созависимости, слияния и спасательства.

Обучить практическим навыкам выстраивания личных границ и выдерживания манипуляций.

Создать алгоритм выхода из роли Спасателя и возвращения ответственности взрослому близкому.

Онлайн-школа доктора Шурова

Сформировать устойчивую систему самоподдержки и восстановления собственного ресурса.

Восстановить способность жить своей жизнью, сохраняя возможность здоровой близости.

Задачи:

Объяснить, чем созависимость отличается от любви и как формируется слияние.

Разобрать механизм сползания в слияние: от первых уступок до полной потери опоры на себя.

Обучить распознаванию режима хронического напряжения и его влияния на тело и психику.

Показать, почему гиперконтроль и проверки не помогают, а только закрепляют тревогу.

Разобрать три ментальные ловушки, удерживающие человека в слиянии.

Ввести понятие «территория ответственности» и научить разделять свою зону и зону взрослого близкого.

Дать первые инструменты расцепления: техника «Стоп-вопрос», демаркация территории, прекращение тотального контроля.

Объяснить механизм пособничества и его роль в поддержании зависимого поведения.

Разобрать треугольник Карпмана и научить распознавать роли Спасателя, Жертвы и Агрессора.

Показать вторичные выгоды, которые удерживают человека в спасательстве.

Ввести принцип «Жёсткая любовь» как альтернативу обслуживанию зависимого поведения близкого.

Научить возвращать взрослому человеку ответственность за его выборы и последствия.

Разобрать триаду манипуляций: страх, вина, стыд.

Обучить пяти правилам выстраивания границ и формуле отказа «факт → решение → санкция».

Дать алгоритм экстренной безопасности и прекращения коммуникации при возникновении угрозы личной безопасности со стороны третьих лиц.

Объяснить, почему после выхода из спасательства возникает пустота и как её прожить.

Разобрать этапы восстановления собственного ресурса: сон, здоровье, общение, финансы.

Познакомить с принципами здоровой близости и правилом «двух лодок».

Сформировать понимание критериев точки невозврата, при которых расставание — единственный выход.

Дать правила поведения семьи в период реабилитации близкого.

Помочь составить личный манифест автономии на ближайший год.

1.2 Нормативно-правовая база разработки программы

Федеральное законодательство:

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (в том числе в части выполнения требований ч. 5 ст. 18 по локализации баз данных и хранения персональных данных граждан РФ на территории Российской Федерации);

Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ «О рекламе» (в части продвижения образовательных услуг в сети Интернет).

Ведомственные нормативные акты и постановления:

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную

Онлайн-школа доктора Шурова

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (в редакции Постановления Правительства РФ от 06.05.2026 № 517);

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательный процесс с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (размещены на официальном информационном ресурсе Исполнителя):

Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в онлайн-школе;

Положение о порядке оказания платных образовательных услуг в онлайн-школе;

Политика в отношении обработки персональных данных участников образовательного процесса.

Онлайн-школа доктора Шурова

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

Знание механизмов слияния и созависимых отношений: отличие здоровой привязанности от растворения в другом человеке, этапы сползания в слияние, признаки потери опоры на себя.

Понимание причин формирования хронического напряжения и истощения у близких зависимых: гиперконтроль, проверки, тотальная включённость в чужое состояние.

Осознание роли спасательства в закреплении зависимого поведения: понятие пособничества, его основные формы и последствия.

Знание устройства треугольника Карпмана и ролей Спасателя, Жертвы, Агрессора.

Понимание вторичных выгод, удерживающих человека в спасательстве.

Знание триады манипуляций: страх, вина, стыд.

Применение формулы отказа «факт → решение → санкция» для выстраивания границ.

Формирование навыков выдерживания чужой обиды, злости и недовольства без разрушения собственной границы.

Освоение техники «Стоп-вопрос» для возвращения фокуса с чужой жизни на свою.

Применение принципа «Жёсткая любовь» как альтернативы обслуживанию зависимого поведения.

Освоение алгоритма возврата ответственности взрослому близкому.

Понимание этапов восстановления собственного ресурса: сон, здоровье, общение, финансы.

Освоение принципов здоровой близости и правила «двух лодок».

Знание критериев точки невозврата, при которых расставание — единственный способ сохранить себя.

Формирование личного манифеста автономии как опоры на будущее.

Обладает следующими навыками:

Понимание особенностей формирования созависимости и её влияния на качество жизни.

Анализ собственных паттернов поведения, связанных с гиперконтролем, спасательством, уступками и растворением в другом человеке.

Работа с внутренними ограничивающими установками: страх быть плохим, чувство вины за заботу о себе, иллюзия всемогущества.

Выявление ситуаций, в которых чужие состояние и поведение разрушают собственные планы.

Различение заботы о близком и обслуживания его зависимого поведения.

Различение своей территории ответственности и территории взрослого другого.

Формулирование и отслеживание своего состояния в формате «ситуация → что произошло с моими планами → телесные ощущения».

Применение техник расцепления: «Стоп-вопрос», демаркация территории, прекращение тотального контроля.

Регулирование эмоциональных реакций в моменты вины, страха и стыда.

Установление здорового баланса между помощью и возвращением ответственности.

Поддержание навыков самоподдержки и заботы о себе как осознанной стратегии, а не проявления эгоизма.

Развитие способности выдерживать чужую недовольную реакцию без возврата в роль Спасателя.

Ведение дневника наблюдения за собой и фиксация моментов утечки собственного ресурса.

Применение алгоритма экстренной безопасности при физической угрозе.

Онлайн-школа доктора Шурова

Формулирование личных целей, границ и правил самоподдержки.

Личностные результаты:

Формирование навыков саморефлексии и осознанного отношения к своим мыслям, чувствам и телесным сигналам.

Развитие эмоционального интеллекта и способности замечать ранние признаки слияния и спасательства.

Закрепление умений конструктивно реагировать на манипуляции вместо вины, страха и уступок.

Формирование внутренней устойчивости и умения сохранять опору на себя в напряжённых отношениях.

