

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітню програму розроблено відповідно до чинного законодавства України та нормативно-правових актів у сфері освіти та психологічної підтримки: Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту»; Указів Президента України: 2Про невідкладні заходи щодо консолідації українського суспільства» від 14.02.2022 № 31/2022, «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» від 25.05.2020 № 210/2020; Постанови Кабінету Міністрів України «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» від 21.08.2019 № 800 (зі змінами та доповненнями); Накази та розпорядження МОН України: Наказ «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану» від 30.09.2022 № 1/11479-22; Лист МОН «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2025/2026 навчальному році»; Професійних стандартів: «Практичний психолог закладу освіти» (Наказ Мінекономіки від 24.11.2020 № 2425), «Соціальний педагог» (Наказ Мінекономіки від 30.12.2022 № 5560), «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (Наказ Мінекономіки від 23.12.2020 № 2736).

В умовах постійної невизначеності та кризових явищ, резильєнтність стає базовою компетенцією. Програма відповідає на виклики професійного вигорання педагогів та вторинної травматизації фахівців психологічної служби. Актуальність полягає у переході від суто теоретичного інформування до опанування практичних інструментів самопомоги та підтримки дітей, що дозволяє зберегти кадровий потенціал освіти та забезпечити якісне навчання навіть у кризових умовах.

Мета програми: розвиток професійних компетентностей щодо плекання стійкості (резильєнтності), впровадження практик турботи про ментальне здоров'я та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Основні завдання:

- Систематизувати знання про механізми стресостійкості та відновлення.
- Опанувати алгоритми надання першої психологічної допомоги (ППД).
- Вивчити техніки емоційної стабілізації (дихальні, когнітивні, арт-терапевтичні).
- Сформувати навички розпізнавання ознак декомпенсації та вчасного реагування на них.

Загальні очікувані результати

Знання й розуміння:

- Сутність концепції ментального здоров'я та складових резильєнтності (модель "7-С", модель "BASIC Ph").
- Фізіологія стресу та вплив травми на процес навчання та поведінку.
- Нормативно-етичні межі діяльності при наданні психосоціальної підтримки.
- Методи профілактики синдрому професійного вигорання та втоми від співчуття.

Уміння:

- Застосовувати техніки «заземлення» та емоційної саморегуляції у кризових моментах.
- Використовувати інструменти арт-терапії (мандалотерапія, МАК-карти) для діагностики та корекції емоційних станів.
- Моделювати безпечний простір у класі/групі для обговорення емоцій.
- Надавати ППД учасникам освітнього процесу за міжнародними стандартами.
- Розробляти індивідуальні плани відновлення ресурсності.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- усвідомлення важливості безумовного прийняття та підтримки постраждалої сторони;
- сформованість переконання щодо неприпустимості замовчування або ігнорування фактів психологічного дискомфорту чи цькування;
- дотримання принципів конфіденційності та професійної етики при вирішенні міжособистісних конфліктів у колективі;
- розуміння, що власна психологічна стійкість фахівця є фундаментом для допомоги іншим;

– повага до різноманіття реакцій на стрес та інклюзивний підхід до кожного учасника освітнього процесу.

