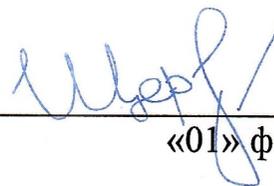


**УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Щербакова Нина Николаевна



Н.Н.Щербакова  
«01» февраля 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	6
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	8
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) .....	10
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	33
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	45

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» 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**

Современный человек нередко оказывается в плену деструктивных эмоциональных сценариев, формирующихся под влиянием травмирующего детского опыта, семейных установок и социокультурных стереотипов. Особенно это актуально для лиц, находящихся в состоянии созависимости, где страх, стыд, вина и потребность в контроле и спасательстве становятся ядром повседневного взаимодействия с собой и окружающими. Эти состояния не только подрывают психоэмоциональное здоровье, но и ведут к хроническому стрессу, снижению самооценки, нарушению личных границ и потере чувства собственной ценности.

Программа отвечает на актуальный запрос времени — обретение эмоциональной зрелости, восстановление личных границ и выход из замкнутого круга созависимых отношений. Работа направлена на глубокое осознание внутренних деструктивных паттернов, понимание роли страха, стыда и гиперответственности в формировании этих паттернов, а также на развитие навыков эмоциональной саморегуляции и принятия личной ответственности.

Программа сочетает элементы когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии, что делает её особенно эффективной для практического применения в условиях повседневной жизни. Осознание эмоций, работа с иррациональными установками, развитие навыков разделения ответственности и отказ от контроля — всё это способствует формированию здоровой, зрелой Личности, способной выстраивать отношения на основе уважения, честности и внутренней свободы.

Благодаря комплексному подходу, программа оказывает не только терапевтический, но и профилактический эффект: она помогает предотвратить повторное вовлечение в токсичные связи, снижает уровень хронического стресса, а также способствует восстановлению физического и психического благополучия.

Таким образом, программа предоставляет участникам необходимые знания и практики для преодоления внутренних ограничений, возвращения к себе, укрепления самооценки и построения осознанных, здоровых отношений с собой и окружающими.

Программа ориентирована на тех, кто стремится:

Понять глубинные механизмы своей тревоги и научиться снижать её уровень с помощью проверенных психологических техник.

Отследить деструктивные привычки избегания и защитного поведения, заменив их на осознанные и поддерживающие стратегии.

Восстановить контакт с собственными потребностями, научиться распознавать и выражать чувства безопасным способом.

Укрепить эмоциональную устойчивость и научиться регулировать своё состояние даже в стрессовых ситуациях.

Сформировать здоровые личные границы и выстроить отношения, основанные на взаимном уважении и честности.

Развить внутреннюю опору и почувствовать уверенность в себе, независимо от внешних обстоятельств.

### **Цели программы:**

Формирование устойчивых навыков саморегуляции и осознанного управления эмоциональными состояниями.

Развитие способности к распознаванию деструктивных поведенческих шаблонов и выбору конструктивных альтернатив.

Интеграция знаний о природе зависимых и созависимых отношений в повседневную практику.

Укрепление личных границ и повышение осознанности в межличностном взаимодействии.

Восстановление контакта с собственными потребностями и ценностями как опоры для принятия решений.

Преодоление внутренних ограничений, мешающих проявлению самостоятельности и уверенности.

Формирование внутренней опоры и навыков заботы о себе в условиях неопределённости и стресса.

Стимулирование личностного роста через развитие эмпатии, самосострадания и зрелой ответственности.

### **Задачи:**

- Дать участникам теоретические знания о природе созависимости, её признаках, причинах и последствиях.
- Обучить методам самодиагностики и выявления деструктивных установок и шаблонов поведения.
- Сформировать практические навыки управления тревогой, виной, стыдом и гневом.
- Развить умение определять и выстраивать личные границы в общении.
- Научить стратегиям конструктивного общения, отказа от манипуляций и подавления.
- Содействовать развитию навыков самоанализа и осознанного принятия решений.
- Предложить инструменты восстановления самооценности и формирования внутренней опоры.
- Поддержать участников в применении полученных знаний и навыков в реальной жизни через практические задания и рефлекссию.

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

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

Понимание связи между эмоциональным состоянием и деструктивными формами поведения.

Умение распознавать и корректировать охранительные стратегии, усиливающие тревогу, вину и страх.

Владение базовыми техниками саморегуляции (дыхательные практики, когнитивная переоценка, навыки ДБТ и КПТ).

Навык выстраивания и защиты личных границ в общении с окружающими.

Способность отличать здоровую заботу от созависимого поведения.

Навык конструктивного диалога и ненасильственного общения.

Умение применять стратегии преодоления чувства вины и стыда.

Готовность делать осознанный выбор в пользу личного благополучия и самостоятельности.

Способность к самонаблюдению, самоанализу и работе с внутренними состояниями.

### **Обладает следующими навыками:**

- саморегуляция и восстановление эмоционального баланса в стрессовых ситуациях;
- распознавание и трансформация деструктивных мыслительных шаблонов;
- осознанное выражение и проживание чувств без вреда себе и окружающим;
- выстраивание личных границ и отказ от токсичных форм взаимодействия;
- конструктивное решение конфликтов и ведение диалога без манипуляций;
- применение техник когнитивно-поведенческой и диалектической терапии в повседневной жизни;
- анализ собственных реакций и поведения с позиции осознанности и ответственности;
- преодоление чувства вины, стыда и страха как внутренних ограничений;
- восстановление связи с собой и своими потребностями в условиях эмоциональной зависимости;
- принятие зрелых решений, способствующих укреплению автономии и психологической устойчивости.

### **Метапредметные результаты:**

Формирование способности к рефлексии и осмыслению собственных мыслей, чувств и действий.

Развитие критического мышления и умения распознавать когнитивные искажения.

Овладение навыками эмоционального интеллекта: идентификация, понимание и регулирование эмоций.

Приобретение умений применять полученные знания и стратегии самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Формирование устойчивых способов адаптации к стрессу и неопределённости.

Развитие коммуникативной компетентности, включая умение вести диалог, выражать свои потребности и уважать границы других.

Освоение навыков самоуправления, постановки целей и принятия ответственных решений.

Способность к самостоятельному обучению, самоанализу и корректировке личных стратегий поведения.

Регулятивные:

Умение планировать и организовывать свою деятельность с учетом психологической устойчивости и внутреннего баланса.

Способность к саморегуляции в стрессовых ситуациях для поддержания эмоционального равновесия.

Овладение навыками оценки и корректировки собственных действий и эмоций с целью улучшения поведения в будущем.

Личностные:

Уверенность в себе и своих силах через освоение навыков принятия зрелых решений.

Развитие личной ответственности за эмоции и действия.

Преодоление внутренних ограничений (страха, вины, стыда), повышение устойчивости к стрессовым ситуациям.

### 3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее ДООП) «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» представлен в приложении (Приложение 1).

#### **Категория обучающихся:**

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

Уровень образования: без требований к образованию.

Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

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

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

Программа предполагает:

- разновозрастный характер объединений;
- дистанционную форму реализации программы.

В рамках реализации Программы применяются следующие виды контроля:

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

Текущий контроль предметных результатов проводится на каждом занятии в форме письменного опроса, тестирования, саморефлексии по определению качества и полноты выполнения практического задания.

#### **Организационно-педагогические условия:**

Программа реализуется 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.

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): 64 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), 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.

##### Вводный модуль

**Цели:** помочь обучающимся познакомиться с преподавателями и процессом курса. Создать атмосферу доверия и поддержки для успешного прохождения курса. Вдохновить обучающихся на активное участие в процессе личностного роста и преодоления созависимости.

**Задачи:** представить преподавателей, кураторов и их подходы к обучению. Оказать поддержку и вовлечь обучающихся в курс, обеспечить 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:

##### Тема 1. Приветствие для участников курса

Программа курса направлена на освобождение от деструктивных эмоциональных паттернов, формирование здоровой самоидентичности и развитие психологической устойчивости. Участники освоят техники работы со страхом и стыдом, научатся распознавать механизмы созависимого поведения, вырабатывать здоровые личные границы и практиковать осознанный эмоциональный отклик. Курс помогает обрести внутреннюю свободу от навязанных социальных ролей, развить способность к эмоциональной саморегуляции и сформировать гармоничную систему отношений с собой и окружающими. Вступительное видео от основателя школы доктора Василия Александровича Шурова знакомит участников с философией курса.

