

СХВАЛЕНО

Вченою радою КНЗ КОР
«Київський обласний інститут
післядипломної освіти
педагогічних кадрів»
(протокол від 09 березня 2026 р. №3)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор КНЗ КОР «Київський
обласний інститут післядипломної
освіти педагогічних кадрів»

Віра РОГОВА

Наказ від «09» березня 2026 р. №65



**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ»
для вчителів технологічної та мистецької освітньої галузей, психологів,
соціальних працівників, керівників гуртків**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 12 жовтня 2022 року № 904 та у відповідності до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 29 серпня 2024 року № 1225 «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель загальної середньої освіти».

Освітня програма враховує основні положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителя (викладача), та з урахуванням стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів, відповідно до сучасних викликів суспільства й освіти.

Мета освітньої програми: розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників щодо використання арт-терапевтичних методів і технік для профілактики та подолання стресу, підтримки психоемоційного благополуччя та ефективної організації безпечного освітнього середовища.

Основні завдання програми:

- ознайомити з теоретичними засадами арт-терапії та її можливостями у подоланні стресу;
- сформуванню розуміння механізмів впливу арт-терапевтичних практик на психоемоційний стан особистості;
- розвинути вміння добирати та застосовувати арт-терапевтичні техніки відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу;
- навчити інтегрувати арт-терапевтичні методи у професійну діяльність (заняття, гуртки, психолого-соціальний супровід);
- сприяти розвитку навичок саморегуляції та профілактики професійного вигорання засобами арт-терапії;
- формувати навички аналізу та використання ресурсів мережі Інтернет для підготовки інтерактивних освітніх проєктів;
- підготовка педагогів до використання інноваційних методів навчання для підвищення ефективності освітнього процесу.
- формувати готовність до створення безпечного, підтримувального та ресурсного освітнього середовища.

Загальні очікувані результати охоплюють:

Знання й розуміння:

- здатність володіти основними підходами, принципами та видами арт-терапії;
- здатність обирати та використовувати сучасні та ефективні методики арт-терапії;
- здатність оцінювати та контролювати психолого-педагогічні механізми впливу арт-терапії на подолання стресу;
- визначати особливості застосування арт-терапевтичних технік у роботі з різними цільовими групами;

Диспозиції (цінності, ставлення):

- здатність добирати та застосовувати арт-терапевтичні методи і техніки відповідно до професійних завдань;
- здатність інтегрувати елементи арт-терапії в освітній процес, психолого-педагогічний та соціальний супровід;

- здатність використовувати арт-терапевтичні практики для саморегуляції та профілактики професійного вигорання;
- здатність організувати безпечну, емоційно підтримувальну взаємодію з учасниками освітнього процесу.

Виявляють здатність і готовність:

- застосовувати арт-терапію як інструмент підтримки психоемоційного благополуччя;
- створювати сприятливе, ресурсне освітнє середовище;
- дотримуватися етичних принципів у роботі з емоційними станами особистості;
- здійснювати рефлексію власної професійної діяльності та піклуватися про власне психічне здоров'я.

Розробники програми	Сацюк Олена Іванівна , методист відділу загальної середньої освіти викладачка кафедри природничо-математичних дисциплін та технологій Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»; Винарчук Тетяна Миколаївна , методист навчально-методичного кабінету «Аналітично-моніторинговий центр», викладачка кафедри природничо-математичних дисциплін та технологій Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»		
Найменування програми	Освітня програма підвищення кваліфікації «Арт-терапія як метод подолання стресу» для вчителів технологічної та мистецької освітньої галузей, психологів, соціальних працівників, керівників гуртків		
Мета програми	Розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників		
Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника	Вчителі технологічної та мистецької освітніх галузей, психологи, соціальні працівники, керівники гуртків		
Зміст програми	№ з/п	Тема заняття	К-ть год.
	Модуль І.		2
	1.1.	Вплив мистецтва на розвиток емоційного інтелекту особистості	2
	Модуль ІІ.		8
	2.1.	Психологічні особливості здобувачів освіти різних вікових категорій у контексті формування та розвитку ключових компетентностей ХХІ століття	2
	2.2.	Психолого-педагогічні, арт-терапевтичні можливості музичного мистецтва й музикотерапії в особистісному розвитку та емоційній безпеці дітей і дорослих під час війни	2
	2.3.	Психологічна підтримка дітей та дорослих в умовах війни.	2
	2.4.	Використання творчих практик для зміцнення психологічної стійкості педагогів	2
	Модуль ІІІ.		14
	3.1.	Особливості застосування техніки Ебру в соціальній реабілітації	2