Укладачі програми	<p>Оксана Полозюк, викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»;</p> <p>Владислава Прокопчук, практичний психолог Стайківського ліцею «Світоч» Ржищівської міської ради;</p> <p>Ольга Оробчук, практичний психолог Коцюбинського ліцею № 2 Коцюбинської селищної ради</p>		
Найменування програми	Освітня програма підвищення кваліфікації «Практики підтримки ментального здоров'я та розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу» для практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників		
Мета програми	розвиток професійних компетентностей щодо плекання стійкості (резильєнтності), впровадження практик турботи про ментальне здоров'я та створення психологічно безпечного освітнього середовища.		
Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника	практичні психологи, соціальні педагоги, класні керівники		
Зміст програми	<i>№ з/п</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Год.</i>
	Модуль I.		
	1.1.	Концептуальні основи ментального здоров'я та життєстійкості (резильєнтності)	2
	1.2.	Психологія стресу та травми: вплив на когнітивну та поведінкову сферу учасників освітнього процесу	2
	1.3.	Професійне здоров'я фахівця: саморегуляція, профілактика вигорання та втоми від співчуття	2
	Модуль II.		
	2.1.	Психологічна стабілізація дитини в умовах стресу: методи та прийоми психологічної підтримки	2
	2.2.	Психологічно безпечне освітнє середовище	2
	2.3.	Інтервенції в підтримці психічного здоров'я у школах	2
	2.4.	Перша психологічна допомога (ППД) в освітньому середовищі: протоколи дій під час та після стресових подій	2
	Модуль III.		
	3.1.	Тематична дискусія «Практики підтримки ментального здоров'я та розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу»	2
	Обсяг програми	0,5 кредит ЄКТС / 15 год (12 – аудиторні години, 3 год – самостійна робота)	
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться	Професійні компетентності: А1 Мовно-комунікативна (А1.1, А1.4.К1); А2 Предметно-методична (А2.1, А2.1.32, А2.1.У1, А2.1.К1, А2.1В1, А2.1В2, А2.2, А.2.3, А2.3.В1, А2.4У1, А2.5, А2.4.34, А2.4.У5); А3 Інформаційно-цифрова (А3.1, А3.131., А3.1.У1., А3.1.К.1, А3.1.В1., А3.1.32., А3.1.33, А3.1.34, А3.1.У2, А3.1.У3., А3.1.У4, А3.2.); Б1 Психологічна (Б1.1, Б.1.3, Б1.3.У2.);		

	Б2 Емоційно-етична (Б2.1); Б3 Компетентність педагогічного партнерства (Б3.1); В1 Інклюзивна (В1.1); В2 Здоров'язбережувальна (В2.1); Г1 Прогностична (Г1.1); Г2 Організаційна (Г2.1); Г3 Оцінювально-аналітична (Г3.1) Д1 Здатність до навчання впродовж життя (Д1.1)
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://www.kristti.com.ua/

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль І.

1.1. Концептуальні основи ментального здоров'я та життєстійкості (резильєнтності)

Поняття ментального здоров'я як динамічного стану. Складові резильєнтності: огляд моделей «7-С» та «BASIC Ph». Роль освітнього середовища у плеканні стійкості. Нормативно-етичні засади діяльності фахівців психологічної служби та педагогів.

1.2. Психологія стресу та травми: вплив на когнітивну та поведінкову сферу учасників освітнього процесу

Фізіологія стресової відповіді («бий-біжи-замри»). Поняття травми та її вплив на здатність дитини до навчання. Розпізнавання ознак декомпенсації та гострих реакцій на стрес. Травма-інформований підхід у роботі класного керівника та психолога.

1.3. Професійне здоров'я фахівця: саморегуляція, профілактика вигорання та втоми від співчуття

Психологічна стійкість фахівця як фундамент допомоги іншим. Методи діагностики емоційного виснаження. Практики відновлення ресурсності: техніка емоційної декомпресії, Self-Care Plan (план турботи про себе). Етика самозбереження у професійній діяльності.

Модуль ІІ.

2.1. Психологічна стабілізація дитини в умовах стресу: методи та прийоми психологічної підтримки

Практичне заняття присвячене проблемі психологічної стабілізації дитини в умовах стресу та ролі педагога у наданні своєчасної й ефективної підтримки. У ході заняття розглядаються причини та прояви стресових станів у дітей, особливості їх емоційного реагування, а також можливі наслідки тривалого стресу для психічного здоров'я дитини. Основна увага зосереджена на формуванні практичних умінь і навичок застосування методів і прийомів педагогічної підтримки, спрямованих на стабілізацію емоційного стану дитини. Учасники опановують базові техніки емоційної регуляції, аналізують педагогічні ситуації та відпрацьовують алгоритми підтримувальної взаємодії з дітьми в умовах стресу.