##### Тема 2. Расписание

Знакомство участников с структурой курса, расписанием занятий и командой поддержки. Участники узнают, как организовано обучение (тематические вебинары, малые группы с психологами, домашние задания), а также получают контакты кураторов и психологов для оперативной помощи. Объясняется, как получить доступ к платформе GetCourse и использовать её для обучения.

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

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

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

### **Оценочные материалы:**

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

#### **Задание к Вводному модулю**

#### **Задание. Ваши ответы - ключ к успеху**

Инструкция:

Пожалуйста, уделите время и ответьте на следующие вопросы. Постарайтесь быть честными и искренними, а также не спешите с ответами. Записывайте свои мысли в свободной форме, как вам удобно.

#### **1. Почему я здесь?**

- Что привело вас на этот курс?
- Каковы ваши чувства и мысли о текущей ситуации в вашей жизни?

#### **2. Ожидания:**

- Какие ожидания вы имеете относительно этого курса?
- Какие изменения или результаты вы хотели бы увидеть в себе или в своих отношениях?

#### **3. Основные цели:**

- Какие конкретные цели вы ставите перед собой на этом курсе?
- Что вы хотите достичь в процессе обучения?

#### **4. Ресурсы и готовность:**

- Какие внутренние или внешние ресурсы вы можете выделить, которые будут вам полезны на этом пути?
- Насколько вы готовы открыться психологу и работать над собой?

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» 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 ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки правильной оценки своих навыков и качеств; навыки работы на обучающей Платформе. В процессе освоения модуля (уроков), обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов

дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

## **Модуль 1. «Введение в созависимость и ее проявления»**

**Цели:** дать чёткое определение созависимости и её отличия от здоровой эмоциональной связи. Показать, как формируются и проявляются деструктивные паттерны поведения в отношениях. Разобрать основные признаки созависимых отношений: жертвенность, нарушение границ, стремление к контролю. Осознать, как общественные нормы, личная история и страх быть покинутым подпитывают созависимость. Ознакомить участников с методами самодиагностики и первыми шагами выхода из созависимых ролей.

**Задачи:** определить ключевые особенности созависимых отношений в своей жизни. Рассмотреть, как внешние факторы (общество, медиа) влияют на формирование созависимых паттернов. Оценить свои реакции и чувства в отношениях, где присутствуют элементы созависимости. Применить предложенные методы для диагностики созависимости в своей жизни. Составить план изменения привычных моделей поведения в отношениях.

**Знания:** определение созависимости и её отличие от здоровой привязанности. Основные признаки созависимых отношений. Влияние семьи, культуры и СМИ на формирование созависимых установок. Методы самодиагностики и первые шаги к выходу из созависимости.

**Умения и навыки:** распознавать созависимые паттерны в своих отношениях. Отличать здоровую заботу от гиперопеки и жертвенности. Применять техники КПТ и ДБТ для самоанализа и регуляции эмоций. Практиковать осознанность в моменты эмоционального выбора. Поддерживать и отстаивать границы – последовательное соблюдение установленных рамок, даже при давлении извне

### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Введение в созависимость и ее проявления»**

Рассматриваются ключевые аспекты созависимости как формы деструктивной эмоциональной привязанности. Как утрата личных границ, гиперответственность за чувства партнёра и страх отвержения формируют замкнутый круг нездоровых отношений. Особое внимание уделяется механизмам формирования созависимых паттернов — от семейных сценариев до влияния социокультурных стереотипов о «жертвенной любви».

#### **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. «Введение в созависимость и ее проявления»**

##### **1. Ситуация: «Когда я переступил(а) через себя»**

а) Вспомните случай, где вы поступили против своих интересов, чтобы угодить/спасти/не разочаровать другого.

- б) Кто был вовлечён? (партнёр, родитель, друг, коллега).
- в) Что произошло? Опишите кратко.
- г) Как вы отреагировали? (согласились, промолчали, взяли на себя чужую работу).

Пример: *Я поехала к маме помогать с ремонтом, хотя у меня был важный дедлайн. Я боялась, что она расстроится, если откажусь.*

## **2. Чувства: Что вы ощущали тогда?**

- а) Какие эмоции были сильнее всего? (страх, вина, тревога, злость на себя).
- б) Были ли телесные реакции? (сжались плечи, заболел живот, учащённое дыхание).

Пример: *Я чувствовала вину за отказ и тревогу, что мама подумает, будто я её не люблю. Живот скрутило в узел.*

## **3. Мысли и убеждения: Что крутилось у вас в голове?**

а) Какие фразы вы говорили себе? («Я должна», «Если не я — то кто?», «Он без меня не справится»).

б) Какие страхи или установки стояли за этим? («Меня бросят, если я скажу „нет“», «Хорошие люди всегда жертвуют собой»).

Пример: *Я думала: „Если я не помогу, она решит, что я плохая дочь“. Боялась её разочарования.*

## **4. Истинные потребности: Чего вы хотели на самом деле?**

- а) Как бы вы поступили, если бы не боялись?
- б) В чём вас игнорировали в той ситуации? (в отдыхе, уважении, праве на своё время).

Пример: *Я хотела перенести помощь на выходные и сначала сдать проект. Мне нужно было время и покой.*

## **5. Преграды: Что вас остановило?**

- а) Чего вы боялись? (конфликта, отвержения, осуждения).
- б) За что чувствовали вину? («Я эгоистка», «Он мне помог — теперь я в долгу»).

Пример: *Боялась, что мама назовёт меня бездушной. Винила себя за то, что ставлю работу выше семьи.*

## **6. Повторяющийся сценарий**

- а) Было ли подобное раньше? С кем?
- б) В каких отношениях это проявляется чаще? (с партнёром, родителями, детьми).
- в) Какой шаблон вы замечаете? («Я спасаю → меня не ценят → я злюсь, но молчу»).

Пример: *Так происходит с мамой и мужем: я игнорирую свои планы, чтобы их не расстроить, а потом чувствую обиду.*

## 7. Новые варианты поведения

а) Что можно изменить в похожей ситуации?

б) Как обозначить границы? (фразы: «Я помогу, но позже», «Мне важно сначала закончить своё»).

в) Маленький шаг, который вы готовы сделать уже сейчас.

Пример: *В следующий раз скажу: „Мама, я приеду в субботу — сегодня мне нужно работать“. Начну с малого: отменю одну неудобную встречу.*

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» 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 «Введение в созависимость и ее проявления», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы в расстановках по предложенным правилам. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

### Модуль 2. «Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях»

**Цели:** осознать, как страх, стыд и вина становятся ядром созависимого поведения. Понять, почему эти чувства нарушают самооценку, личные границы и искажают восприятие себя. Разобрать, как страх одиночества, стыд за свои желания и иррациональная вина удерживают человека в нездоровых отношениях. Начать формировать осознанное отношение к эмоциям страха, стыда и вины как к сигналам, а не приговорам. Познакомиться с шагами эмоционального освобождения и восстановления самооценности.

**Задачи:** помочь участникам осознать и понять природу страха, стыда и их влияние на поведение в созависимых отношениях.

Обеспечить знания о механизмах созависимости, роли эмоций страха и стыда в отношениях, и их разрушительном воздействии.

Научить практическим шагам по преодолению страха и стыда, укреплению самооценки и восстановлению личных границ.

Способствовать развитию умения работать с эмоциями и саморегуляции в трудных отношениях.

**Знания:** основы созависимости: механизмы, причины, проявления и последствия для личностного роста и психоэмоционального состояния. Виды и функции страха и стыда, их роль в человеческих отношениях и эволюционная значимость. Влияние страха и стыда на поведение и восприятие себя в созависимых отношениях. Различие между здоровыми и иррациональными переживаниями вины, их роль в динамике созависимости.

**Умения и навыки:** осознавать и идентифицировать эмоции страха и стыда в своей жизни и отношениях. Применять методы самодиагностики и саморегуляции для уменьшения влияния этих эмоций на поведение. Развивать личные границы и уверенность в себе через осознание собственной ценности. Применять техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДБТ) для преодоления деструктивных паттернов поведения. Применять техники по управлению эмоциями и стрессом в контексте созависимости. Понимать, как можно работать с ощущением вины и стыда, учёта своих потребностей без чувства вины.

#### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях»**

Страх и стыд формируют устойчивые паттерны поведения, при которых человек жертвует своими границами, потребностями и самооценкой ради сохранения связи с партнером. Эти эмоции провоцируют чувство вины, тревогу и ощущение собственной неполноценности, заставляя человека постоянно искать внешнее подтверждение своей ценности. Особое внимание уделяется механизмам формирования страха и стыда в детском опыте, когда ребенок усваивает, что его любят только при определенных условиях. Рассматривается, как эти эмоции проявляются во взрослых отношениях через потребность в контроле, страх отвержения и хроническое чувство вины. Участники научатся различать конструктивные и деструктивные проявления страха и стыда, что является важным шагом к построению здоровых отношений с собой и другими.

