

СХВАЛЕНО

Вченою радою Центральноукраїнського
державного університету
імені Володимира Винниченка
(протокол № 5 від «01» грудня 2025р.)



ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор Центральноукраїнського
державного університету
імені Володимира Винниченка

Євген СОБОЛЬ

**Програма підвищення кваліфікації
педагогічних працівників закладів дошкільної освіти
за спеціальністю: А2 Дошкільна освіта**

Складники програми	Зміст програми
Назва програми	Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО: зміст та основні характеристики
Розробники	Згідно наказу ЦДУ ім. Володимира Винниченка №1- від 20 червня 2025 року Керівник проєктної групи: Мельничук Ірина Ярославівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології. Члени проєктної групи: 1. Мамчур Ірина Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології. 2. Дметерко Наталія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Напрямок (найменування)	Розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників дошкільної ланки освіти щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу ЗДО
Форми підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна, очно-дистанційна на платформі Google Workspace for Education
Вид підвищення кваліфікації	Навчання за програмою підвищення кваліфікації, участь у семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер класах тощо
Цільова аудиторія	Педагогічні працівники закладів дошкільної освіти
Мета програми	Розвиток та вдосконалення професійних компетентностей педагогів ЗДО щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу
Зміст програми (анотація)	Програма для підвищення кваліфікації педагогічних працівників складається з одного тематичного блоку, який охоплює актуальні питання з психологічної підтримки дітей під час та після завершення воєнних дій. Модуль 1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО: зміст та основні характеристики Тема 1.1 Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО як потреба часу

	Тема 1.2 Загальна характеристика психологічної підтримки учасникам освітнього процесу Тема 1.3 Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу ЗДО Тема 1.4 Педагоги ЗДО як суб'єкти надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу Модуль 2. Практичні аспекти надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу ЗДО Тема 2.1 Зміст психологічної підтримки дітей дошкільного віку в умовах ЗДО Тема 2.2 Форми і методи психологічної підтримки дітей дошкільного віку Тема 2.3 Психологічна підтримка батьків дітей дошкільного віку Тема 2.4 Психологічна підтримка педагогів ЗДО
Обсяг програми (тривалість)	30 годин / 1 кредит ЄКТС з урахуванням самостійної роботи.
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться (загальні, фахові тощо).	Підвищення кваліфікації педагогічних працівників ЗДО передбачає вдосконалення загальних і професійних компетентностей, які дозволяють надавати психологічну підтримку учасникам освітнього процесу в ЗДО: <i>загальні компетентності:</i> громадянська (ЗК.01), соціальна, лідерська, етична; <i>професійні компетентності:</i> здоров'язберезувальна, психо-емоційна, педагогічне партнерство, здатність до навчання впродовж життя.
Види діяльності	Лекція, семінари, практикуми, тренінги, вебінари, майстер-класи, конференції, «круглі столи», самостійна робота, консультації, тощо.
Результати підвищення кваліфікації	Підсумковий контроль, який може включати у себе один із наступних компонентів: вихідне тестування, методична розробка, підготовка тез, статті, участь у конференції, семінарі, «круглому столі», захист авторських розробок (проектів, технологічних портфоліо, навчально-методичних розробок та ін.) ПРН 1. Розуміти значення психологічної підтримки для відновлення ментального здоров'я та запобігання посиленню впливів стресових етапів та ситуацій на особистість ПРН 2. Знати основні підходи та способи надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу ЗДО. ПРН 3. Застосовувати знання, уміння й навички надання психологічної підтримки в практиці партнерської взаємодії з учасниками освітнього процесу ЗДО. ПРН 4. Усвідомлювати значення формування та розвитку професійних компетентностей для фахового розвитку.
Строки виконання програми	Відповідно до плану-графіка підвищення кваліфікації педагогічних працівників на 2026 рік
Місце виконання програми	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, вул. Шевченка, 1, м. Кропивницький

