

ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту

«Professional Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК

30.04.2026

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної
середньої освіти

«ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА В ОСВІТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Харків – 2026

© Пехарєва А.С. 2026

Розробники: Пехарєва А.С., кандидат психологічних наук, доцент

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників із питань психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, створення психологічно безпечного, здорового та травма-інформованого освітнього середовища в умовах війни.

Розроблено з урахуванням типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти, за темою «Навчання в умовах викликів: інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» (наказ Міністерства освіти і науки України від 28.10.2025 № 1415); а також відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225), зокрема щодо визначених у ньому загальних і професійних компетентностей учителя, пов'язаних із психологічною підтримкою здобувачів освіти, емоційно-етичною взаємодією, педагогічним партнерством, інклюзивністю та здоров'язбереженням.

Термін дії програми: з 01.05.2026 до 01.05.2031 року.

Рецензенти:

1. **Проскурняк Олена**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

2. **Гуляєва Олена**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри прикладної психології ХНУ імені В. Н. Каразіна.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Сучасні умови функціонування системи освіти в Україні зумовлені тривалим впливом воєнного стану, що істотно позначається на психоемоційному благополуччі здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків та інших учасників освітнього процесу. Війна спричиняє посилення ризиків психологічної травматизації, хронічного стресу, тривожності, емоційного виснаження, соціальної дезадаптації, порушення відчуття безпеки та стабільності. За таких обставин особливого значення набуває здатність закладу освіти забезпечувати психологічно безпечне, підтримувальне та здоров'язбережувальне освітнє середовище.

В умовах воєнного часу освітній процес потребує переосмислення традиційних підходів до педагогічної взаємодії, організації навчання та супроводу здобувачів освіти. Педагогічний працівник виступає важливим суб'єктом первинної психоемоційної підтримки, оскільки перебуває у безпосередній щоденній взаємодії з дітьми, може своєчасно помітити ознаки емоційного неблагополуччя, стресових реакцій, зниження мотивації, порушення поведінки або труднощів соціальної взаємодії. Відповідно, актуалізується потреба у формуванні в педагогів здатності застосовувати педагогічно доцільні, етичні та безпечні інструменти підтримки учасників освітнього процесу.

Водночас практика освітньої діяльності засвідчує потребу педагогічних працівників у поглибленні знань щодо природи стресу, кризових станів, емоційних реакцій дітей і підлітків, способів стабілізації психоемоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, ненасильницької комунікації, підтримувальної взаємодії та профілактики професійного вигорання. Важливим також є формування готовності педагогів до конструктивної співпраці з батьками, практичними психологами, соціальними педагогами та іншими фахівцями, залученими до супроводу дитини в умовах війни.

Такий підхід передбачає розуміння можливих наслідків травматичного досвіду для навчальної діяльності, поведінки, комунікації та емоційної регуляції здобувачів освіти. Він орієнтує педагога на створення атмосфери довіри, передбачуваності, прийняття, поваги до індивідуального досвіду дитини, а також на уникнення дій, що можуть посилювати психоемоційне напруження.

У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у цілеспрямованому підвищенні кваліфікації педагогічних працівників з питань психоемоційної підтримки в освіті під час війни. Зміст такої підготовки має бути спрямований на розвиток загальних і професійних компетентностей, необхідних для створення безпечного освітнього середовища, підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти, попередження емоційного виснаження педагогів, організації ефективної педагогічної взаємодії в кризових умовах та забезпечення стійкості освітнього процесу.

Запропонована програма підвищення кваліфікації є актуальною, оскільки відповідає сучасним суспільним і освітнім викликам, пов'язаним із необхідністю збереження психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни. Її реалізація сприятиме підвищенню рівня професійної готовності педагогічних працівників до здійснення підтримувальної, етично вираженої та безпечної педагогічної взаємодії, розвитку навичок психоемоційної саморегуляції, посиленню здоров'язбережувального потенціалу освітнього середовища та забезпеченню умов для стабільного функціонування закладу освіти в кризових обставинах.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти

Обсяг (тривалість): 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Особливості реалізації програми: Реалізація програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Психоемоційна підтримка в освіті під час війни» здійснюється з урахуванням сучасних підходів до професійного розвитку педагогів, вимог до створення безпечного і здорового освітнього середовища, а також необхідності забезпечення психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Програма передбачає поєднання теоретичної, практичної та рефлексивної підготовки, спрямованої на формування загальних і професійних компетентностей щодо організації підтримувальної педагогічної взаємодії, застосування травма-інформованого підходу та збереження психічного здоров'я здобувачів освіти й педагогічних працівників.