#### **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.

#### **Пример практического задания:**

**Задание к Модулю 2. «Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях»**

##### **Ваши действия:**

- ✦ Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- ✦ Ответьте на каждый вопрос вдумчиво и честно.
- ✦ Запишите свои ответы в поле ниже.

#### **1. Стыд: «Когда мне было стыдно за себя»**

1.1 Вспомните ситуацию из детства/юности, где вы почувствовали стыд за: свои желания («Хотела платье, но мама сказала: „Ты эгоистка“»), эмоции («Мальчики не плачут»), потребности («Неудобно просить о помощи»).

1.2 Как это повлияло на вас сейчас?

(на вашу сегодняшнюю способность открыто говорить о себе)

Например: *«Я до сих пор боюсь говорить, что мне нужно, чтобы не казаться „неудобной“».*

#### **2. Страх: «Что я теряю, если скажу „нет“?»**

2.1 Чего вы чаще всего боитесь потерять в отношениях?

Потерять любовь? Одобрение? Статус «хорошего человека»?

2.2 Как вы „спасаетесь“ от этого страха? (Что вы обычно делаете, чтобы избежать этого страха)  
Например: *«Я соглашаюсь на всё, даже если нет сил — лишь бы не отвергли».*

2.3 Что происходит с вашими границами?

*«Я перестаю их замечать и злюсь на себя потом».*

### **3. Вина: «Когда я чувствовал(а) себя виноватой без причины»**

3.1 Опишите недавний случай, где вы:

сказали «нет» или позаботились о себе, но ощутили вину. Например: *«Отменила встречу, потому что устала — потом мучилась, что подвела подругу».*

3.2 Эта вина была обоснована или вы взяли на себя больше, чем реально несёте?

*«Нет, я имела право на отдых, но мне казалось, что я „должна“ быть идеальной».*

### **4. Связь эмоций: «Порочный круг»**

4.1 Вспомните момент, где страх, стыд и вина слились воедино.

Что произошло?

Пример: *«Муж кричал, а я молчала — боялась конфликта (страх), стыдилась своей „слабости“, потом винила себя за молчание».*

4.2 Как бы вы поступили сейчас, если бы вы могли вернуться в ту ситуацию с другим внутренним состоянием?

*«Сказала бы: „Я не готова это обсуждать в таком тоне“ и вышла из комнаты».*

### **5. Маленький шаг: «Что я могу изменить уже сейчас»**

5.1 Один конкретный шаг на этой неделе, который вы готовы попробовать на этой неделе, чтобы не идти на поводу у этих чувств:

Отказать в просьбе, которая вам неудобна.

Например: *сказать: «Мне нужно время для себя».*

5.2 Как поддержите себя? Не извиняться за свои чувства

Напомню: *«Я имею право на свои границы».*

Ответы разместить на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» 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 «Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

### **Модуль 3. «Ответственность за себя: первый шаг к свободе»**

**Цели:** осознать, что ответственность — это авторство своей жизни, чувств и выбора. Разобрать, как уход от ответственности формирует зависимость и созависимость. Понять, почему внешняя «сверхответственность» часто скрывает внутреннюю безответственность. Принять идею о полной ответственности, как условие выхода из роли жертвы. Рассмотреть способы разграничения ответственности в отношениях с зависимыми.

**Задачи:** познакомить участников с понятием личной ответственности в психологическом контексте. Проанализировать причины формирования безответственности, включая влияние

детско-родительских отношений. Показать, как паттерны созависимости и контроль других мешают развитию ответственности. Изучить модели зрелых, ответственных отношений. Развить навыки разграничения зон ответственности в межличностных отношениях. Поддержать участников в принятии ответственности за собственную жизнь как ресурса силы и изменений.

**Знания:** психологическое значение и природа личной ответственности. Связь между безответственностью, чувством вины и созависимым поведением. Механизмы ухода от ответственности: внешняя гиперответственность, перекалывание вины. Отличия зрелых отношений от паттернов спасательства и контроля. Принципы разделения ответственности в семье и отношениях с зависимыми.

**Умения и навыки:** распознавать признаки и стадии созависимости. Осознавать влияние деструктивных установок на самооценку и отношения. Отделять заботу от контроля, ответственность — от спасательства. Выявлять последствия нарушения границ и эмоционального слияния. Применять практики самодиагностики для работы с виной, страхом и стыдом. Делать первые шаги к восстановлению личных границ и эмоциональной сепарации.

#### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Ответственность за себя: первый шаг к свободе»**

Созависимые часто берут на себя чужую ответственность, пытаются «спасти» другого, но теряют контакт с собой. Такой уход от собственной ответственности ведёт к внутренней пустоте, тревоге, чувству вины и бессилия. Подмена заботы контролем, а поддержки — жертвенностью разрушает как отношения, так и личность. Принятие ответственности за свои мысли, чувства и выборы — это первый шаг к внутренней свободе, восстановлению границ и построению зрелых, уважающих отношений. Умение различать, где заканчивается «я» и начинается «другой», помогает выйти из круга зависимости и начать путь к себе.

#### **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 «Ответственность за себя: первый шаг к свободе»**

Ваши действия:

- ✦ Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- ✦ Ответьте на каждый вопрос вдумчиво и честно.
- ✦ Запишите свои ответы в поле ниже.

#### **1. Ситуация: «Что меня тяготит?»**

Опишите 1-2 ситуации, где вы чувствуете:

- Недовольство.
- Тревогу.

- Бессилие.

Пример: *Я устала от хаоса дома, но муж не помогает с уборкой. Я злюсь, но делаю всё сама.*

## 2. «Кто виноват?» — Проверка

Как вы объясняете эти ситуации?

Есть ли в ваших мыслях «виноватые»? (муж, дети, работа, «нет времени»).

Пример: *Я думаю: „Он ленивый, ему всё равно“. Виню мужа, но... сама продолжаю убирать за ним.*

## 3. Моя ответственность: % честности

Оцените, на сколько % вы сейчас берёте ответственность за происходящее в этих ситуациях:

- 30%?
- 50%?
- 100%?

Пример: *Я беру 90% ответственности — потому что делаю всё сама, хотя могла бы попросить помощи или перестать контролировать.*

## 4. Шаг к 100% ответственности

Если бы вы взяли полную ответственность, что бы изменили?

Пример: *Перестала бы убирать его вещи. Сказала: „Давай разделим зоны: ты отвечаешь за кухню, я — за гостиную“.*

## 5. Чужая ноша: где я «спасаю»?

Где вы берете на себя то, что принадлежит другому?

Пример: *Я звоню маме напомнить о её таблетках, хотя она сама может ставить напоминания.*

## 6. Предательство себя

Где вы игнорируете свои потребности ради других?

Какие последствия это имеет?

Пример: *Я не отдыхаю, пока не «доделаю всё» за семью. Итог: хроническая усталость и обида.*

## 7. Итог: Ваш инсайт

Подчеркните одно открытие, которое стало для вас ключевым.

Примеры инсайтов:

- *Я называю себя „ответственной“, но на деле боюсь доверить другим даже мелкие дела.*
- *Моя „забота“ о муже лишает его мотивации меняться.*

- *Я трачу силы на то, что не контролирую (чужие эмоции), вместо того, чтобы менять то, что в моей власти (мои границы).*

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» 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 «Ответственность за себя: первый шаг к свободе», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы по темам модуля путем выполнения практических заданий. В процессе освоения модуля, учащиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

#### **Модуль 4. «Отказ от контроля: как перестать спасать других»**

**Цели:** понять, что такое созависимость и контроль как паттерны поведения. Осознать, как контроль и спасательство формируют напряжение и зависимость в отношениях. Изучить формы контроля и научиться их распознавать. Освоить техники снижения контроля и возвращения авторства за свою жизнь. Понять роль внутренних субличностей в контролирующем поведении и научиться с ними работать.

**Задачи:** осознать, как контроль и спасательство связаны с созависимостью. Изучить и распознать формы контроля в отношениях. Освоить техники отпускания контроля и научиться управлять своими реакциями. Переосмыслить роль спасателя и научиться строить здоровые границы. Понять влияние внутренних субличностей на контролирующее поведение и научиться с ними работать.