Развитие самостоятельности и ответственности за собственную жизнь без перекладывания на близких или обстоятельства.

Формирование навыков самоподдержки и заботы о себе как необходимой основы, а не проявления слабости.

Развитие критического мышления в оценке привычных сценариев: «я должна терпеть», «без меня пропадёт», «я всё исправлю».

Формирование толерантности к чужому недовольству и разочарованию без немедленного отказа от своих границ.

Развитие способности ставить личные цели и планировать их достижение малыми шагами.

Формирование готовности применять полученные навыки в разных сферах жизни: семья, работа, здоровье, общение, финансы.

Поведенческие результаты:

Осознание личной ответственности за выбор стратегии реагирования на чужое поведение: от позиции «меня довели» к позиции «я выбираю, как поступить».

Умение ставить цели восстановления и двигаться к ним постепенно, без требования немедленных изменений.

Способность контролировать свои эмоциональные и телесные реакции в моменты вины, страха и стыда.

Навык самостоятельной оценки своего поведения: замечать спасательство, гиперконтроль, уступки и возвращать фокус на себя.

Формирование устойчивости к внутреннему давлению: «надо потерпеть», «эгоистка», «бросила в беде».

Умение сохранять спокойствие при чужой агрессии, обиде или молчаливом бойкоте.

Способность возвращаться к собственным границам после срыва, уступки или неудачного разговора без самобичевания.

Навык переключения с тревожных мыслей о другом человеке на конкретное действие для себя.

Навык регулярной саморефлексии и отслеживания динамики своего состояния в процессе освоения программы через инструменты промежуточной и итоговой обратной связи.

Онлайн-школа доктора Шурова

3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 мониторинга;

- объемные показатели подготовки и проведение итогового мониторинга.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее ДООП) «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» представлен в приложении (Приложение 1).

Категория обучающихся:

По программе могут обучаться взрослые обучающиеся в возрасте от 18 лет и старше.

Уровень образования: без требований к образованию.

Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Форма обучения: заочная.

Обучение осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) в асинхронном (просмотр записанных видеолекций на платформе) и синхронном (онлайн-практикумы на базе встроенной подсистемы вебинаров платформы Исполнителя без ведения видеозаписи) форматах.

Программа предполагает:

- Разновозрастный характер объединений обучающихся старше 18 лет;
- Дистанционную форму реализации программы с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ);
- Сочетание синхронного и асинхронного форматов взаимодействия: освоение теоретического материала осуществляется в асинхронном режиме (просмотр записанных видеолекций в Личном кабинете), а практическая отработка навыков и разбор вопросов — в синхронном режиме (фокус-группы на базе встроенной подсистемы вебинаров платформы Исполнителя). По соображениям конфиденциальности и защиты персональных данных участников живые практические фокус-группы проводятся без ведения видеозаписи.

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

В рамках реализации Программы применяются следующие виды контроля:

Текущий контроль успеваемости.

Проводится после каждого модуля (темы) в дистанционном формате и включает в себя:

- Практическое задание (домашняя работа) в форме саморефлексии на обучающей платформе. Проверка выполнения заданий осуществляется педагогическими работниками /кураторами с применением автоматизированных алгоритмов предварительного анализа текстовых ответов.
- Автоматизированное мини-тестирование на усвоение теоретического материала. Проводится в Личном кабинете после изучения лекционного материала каждого модуля. Данная форма контроля направлена на закрепление ключевых тезисов и

Онлайн-школа доктора Шурова

самостоятельную верификацию усвоения информации слушателем. Результаты мини-тестов служат индикатором вовлеченности, не оцениваются баллами «правильно/неправильно» и фиксируются платформой Исполнителя в автоматическом режиме.

- Образовательный мониторинг и анкетирование саморефлексии. Проводится на платформе Исполнителя в ключевых точках программы в автоматизированном формате. Заполнение анкет является обязательным элементом образовательного мониторинга, результаты фиксируются в системе в автоматическом режиме, не оцениваются баллами и служат основой для адаптации кураторской поддержки.
- **Итоговый контроль.**

Проводится после освоения всех тем в форме итогового мониторинга знаний (тестирование по материалам курса).

Организационно-педагогические условия:

Программа реализуется педагогами 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.

Практические занятия в форме фокус-групп проводятся педагогическими работниками, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в настоящем разделе. Указанные занятия являются частью образовательной программы и не являются психологическим консультированием или психотерапией.

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

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график устанавливает детальное распределение учебной нагрузки, в том числе самостоятельной работы по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям, 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, модулей, дисциплин (уроков), 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.

Онлайн-школа доктора Шурова

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, урока) в структуре образовательной программы;
- цели и задачи учебной дисциплины (модуля, урока) – требования к результатам освоения;
- объем учебной дисциплины (модуля, урока) и виды учебной работы;
- тематический план и содержание учебной дисциплины (модуля, урока) 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 по вопросам формирования знаний, умений и навыков организации частной практики.

Старт программы

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

Задачи: заложить основу для дальнейшего прохождения курса, оказать поддержку и вовлечь обучающихся в курс, обеспечив мотивацию для начала работы. Объяснить основные принципы курса и значимость каждой из тем.

Знания: понимание концепции курса и целей обучения. Ознакомление с ключевыми этапами изучения программы.

Умения и навыки: умение настроиться на обучение, понимать цели курса и его структуру. Умение создать позитивное отношение к процессу обучения. Навыки принятия своего текущего состояния и готовности к постепенным изменениям.

Содержание модуля:

Приветствие эксперта

Программа курса направлена на формирование устойчивых навыков выхода из деструктивных паттернов поведения в отношениях, восстановление личных границ и возвращение опоры на себя. В процессе обучения участники осваивают конкретные инструменты, которые помогают перестать обслуживать чужое зависимое поведение, вернуть взрослому близкому ответственность за его выборы и последствия, а также выстроить отношения, в которых можно оставаться собой. Отдельное внимание уделяется восстановлению психоэмоционального состояния, развитию навыков самоподдержки и формированию личной автономии.