Навчання організовується з використанням активних та інтерактивних методів, що сприяють розвитку емоційної компетентності, навичок саморегуляції, критичного осмислення педагогічних ситуацій, безпечної комунікації, емпатійної взаємодії та здатності до надання первинної психоемоційної підтримки учасникам освітнього процесу. Особлива увага приділяється формуванню здатності педагога розпізнавати ознаки стресу, тривожності, емоційного виснаження, кризових реакцій у дітей і підлітків, добирати педагогічно доцільні способи підтримки.

Особливістю програми є її практична спрямованість, що передбачає опанування учасниками методик і технік стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану, технік зниження тривожності в учасників освітнього процесу. У межах програми слухачі опановують практичні методики емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження, відновлення особистісного ресурсу, підвищення стресостійкості та формування навичок підтримувальної взаємодії з учасниками освітнього процесу. Практична частина програми передбачає виконання вправ спрямованих на розвиток опірності стресу, профілактику емоційного

виснаження та збереження психоемоційного благополуччя в умовах війни та ознайомлення з діагностичними інструментами виявлення проявів стресу, емоційного вигорання.

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах компетентнісного підходу через виконання практичних завдань, участь у груповому обговоренні педагогічних кейсів, розроблення індивідуальних мініпроектів та підсумкової роботи, спрямованої на впровадження інструментів психоемоційної підтримки в освітню практику.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна або змішана - за вибором замовника. Навчання здійснюється у синхронному форматі, що передбачає проведення онлайн-зустрічей та семінарів у режимі реального часу, а також в асинхронному форматі - через самостійне опрацювання навчальних матеріалів, виконання практичних завдань і проходження підсумкового контролю в зручний для слухачів час.

Мета підвищення кваліфікації: формування професійної готовності педагогічних працівників до забезпечення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни шляхом розвитку компетентностей щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища, застосування травма-інформованого підходу, розпізнавання проявів стресу, тривожності, емоційного виснаження та наслідків травматичного досвіду, опанування технік стабілізації й самостабілізації, методик емоційної саморегуляції, підвищення особистісного ресурсу та стресостійкості, а також організації підтримувальної педагогічної взаємодії, спрямованої на збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя здобувачів освіти, педагогів і батьків.

Завдання підвищення кваліфікації:

- формування у педагогічних працівників системного розуміння сутності, мети та значення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни;
- поглиблення знань щодо впливу стресу, тривожності, емоційного виснаження та травматичного досвіду на поведінку, навчальну діяльність, комунікацію й соціальну взаємодію здобувачів освіти;
- розвиток компетентностей щодо створення психологічно безпечного, підтримувального, інклюзивного та здоров'язбережувального освітнього середовища;
- формування готовності педагогічних працівників до застосування принципів травма-інформованого підходу в освітній взаємодії;
- удосконалення вмінь розпізнавати прояви психоемоційного напруження, стресових реакцій, тривожності, емоційного вигорання та кризових станів у себе й інших учасників освітнього процесу;

- опанування технік стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану, методик емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження та відновлення особистісного ресурсу;

- формування практичних умінь застосовувати вправи, спрямовані на підвищення стресостійкості, опірності стресу, профілактику емоційного виснаження та підтримку психічного здоров'я;

- формування відповідального ставлення до збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя та психологічної стійкості учасників освітнього процесу в кризових умовах.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

У результаті опанування програми передбачається вдосконалення загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників, визначених професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти», а саме:

- *Б1. Психологічної компетентності* - для врахування вікових, індивідуальних особливостей та психоемоційного стану здобувачів освіти, своєчасного виявлення ознак стресу, тривожності, емоційного напруження та надання первинної педагогічної підтримки учасникам освітнього процесу;

- *Б2. Емоційно-етичної компетентності* - для усвідомлення власних емоційних станів і станів інших учасників освітнього процесу, опанування способів саморегуляції, стабілізації та самостабілізації, конструктивного реагування на стресові й конфліктні ситуації, запобігання професійному вигоранню;

- *В1. Інклюзивної компетентності* - для забезпечення сприятливого, безпечного й підтримувального освітнього середовища з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, психоемоційного стану та життєвого досвіду здобувачів освіти, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах або мають особливі освітні потреби;

- *В2. Здоров'язбережувальної компетентності* - для створення умов збереження психічного, фізичного та психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу, використання здоров'язбережувальних підходів і практик підтримки в умовах воєнного стану.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

У результаті опанування програми підвищення кваліфікації педагогічні працівники набудуть цілісного розуміння сутності, мети та значення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, а також ролі педагога у створенні психологічно безпечного, підтримувального та здоров'язбережувального освітнього середовища.