**Знания:** теоретические основы созависимости и контрольных паттернов поведения. Роль спасательства как формы контроля и причины его возникновения. Понимание ключевых техник для снижения контроля в отношениях. Роль честного общения и открытости в отношениях. Основы работы с внутренними субличностями, такими как Критик, Спасатель, Жертва и Агрессор.

**Умения и навыки:** осознавать свои эмоциональные реакции и триггеры для контроля. Применять практики осознанности, дыхания и медитации для управления эмоциями. Устанавливать и защищать личные границы. Развивать навыки честного общения и активного слушания. Работать с внутренними субличностями и осознавать их влияние на поведение.

#### **Содержание модуля:**

##### **Вебинар «Отказ от контроля: как перестать спасать других».**

Рассматривается отказ от контроля и спасательства как важный шаг к освобождению от созависимости. Контроль, как защитный механизм: изучаются его формы и влияние на отношения. Раскрывается роль спасательства, которое часто маскирует личные страхи и избегание собственных трудностей. Осваиваются техники снижения контроля: ведение дневника, медитация, установка границ, открытое общение с партнёром. Важно понять, как внутренние субличности (Критик, Спасатель, Жертва, Агрессор) могут влиять на поведение, и научиться работать с ними.

##### **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 4 «Отказ от контроля: как перестать спасать других»

### **Ваши действия:**

- Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- Ответьте на каждый Шаг вдумчиво и честно.  
Запишите свои ответы в поле ниже.

### **Шаг 1. «Мои контрольные точки»**

Вспомните 2 ситуации, где вы:

- Контролировали другого (например, проверяли телефон партнёра, диктовали ребёнку, как одеваться).
- Спасали (делали за других их работу, давали непрошенные советы, решали их проблемы).

Ответьте:

- Что именно вы хотели контролировать/исправить?
- Какая тревога стояла за этим? («Если не проконтролирую — случится беда», «Без меня не справятся»).
- Что боялись потерять, если отпустите контроль? Пример: Я проверяла переписку мужа с коллегой. Боялась, что он увлечётся ею. На самом деле — боялась потерять его любовь.

### **Шаг 2. «Разбор спасательства»**

1. Продолжите фразы (письменно):

«Когда я спасаю других, я чувствую...» (важность, вину, страх?).

«На самом деле я хочу...» (чтобы меня ценили? избежать конфликта?).

«Я избегаю смотреть на...» (свои потребности? страх быть «ненужной?»).

«Если я перестану спасать...» («...я почувствую тревогу, но обрету свободу»).

2. Дополнительно: Опишите случай, где спасательство истощило вас. Что вы поняли?

### **Шаг 3. «Возвращение власти себе»**

Теперь сфокусируйтесь не на партнёре или другом человеке, а на себе. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие 2 действия вы можете сделать, чтобы:

Перестать контролировать другого? («Не проверять дневник ребёнка»).

Перестать спасать? («Не предлагать помощь, пока не попросят»).

2. Какие эмоции обычно запускают ваш контроль? (страх, вина, беспомощность?).

3. Какая установка требует работы?

Например:

- «Я отвечаю за счастье близких».
- «Если не проконтролирую — всё развалится».

#### **Шаг 4. «Новые границы»**

1. Одна граница, которую вы готовы установить:

Например: *Я не буду напоминать мужу о визите к врачу — это его зона ответственности.*

2. Как напомните себе о ней в сложный момент?

Фраза: *«Это его жизнь — я не его мама».*

Действие: *«Сделаю глубокий вдох и займусь своим делом».*

3. Какие чувства возникают, когда вы представляете жизнь без контроля?

Например: *Сначала тревога, потом — облегчение.*

#### **Шаг 5. «Итог: Ваша новая истина»**

Закончите фразу: *«Моя сила — в том, что я могу...»*

Примеры:

*...позволить другим ошибаться.*

*...заботиться о себе без чувства вины.*

*...доверять миру и не тащить всё на себе.*

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» 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 «Отказ от контроля: как перестать спасать других», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы с психологическими портретами путем выполнения практических заданий. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

#### **Модуль 5. «Восстановление личных границ»**

**Цели:** помочь участникам осознать важность личных границ, распознать их нарушения, освоить практические шаги по их восстановлению и защите в контексте созависимости. Участники научатся ясно выражать свои потребности, отстаивать личное пространство и отличать помощь от самопожертвования.

**Задачи:** разъяснить понятие личных границ и их роль в жизни человека. Научить различать различные виды личных границ. Объяснить причины и последствия нарушения личных границ. Показать шаги по восстановлению личных границ и уверенному отстаиванию своих прав. Развить навыки самоуважения и уверенности через практику осознания и установления границ

**Знания:** понимание личных границ как внутренней «стены» — защиты и выбора близости. Знание различных типов границ (материальные, физические, эмоциональные, ментальные и сексуальные). Причины и последствия нарушения границ, а также способы восстановления. Осознание того, как эмоциональная открытость и уважение к своим границам влияют на психоэмоциональное состояние.

**Умения и навыки:** выражение своей позиции ясно и уверенно без оправданий. Защита своих границ в различных социальных контекстах. Осознанная реакция на нарушение границ, включая использование практик осознанности. Умение говорить «нет» с уважением к себе и

окружающим. Применение гибкости границ в зависимости от ситуации и уровня доверия. Навыки самоуважения через установление и соблюдение личных границ. Практика защиты границ в отношениях и общении с другими людьми. Умение давать здоровые отказы и устанавливать лимиты в отношениях без чувства вины.

### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Восстановление личных границ»**

Понятие, что такое личные границы, как они влияют на наше эмоциональное благополучие и взаимодействие с окружающими. Рассматриваются различные виды границ, их типы, способы восстановления и защиту от нарушений. Получение инструментов для осознания своих потребностей, уверенности в себе и установления здоровых границ в различных аспектах жизни.

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

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

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

#### **Оценочные материалы:**

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

#### **Задание к Модулю 5. «Восстановление личных границ»**

##### **Ваши действия:**

- ✦ Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- ✦ Ответьте на вопросы каждой ситуации вдумчиво и честно.
- ✦ Запишите свои ответы в поле ниже.

#### **1. Ситуация: «Когда мне было некомфортно»**

Вспомните недавний случай, где вы почувствовали:

- Раздражение,
- Обиду,
- Усталость от общения.

Ответьте:

- Что произошло?

Пример: *«Коллега постоянно берёт мои вещи без спроса».*

- Какие границы нарушены? (материальные, эмоциональные, физические).

*«Материальные — мои вещи; эмоциональные — меня не спросили».*

- Что вы чувствовали?

*«Злость, но я промолчала — боялась испортить отношения».*

#### **2. Анализ реакции: «Почему я позволил(а)?»**

Как вы повели себя в той ситуации?

- Промолчали?
- Съели раздражение?
- Объясняли, но мягко?

Что вас остановило?

- Страх конфликта?
- Установка «Надо быть удобной»?
- Мысль «Это мелочь»?

Пример: *«Я не сказала коллеге — боялась выглядеть «жадиной». Но теперь понимаю: это моё право».*

### **3. Новая версия: «Как я поступлю сейчас»**

Представьте, что ситуация повторяется.

- Ваши действия:

Фраза для обозначения границы:

«Я ценю наше общение, но предпочитаю, чтобы мои вещи брали с моего разрешения».

- Изменения в поведении:

Уберу личные вещи в ящик.

Скажу это сразу, а не коплю злость.

- Ваши ощущения:

«Сначала будет тревожно, но потом — гордость за себя».

### **4. «Зоны риска»: Где границы рушатся чаще?**

В каких сферах вам сложнее всего говорить «нет»?

- Семья? («Мама приходит без предупреждения»).
- Работа? («Шеф заваливает сверхурочными»).
- Друзья? («Подруга плачется в 2 ночи»).

Почему?

«Боюсь их потерять».

«Привыкла быть „хорошей“».

### **5. План действий: 2 границы для внедрения**

Выберите 2 конкретные границы, которые установите на этой неделе:

Пример: *«Не отвечать на рабочие сообщения после 20:00».*

- Шаги:

Написать в статус мессенджера: «Мои рабочие часы: 9:00–19:00».

Отключать уведомления вечером.

