

ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту «Professional
Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК

01.10.2024 р.

ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
«ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УЧНІВ І ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»
(курси тривалістю – 15 годин)

Розробник програми:
канд. психол. наук, доц. Пехарева А.С.

Харків
2024

Метою даної програми є надання вчителям необхідних знань і практичних навичок для підтримки психічного здоров'я учнів та їх власного в умовах воєнного стану. Програма спрямована на формування компетентності вчителів у наданні психологічної допомоги, розробці стратегії стресостійкості та самопідтримки, що сприятиме створенню стабільного та безпечного освітнього середовища. Крім того, програма спрямована на підвищення обізнаності щодо питань психічного здоров'я, та профілактику емоційного вигорання серед педагогічних працівників.

Цільова аудиторія: педагогічні і керівні кадри закладів освіти.

Тривалість програми: 15 годин – 0,5 кредита Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Форми реалізації програми: очна, очно-дистанційна або дистанційна (за вибором слухачів).

Документ про засвоєння програми: сертифікат.

Зміст і структура програми

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		ЛЗ	ПЗ	СР	Всього
1.	Особливості адаптивної психіки людини, як умова виживання та пристосування до нових умов.	1		1	2
2.	Гострі реакції на стрес. Екстренна психологічна допомога в стресових станах.	1		1	2
3.	Методи самопідтримки та стресостійкості для вчителів в умовах воєнного стану	1	2	1	4
4.	Стратегії психологічної допомоги учням в умовах воєнного стану	1	1	1	3
5.	Резильнентність та відновлення після травмуючих подій. Профілактика емоційного вигорання працівників освіти	1	2	1	4
Всього		5	5	5	15

Рекомендована література

1. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / Стівен Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. – 384 с.

2. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 120 с.

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи.

Навчальний посібник. Загальна редакція: Н. Пророк. Том 1-3. Київ, 2018.

5. Пехарева, А. С.; Пехарева, С. В. Розвиток навичок стресостійкості у здобувачів освіти, як запобігання емоційному вигоранню майбутніх фахівців дошкільної та спеціальної освіти. Реалізація концепції едукції фахівців освітньої галузі в умовах інноваційного розвитку суспільства : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (17 травня 2024 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання], 2024, с.286-290.

6. Патрік Сміт Діти та війна: Навчання технік зцілення: укр. перекл. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 87 с.

7. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів : Видавництво «Друкарські куншти». 2015. 203 с.

8. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко. Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво-во“Логос”», 2015 р. 207 с.

10. Ройз С. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. <https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf>

Інформаційні ресурси

1. Картки сили Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwyL24BhCtARIsALo0fSDpLAAStkKpHMT27vYdOJzTC3fvu-X2cYJcL3kuxEmf6hsHY33EC2UcaAnvwEALw_wcB

2. Невідкладна психологічна допомога собі і тим, хто поруч [Електронний ресурс] : https://health.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/6/BEREZEN_P.pdf .

3. Стрес та релаксація [Електронний ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=IVXrc1b5-4M> .

4. Знати, щоб вижити / Цикли програм: Випуски 1, 2, 5, 7. [Електронний ресурс]: https://www.youtube.com/playlist?list=PLUhNavUIrwxx0MI5WTkDMC9MAxG_A6gsHl .

5. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>

6. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>

7. «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка

вчителів та дітей у часи війни» — посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо» <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>

8. Календар турботи про себе від Світлани Ройз <https://nus.org.ua/kalendar-poradnyk/>

9. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/>

Примітка. Посилання на авторів програми є обов'язковим згідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права».