Слухачі зможуть розпізнавати прояви стресу, тривожності, емоційного напруження, емоційного виснаження та наслідків травматичного досвіду в учасників освітнього процесу, ураховувати їхній вплив на поведінку, навчальну активність, комунікацію та соціальну взаємодію здобувачів освіти. Вони оволодіють базовими підходами до застосування принципів травма-інформованої педагогічної взаємодії, етичної та ненасильницької комунікації,

а також навичками організації підтримувальної взаємодії зі здобувачами освіти, батьками, колегами, практичними психологами, соціальними педагогами та іншими фахівцями.

Крім того, слухачі опанують техніки стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану, методики емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження, підвищення особистісного ресурсу, стресостійкості та опірності стресу. Вони ознайомляться з методиками діагностики стресу, емоційного вигорання, тривожності та їхнього впливу на освітню й професійну діяльність.

У підсумку підвищиться рівень професійної готовності педагогічних працівників до здійснення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя здобувачів освіти, а також підтримання власного психоемоційного ресурсу під час професійної діяльності.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів навчання учасників програми здійснюється з метою визначення рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості практичних умінь та готовності педагогічних працівників застосовувати їх у професійній діяльності для психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни.

Оцінювання здійснюється на основі поєднання поточного, підсумкового контролю та оцінювання результатів самостійної роботи. Поточний контроль передбачає участь у навчальних заняттях, виконання практичних завдань, групові обговорення, рефлексивні вправи та аналіз психолого-педагогічних ситуацій. Оцінювання самостійної роботи включає опрацювання навчально-методичних матеріалів, ознайомлення з методиками діагностики стресу, емоційного вигорання й тривожності, практичне опрацювання вправ і алгоритмів психоемоційної підтримки.

Підсумкове оцінювання передбачає виконання підсумкового тесту, представлення результатів практичної роботи або укладання комплексу психолого-педагогічних вправ щодо психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу. Критеріями оцінювання є повнота виконання завдань, рівень засвоєння теоретичного матеріалу, здатність аналізувати психолого-педагогічні ситуації, коректність використання технік стабілізації, самостабілізації та емоційної саморегуляції, а також готовність застосовувати набуті знання й уміння у професійній діяльності. Підсумкова оцінка визначається за шкалою «зараховано / не зараховано» за умови виконання всіх обов'язкових вимог програми.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Вартість: 600 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників щодо здійснення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, зокрема у частині розуміння впливу стресу, тривожності, емоційного виснаження та травматичного досвіду на поведінку, навчальну діяльність, комунікацію й соціальну взаємодію здобувачів освіти. Особлива увага приділяється формуванню здатності педагогів створювати психологічно безпечне, підтримувальне та здоров'язбережувальне освітнє середовище, застосовувати принципи травма-інформованого підходу, техніки стабілізації й самостабілізації, а також методики емоційної саморегуляції та підвищення особистісного ресурсу. Зміст навчання реалізується під час проведення інтерактивних лекцій (семінарів), практичних занять і самостійної роботи, що забезпечує поєднання теоретичного осмислення проблеми та практичного опанування інструментів психоемоційної підтримки.

Особливістю практичних занять є спрямованість на формування та вдосконалення практичних умінь педагогічних працівників щодо розпізнавання проявів стресу, тривожності, емоційного вигорання, кризових реакцій та наслідків травматичного досвіду в учасників освітнього процесу. У процесі виконання практичних завдань слухачі опановують техніки стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану, виконують вправи на розвиток саморегуляції, підвищення ресурсу особистості, формування стресостійкості й опірності стресу, а також аналізують психолого-педагогічні ситуації, пов'язані з підтримкою здобувачів освіти в умовах війни.