Пример: *«Не выслушивать жалобы подруги, если у меня нет сил».*

Фраза:

*«Я сейчас не готова к этому разговору, давай позже».*

#### **6. Поддержка себя**

Напишите небольшое письмо себе (можно вклеить в ежедневник):

*«Дорогой(ая) [Ваше имя], Ты имеешь право на комфорт, отдых и уважение. Не оправдывайся за свои „нет“. Каждая защищённая граница — шаг к свободной жизни. Я горжусь, что ты учишься этому».*

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 5 «Восстановление личных границ», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы в расстановках по предложенным правилам. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

#### **Модуль 6. «Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений»**

**Цели:** понять природу чувства вины и её влияние на жизнь и отношения. Научиться отличать реальную вину от ложной. Освоить методы принятия ответственности без вины. Применить техники, помогающие работать с чувством вины. Осознать, как чувство вины мешает личному росту и как его преодолеть. Увидеть на примерах, как изменения в жизни возможны без разрушительной вины.

**Задачи:** изучить природу чувства вины и её влияние на личную жизнь и отношения. Научить различать реальную и ложную вину. Освоить методы принятия ответственности без самообвинения. Отработать практические техники работы с чувством вины. Понять, как вина блокирует личностный рост, и найти способы её преодоления. Рассмотреть примеры изменений в жизни без разрушительного влияния вины.

**Знания:** основные психологические механизмы формирования чувства вины. Различие между реальной и ложной виной. Роль социальных ожиданий, манипуляций и внутренних установок в возникновении ложной вины. Принципы здоровой ответственности и заботы о себе. Методы саморегуляции и работы с чувством вины.

**Умения и навыки:** анализировать свои эмоциональные реакции и выявлять источники вины. Различать конструктивную ответственность и деструктивное самообвинение. Применять техники снижения вины (медитация, дневник благодарности, "Стоп-вина"). Формулировать и отстаивать личные границы в отношениях. Преобразовывать вину в осознанные действия. Практиковать самопринятие через медитацию и рефлекссию. Ведение дневника для отслеживания эмоций и прогресса. Навык открытого диалога в отношениях без страха вины. Умение переключать фокус с самообвинения на решение проблем. Развитие эмоциональной устойчивости в ситуациях изменения динамики отношений.

**Содержание модуля:**

**Вебинар «Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений»**

Рассматриваются механизмы возникновения чувства вины и его влияние на отношения: как оно удерживает в дисфункциональных связях, блокирует личные изменения и подменяет здоровую ответственность самообвинением. Особое внимание уделяется различию между реальной виной (когда есть конкретный вред) и ложной (навязанной ожиданиями, манипуляциями или внутренними установками).

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

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

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

#### **Оценочные материалы:**

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

#### **Задание к Модулю 6. «Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений»**

##### **Ваши действия:**

- ✦ Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- ✦ Ответьте на вопросы каждой части вдумчиво и честно.
- ✦ Запишите свои ответы в поле ниже.

##### **Часть 1. «Ситуация, где я чувствовал(а) вину»**

Вспомните случай, где вы:

- Сказали «нет», но потом мучились.
- Поставили границу — и пожалели.
- Выбрали себя — но ощутили стыд.

Ответьте:

- Что произошло?

*«Я отказалась ехать к маме на выходные — у меня был важный проект».*

- Почему возникла вина?

*«Она сказала: „Ты меня бросила“ — и я поверила».*

- Какая мысль подпитывала вину?

*«Хорошие дочери всегда ставят семью на первое место».*

- Это была реальная или ложная вина?

*«Ложная — я не сделала ничего плохого».*

- Как вы поступили тогда?

*«Извинилась и поехала, хотя выгорела».*

- Какие были последствия?

*«Я сорвала дедлайн и злилась на себя».*

##### **Часть 2. «Что я могу изменить?»**

- Как бы вы поступили сейчас?

«Сказала бы: „Мама, я приеду через неделю — сейчас мне важно закончить работу“».

- Какая фраза заменит «я виновата»?

«Я имею право на свои планы».

- Поддерживающая мысль могла бы помочь вам в тот момент:

«Мои потребности не менее важны».

- Шаги для будущего, которые вы можете предпринять сейчас, чтобы не повторять этот паттерн в будущем:

Практиковать фразу: «Я учту твои чувства, но решение останется за мной».

### **Часть 3. «Переписываем установки»**

Запишите **3 ваших личных убеждения**, которые могут вызывать чувство вины.

Например: *если я откажусь — меня больше не будут любить*», *нельзя расстраивать близких*.

Напротив каждого убеждения, сформулируйте новую установку, поддерживающую личную свободу и зрелую ответственность.

Например: *я могу заботиться о себе, даже если кто-то расстраивается*.

#### **Ваши токсичные убеждения → Новые правила**

- «Нельзя расстраивать близких» → «Их чувства — их ответственность. Я не могу быть всегда „удобной“».
- «Если я откажусь — меня бросят» → «Здоровые отношения выдерживают „нет“».
- «Я должна решать чужие проблемы» → «Я помогаю только из ресурса, а не из страха».

#### **Итог: Ваше открытие**

Что вы поняли о себе и своей склонности к вине в процессе выполнения упражнения?

Завершите фразой:

«Сегодня я понял(а), что моя вина часто...»

Примеры:

...это эхо чужих ожиданий, а не моя правда.

...сигналил, что я предаю себя.

...исчезает, когда я спрашиваю: „Чей это долг на самом деле?“

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 6 «Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся

по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы в расстановках по предложенным правилам. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

### **Модуль 7. «Эмоциональная независимость и самодостаточность»**

**Цели:** понять, что такое эмоциональная независимость и самодостаточность. Осознать влияние созависимости на личную свободу и эмоциональное состояние. Научиться развивать самооценку, уверенность и самостоятельность. Изучить техники укрепления эмоциональной устойчивости. Осмыслить роль смысла жизни и личных целей в процессе восстановления. Получить практические инструменты для выхода из зависимости от внешнего одобрения.

**Задачи:** раскрыть понятия эмоциональной независимости и самодостаточности как основы здоровой психики. Изучить влияние созависимости на эмоциональную свободу. Освоить практические техники для повышения самооценки и уверенности в себе. Научиться ставить четкие личные цели для развития самодостаточности. Понять роль смысла жизни в формировании внутренней устойчивости (на основе теории В. Франкла).

**Знания:** ключевые принципы эмоциональной независимости и самодостаточности. Признаки созависимости и её влияние на личную свободу. Методы работы с самооценкой: когнитивные техники, аффирмации, дневниковые практики. Теория постановки целей (краткосрочные vs. долгосрочные) и их связь с личностным ростом. Основы логотерапии В. Франкла: поиск смысла как путь к устойчивости.

**Умения и навыки:** анализировать свои эмоциональные зависимости и паттерны поведения. Применять техники для снижения тревожности и повышения самооценки. Формулировать и достигать личные цели, избегая размытых формулировок. Отделять свои потребности от навязанных ожиданий. Использовать кризисы как возможности для роста (принципы логотерапии). Вести дневник саморефлексии и благодарности. Составление плана личного развития с конкретными шагами. Эмоциональная саморегуляция в стрессовых ситуациях.

#### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Эмоциональная независимость и самодостаточность»**

Рассматриваются ключевые принципы эмоциональной свободы, включающие осознание своих границ, развитие здоровой самооценки и практики самоподдержки. Особое внимание уделяется преодолению созависимых паттернов через работу с убеждениями, техники эмоциональной саморегуляции и поиск личного смысла по концепции В. Франкла.

#### **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 7 «Эмоциональная независимость и самодостаточность»**

#### **Ваши действия:**

- ✦ Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- ✦ Ответьте на вопросы каждой части вдумчиво и честно.
- ✦ Запишите свои ответы в поле ниже.

### Часть 1. «Где я ищу опору?»

- Как часто вам нужно одобрение других, чтобы:
- Почувствовать себя «достаточно хорошим»?
- Решить, что ваш выбор правильный?
- Успокоиться после конфликта?

Пример: *«Я удаляю фото в соцсетях, если оно не набирает лайков».*

- Чьё мнение влияет на ваше настроение или самооценку сильнее всего?

*«Когда мама не одобряет мои решения, я начинаю сомневаться».*

- Что вы чувствуете, когда вас не поддерживают или не соглашаются с вами?

Тревогу? Злость на себя? Желание «исправиться»?

### Часть 2. «Мои созависимые сценарии»

Опишите одну ситуацию, где:

- Вы поступили против своих интересов, чтобы «сохранить связь».
- Что вы сделали?

*«Согласилась на встречу, хотя была истощена».*

- Какие эмоции были?

*«Вина («Она расстроится»), страх («Перестанет звонить»)».*

- Что вы потеряли?