Ваши данные и конфиденциальность

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.

Как устроен курс

Знакомство участников со структурой курса, расписанием занятий и командой поддержки. Участники узнают, как организовано обучение (видеолекции, фокус-группы с педагогами,

Онлайн-школа доктора Шурова

домашние задания), а также получают контакты кураторов и педагогов для оперативной помощи. Объясняется, как устроена платформа и как использовать её для обучения.

Анкета участника: ситуация и запрос

Практическая форма входного контроля. Участник заполняет стартовую анкету, фиксируя свое текущее состояние, ключевые трудности в отношениях и ожидания от обучения. Данные используются для адаптации кураторского сопровождения и не оцениваются баллами.

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.

Порядок текущего контроля (анкета - опрос для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения и последовательного открытия модулей после каждого модуля обучающийся проходит автоматизированный опрос.

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

Методические указания: программа ДООП «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Вводного модуля. В процессе самостоятельной работы с использованием ДОТ осваиваются темы вводного модуля: знакомство с ведущим и экспертами курса, сбор персональных данных и рефлексия собственных целей и ожиданий через анкетирование.

Модуль 1. «Когда отношения становятся важнее себя»

Цель: дать понимание механизмов слияния и деструктивных паттернов отношений. Снять иллюзию всемогущества и ложное чувство ответственности за другого взрослого человека. Показать, как забота превращается в обслуживание чужого деструктивного поведения, и дать первые инструменты для расцепления.

Задачи:

Познакомить с понятием слияния и показать, чем созависимость отличается от любви.

Разобрать механизм сползания в слияние: от первых уступок до полной потери опоры на себя.

Объяснить, как формируется хроническое напряжение у близких зависимых.

Показать, почему гиперконтроль не помогает, а только истощает.

Разобрать три ментальные ловушки, удерживающие человека в деструктивном слиянии.

Онлайн-школа доктора Шурова

Ввести понятие «территория ответственности» и научить разделять свою зону и зону другого взрослого человека.

Ввести понятие «территория ответственности» как основу разделения «я» и «другой».

Научить первым инструментам расцепления: технике «Стоп-вопрос», демаркации территории, прекращению тотального контроля.

Подготовить к практической работе с домашним заданием.

Знания:

Понятие слияния как потери опоры на себя, а не проявления большой любви.

Отличие здоровой привязанности от растворения в другом человеке.

Механизм сползания в слияние: от проглатывания обид до полного подчинения чужому состоянию.

Особенности режима хронического напряжения и его влияние на тело и психику.

Причина, по которой проверки и контроль дают лишь временное облегчение и закрепляют тревогу.

Три ментальные ловушки, удерживающие человека рядом с деструктивным поведением близкого.

Понятие «территория ответственности» и необходимость её разделения.

Шаги, с которых начинается расцепление.

Умения и навыки:

Замечать моменты, когда фокус смещается с себя на близкого.

Отличать заботу о себе от обслуживания чужого зависимого поведения.

Применять технику «Стоп-вопрос» в моменты острой тревоги.

Разделять свои задачи и задачи взрослого близкого.

Определять, что относится к «моей территории», а что — к «территории другого».

Замечать первые признаки слияния в собственном поведении.

Прекращать тотальный контроль: проверки, обыски, отслеживание геолокации, бесконечные расспросы.

Вести дневник наблюдения за собой и фиксировать, куда утекает собственный ресурс.

Содержание модуля:

Тема «Когда отношения становятся важнее себя»

Слияние объясняется как незаметная подмена любви обслуживанием деструктивного поведения партнера. Разобрано, как человек полностью подчиняет своё состояние поведению другого взрослого. Введено различие: здоровая привязанность (союз двух отдельных людей) и слияние (растворение одного в другом). Отдельно разбирается, как формируется хроническое напряжение: постоянная тревога, нарушение сна, истощение. Показано, почему контроль и проверки не дают настоящего облегчения, а только усиливают зависимость от чужого состояния. Разобраны три ключевые иллюзии, удерживающие человека в слиянии: вера в то, что он может изменить близкого; страх, что без него близкий погибнет; чувство вины за заботу о себе. Введено понятие «территория ответственности» и первые инструменты расцепления: техника «Стоп-вопрос», демаркация территории, прекращение тотального контроля. Практика: дневник наблюдения за собой (ситуация → что произошло с моими планами → телесные ощущения).

Онлайн-школа доктора Шурова

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 успеваемости и закрепления пройденного материала на платформе Исполнителя предусмотрено выполнение практического задания (анализ прожитого дня), а также прохождение автоматизированного мини-теста для самопроверки по ключевым тезисам темы «Когда отношения становятся важнее себя».

Пример заданий к Модулю 1. «Когда отношения становятся важнее себя»

Опишите один обычный день за последнюю неделю, где чужое настроение решало больше, чем ваше. Что вы отложили, не сказали или сделали «за него»?

Пишите конкретно: время, место, действие. Не оценку характера, а факт.

На платформе написать ответы в форме.

Методические указания: программа ДООП «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 1. «Когда отношения становятся важнее себя», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ.

В процессе самостоятельной работы с использованием ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о механизмах слияния, этапах сползания в созависимость, признаках потери опоры на себя и первых шагах расцепления. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 2. «Ответственность за двоих»

Цели: дать понимание механизма спасательства и пособничества. Показать, как забота о близком превращается в обслуживание его деструктивного поведения. Снять иллюзию, что без участия близкого зависимый не справится. Дать первые инструменты для возврата ответственности партнеру.

Задачи:

Познакомить с понятием пособничества и его ролью в поддержании деструктивного поведения.

Разобрать, какие действия близких смягчают последствия чужих поступков и мешают качественным изменениям.

Показать, как устроен треугольник Карпмана и почему человек застревает в нём.

Объяснить, что такое вторичные выгоды и как они удерживают в роли Спасателя.

Ввести принцип «Уважительное отстранение» как альтернативу пособничеству.