Вартість/безоплатність надання освітньої послуги	Вартість розраховує бухгалтерія – 800 гривень
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Сертифікат підвищення кваліфікації

Програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. Розробник: Державна установа «Український інститут розвитку освіти»

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН								
програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти								
Назва програми: Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО:								
зміст та основні характеристики								
№ з/п	Назва модулів/тем	Кіль-кість кредитів ECTS	Кількість годин					
			Загальний обсяг	Усього	Аудиторних у тому числі:			Самостійна робота
					лекцій	лабораторні	Практичні	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО: зміст та основні характеристики								
1.1	Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО як потреба часу	0,025	4	2	2	-	-	2
1.2	Загальна характеристика психологічної підтримки учасникам освітнього процесу	0,1	2	2	2	-	-	-
1.3	Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу ЗДО	0,1	4	2	-	-	2	2
1.4	Педагоги ЗДО як суб'єкти надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу	0,1	2	2	-	-	2	-
	Усього за модулем		12	8	4		4	4
Модуль 2. Практичні аспекти надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу ЗДО								
2.1	Зміст психологічної підтримки дітей дошкільного віку в умовах ЗДО	0,1	4	2	2	-	-	2
2.2	Форми і методи психологічної підтримки дітей дошкільного віку	0,1	4	2	-	-	2	2
2.3	Психологічна підтримка батьків дітей дошкільного віку	0,1	4	4	2	-	2	-
2.4	Психологічна підтримка педагогів ЗДО	0,025	4	4	2	-	2	-
	Усього за модулем		16	12	6	-	6	4
	Підсумковий контроль						2	
	Фактична тривалість навчання		30	20	10		12	8

Програма навчальних дисциплін
програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері післядипломної
освіти для осіб з вищою освітою на основі типової програми підвищення кваліфікації
педагогічних працівників закладів дошкільної освіти щодо надання психологічної
підтримки учасникам освітнього процесу
Галузі знань: А Освіта
Спеціальність: А2 Дошкільна освіта
Назва програми: «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО: зміст та
основні характеристики»

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ ЗДО: ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тема 1.1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО як потреба часу

Визначення психологічної підтримки. Основні чинники, що спричиняють потребу учасників освітнього процесу ЗДО в психологічній підтримці. Стрес (фізичний, емоційний) та його ознаки. Інтенсивність стресу. Особливості реагування організму людини на травматичні умови. Механізми психологічного захисту людини. Типи реакцій людини на стресові та травматичні події: емоційна, поведінкова, когнітивна (інтелектуальна), фізіологічна. Основні стратегії захисту: «Бий!» («Нападай!»); «Тікай!»; «Замри!». Нормативно-правові документи, що регулюють питання надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу педагогічними працівниками: Постанова Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 о. № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників»; Лист МОН від 34.04.2022 Зс 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій».

Тема 1.2. Загальна характеристика психологічної підтримки учасників освітнього процесу ЗДО

Психологічна підтримка та її види: комунікативна (вслуховування, уточнення, інтерес), тілесна (підтримуючі дотики, обійми, погладжування), емоційна (співчуття, співпереживання, розуміння емоцій, підбадьорювання), фізична (фізичний супровід «рука в руці», прояв турботи, піклування про здоров'я та благополуччя), ділова (підтримка справою (наприклад, показ виконання вправ для зняття напруження), сприяння налагодженню соціальних зв'язків, допомога у побутових справах, надання послуг), інформаційна (надання необхідної інформації, порад, рекомендації).

Принципи психологічної підтримки учасників освітнього процесу ЗДО: добровільність; професійна компетентність та відповідальність; принцип «не нашкодь»; індивідуальний підхід та врахування вікових особливостей; доступність; людиноцентризм та партнерство; конфіденційність; дотримання норм професійної етики; чесність; об'єктивність; неупереджене та безоціночне ставлення; повага до етнокультурних та гендерних особливостей; позитивність.