*«Свое время и энергию».*

### Часть 3. «Я — самодостаточный человек»

Представьте и опишите себя эмоционально свободным. Как бы вы:

- Реагировали на критику или отказ?
- «Слушала бы, но не принимала близко к сердцу».*
- Заботились о себе в стрессе, не прибегая к одобрению извне?

*«Сделала бы паузу, а не бежала за советом».*

- Поступали иначе, если бы полностью полагались на себя?

*«Сказала бы «нет» без оправданий».*

### Часть 4. «Моя формула свободы»

Закончите фразу: «Быть эмоционально независимым(ой) для меня значит...

Примеры:

*...ценить свои желания не меньше чужих.*

*...не ждать «разрешения» быть собой.*

### Часть 5. «План роста»

Составьте реалистичный план:

1. Назовите одну долгосрочную цель, связанную с развитием вашей внутренней опоры: «Принимать решения без оглядки на маму».
2. Определите три краткосрочных действия, которые помогут вам приблизиться к этой цели.

Например: 3 шага на месяц:

- Записать 5 своих сильных качеств.
- Провести выходной без соцсетей.
- Отказаться от одного нересурсного общения.

3. Выберите одно конкретное действие, которое вы можете выполнить в течение одной недели, и возьмите на себя обязательство его выполнить. Уточните дату.

Например: 1 действие на неделю: «*В среду скажу коллеге: „Я не могу помочь с отчётом — у меня свои сроки“*».

## **Часть 6. "Итог: Письмо себе"**

Сформулируйте одно ободряющее послание самому себе. Это может быть утверждение, напоминание или короткое обещание — от вас себе, с любовью и верой в рост.

Напишите поддержку от себя будущего:

*«Дорогой(ая) [Имя], Ты учишься доверять себе — и это прекрасно. Даже если сегодня трудно, ты уже на пути. Я горжусь твоей смелостью говорить „нет“. Ты — достаточный(ая) просто так».*

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 7 «Эмоциональная независимость и самодостаточность», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы с психологическими портретами путем выполнения практических заданий. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

## **Модуль 8. «Создание здоровых отношений после выхода из созависимости»**

**Цели:** понять, какими признаками обладают здоровые отношения. Научиться отличать зависимость от взаимозависимости. Осознать значение личных границ, честности и доверия в партнёрстве. Освоить стратегии поддержания взаимной ответственности. Изучить практические шаги по построению зрелых и устойчивых отношений. Развить навык баланса между личной свободой и поддержкой в паре. Познакомиться с примерами здоровых отношений и ресурсами для их формирования.

**Задачи:** сформировать четкое понимание признаков здоровых отношений. Научить различать зависимость, независимость и здоровую взаимозависимость. Освоить навыки установления и поддержания личных границ. Развить стратегии построения сбалансированных отношений. Отработать техники поддержания баланса между личной свободой и близостью.

**Знания:** критерии здоровых отношений (уважение, доверие, открытость, автономия). Различия между зависимостью и взаимозависимостью. Принципы ответственного поведения в отношениях. Стратегии разрешения конфликтов и поддержания гармонии.

**Умения и навыки:** определять и отстаивать личные границы. Выстраивать открытый и честный диалог с партнером. Распознавать признаки токсичных отношений. Поддерживать баланс между личной свободой и близостью. Техники установления здоровых границ. Навыки конструктивного конфликт-менеджмента. Практики эмоциональной поддержки без потери себя. Методы совместного целеполагания и планирования.

#### **Содержание модуля:**

#### **Вебинар «Создание здоровых отношений после выхода из созависимости»**

Рассматриваются ключевые аспекты, такие как уважение, доверие, открытость, автономия и взаимопомощь. Особое внимание уделяется различию между зависимостью и взаимозависимостью, а также важности поддержания личных границ. Презентуются стратегии, которые помогают строить отношения, где оба партнёра сохраняют свою независимость, при этом поддерживая друг друга в сложных ситуациях. Тема включает практические советы по тому, как находить баланс между свободой и поддержкой, а также методы разрешения конфликтов. Участники узнают, как создавать здоровую эмоциональную атмосферу и укреплять доверие в отношениях.

#### **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 8 «Создание здоровых отношений после выхода из созависимости»**

Ваши действия:

- ✦ Выделите время для себя, чтобы спокойно поразмышлять над вопросами задания.
- ✦ Ответьте на вопросы вдумчиво и честно.
- ✦ Запишите свои ответы в поле ниже.

#### **Часть 1. Анализ прошлого опыта**

Вспомните одни из значимых отношений, где вы замечали созависимость (с партнёром, другом, родителем).

Ответьте:

### 1.1 Какие эмоции преобладали в этих отношениях?

Пример: *«Тревога, страх отвержения, чувство „долга“».*

### 1.2 Повторяющиеся паттерны:

- Контроль?
- Жертвенность?
- Попытки «исправить» другого?

Пример: *«Я проверяла его соц. сети, боялась, что он уйдёт».*

### 1.3 Что сейчас вы понимаете о тех отношениях?

Пример: *«Я игнорировала свои границы, чтобы удержать его».*

## Часть 2. Персональные границы и автономия

2.1 Какие личные границы вам удаётся соблюдать в отношениях, а какие — нет? Пример: *«Не отвечаю на сообщения ночью, даже если партнёр обижается».*

2.2 Какие чужие границы вам сложно уважать? Почему?

Пример: *«Трудно принять, когда муж хочет побыть один — мне кажется, это отвержение».*

2.3 Приведите пример ситуации, когда вам удалось мягко, но твёрдо отстаивать свои границы. Какие чувства это вызвало?

Пример успешного отстаивания границ:

- Ситуация: *«Подруга звонила в слезах в 23:00».*
- Ваши действия: *«Сказала: „Я тебя поддерживаю, но давай утром“».*
- Чувства: *«Сначала вина, потом — гордость».*

## Часть 3. Идеальные отношения: ваш список

3.1 Составьте 5 критериев здоровых отношений, которые важны лично вам.

Пример:

«Мы уважаем право друг друга на личное время».

«Конфликты решаем без обвинений».

«Поддерживаем, но не „спасаем“».

«Говорим о потребностях открыто».

«Позволяем друг другу меняться».

3.2 Почему это важно для вас? (Почему именно эти качества вы считаете приоритетными). Например: *«Когда есть уважение, я чувствую себя в безопасности».*

3.3 Как они помогают вам чувствовать себя в безопасности и быть собой?

Например:

- *Когда мои границы уважают, я не боюсь говорить о своих чувствах.*
- *Когда конфликты решаются спокойно, мне не нужно защищаться или «прятать» себя.*
- *Когда каждый берёт ответственность за себя, я не чувствую вины за чужие эмоции.*

#### **Часть 4. Ответственность и зрелость**

**4.1** Что для вас означает «зрелая ответственность» в отношениях? Пример: *«Не винить другого за свои эмоции, а говорить: „Я злюсь, потому что...“».*

**4.2** Какие привычки помогают вам сохранять эту позицию? (ежедневные действия или привычки помогают вам сохранять зрелую позицию в диалоге и близости). Пример: *«Я спрашиваю себя: „Это моя зона ответственности?“».*

#### **Часть 5. Образ будущего**

Представьте новые отношения (или трансформацию текущих):

**5.1** Какой формат партнёрства вы бы хотели создать?

Пример: *«Партнёрство, где мы радуемся успехам друг друга, но не сливаемся».*

**5.2** Каких паттернов вы хотите избежать? Пример: *«Не буду скрывать обиды „ради мира“».*

**5.3** Первый шаг (конкретные шаги вы уже готовы предпринять, чтобы строить отношения иначе):

Пример: *«Начну говорить мужу: „Мне важно твоё мнение, но решение я приму сама“».*

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» предусмотрены следующие виды занятий:

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

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 8 «Создание здоровых отношений после выхода из созависимости», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки работы с психологическими портретами путем выполнения практических заданий. В процессе освоения модуля, обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получать поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

## 5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

**Объектами оценивания выступают:**

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

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

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

Фонд оценочных средств знаний включает в себя:

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

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

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

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

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

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

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

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

Зачет - наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с целями обучения, правильные действия по применению знаний на практике.

Незачет - наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.

**Итоговый мониторинг: тестирование**

Вместе с итоговым тестированием проводится подведение итогов и групповая рефлексия, производится определение для каждого из членов группы «зоны ближайшего развития» и постановка задач для самостоятельной работы после окончания программы.

**Форма итогового мониторинга: тестирование по вопросам.**

### Оценочные средства:

- в тесте содержится 40 вопросов. Для успешного завершения теста нужно набрать 75% правильных ответов (то есть не менее 30 из 40).
- вопросы охватывают ключевые темы курса.