Онлайн-школа доктора Шурова

Научить возвращать другому взрослому человеку ответственность за его выборы и последствия.

Подготовить к практической работе с домашним заданием.

Знания:

Понятие пособничества как действий, которые смягчают последствия деструктивного поведения.

Основные формы пособничества: оплата чужих долгов, сокрытие чужих проступков.

Механизм, по которому искусственное смягчение последствий закрепляет деструктивное поведение.

Устройство треугольника Карпмана и три роли: Спасатель, Жертва, Агрессор.

Причины, по которым человек циклично проходит через все роли треугольника.

Понятие вторичных выгод и их влияние на закрепление роли Спасателя.

Принцип уважительного отстранения как способ заботы без обслуживания чужих деструктивных паттернов.

Конкретные действия, с которых начинается возврат ответственности.

Умения и навыки:

Замечать собственные действия, которые являются пособничеством.

Отличать реальную помощь от обслуживания зависимого поведения.

Распознавать моменты входа в роль Спасателя.

Отслеживать переходы между ролями Спасателя, Жертвы и Агрессора.

Замечать вторичные выгоды, удерживающие в спасательстве.

Применять принцип Tough Love в повседневных ситуациях.

Возвращать взрослому близкому ответственность за его долги, выборы и последствия.

Формулировать фразы отказа без оправданий и чувства вины.

Вести реестр возврата ответственности.

Содержание модуля:

Тема «Ответственность за двоих»

Раскрывается механизм, по которому близкие люди незаметно становятся главными спонсорами зависимого поведения. Разбирается понятие пособничества и его конкретные проявления: оплата долгов, сокрытие проступков, решение чужих проблем. Вводится принцип «Уважительное отстранение» как альтернатива пособничеству.

Отдельно рассматривается треугольник Карпмана: как близкий человек циклично проходит через роли Спасателя, Жертвы и Агрессора. Показано, почему выход из этого круга невозможен без осознания вторичных выгод, которые удерживают в спасательстве.

Вводится принцип «Жёсткая любовь» как альтернатива пособничеству. Даются конкретные шаги для возврата взрослому человеку ответственности за его выборы и последствия. В практической части участники учатся замечать собственные спасательские действия и формулировать отказ без оправданий. Домашнее задание помогает составить личный реестр возврата ответственности.

Тема 2. Анкета «Как вам курс: промежуточная обратная связь»

Элемент текущего контроля и саморефлексии на экваторе обучения. Направлен на фиксацию

Онлайн-школа доктора Шурова

первых изменений в поведении (отказ от пособничества), оценку сложности материалов и выявление тем, требующих повторного изучения.

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.

Порядок текущего контроля (анкета - опрос для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения обучающийся проходит автоматизированный опрос.

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практического задания и прохождение автоматизированного мини-теста для самопроверки знаний обучающегося.

Пример задания к Модулю 2 «Ответственность за двоих»

Напишите список дел за последние три дня, которые были не про вас, а про другого. Что из этого списка вы делали, потому что боялись, что без вас не получится?

Чем список конкретнее, тем точнее разбор. Можно коротко, пунктами.

На платформе напишите этот список в форме урока.

Методические указания: программа ДООП «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 2 «Ответственность за двоих», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ.

В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о механизмах пособничества, треугольнике Карпмана, вторичных выгодах спасательства и принципе «Жёсткая любовь» как способе возврата ответственности взрослому близкому. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 3. «Право разочаровывать»

Цели: дать понимание, почему слово «нет» вызывает сильное чувство вины. Показать, как зависимое поведение управляет близкими через страх, вину и стыд. Научить выстраивать границы, которые не зависят от чужой реакции. Дать инструменты для выхода из манипуляций.

Задачи:

Разобрать, почему «нет» застревает в горле и откуда берётся токсическая вина.

Познакомить с триадой манипуляций: страх, вина, стыд.

Онлайн-школа доктора Шурова

Объяснить, как деструктивное поведение партнера нажимает на болевые точки близкого. Дать алгоритм экстренной безопасности и прекращения коммуникации при возникновении угрозы личной безопасности.

Показать, как отличать реальную опасность от эмоционального шантажа.

Дать пять правил выстраивания границ.

Научить формулировать отказ кратко, без оправданий и торга.

Разобрать алгоритм экстренной безопасности при физической угрозе.

Знания:

Причины, по которым слово «нет» вызывает страх быть плохим.

Триада манипуляций: страх, вина, стыд.

Механизм перекладывания ответственности через обвинения.

Природа кризисного шантажа и демонстративных угроз, правильный порядок действий при них. Алгоритм безопасности при проявлении агрессии и деструктивного поведения со стороны окружающих.

Роль стыда в сокрытии проблемы от окружающих.

Пять правил выстраивания границ: краткость, факты, санкция, исполнение, пауза.

Формула отказа: факт → решение → санкция.

Алгоритм при физической агрессии и неадекватном поведении со стороны третьих лиц.

Готовые речевые формулы для ответа на типовые провокации.

Умения и навыки:

Замечать момент, когда граница рушится изнутри из-за страха быть плохим.

Отличать реальную угрозу от эмоционального шантажа.

Применять формулу отказа: факт → решение → санкция.

Формулировать санкцию, которая зависит только от собственных действий.

Выдерживать паузу после сказанного «нет».

Прекращать оправдываться и вступать в торг.

Распознавать триггеры вины, страха и стыда.

Действовать по алгоритму безопасности при угрозе жизни.

Содержание модуля:

Тема «Право разочаровывать»

Раскрывается, почему слово «нет» вызывает у близких зависимых людей такое сильное чувство вины. Объясняется, как зависимое поведение управляет через три болевые точки: страх, вину и стыд. Разбираются типичные манипуляции: обвинения в срыве, кризисные манипуляции и демонстративные угрозы, давление через мнение окружающих.

Подробно рассматриваются пять правил выстраивания границ: краткость, опора на факты, конкретная санкция, неотвратимость исполнения и выдерживание паузы. Участники учатся формулировать отказ по формуле «факт → решение → санкция» и не вступать в торг.