Самостійна робота передбачає опрацювання навчально-методичних матеріалів, ознайомлення з методиками діагностики стресу, емоційного вигорання та тривожності, аналіз психолого-педагогічних кейсів, добір і осмислення практик психоемоційної підтримки, а також рефлексію власного професійного досвіду з акцентом на збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя та професійного ресурсу педагога.

Підсумкові заходи передбачають виконання підсумкового тестування з метою перевірки рівня засвоєння змісту програми та сформованості практичних компетентностей щодо застосування інструментів психоемоційної підтримки в освітньому процесі. Результати підсумкового контролю використовуються для оцінювання готовності педагогічних працівників до створення психологічно безпечного освітнього середовища, використання технік стабілізації та самостабілізації, а також здійснення підтримувальної педагогічної взаємодії з учасниками освітнього процесу в умовах війни.

Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, - 100%. Прохідний бал - не менше 70%. Учасники, які успішно пройшли навчання, виконали практичні завдання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Зміст програми складається з 3 модулів та 6 взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту програми, складає 30 годин: 6 годин - лекційні заняття, 14 годин - практичні заняття, 8 годин - самостійна робота, 2 години - контрольні заходи.

Назва навчальних тем	Форма навчання				Усього
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	
МОДУЛЬ 1. Стрес і психоемоційна регуляція особистості в умовах освіти					
Тема 1.1.Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я	1	2	2	-	5
Тема 1.2 Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану	1	2	1	-	4
Разом за модулем	2	4	3	-	9
МОДУЛЬ 2. Гострі стресові реакції та перша психологічна допомога					
Тема 2.1.Гострі реакції на стрес та травму.	1	2	1	-	4
Тема 2.2. Перша психологічна допомога при гострих стресових станах.	1	2	2	-	5
Разом за модулем	2	4	3		9
МОДУЛЬ 3. Професійна стійкість педагога та профілактика емоційного вигорання					
Тем 3.1.Профілактика емоційного вигорання працівників закладів освіти як фактор стресостійкості	1	2	1	-	4
Тема 3.2. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.	1	4	1	-	6
Разом за модулем	2	6	2		10
Підсумкові заходи				2	2
Усього	6	14	8	2	30

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Стрес і психоемоційна саморегуляція особистості в умовах війни

Тема 1.1. Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я.

Теоретичні засади розуміння стресу як психофізіологічної реакції організму на внутрішні та зовнішні виклики. Поняття стресу, дистресу, еустресу, гострого та хронічного стресу. Основні чинники виникнення стресових станів у повсякденному житті та в умовах воєнного стану.

Вплив стресу на психічне здоров'я, емоційну сферу, поведінку, когнітивні процеси, працездатність і соціальну взаємодію людини. Особливості прояву стресу в учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків. Ознаки психоемоційного напруження, тривожності, виснаження, зниження мотивації та порушення адаптації.

Роль педагога у своєчасному розпізнаванні проявів стресу в освітньому середовищі. Значення психологічно безпечної педагогічної взаємодії, емоційної підтримки та створення умов для збереження психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни.

Тема 1.2. Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану.

Сутність самодопомоги як важливого ресурсу збереження психічного здоров'я та підтримання емоційної рівноваги в умовах стресу. Основні підходи до подолання стресу в повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану. Значення навичок самоспостереження, усвідомлення власного емоційного стану та своєчасного відновлення особистісного ресурсу.

Опанування практичних технік самодопомоги, стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану. Дихальні практики, тілесно-орієнтовані вправи, техніки заземлення, вправи на зниження психоемоційного напруження, переключення уваги, відновлення відчуття контролю та безпеки.

Практичне значення технік самодопомоги для педагогічних працівників. Використання методик емоційної саморегуляції для профілактики виснаження, підвищення стресостійкості, збереження професійної ефективності та підтримки учасників освітнього процесу в кризових умовах.

МОДУЛЬ 2. Гострі стресові реакції та перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу

Тема 2.1. Гострі реакції на стрес та травму. Поняття гострої реакції на стрес, психологічної травми та травматичного

досвіду. Особливості виникнення гострих стресових реакцій у дітей, підлітків і дорослих в умовах воєнного стану. Вплив травматичних подій на емоційну регуляцію, поведінку, навчальну активність, комунікацію та соціальну взаємодію здобувачів освіти.

