

ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту «Professional
Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК

01.11.2025 р.

ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
«ПСИХОЛОГІЧНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРІОД КРИЗИ»
(семінар-тренінг – 3 години)

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

Харків
2025

Метою даної програми формування у педагогічних працівників ключових компетентностей у сфері психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, подолання стресу та управління емоціями. Особлива увага приділяється профілактиці емоційного вигорання, підтримці ресурсного стану особистості та створенню безпечного і стабільного психологічного клімату в колективі.

Цільова аудиторія: педагогічні і керівні кадри закладів дошкільної освіти.

Тривалість програми: 3 годин – 0,1 кредитів 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.	Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я. Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану	1		-	
2.	Стратегії психологічної допомоги здобувачам освіти в умовах воєнного стану		0,5	-	
3.	Профілактика емоційного вигорання працівників закладів дошкільної освіти	1	0,5	-	
Всього		2	1	-	3

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 едукативної 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/zdorovyaditeipidchasiivniaptechka-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».*