Отдельно даётся алгоритм безопасности при проявлении агрессии и неадекватного поведения со стороны третьих лиц: покинуть помещение, вызвать экстренные службы. В практической части разбираются готовые речевые формулы для типовых провокаций.

Рекомендации по действиям в ситуациях агрессии и угрозы жизни носят информационный характер. При возникновении непосредственной угрозы жизни и здоровью необходимо

Онлайн-школа доктора Шурова

незамедлительно обратиться в экстренные службы.

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 практического задания, прохождение автоматизированного мини-теста для самопроверки по правилам выстраивания личных границ.

Пример задания к модулю 3. «Право разочаровывать»

Вспомните фразу, которую вы не сказали, потому что боялись разочаровать.

Напишите её сейчас и опишите, какой реакции вы ждали.

Не ищите сглаженный вариант. Нужна та фраза, которая так и осталась внутри.

На платформе написать ответы в форме урока.

Методические указания: программа ДООП «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 3 «Право разочаровать», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ.

В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся о триаде манипуляций (страх, вина, стыд), пяти правилах выстраивания границ, формуле отказа «факт → решение → санкция» и алгоритме безопасности при физической угрозе. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

Модуль 4. « Близость без потери себя»

Цели: дать понимание, что происходит после выхода из спасательства и слияния. Помочь пережить этап пустоты, восстановить собственный ресурс и выстроить отношения, в которых можно оставаться собой. Показать, когда сохранение себя возможно только через расставание, и дать опору для жизни после изменений.

Задачи:

Объяснить, почему после выхода из драмы возникает ощущение пустоты.

Показать, как восстановить сон, здоровье, социальные связи и финансовую безопасность.

Разобрать принципы здоровой близости и общения на равных.

Дать понимание, когда расставание становится единственным способом сохранить себя.

Объяснить, как вести себя, если близкий начал путь самостоятельных изменений и работы со специалистами.

Помочь сформулировать личные правила, границы и цели на ближайший год.

Подвести итог курса и закрепить полученные навыки.

Онлайн-школа доктора Шурова

Знания:

Природа ощущения пустоты после выхода из спасательства.

Этапы восстановления собственного ресурса: сон, здоровье, общение, финансы.

Принципы здоровой близости и общения через «Я-сообщения».

Правило «двух лодок» как основа отношений на равных.

Критерии точки невозврата, при которых расставание - это единственный выход.

Ошибки семьи в период реабилитации близкого.

Правила взаимодействия, если близкий начал путь самостоятельных изменений и работы со специалистами.

Структура личного манифеста автономии.

Умения и навыки:

Выдерживать паузу и тишину после выхода из драмы.

Восстанавливать базовые потребности: сон, питание, здоровье, общение.

Возвращать социальные связи, утраченные за время изоляции.

Формулировать чувства через «Я-сообщения».

Просить о помощи прямо, без ожидания, что близкий догадается.

Принимать чужое право на отказ.

Определять, когда отношения угрожают жизни и безопасности.

Не включаться в попытки контроля процесса изменений и личного пути близкого человека.

Составлять личный манифест автономии на год.

Содержание модуля:

Тема «Близость без потери себя»

Раскрывается, почему после выхода из спасательства наступает этап пустоты и как его прожить, не возвращаясь в старые роли. Разбирается восстановление собственного ресурса: сон, здоровье, социальные связи, личные финансы. Объясняется, почему забота о себе — это основа, а не эгоизм.

Отдельно рассматриваются принципы здоровой близости: общение через «Я-сообщения», прямой диалог, уважение к чужому пути. Вводится правило «двух лодок» как образ отношений, в которых каждый отвечает за свой гребок.

Даются критерии точки невозврата: категорический отказ от изменений взаимодействия, невозможность конструктивного диалога. Объясняется, что уход в таких ситуациях — это не предательство, а спасение жизни.

Завершается модуль правилами адаптации семьи в период прохождения близким программ психологической поддержки и составлением личного манифеста автономии.

Тема 2. Анкета «Итоги курса: что изменилось»

Инструмент выходного мониторинга и интеграции опыта. Слушатель сопоставляет свое текущее состояние со стартовой анкетой, оценивает прирост навыков автономии и выстраивания границ, а также формулирует зоны для дальнейшей самостоятельной работы.

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).

Онлайн-школа доктора Шурова

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.

Порядок текущего контроля (анкета - опрос для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения обучающийся проходит автоматизированный опрос.

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практического задания, прохождение автоматизированного мини-теста для самопроверки знаний обучающегося.

Пример задания к модулю 4. «Близость без потери себя»

Напишите два коротких списка: что вы оставляете себе на ближайшие семь дней и что больше не несёте за двоих. По одному-три пункта в каждом.

Один шаг лучше десяти обещаний. В разборе отделим план от нового героизма.

На платформе написать ответы в форме урока.

Методические указания: программа ДООП «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 4 «Близость без потери себя», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ.

В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся об этапах восстановления собственного ресурса, принципах здоровой близости, правиле «двух лодок», критериях точки невозврата и способах сохранения личной автономии. В процессе освоения модуля учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

Онлайн-школа доктора Шурова

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.

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию (итоговый мониторинг). К итоговому мониторингу допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все практические задания на платформе, прошедшие промежуточные мини-тесты, а также заполнившие анкеты обратной связи (вводную, промежуточную и итоговую), направленные на осуществление образовательного мониторинга и рефлексию образовательных результатов

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.

Текущий контроль проводится после каждой темы: участник самостоятельно выполняет практическое задание и отмечает его выполнение на платформе.

Итоговый контроль проводится после освоения всех тем в форме итогового мониторинга знаний (тестирование по материалам курса). Отметка о выполнении практических заданий по всем темам является основанием для допуска к итоговому тестированию.

Идентификация личности обучающегося при прохождении текущего контроля успеваемости и итогового тестирования осуществляется посредством фиксации уникальных учётных данных (логин/пароль), выданных при авторизации в ЭИОС Личного кабинета. В договоре (оферте) указано, что передача учётных данных третьим лицам запрещена.