	3.2.	Текстильні арт-практики: створення текстильного оберіга	2
	3.3.	М'які техніки стабілізації: створення виробів із волокнистих матеріалів	2
	3.4.	Малювання як емоційна експресія: малювання в техніках монотипії та акварельних плям	2
	3.5.	Створення нейрографічних композицій	2
	3.6.	Екотерапія: створення композицій в стилі апсайклінг	2
	3.7.	Кавова релаксація: малюнок настрою	2
	3.8.	Структурування емоцій засобами паперопластики	2
	Модуль IV.		2
	4.1.	Тематична дискусія «Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів освіти»	2
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС / 30 год (26 годин – аудиторні, 4 години – керує самостійна робота)		
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться	<p><i>Загальні компетентності:</i> ЗК.01, ЗК.02, ЗК.03, ЗК.04, ЗК.05.</p> <p><i>Професійні компетентності:</i></p> <p>A1 Мовно-комунікативна компетентність (A1.1, A1.2, A1.3, A1.4);</p> <p>A2 Предметно-методична компетентність (A2.1, A2.2, A2.3, A2.4, A2.5, A2.6, A2.7);</p> <p>A3 Інформаційно-цифрова компетентність (A3.1, A3.2, A3.3);</p> <p>B1 Психологічна компетентність (B1.1, B1.2, B1.3, B1.4);</p> <p>B2 Емоційно-етична компетентність (B2.1, B2.2, B2.3);</p> <p>B3 Компетентність педагогічного партнерства (B3.1, B3.2, B3.3); B1</p> <p>Інклюзивна компетентність (B1.1, B1.2, B1.3);</p> <p>B2 Здоров'язбережувальна компетентність (B2.1, B2.2, B2.3, B2.4, B2.5); B3</p> <p>Проектувальна компетентність (B3.1); Г1 Прогностична компетентність (Г1.1, Г1.2); Г2 Організаційна компетентність (Г2.1, Г2.2); Г3 Оцінювально-аналітична компетентність (Г3.1, Г3.2, Г3.3);</p> <p>Д1 Інноваційна компетентність (Д1.1, Д1.2, Д1.3);</p> <p>Д2 Здатність до навчання впродовж життя (Д2.1, Д2.2);</p> <p>Д3 Рефлексивна компетентність (Д3.1)</p>		
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна, очно-заочна, пролонгована		
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації		
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://www.kristti.com.ua/		

Модуль I.

1.1. Вплив мистецтва на розвиток емоційного інтелекту особистості.

У межах теми розкривається роль мистецтва як потужного засобу розвитку емоційного інтелекту особистості. Вплив різних видів мистецтва на формування здатності усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших. Акцент зроблено на освітніх і виховних практиках, що сприяють розвитку емпатії, емоційної чутливості, самоусвідомлення та міжособистісної взаємодії учасників освітнього процесу.

Модуль II.

2.1. Психолого-педагогічні, арт-терапевтичні можливості музичного мистецтва й музикотерапії в особистісному розвитку та емоційній безпеці дітей і дорослих під час війни.

Психолого-педагогічні, арт-терапевтичні можливості впливу музичного мистецтва й музикотерапії у забезпеченні психологічної підтримки, збереження ментального здоров'я та створення умов для емоційної стабільності і рівноваги учасників освітнього процесу. Психологія впливу мистецтва й мистецької діяльності. Мистецтво як ресурс саморегуляції, релаксації і розвантаження психічних процесів.

2.1. Психолого-педагогічні, арт-терапевтичні можливості музичного мистецтва й музикотерапії в особистісному розвитку та емоційній безпеці дітей і дорослих під час війни.