Типові прояви гострих стресових реакцій: емоційне заціпеніння, паніка, плач, агресивні реакції, розгубленість, дезорієнтація, тривожність, уникнення, порушення концентрації уваги, соматичні прояви. Вікові особливості реагування дітей і підлітків на стресові та травматичні події.

Основи травма-інформованого підходу в освітньому середовищі. Принципи безпеки, довіри, передбачуваності, недопущення повторної травматизації, поваги до індивідуального досвіду дитини. Роль педагога у створенні підтримувальної атмосфери та своєчасному залученні фахівців психологічної служби у випадках, що потребують спеціалізованої допомоги.

Тема 2.2. Перша психологічна допомога при гострих стресових станах.

Сутність, мета та основні принципи першої психологічної допомоги в умовах кризових і гострих стресових ситуацій. Межі професійної відповідальності педагогічного працівника під час надання первинної психоемоційної підтримки. Відмінність першої психологічної допомоги від психотерапевтичної або клінічної допомоги.

Алгоритми дій педагога при гострих стресових станах у здобувачів освіти та інших учасників освітнього процесу. Забезпечення фізичної та психологічної безпеки, встановлення контакту, стабілізація емоційного стану, підтримувальна комунікація, орієнтація на базові потреби, інформування та перенаправлення до відповідних фахівців.

Практичне опанування технік першої психологічної допомоги: спокійне вербальне супроводження, вправи на заземлення, дихальні техніки, стабілізаційні фрази, підтримувальне слухання, допомога у відновленні відчуття контролю та безпеки. Аналіз психолого-педагогічних ситуацій, пов'язаних із гострими реакціями на стрес у закладі освіти.

МОДУЛЬ 3. Професійна стійкість педагога та профілактика емоційного вигорання

Тема 3.1. Профілактика емоційного вигорання працівників закладів освіти як фактор стресостійкості.

Поняття емоційного вигорання, його причини, ознаки та етапи формування у професійній діяльності педагогічних працівників. Чинники, що посилюють ризики вигорання в умовах війни: хронічний стрес, висока емоційна залученість, невизначеність, інтенсивне навантаження, необхідність підтримки здобувачів освіти в кризових обставинах.

Вплив емоційного вигорання на професійну ефективність педагога,

якість педагогічної взаємодії, комунікацію з учнями, батьками й колегами, а також на психоемоційний клімат в освітньому середовищі. Ознаки емоційного, когнітивного, поведінкового та фізичного виснаження.

Ознайомлення з методиками діагностики рівня стресу, емоційного вигорання та тривожності. Профілактика емоційного вигорання як складова професійного самозбереження педагога. Значення особистісного ресурсу, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та підтримувального професійного середовища.

Тема 3.2. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.

Поняття внутрішнього ресурсу особистості та його значення для професійної діяльності педагогічного працівника в умовах воєнного стану. Основні складові ресурсного стану: емоційна рівновага, відчуття опори, здатність до саморегуляції, підтримувальні соціальні зв'язки, професійна мотивація та усвідомлення власних меж.

Практичні стратегії збереження та відновлення внутрішнього ресурсу педагога. Техніки самостабілізації, вправи на зниження емоційного напруження, ресурсні практики, методики відновлення після стресових ситуацій, прийоми планування відпочинку та профілактики перевантаження.

Виконання практичних вправ, спрямованих на підвищення ресурсу особистості, розвиток стресостійкості, опірності стресу та навичок професійного самозбереження. Рефлексія власного психоемоційного стану, визначення індивідуальних ресурсів підтримки та формування відповідального ставлення до збереження психічного здоров'я педагогічних працівників.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

До модуля 1. Стрес і психоемоційна саморегуляція особистості в умовах війни.

Завдання: виконати комплекс практичних вправ, спрямованих на розпізнавання проявів стресу, створення безпечного емоційного середовища та опанування технік самодопомоги. Слухачі виконують вправу для організації безпечного емоційного середовища в класі «Казковий світ спокою», проходять діагностику рівня стресу за допомогою тесту-опитувальника, а також виконують практикум «Мій алгоритм самодопомоги у стресовій ситуації», що передбачає опанування дихальних технік, вправ на заземлення, переключення уваги та відновлення відчуття безпеки. Результатом виконання завдань має стати сформоване уявлення про власні стресові реакції, опанування базових технік самодопомоги та здатність застосовувати прості стабілізаційні вправи в освітньому середовищі.