Фонд оценочных средств включает в себя:

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

описание показателей и критериев оценивания компетенций на основе саморефлексии;

перечень практических заданий по каждой теме и чек-лист для самостоятельной отметки их выполнения на платформе;

итоговый тест для проверки знаний по материалам курса.

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 контроль проводится после освоения всех модулей в форме тестирования (20 вопросов, 3 варианта ответа, проходной балл — 75%). Тест проверяет знание ключевых понятий курса, механизмов слияния и созависимости, ролей в треугольнике Карпмана, алгоритмов выстраивания границ и техник возвращения ответственности взрослому близкому.

Обучающийся допускается к итоговому тестированию после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных занятий, и при наличии отметок о выполнении практических заданий по каждому уроку на платформе.

Текущий контроль: проводится после каждого занятия: участник обязан самостоятельно выполнить практическое задание по уроку и отметить его выполнение на платформе. Проверка

Онлайн-школа доктора Шурова

преподавателем предусмотрена.

Форма итогового мониторинга: тестирование по вопросам.

- Для успешного завершения теста необходимо набрать не менее 15 правильных ответов (это 75%).
- Если набрано 14 баллов и менее — рекомендуется повторить соответствующие модули программы и пройти тестирование заново.

Обучающемуся предоставляется неограниченное количество попыток.

Доступ к материалам для повторения сохраняется в течение всего срока доступа.

1. Чем созависимость отличается от любви?

А) Это потеря опоры на себя и растворение в другом человеке

Б) Это и есть настоящая любовь, просто глубокая

В) Это временная усталость от отношений

2. С чего начинается сползание в слияние?

А) С осознанного желания спасать

Б) С резкого конфликта

В) С мелких уступок и проглатывания обид

3. Почему контроль и проверки не помогают близкому?

А) Потому что нужно проверять чаще

Б) Потому что они дают лишь временное облегчение и усиливают тревогу

В) Потому что близкий не понимает заботы

4. Какая мысль удерживает человека в слиянии?

А) «Мне нужно отдохнуть»

Б) «Я имею право на свою жизнь»

В) «Без меня он пропадёт»

5. Что такое «территория ответственности»?

А) Зона, в которой я должна всё контролировать

Б) Разделение того, за что отвечаю я, и того, за что отвечает другой взрослый

В) Обязанность следить за каждым шагом близкого

6. Что такое пособничество?

А) Действия, которые смягчают последствия зависимого поведения

Б) Открытый разговор о проблеме

В) Настоящая помощь близкому

7. Что происходит, если постоянно спасать близкого от последствий?

А) Он становится благодарным

Б) Он лишается мотивации меняться

В) Он быстрее осознаёт проблему

Онлайн-школа доктора Шурова

8. В какие роли движется человек в треугольнике Карпмана?

А) Лидер, Исполнитель, Советчик

Б) Наблюдатель, Учитель, Друг

В) Спасатель, Жертва, Агрессор

9. Что удерживает человека в спасательстве?

А) Только страх одиночества

Б) Отсутствие времени

В) Вторичные выгоды

10. Что означает принцип «Жёсткая любовь»?

А) Любить и при этом не обслуживать зависимое поведение

Б) Перестать общаться с близким зависимым

В) Стать холодным и отстранённым

11. Какая из манипуляций относится к триаде «страх, вина, стыд»?

А) «Давай поговорим спокойно»

Б) «Я подумаю об этом завтра»

В) «Ты меня довела, поэтому я сорвался»

12. Что делать при суицидальном шантаже?

А) Сделать вид, что ничего не произошло

Б) Вызвать экстренные службы

В) Выполнить требование, чтобы успокоить

13. Из чего состоит формула отказа?

А) Оправдание → просьба → уступка

Б) Факт → решение → санкция

В) Эмоция → скандал → обида

14. Какая граница работает?

А) «Я очень надеюсь, что ты изменишься»

Б) «Ты должен перестать пить»

В) «Если ты приходишь в нетрезвом виде, я не пускаю тебя домой»

15. Что делать, если озвучили санкцию?

А) Обязательно её выполнить

Б) Забыть, если всё наладилось

В) Подождать, пока близкий извинится

16. Что происходит после выхода из спасательства?

А) Всё остаётся без изменений

Онлайн-школа доктора Шурова

Б) Сразу приходит радость

В) Возникает ощущение пустоты

17. Что помогает восстановить собственный ресурс?

А) Постоянное обсуждение проблемы

Б) Сон, здоровье, общение, личные финансы

В) Контроль за близким зависимым

18. Что означает правило «двух лодок»?

А) У каждого свои вёсла, каждый отвечает за себя

Б) Один всегда гребёт за двоих

В) Жить отдельно и не общаться

19. Когда расставание — единственный выход?

А) Когда мне скучно

Б) Когда есть систематическое насилие или угроза жизни

В) Когда близкий не соглашается с моим мнением

20. Какая стратегия поведения наиболее эффективна для человека, чей близкий начал самостоятельный путь восстановления?

А) Постоянно искать скрытые признаки возможного срыва для подстраховки.

Б) Проверять и контролировать каждый шаг близкого человека.

В) Направить фокус внимания на собственную жизнь и воздерживаться от контроля чужого процесса изменений.

Результат: 15 и более правильных ответов

Вы успешно прошли тест.

Ваши ответы показывают, что вы хорошо ориентируетесь в механизмах слияния, спасательства и выстраивания границ. Это значит, что материал курса не просто был прослушан, а переработан и соотнесён с собственным опытом.

Вы видите разницу между созависимостью и любовью, понимаете, как возвращать ответственность взрослому близкому, и знаете, почему забота о себе — это не эгоизм, а основа устойчивости.

Эти знания — это ваша опора. К ним можно возвращаться в трудные моменты, когда привычные сценарии снова начинают управлять поведением.

Благодарим за участие в курсе.