У темі розкриваються психолого-педагогічні та арт-терапевтичні можливості музичного мистецтва і музикотерапії як ефективних засобів підтримки особистісного розвитку та забезпечення емоційної безпеки дітей і дорослих в умовах воєнного часу. Висвітлюються механізми впливу музики на психоемоційний стан, практики зниження стресу, тривожності та відновлення внутрішніх ресурсів. Особливу увагу приділено добору й застосуванню музикотерапевтичних технік у освітньому процесі, психолого-педагогічному та соціальному супроводі з урахуванням безпекових, вікових і контекстних особливостей.

2.3. Психологічна підтримка дітей та дорослих в умовах війни.

Надання психологічної підтримки дітям і дорослим в умовах воєнного стану, хронічного стресу та психотравмуючих подій. Розглядаються механізми виникнення стресових реакцій, тривоги, страху, емоційного виснаження та посттравматичних проявів у різних вікових групах.

У змісті висвітлюються: психофізіологія стресу та його вплив на розвиток і поведінку дитини; особливості реагування дітей різного віку на травматичні події; вторинна травматизація педагогів і батьків; принципи першої психологічної допомоги; техніки стабілізації та саморегуляції (дихальні вправи, заземлення, тілесні практики); арт-терапевтичні та ресурсні методики роботи; формування безпечного освітнього середовища.

2.4. Використання творчих практик для зміцнення психологічної стійкості педагогів.

Тема присвячена розкриттю потенціалу творчих практик як ефективного інструменту зміцнення психологічної стійкості педагогів в умовах підвищеного професійного навантаження та стресу. Висвітлюються механізми впливу творчої діяльності на емоційний стан, саморегуляцію та профілактику професійного вигорання. Представлено практичні техніки (арт-, тілесно-орієнтовані, рефлексивні), які можуть бути використані педагогами як для власної підтримки, так і в роботі з учнями. Акцент зроблено на формуванні навичок відновлення ресурсності, розвитку емоційної гнучкості та створенні психологічно безпечного освітнього середовища.

Модуль III.

3.1. Особливості застосування техніки Ебру в соціальній реабілітації.

Заняття спрямоване на ознайомлення педагогів з арт-терапевтичним потенціалом техніки Ебру як засобу емоційної підтримки та соціальної адаптації дітей. У межах заняття

розкриваються психолого-педагогічні можливості малювання на воді для зниження емоційної напруги, розвитку комунікативних навичок, самовираження та формування позитивного емоційного досвіду. Акцент зроблено на методичних особливостях організації занять з Ебру з урахуванням вікових та індивідуальних потреб учнів у процесі соціальної реабілітації.

3.2. Текстильні арт-практики: створення текстильного оберега.

Тема спрямована на опанування текстильних арт-практик через створення текстильного оберега як засобу емоційної підтримки та саморегуляції. Розкривається психолого-педагогічний потенціал роботи з текстильними матеріалами, їх вплив на зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану та розвиток внутрішніх ресурсів. Учасники ознайомлюються з технологією виготовлення оберегів, символікою елементів і можливостями інтеграції цієї практики в освітній процес. Акцент зроблено на розвитку творчості, рефлексії та формуванні безпечного, підтримувального середовища.

3.3. М'які техніки стабілізації: створення виробів із волокнистих матеріалів.

Тема розкриває можливості м'яких технік стабілізації через створення виробів із волокнистих матеріалів як ефективного засобу зниження стресу та емоційної напруги. Висвітлюється психолого-педагогічний потенціал роботи з вовною, нитками, тканиною, їх вплив на сенсорну регуляцію, концентрацію уваги та відновлення внутрішньої рівноваги. Учасники опановують базові технології виготовлення простих виробів (мотання, валяння, плетіння), а також способи інтеграції цих практик у професійну діяльність. Акцент зроблено на розвитку навичок саморегуляції, ресурсності та створенні безпечного освітнього середовища.

3.4. Малювання як емоційна експресія: малювання в техніках монотипії та акварельних плям.

Тема присвячена використанню малювання як засобу емоційної експресії через опанування технік монотипії та акварельних плям. Розкривається їх арт-терапевтичний потенціал у зниженні стресу, вивільненні емоцій та розвитку самовираження. Учасники ознайомлюються з особливостями виконання технік, їх впливом на психоемоційний стан, а також можливостями застосування у професійній діяльності. Акцент зроблено на розвитку творчості, спонтанності, рефлексії та формуванні безпечного середовища для емоційного самовираження.

3.5. Створення нейрографічних композицій.