2.2. Психологічно безпечне освітнє середовище

Заняття «Психологічно безпечне освітнє середовище» спрямоване на підвищення професійної компетентності педагогів у питаннях створення комфортної та підтримуючої атмосфери в закладі освіти. У процесі роботи учасники ознайомлюються з основними принципами формування психологічно безпечного класу, роллю вчителя у підтримці позитивного шкільного клімату та розвитком соціально-емоційних навичок учнів. Особлива увага приділяється питанням профілактики та своєчасного реагування на прояви булінгу, розвитку емпатії, взаємоповаги та ефективної комунікації між усіма учасниками освітнього процесу. Учасники розглядають практичні підходи до впровадження соціально-емоційного навчання (SEL) у школі, що сприяє формуванню емоційної компетентності учнів і створенню безпечного освітнього простору. Заняття сприяє формуванню у педагогів навичок підтримки психологічного благополуччя учнів, розвитку довірливих взаємин у класному колективі та створення середовища, у якому кожна дитина відчуває повагу, прийняття та безпеку

2.3. Інтервенції в підтримці психічного здоров'я у школах

Інтервенція або психологічне втручання — це дії, що виконуються для досягнення змін емоцій і поведінки людини. Психологічні інтервенції мають багато різних застосувань, і найчастіше використовується для лікування психічних розладів, використовувачи психотерапію. Напрями діяльності для промоції психічного здоров'я у школах.

2.4. Перша психологічна допомога (ППД) в освітньому середовищі: протоколи дій під час та після стресових подій

Концепція ППД та етичні рамки (Визначення ППД: що це є і чим не є (відмінність від терапії, Принципи «Дивитися — Слухати — Зв'язувати» (стандарт ВООЗ), Дотримання конфіденційності та поваги до гідності дитини), Алгоритми дій ППД ЧАС кризової події (гострий стрес) (Стабілізація стану: техніки негайного заземлення («5-4-3-2-1», «Квадратне дихання», «Метелик»), Комунікація в кризі: як говорити з дитиною, що перебуває в стані ступору, істерики чи паніки, Організація безпечного простору: алгоритм дій в укритті або під час евакуації). Протоколи підтримки ППД стресової події (Нормалізація реакцій: як пояснити дітям, що їхній страх — це нормальна реакція на ненормальні обставини. Відновлення відчуття контролю: залучення до рутинних справ та спільних ритуалів. Маркери перенаправлення: коли допомоги вчителя замало (ознаки ПТСР та потреби в спеціалізованій допомозі)). Ресурсність фахівця («Турбота про провідника») (Техніки самопомоги після завершення інциденту. Алгоритм «Емоційної декомпресії» для педагогів)

Модуль III.

3.1. Тематична дискусія «Практики підтримки ментального здоров'я та розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу»

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 06.10.2021 №1215-р. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80/sp:dark#Text>
4. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»: лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22 – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v138729-22#Text>
5. «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». – 52 с. – URL: <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-1XfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>

6. **Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни / за наук. ред. Н.В. Лунченко; авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 157 с. – URL: <https://drive.google.com/file/d/15CgOxxwDjWKtqKXcRdU2oh1B53N-oOzJ/view?usp=sharing>**

7. **Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. – К. : Алатон, 2020. – 164 с. – URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/3646/file/safe_school_in_NUS.pdf**

Питання для самостійного опрацювання

1. **Архітектоніка психологічної безпеки:** Проектування фізичних та смислових «зон стійкості» в кабінеті як інструменту зниження сенсорного навантаження та превенції ретравматизації учнів.
2. **Скринінг та раннє втручання:** Алгоритм розпізнавання педагогом маркерів психологічної дестабілізації дитини (зміни в когнітивній та поведінковій сферах) без порушення її приватних кордонів та принципів добровільності.
3. **Методологія «healing classrooms» (цілющих класів):** Практичні аспекти трансформації освітнього процесу через інтеграцію стабілізаційних інтервенцій та вправ заземлення безпосередньо в структуру навчального заняття.
4. **Ресурсна карта закладу освіти:** Конструювання системи багаторівневої підтримки (від загальношкільних заходів до індивідуального супроводу) на засадах партнерства з батьками та фахівцями центрів життестійкості.