Результат: 14 и менее правильных ответов

Вы завершили тест. Для успешного прохождения курса нужно набрать не менее 15 правильных ответов.

Ваш результат чуть ниже. Это не повод для разочарования, а возможность ещё раз вернуться к темам, которые вызвали затруднения. Обратите внимание на модули, где были допущены ошибки.

Изменения происходят постепенно. Возврат к материалу — это не шаг назад, а укрепление понимания. Попробуйте пройти тест ещё раз после повторения.

Лицам, освоившим образовательную программу «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» и успешно

Онлайн-школа доктора Шурова

прошедшим итоговое тестирование, выдается Сертификат установленного в школе образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

Методические указания: учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» 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.

Онлайн-школа доктора Шурова

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 «ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ».

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

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

Должностные обязанности педагога – куратора дополнительного образования:

- Осуществление дополнительного образование обучающихся, в соответствии с образовательной программой.
- Прохождение инструктажа по содержанию программы и критериям оценивания.
- Обеспечение педагогически обоснованного выбора форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, с использованием современных образовательных технологии, 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 на свой электронный адрес уведомление об успешной регистрации на электронной образовательной платформе Исполнителя.

Перед началом процесса реализации программы обучающийся получает доступ в раздел «Личный кабинет» на электронной образовательной платформе Исполнителя. Настоящая платформа развернута на технических мощностях (серверах), расположенных исключительно на территории Российской Федерации, что гарантирует трансграничную безопасность, конфиденциальность и выполнение требований законодательства РФ в области защиты прав субъектов персональных данных.

Взаимодействие участников образовательных отношений обеспечивается с использованием интегрированных в платформу Исполнителя многофункциональных сервисов обмена информацией (внутренний чат, подсистема вебинаров), обеспечивающих защиту каналов связи.

Учёт контингента обучающихся, автоматическое уведомление о занятиях, фиксация хода образовательного процесса и обработка анкет обратной связи осуществляются во внутреннем защищенном контуре электронной платформы Исполнителя без передачи данных сторонним сервисам.

Онлайн-школа доктора Шурова

В личном кабинете на платформе Исполнителя содержатся учебные материалы (видеолекции, тексты лекций, материалы для самостоятельного изучения и практические задания). Обучающийся осуществляет вход на платформу курса с использованием своего электронного адреса и индивидуального пароля, заданного при первом входе.

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 оперативное взаимодействие с педагогическими работниками, имеющими соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки.

Онлайн-школа доктора Шурова

6.2 Требования к материально-техническим условиям

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: видеолекции, практические занятия, консультации и другие виды учебных работ, определённые учебным планом.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий включают: персональный компьютер или мобильное устройство обучающегося, а также стабильное подключение к сети Интернет.

Размещение учебных материалов и доступ обучающихся обеспечивает техническая образовательная платформа Исполнителя, функционирующая в сети Интернет. Обязательное условие функционирования платформы: программное обеспечение и базы данных, фиксирующие ход учебного процесса, результаты тестов и ответы в анкетах обратной связи, размещаются на серверах в дата-центрах, сертифицированных на территории РФ и соответствующих требованиям по обеспечению безопасности персональных данных.

Взаимодействие участников образовательных отношений обеспечивается с использованием интегрированных в платформу Исполнителя многофункциональных сервисов обмена информацией (внутренний чат, подсистема вебинаров), обеспечивающих защиту каналов связи. Образовательный процесс сочетает асинхронные занятия (просмотр записанных видеолекций на платформе) и синхронные практические занятия (интерактивные онлайн-встречи в режиме реального времени на базе встроенной подсистемы вебинаров платформы Исполнителя без ведения видеозаписи).

Для подготовки и проведения занятий спикерам и экспертам предоставляется:

Персональный компьютер с соответствующими мультимедийными характеристиками и стабильным высокоскоростным соединением с сетью Интернет;

Студийное оборудование для фиксации видеосигнала с разрешением не менее 1920×1080 (Full HD) и качественного аудиосигнала.

Интегрированная техническая платформа Исполнителя обеспечивает:

Размещение и систематизацию видеолекций в записи по темам курса с возможностью адаптивного повторного просмотра в качестве до HD 720p;

Проведение практических занятий онлайн в режиме реального времени без ведения видеозаписи;

Передачу видео, звука и текстовых сообщений во внутреннем чате по защищённым соединениям;

Доступ к скачиванию разрешенных учебных и методических материалов;

Автоматическую фиксацию хода учебного процесса, результатов итогового тестирования и прохождения анкет обратной связи;

Хранение информации о ходе обучения в течение всего периода освоения программы;

Сбор и безопасное хранение заявок на обучение во внутреннем контуре баз данных на территории РФ;

Оперативное информационно-консультационное сопровождение обучающихся кураторами и педагогами школы.

Основные условия организации обучения на платформе включают:

Размещение актуального расписания, описания тем и условий прохождения модулей;

Проведение интерактивных практических занятий онлайн с участием специалистов школы;

Размещение, проверку практических заданий и предоставление по ним обратной связи;

Сбор промежуточных и итоговых анкет саморефлексии участников образовательного процесса.

6.3 Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) Исполнителя включает в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий и

дистанционную образовательную платформу, обеспечивающие полноценную реализацию программы в онлайн-формате.

Электронная информационно-образовательная среда Исполнителя обеспечивает:

- Информационно-методическую поддержку образовательного процесса и структурированное размещение учебных материалов;
- Планирование учебного процесса, актуализацию расписания вебинаров и практических занятий;
- Мониторинг, фиксацию хода обучения и результатов промежуточного и итогового контроля знаний;
- Современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки и безопасного хранения учебно-методической информации;
- Дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, кураторов, педагогических работников) через защищенные внутренние сервисы обмена сообщениями.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды полностью соответствует действующему законодательству Российской Федерации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы обеспечивает:

- Круглосуточный доступ обучающихся к интерактивному электронному контенту (записям видеолекций, методическим материалам, чек-листам и памяткам) по всем модулям программы;
- Доступ к актуальной учебной и дополнительной литературе, электронным справочным материалам и профильным научным публикациям в цифровом формате;
- Укомплектованность электронными информационно-образовательными ресурсами на русском языке в объеме, достаточном для самостоятельной работы и освоения предусмотренных программой навыков.