До модуля 2. Гострі стресові реакції та перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу.

Завдання: опрацювати практичні ситуації, пов'язані з гострими реакціями на стрес і травматичний досвід у дітей та підлітків. Слухачі здійснюють аналіз двох психолого-педагогічних кейсів, проходять шкалу самооцінки проявів ПТСР, переглядають відеоматеріал «ПТСР у дітей та підлітків: травма, діагностика, лікування» та надають відповіді на запитання за його змістом. Результатом виконання завдань має стати розуміння основних проявів гострих стресових реакцій і посттравматичного стресу, уміння аналізувати поведінкові й емоційні прояви дитини в кризовій ситуації та визначати доцільні способи первинної психологічної підтримки.

До модуля 3. Професійна стійкість педагога та профілактика емоційного вигорання.

Завдання: виконати комплекс практичних вправ, спрямованих на поповнення внутрішнього ресурсу, профілактику емоційного вигорання та розвиток стресостійкості педагогічних працівників. Слухачі виконують вправу «Хмара досягнень», вправу «Карта бажань», вправу «Подяка минулому», а також проходять діагностику емоційного вигорання. Результатом виконання завдань має стати усвідомлення власних ресурсів, професійних досягнень і джерел підтримки, визначення ознак емоційного виснаження та опанування практичних стратегій збереження внутрішнього ресурсу педагога в умовах воєнного стану.

3.2 Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Стрес у житті людини: сутність, причини виникнення, основні види та вплив на психічне здоров'я особистості. Особливості прояву гострого та хронічного стресу в учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.
2. Вплив стресу на когнітивну діяльність, емоційну сферу, поведінку, комунікацію та навчальну мотивацію здобувачів освіти.
3. Психологічно безпечне освітнє середовище: умови створення, роль педагога та способи підтримки емоційного благополуччя учнів.
4. Техніки самодопомоги у стресових ситуаціях: дихальні практики, вправи на заземлення, тілесна стабілізація та переключення уваги.
5. Методики діагностики рівня стресу: можливості використання тестів-опитувальників у професійній діяльності педагогічного працівника.
6. Гострі реакції на стрес: основні прояви, вікові особливості та алгоритми реагування педагога.
7. Психологічна травма та травматичний досвід: вплив на поведінку, навчання, емоційну регуляцію та соціальну взаємодію дітей і підлітків.

8. Посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків: ознаки, ризики, межі педагогічної підтримки та необхідність залучення фахівців.
9. Перша психологічна допомога при гострих стресових станах: принципи, етапи та межі відповідальності педагогічного працівника.
10. Травма-інформований підхід в освіті: принципи безпеки, довіри, передбачуваності, підтримки та недопущення повторної травматизації.
11. Емоційне вигорання педагогічних працівників: причини, симптоми, етапи розвитку та вплив на професійну діяльність.
12. Методики діагностики емоційного вигорання та тривожності: значення самооцінювання для профілактики професійного виснаження.
13. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагога: саморегуляція, відновлення, рефлексія, особистісні опори та підтримувальне середовище.
14. Професійне самозбереження педагога в умовах війни: формування стресостійкості, опірності стресу та відповідального ставлення до власного психоемоційного здоров'я.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Нормативно-правові документи

1. Деякі питання соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі таких, що можуть загрожувати їх життю та здоров'ю : постанова Кабінету Міністрів України від 03 жовтня 2018 року № 800 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/800-2018-%D0%BF>

2. Про затвердження методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами : наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2018 № 1047. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-viyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyi-pedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbami>

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 31.07.2018 за № 885/32337. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0885-18>

2. Основна 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 «Видавницт-во“Логос”», 2015 р. 207 с.
10. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 126 с. URL: <https://la-strada.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/pshuhologichna-pidtrumka.pdf>
11. Ройз С. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. <https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidch-asviiniaptechka-1.pdf>
12. Ройз С. Травмочутливість у школі. 19 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/11/22/svitlana-royz-rekomendatsiyi-04-12-2024.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBEha1FGSUwyY0xEbkxzdGVqS3NydGMGYXBwX2lkEDlYmJAzOTE3ODgyMDA4OTIAAR4x1WA86n1Q5TrA0xfERF1AkajR3yXVhnqmIxEoksNuWA_kyoDWeBmFzfXaEA_aem_Krll7EWWGo13GqjbXYUsOA

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».*