Тема спрямована на опанування створення нейрографічних композицій як сучасної арт-терапевтичної практики для гармонізації психоемоційного стану та розвитку особистісних ресурсів. Розкривається сутність методу, його вплив на зниження напруги, трансформацію переживань і формування позитивного мислення. Учасники ознайомлюються з базовими алгоритмами побудови нейрографічних зображень та можливостями їх застосування у професійній діяльності. Акцент зроблено на розвитку навичок саморегуляції, рефлексії та створенні безпечного простору для творчого самовираження.

3.6. Екотерапія: створення композицій в стилі апсайклінг.

Тема присвячена можливостям екотерапії через створення композицій у стилі апсайклінг як засобу зниження стресу, відновлення внутрішніх ресурсів і розвитку екологічного мислення. Розкривається психолого-педагогічний потенціал творчого переосмислення використаних матеріалів, їх вплив на емоційний стан і формування відчуття цінності власної діяльності. Учасники ознайомлюються з принципами апсайклінгу, технологіями створення декоративних і функціональних виробів, а також можливостями інтеграції цієї практики в освітній процес. Акцент зроблено на розвитку креативності, ресурсності та формуванні безпечного, підтримувального середовища.

3.7. Кавова релаксація: малюнок настрою.

Тема розкриває можливості кавової релаксації як різновиду арт-терапевтичної практики через створення «малюнка настрою». Висвітлюється вплив роботи з кавовими розчинами на зниження емоційної напруги, стимулювання сенсорного досвіду та розвиток усвідомленого самовираження. Учасники опановують техніку створення зображень за допомогою кави,

експериментують із відтінками, фактурами та формами, а також навчаються використовувати цю практику для саморегуляції й у професійній діяльності. Акцент зроблено на розвитку спонтанності, рефлексії та створенні безпечного простору для емоційного розвантаження.

3.8. Структурування емоцій засобами паперопластики.

Тема присвячена використанню паперопластики як засобу структурування емоцій і розвитку емоційної регуляції. Розкривається психолого-педагогічний потенціал роботи з папером, його вплив на концентрацію, внутрішню стабільність та самовираження. Учасники опановують техніки конструювання об'ємних і плоских виробів, колажів та інсталяцій як метафоричних моделей внутрішнього стану. Акцент зроблено на розвитку творчого мислення, усвідомленої саморефлексії та створенні безпечного середовища для емоційного розвантаження.

Модуль IV.

4.1. Тематична дискусія «Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів освіти»

Рекомендовані джерела

1. Андрейчин С. В. Система впровадження арт-методів у роботу практичного психолога. Тернопіль : ТНПУ, 2009. 120 с.
2. Арт-терапія для дітей, які зазнали травматичного стресу [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/art-terapiia-dlia-ditei-ia-ki-zaznaly-travmatychnoho-stresu-921454.html> (дата звернення: 30.03.2026).
3. Арт-терапія: добірка наукових джерел [Електронний ресурс]. URL: <https://www.grafiati.com/uk/literature-selections/art-terapiia/> (дата звернення: 30.03.2026).
4. Бохонкова Ю. О., Пелешенко О. В. Психологічні особливості використання арт-терапії // Науковий вісник. 2021. № 3. С. 45–49.
5. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Ігнатенко О. В. Профілактичні методи та подолання стресу в арт-терапевтичній практиці // Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 5. С. 12–16.
8. Інклюзивна освіта: навчальний посібник / М. Порошенко та ін. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 300 с.
9. Короход Я. С., Корнута Л. П. Арт-терапія : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 256 с.
10. Матеріали з арт-терапії для практичного використання [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua> (дата звернення: 30.03.2026).
11. Мельник Л. А. та ін. Психосоціальна допомога дітям і сім'ям у кризових ситуаціях : метод. посіб. Київ : Агентство «Україна», 2017. 144 с.
12. Назаревич В. В. Лялька в роботі психолога. Київ : Шкільний світ, 2012. 128 с.
13. Подкопаєва Ю. В., Вахнован Д. С. Теоретичні основи арт-терапії як засобу впливу на страхи особистості // Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 89–95.
14. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів : метод. посіб. Чернівці, 2014. 224 с.
15. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра. Київ : Астамір-В, 2015. 192 с.