Фонд дополнительных информационных ресурсов включает в себя рекомендованные электронные издания, статьи экспертов, научно-популярные психологические порталы и периодические интернет-издания по тематике личной автономии, психологии отношений и самоподдержки.

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 (актуальная редакция).;

3. 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;

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

Онлайн-школа доктора Шурова

Основная литература:

Литература, использованная при составлении программы (для педагогов и методистов)

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

6. Липовая О.А. Психология человека: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_69141880_67761666.pdf

7. Шаповал И.А. Созависимость как жизнь. – М.: ИД Университетская книга, 2009.

8. Морозова Г.В. Созависимость. Модель феномена и практика психокоррекции. – Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова, 2009.

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

10. Малкина С.А. и др. Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект как факторы созависимости. – 2024. – URL: https://lix.li/bYjYi6

11.

12. Литература, рекомендованная обучающимся (для самостоятельного чтения)

13. Мелоди Битти. «Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе». – Издательство: «Бомбора» (входит в издательскую группу «Эксмо»). Год издания: 2024. Страниц: 384. – URL: https://goo.su/1LQsDdV

14. Полина Гавердовская. «Страдаю, но остаюсь. Воркбук, который поможет осознать свою свободу и выбрать себя» (2024). – Издательство: Эксмо (импринт БОМБОРА). Страниц: 208. – URL: https://goo.su/DFYK ; https://surli.cc/retumn

15. Роберт Джекман. «Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения». – ООО Издательство АСТ, 2022. – [Электронный ресурс] URL: https://clck.ru/3HmLAS

16. Пиа Меллоди. «Где заканчиваюсь я и начинаешься ты. Границы и созависимость в личных отношениях». – Год издания: 2023. Страниц: 336. Издательство: АСТ. – URL: https://goo.su/ttpnNi

17. Вера Якупова. «Быть собой, чтобы быть с другими: бережная сепарация от родителей, взрослых детей и партнёров». – Издательство: «Манн, Иванов и Фербер» (МИФ). Страниц: 224. (2025). – URL: https://goo.su/C3zyE1s

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

18. Портал психологии https://www.psychologies.ru/articles/ya-est-i-ya-imeyu-pravo-byit
19. Видеолекции и статьи ученых-психологов на самые злободневные темы https://monocler.ru/category/psychology
20. Научно-популярный психологический портал Psychojournal — http://psychojournal.ru
21. Ресурс со статьями по психологии и психотерапии Psy-practice — https://psy- practice.com
22. Портал Психология отношений — http://artpsiholog.ru
23.
24. Периодические интернет-издания:
25. Научно-практический журнал «Психология» https://psyjournals.ru/psychology/
26. Интернет-журнал Психология сегодня — http://psychologytoday.ru

Онлайн-школа доктора Шурова

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ»
Уровень программы – базовый
Направленность программы – социально-гуманитарная
Форма обучения: заочная (с применением ЭО и ДОТ)

№	Модули, темы	Всего ак.часов	Лекции, ак.часов (видео+ текст)	Самостоя-тельная работа, ак.часов	Практи-ческая работа, ак.часов	Форма контроля (отметка о выполнении)
1	Старт программы	**1,5**	0,7	0,8	-	Автоматизированная самопроверка (опрос)
1.1	Приветствие эксперта, анкета пс, как устроен курс	1,5	0,7	0,8	-	Заполнение анкеты персональных данных
2	Модуль 1. «Когда отношения становятся важнее себя»	**4,8**	1,1	1	2,7	Отметка о выполнении
2.1	Тема «Когда отношения становятся важнее себя»	4,8	1,1	1	2,7	
3	Модуль 2. «Ответственность за двоих»	**5**	1	1,3	2,7	Автоматизированная самопроверка (опрос)
3.1	Тема «Ответственность за двоих»	4,7	1	1	2,7	Отметка о выполнении
3.2	Анкета «Как вам курс: промежуточная обратная связь»	0,3	-	0,3	-	Автоматизированная проверка
4	Модуль 3. «Право разочаровывать»	**4,7**	1	1	2,7	Автоматизированная самопроверка (опрос)
4.1	Тема «Право разочаровывать»	4,7	1	1	2,7	Отметка о выполнении
5	Модуль 4. «Близость без потери себя»	**5**	1	1,3	2,7	Автоматизированная самопроверка (опрос)
5.1	Тема «Близость без потер себя»	4,7	1	1	2,7	Отметка о выполнении
5.2	Анкета «Итоги курса: что изменилось»	0,3	-	0,3		Автоматизированная самопроверка (опрос)
	Всего по курсу	**21**	4,8	5,4	10,8	
	Итоговый мониторинг	**1 ак. час**				

Онлайн-школа доктора Шурова

№	Модули, темы	Всего ак.часов	Лекции, ак.часов (видео+ текст)	Самостоя-тельная работа, ак.часов	Практи-ческая работа, ак.часов	Форма контроля (отметка о выполнении)
	ИТОГО:	**22 ак. часов**				

Онлайн-школа доктора Шурова

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ»
Уровень программы – базовый
Направленность программы – социально-гуманитарная
Срок доступа к материалам: 3 месяца с даты начала обучения.
***** Старт программы участник проходит в первый день доступа. Он не требует отдельной недели в 4-недельном цикле, но его прохождение является обязательным условием для старта модуля 1.

№	Модули	1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
1	Старт программы *	6,3			
2	«Когда отношения становятся важнее себя»				
3	«Ответственность за двоих»		5		
4	«Право разочаровывать»			4,7	
5	«Близость без потери себя»				5
Итого количество часов по программе: 21 ак. часа **Итоговое тестирование**: 1 ак. час **Всего**: 22 ак. часа					

Онлайн-школа доктора Шурова