### Итоговый тест по курсу:

1. Что из перечисленного является отличительным признаком созависимых отношений?
  - а) Взаимное уважение и личная свобода
  - б) Постоянная жертвенность и стремление «спасти» партнёра
  - в) Чёткое распределение ролей и обязанностей
2. Какое из утверждений наиболее точно отражает суть эмоциональной зависимости?
  - а) Я могу быть счастлив(а) и без одобрения другого
  - б) Мои чувства зависят от поведения близких
  - в) Я не проявляю эмоции в отношениях
3. Какое поведение указывает на нарушение личных границ в отношениях?
  - а) Партнёры согласовывают планы на день
  - б) Один партнёр решает за другого, с кем ему общаться
  - в) Открытое обсуждение чувств и желаний
4. Что может быть первым шагом к выходу из созависимости?
  - а) Попытка изменить поведение партнёра
  - б) Полный отказ от отношений
  - в) Осознание своей роли и принятие ответственности за себя
5. Какое из утверждений о «спасательстве» в отношениях соответствует деструктивному паттерну?
  - а) Я поддерживаю, когда у меня есть ресурс
  - б) Я всегда стараюсь решить проблемы другого, даже в ущерб себе
  - в) Я умею отделять свои чувства от чужих
6. Какой из страхов чаще всего удерживает созависимого человека в нездоровых отношениях?
  - а) Страх физической боли
  - б) Страх одиночества
  - в) Страх перед новыми впечатлениями
7. Что отличает токсичный стыд от здорового?
  - а) Токсичный стыд формируется только во взрослом возрасте
  - б) Токсичный стыд всегда связан с внешней агрессией
  - в) Токсичный стыд вызывает ощущение «я плохой сам по себе»
8. Как проявляется иррациональное чувство вины в созависимости?
  - а) Желание извиниться за конкретный поступок
  - б) Ответственность за свои действия и чувства
  - в) Вина за чужие эмоции или выбор
9. Что может стать первым шагом к освобождению от страха и стыда?
  - а) Изоляция и отказ от общения
  - б) Осознание и принятие этих эмоций

с) Подавление чувств усилием воли

10. Как стыд влияет на поведение в созависимых отношениях?

- А) Повышает уверенность и инициативность
- В) Помогает устанавливать границы
- С) Заставляет подавлять свои желания и прятать чувства

11. Что означает «ответственность» в контексте психологического взросления?

- а) Умение подстраиваться под ожидания других
- б) Способность влиять на происходящее в своей жизни и признавать авторство своих выборов
- с) Способность контролировать поведение близких

12. Почему созависимые люди внешне кажутся «сверхответственными», но в действительности избегают ответственности?

- а) Потому что они стремятся к идеальности
- б) Потому что боятся наказания
- с) Потому что берут на себя чужую ответственность, игнорируя свою собственную

13. Что происходит, когда человек отказывается брать 100% ответственности за свою жизнь?

- а) Он теряет свободу выбора и остаётся в позиции жертвы
- б) Он становится более сострадательным
- с) Он начинает контролировать других

14. Какой принцип НЕ соответствует зрелой любви, согласно вебинару?

- а) Помогать другому, чтобы он чувствовал себя хорошо
- б) Решать за партнёра все проблемы, чтобы он не страдал
- с) Принимать на себя ответственность за свои действия и границы

15. Что происходит, когда созависимый решает «сделать всё за другого»?

- а) Отношения становятся гармоничными
- б) Человек развивает зрелость и границы
- с) Усиливается паразитическая динамика, и зависимый не учится ответственности

16. Что чаще всего лежит в основе стремления к контролю в созависимых отношениях?

- а) Желание проявить инициативу
- б) Низкая самооценка и страх потери
- с) Уверенность в своей правоте

17. Чем отличается поддержка от спасательства?

- а) Поддержка требует больше времени
- б) Поддержка признаёт автономию другого, спасательство — подменяет ответственность
- с) Поддержка основана на жалости

18. Какая субличность чаще всего отвечает за навязчивую потребность спасти других?

- а) Внутренний Критик
- б) Агрессор
- с) Спасатель

19. Какой способ наиболее эффективен для снижения контроля над другим человеком?

- а) Игнорирование его потребностей

- б) Развитие навыков осознанности и установка границ
- с) Повышение требований и контроль за действиями

20. Что может быть скрытым мотивом спасательного поведения?

- а) Желание жить в гармонии
- б) Потребность в личных границах
- с) Страх одиночества и стремление быть нужным

21. Что является ключевой функцией личных границ?

- а) Защита от обязательств
- б) Изоляция от других людей
- с) Обозначение своей автономии и зоны комфорта

22. Какой тип границ включает право на собственные мысли, взгляды и конфиденциальность?

- а) Физические границы
- б) Эмоциональные и ментальные границы
- с) Материальные границы

23. Какое высказывание отражает здоровый способ отказа в помощи с сохранением границ?

- а) «Я не обязан вам помогать!»
- б) «Я помогу, но только если ты оценишь это»
- с) «Нет, мне неудобно»

24. Какой признак указывает на нарушение личных границ в общении?

- а) Интерес к чувствам другого
- б) Нежелательные советы без просьбы
- с) Отказ от поддержки

25. Какие условия должны быть соблюдены, чтобы помощь была во благо и не нарушала границы?

- а) Человек нуждается, вы считаете нужным помочь, и вы действуете без разрешения
- б) Человек признал нужду, понимает, что вы можете помочь, и сам просит об этом
- с) Человек не справляется, и вы вмешиваетесь по собственной инициативе

26. Какое утверждение верно в отношении чувства вины в дисфункциональных отношениях?

- а) Вина укрепляет доверие и близость
- б) Вина помогает человеку вовремя уходить из нездоровых отношений
- с) Вина может удерживать человека в отношениях, где он несчастлив

27. Какой из приведённых примеров иллюстрирует ложное чувство вины?

- а) Вы случайно разбили чужую вещь и испытываете сожаление
- б) Вы не взяли родственника в отпуск и чувствуете себя виноватым, несмотря на своё право на личное пространство
- с) Вы опоздали на важную встречу и извиняетесь за это

28. Что помогает отличить ложное чувство вины от реального?

- а) Наличие раздражения
- б) Анализ, была ли ваша ответственность в причинённом вреде
- с) Поведение окружающих

29. Что важно помнить при внедрении заботы о себе?
- а) Забота о себе всегда должна быть в приоритете, даже если это вредит другим
  - б) Забота о себе – это необходимость, а не проявление эгоизма
  - в) Забота о себе оправдана только при наличии серьёзной усталости
30. Какой подход помогает перевести чувство вины в конструктивное русло?
- а) Обвинение себя до полного осознания своей ничтожности
  - б) Игнорирование всех эмоций, связанных с виной
  - в) Осознание своих чувств, определение источника вины и план конкретных шагов
31. Что такое эмоциональная независимость?
- а) Способность не зависеть от других людей физически
  - б) Умение брать ответственность за свои чувства и не опираться на внешнее одобрение
  - в) Готовность всегда быть в одиночестве
32. Какое утверждение наиболее точно описывает созависимость?
- а) Это склонность избегать общения
  - б) Это паттерн, при котором человек теряет себя в отношениях, ставя потребности другого выше своих
  - в) Это отсутствие чувств к партнёру
33. Что помогает развивать самодостаточность?
- а) Постоянное сравнение себя с другими
  - б) Согласие на любые условия, чтобы сохранить отношения
  - в) Самоанализ, осознанные цели и внутренняя мотивация
34. Что означает установка границ в контексте эмоциональной независимости?
- а) Умение держаться подальше от всех
  - б) Умение определять, что вам подходит, и чётко обозначать это окружающим
  - в) Стремление не показывать эмоции
35. Какая техника помогает развивать уверенность в себе?
- а) Игнорирование тревожных мыслей
  - б) Зависимость от похвалы других
  - в) Ведение списка сильных сторон и визуализация успеха
36. Какие из перечисленных признаков характерны для здоровых отношений?
- а) Подчинение одного партнёра другому
  - б) Эмпатия, уважение границ и открытое общение
  - в) Отказ от личного пространства ради мира в отношениях
37. Чем отличается взаимозависимость от зависимости?
- а) Взаимозависимость основана на равенстве и свободе, а зависимость — на контроле и страхе
  - б) Взаимозависимость означает отсутствие конфликтов
  - в) Зависимость — это форма зрелых отношений
38. Что входит в здоровое уважение границ партнёра?
- а) Проверка телефона партнёра без разрешения
  - б) Потребность всё знать о внутреннем мире партнёра
  - в) Признание права партнёра на личное пространство и приватность

39. Какое из утверждений соответствует стратегии поддержания здоровых отношений?