Основні завдання психологічної підтримки: зняття емоційної напруги, усунення гострого психологічного болю, допомога у збереженні контакту з реальністю, включення мислення для здатності аналізувати ситуацію, пошук ресурсів для виходу із складної ситуації.

Основні напрями психолого-педагогічної підтримки учасників освітнього процесу у ЗДО: надання першої психологічної допомоги; емоційно-фізична підтримка дітей, зокрема, під час перебування в укриттях; психологічне розвантаження дітей протягом дня; психолого-педагогічний супровід дітей і батьків із родив ВПО, військовослужбовців та Захисників України; психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами та їхніх батьків; психолого-педагогічний супровід дітей та батьків в адаптаційний період та при переході до школи; інформаційний та методичний супровід освітнього процесу у ЗДО; емоційно-психологічна підтримка педагогів та запобігання професійному вигоранню.

Алгоритм надання психологічної підтримки: встановлення контакту (візуального – очі на рівні очей, комунікативного – бажання говорити); задоволення фізичних потреб (зручне та безпечне місце, вода, їжа, інформація); забезпечення комунікаційного комфорту (не поспішати, витримувати паузи, використовувати м'яку неквапливу мову, відкриті пози та жести); визначення проблеми (уважне вислуховування, уточнення); розділення емоцій, виявлення емпатії та розуміння (*Що Ви відчуваєте у цій ситуації? Що Ви зараз відчуваєте, розповідаючи про це? Ви, мабуть, відчуваєте злість/образу/вину... Коли я Вас слухаю, я відчуваю смуток. А що відчуваєте Ви? тощо*); сумісний пошук ресурсів або ухвалення рішення (*Що плануєте робити далі? Як, на Вашу думку, інші люди чинять у подібних ситуаціях? Що б Ви порадили іншим на своєму місці? Чи були Ви раніше у подібних ситуаціях? Що допомагало? Що може допомогти зараз? Де Ви можете взяти потрібні ресурси? тощо*); пропозиція допомоги (*Я можу ще якось Вам допомогти, крім психологічної підтримки? Можливо, Ви чекаєте на якусь пораду? Ви хочете почути мою думку з цього приводу? Чи можу я з Вами поділитися своєю ситуацією, як я вчинив, можливо знайдете у моєму досвіді щось для себе корисне? тощо*).

Техніки активного слухання при наданні психологічної підтримки: уточнення, пауза, повторення, перефразування, логічний наслідок, відлуння, заохочувальні репліки, відкриті питання, резюмування, невербальні сигнали, вербалізація емоцій (*Я розумію, що це викликає розчарування*). Бар'єри активного слухання при наданні психологічної підтримки: упередженість та забобони, миттєва пропозиція розв'язання проблеми, переривання розмови, різка зміна теми розмови.

Типові помилки при наданні психологічної підтримки: переведення розмови «на себе» у мене колись також так було), знецінення ситуації та почуттів (*нічого страшного, все минеться, у людей є проблема побільше*), пропонування відразу свого бачення вирішення питання (вам потрібно...), нав'язування своєї думки (найкраще зробити так як я...), повчати (*а я тобі казала.., сам винен, наступного разу не будеш так робити*), негативна оцінка та критика (я розумію, але й ти в цій ситуації зробив не правильно).

Тема 1.3. Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу ЗДО

Відмінність психологічної підтримки від психологічної допомоги (психологічна допомога здійснюється фахівцями, психологічна підтримка не потребує спеціальних знань). Перша психологічна допомога (ППД). Основні принципи надання ППД: спостерігати, слухати та спрямовувати. Алгоритм надання ППД. Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів: агресивна поведінка, ступор, апатія, рухове збудження, дезорганізація, страх, паніка, нервові тремтіння, галюцинаторні переживання та марення, плач, істерика, горе тощо.

Тема 1.4. Педагоги ЗДО як суб'єкти надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу

Професійні компетентності вихователя ЗДО відповідно Професійного стандарту, що дозволяють надавати психологічну підтримку учасникам освітнього процесу ЗДО. Місце психологічної підтримки в структурі трудових функцій педагога ЗДО.