- а) Стараться не поднимать трудные темы, чтобы избежать конфликтов
- б) Регулярно обсуждать состояние отношений и разделённые цели
- в) Полагаться только на интуицию, а не на открытое общение

40. Что может быть индикатором эмоциональной зависимости в отношениях?

- а) Желание вместе расти и развиваться
- б) Постоянный страх потерять партнёра и жертвование своими потребностями
- в) Совместное планирование отпуска

**Критерии оценки:**

**1 балл за каждый правильный ответ.**

**Итоговая оценка:**

**Если результат 30 балл и выше:**

Поздравляем! Вы успешно прошли тест.

Это отличный результат, который подтверждает ваш высокий уровень понимания ключевых тем курса. Вы значительно продвинулись на пути к внутренней свободе, осознанности и психологической зрелости.

Ваши знания о созависимости, стыде, страхе и личных границах теперь могут стать надёжной опорой в вашей жизни.

Мы гордимся вашим прогрессом и благодарим вас за участие в курсе!

Продолжайте путь к себе — каждый шаг приближает вас к гармонии и свободе.

**▲ Если результат 29 баллов или меньше:**

Вы прошли тест, но немного не дотянули до нужного результата.

Чтобы пройти итоговую проверку, необходимо набрать не менее 30 правильных ответов. Ваш результат чуть ниже, но это не повод расстраиваться!

Мы рекомендуем вам:

- Вернуться к темам курса, которые вызвали затруднение.
- Пересмотреть лекции, прочитать конспекты, пересобрать основные выводы.
- После этого вы можете повторно пройти тест, чтобы улучшить результат и закрепить знания.
- Помните: каждый шаг в сторону осознанности — это уже успех.
- Не сдавайтесь, повторение — это часть процесса обучения. Мы верим в ваш рост и силу!

По результатам теста проводится рефлексия.

Лицам, освоившим образовательную программу «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» и успешно прошедшим итоговое тестирование, выдается Сертификат установленного образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

**Методические указания:** учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА» предусматривает измерительные мероприятия в конце обучения в форме итогового теста.

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

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

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

К реализации программы привлекаются лица, имеющие практический опыт работы в тематике дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА».

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

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

Должностные обязанности педагога дополнительного образования:

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

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

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

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

**Условия для обучающихся.**

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

Перед началом процесса реализации программы обучающийся получает доступ в раздел «Личный кабинет» на Платформе для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 (<https://tvoishag.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://tvoishag.online>).

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

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

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

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

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

Для проведения вебинаров:

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

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

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

трансляция вебинара в режиме реального времени;

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

хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ;

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

использование защищенных соединений;

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

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

обмен короткими текстовыми сообщениями (чат);

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

система регистрации на вебинар;

техническое сопровождение проведения вебинара;

отображение числа обучающихся;

техническая доступность услуги не менее 99,8% времени;

устойчивость при проведении вебинара при одновременном подключении до 3000 обучающихся;

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

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

Основные условия для организации программы:

размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;

онлайн-трансляция учебных занятий с возможностью обратной связи;

размещение тестов и проведение онлайн-тестирования;

размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;

хранение учебно-методических материалов;

обратная связь обучающихся к организаторам и педагогов дополнительного образования;

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

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

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

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

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

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

информационно-методическую поддержку образовательного процесса;

планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;

мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;

современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

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

Функционирование информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

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

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

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

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

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

### **Список литературы и источников**

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

#### **Нормативные правовые акты:**

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

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

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

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

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

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

#### **Основная литература:**

6. Кашапов М.М. Серафимович И.В. Психология ресурсности мышления, Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024г. [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_68011869\\_19725320.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_68011869_19725320.pdf)

7. Липовая О. А. ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА учебное пособие / О.А. Липовая [Электронный ресурс]. – Ростов н/Д.: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024, [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_69141880\\_67761666.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_69141880_67761666.pdf)

8. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Психосоматическое здоровье, МОСКВА ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024г. [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_69138142\\_14991586.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_69138142_14991586.pdf)

9. Лученкова М.А., Карина О.В., Шустова Н.Е. Психологическая безопасность личности Саратов: Саратовский источник, 2024 г. [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_74503754\\_65623452.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_74503754_65623452.pdf)

10. Знаков В.В. «Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности», Костромской государственный университет, 2022 [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_49916051\\_50970437.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_49916051_50970437.pdf)

11. Экхарт Толле «The Power of Now. Сила настоящего» 1997г. [Электронный ресурс] <https://goo.su/mz63>

12. Сьюзан Дэвид «Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни». Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017. <https://goo.su/VHOjI>

13. Джим Лоулесс. ООО Издательство «Эксмо», 2018 «Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу». Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транс-лейтинг». <https://goo.su/b00A5d>

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

1. Портал психологии <https://www.psychologies.ru/articles/ya-est-i-ya-imeyu-pravo-byit>
2. Видеолекции и статьи ученых-психологов на самые злободневные темы <https://monocler.ru/category/psychology>
3. Научно-популярный психологический портал Psychojournal — <http://psychojournal.ru>
4. Ресурс со статьями по психологии и психотерапии Psy-practice — <https://psy-practice.com>
5. Портал Психология отношений — <http://artpsiholog.ru>

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

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА»**

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

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

№	Модули, темы	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма Текущего контроля
			Лекции, ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
1	Вводный модуль	2	0,54	0,5	1	
1.1	Приветствие для участников курса		0,04	0,5		проверка согласия
1.2	Расписание		0,5	-	1	проверка выполнения задания
2	Модуль 1. «Введение в созависимость и ее проявления»	7,5	2	4	1,5	
2.1	Вебинар «Введение в созависимость и ее проявления»		2	4	1,5	проверка выполнения задания
3	Модуль 2. «Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях»	7	2	4	1	
3.1	Вебинар «Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях»		2	4	1	проверка выполнения задания
4	Модуль 3. «Ответственность за себя: первый шаг к свободе»	7,5	2	4	1,5	
4.1	Вебинар «Ответственность за себя: первый шаг к свободе»		2	4	1,5	проверка выполнения задания
5	Модуль 4. «Отказ от контроля: как перестать спасать других»	7,5	2	4	1,5	
5.1	Вебинар «Отказ от контроля: как перестать спасать других»		2	4	1,5	проверка выполнения задания
6	Модуль 5. «Восстановление личных границ»	7,5	2	4	1,5	

№	Модули, темы	Всего ак. часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак. часов	Форма Текущего контроля
			Лекции, ак. часов	Практические занятия, ак. часов		
6.1	Вебинар «Восстановление личных границ»		2	4	1,5	проверка выполнения задания
7	Модуль 6. «Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений»	7,5	2	4	1,5	
7.1	Вебинар «Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений»		2	4	1,5	проверка выполнения задания
8	Модуль 7. «Эмоциональная независимость и самодостаточность»	8	2	4	2	
8.1	Вебинар «Эмоциональная независимость и самодостаточность»		2	4	2	проверка выполнения задания
9	Модуль 8. «Создание здоровых отношений после выхода из созависимости»	7,5	2	4	1,5	
9.1	Вебинар «Создание здоровых отношений после выхода из созависимости»		2	4	1,5	проверка выполнения задания
	<b>Всего по курсу</b>	<b>62</b>	16,5	32,5	13	
	<b>Итоговый мониторинг</b>		<b>2 ак. часа</b>			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>64 ак. часов</b>			

Календарный учебный график  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«ПУТЬ К СЕБЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА И СТЫДА»**  
 Уровень программы – базовый  
 Направленность программы – социально-гуманитарная

№	Модули	До старта обучения	1 Неделя		2 Неделя		3 Неделя		4 Неделя	
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вводный	2								
2	«Введение в созависимость и ее проявления»		14,5							
3	«Понимание динамики страха и стыда в созависимых отношениях»									
4	«Ответственность за себя: первый шаг к свободе»				15					
5	«Отказ от контроля: как перестать спасать других»									
6	«Восстановление личных границ»						15			
7	«Справляемся с чувством вины при изменении динамики отношений»									
8	«Эмоциональная независимость и самодостаточность»								15,5	
9	«Создание здоровых отношений после выхода из созависимости»									
<b>Итого количество часов по программе:</b> 62 ак. часа <b>Итоговое тестирование:</b> 2 ак. часа <b>Всего:</b> 64 ак. часа										