Комунікація як засіб надання психологічної підтримки. Техніки активного слухання. Вербальні та невербальні засоби комунікації. Профілактика конфліктних ситуацій. Стратегії вирішення конфліктів. Розпізнавання та запобігання проявам насильства.

Сприятливий психологічний мікроклімат ЗДО. Методи покращення психологічного мікроклімату. Ефективна взаємодія педагога з психологом ЗДО. Перенаправлення учасників освітнього процесу до психолога у разі виникнення потреби в більш професійній допомозі. Ресурси для забезпечення якісної психологічної підтримки.

Емоційна стабільність як професійно важлива властивість особистості педагога. Емоційне вигорання педагога. Методи та прийоми психологічної самопомоги.

МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗДО

Тема 2.1. Зміст психологічної підтримки дітей дошкільного віку в умовах ЗДО

Психофізіологічні реакції дитини дошкільного віку на стрес. Ознаки стресового стану дитини: поганий сон, зміна апетиту, швидка втомлюваність, розгубленість, забудькуватість, відсутність упевненості, занепокоєність, непосидючість, вразливість, плаксивість, агресія, впертість, кривляння, страх контактів, прагнення до усамітненості, труднощі в дотриманні дисципліни, нав'язливі рухи, гризіння або смоктання чогось, тремтіння кінцівок, розлади пам'яті, уяви, слабка концентрація уваги, втрата інтересу тощо. Панічні атаки у дітей.

Основні напрями надання психологічної підтримки дитині дошкільного віку: страх та тривога через військові дії або надзвичайні ситуації; розлука з батьками; втрата батьків або близької людини; розлука з друзями через зміну місця перебування; страх за власне здоров'я та життя; адаптація до нового соціального оточення та умов ЗДО; хвилювання під час перебування в укриттях; непорозуміння з батьками або членами родини; конфліктні ситуації з однолітками; емоційна нестабільність; перехід до наступної освітньої ланки та ін. Психологічні потреби дитини: почуття безпеки, любов і прийняття, комунікація, гра, самостійність, дослідження. Особливості психологічної підтримки дітей різних категорій: діти, що пережили травмуючі події (травма-інформований підхід – урахування можливого травматичного досвіду); діти з родин внутрішньо переміщених осіб (далі —ВПО); діти з особливими освітніми потребами (далі – ООП); діти в період адаптації до умов ЗДО; діти з родин, що перебувають у складних життєвих обставинах; діти які переживають гострий стрес або травму.

Алгоритм задання психологічної підтримки дітям дошкільного віку в умовах ЗДО: встановлення контакту (очі дорослого на рівні очей дитини), заспокоєння та стабілізація (техніки та прийоми стабілізації), додаткове інформування ((за потреби) чому так відбувається, чому не варто цього боятися, страх – це нормальна емоція, як інші справляються з таким страхом або тривогою тощо), розділення емоцій, пошук шляхів виходу з ситуації, позиція допомоги.

Реагування педагога на виявлення випадків насильства або жорстокого поводження з дитиною: повідомлення керівництва закладу (усно та письмово); спостереження за поведінкою дитини та батьків; підвищення інформаційно-просвітницької роботи з батьками; запрошення на групові форми взаємодії з батьками представників територіального підрозділу Служби у справах дітей, поліції та ін.. Чого не можна робити: замовчувати виявлені факти жорстокого поводження з дитиною або реальної загрози вчинення насильства над нею; самотужки вирішити проблему, оскільки це може призвести до порушення законодавства та бути небезпечним. Нормативне регулювання питання: методичні рекомендації щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами.

Тема 2.2. Форми і методи психологічної підтримки дітей дошкільного віку

Форми надання психологічної підтримки дітям дошкільного віку: за кількістю осіб: індивідуальна, підгрупова, групова; за способом дії: безпосередня (спілкування з дитиною) опосередкована (дитина не хоче спілкуватися, педагог розповідає інтим дітям про схожу проблему, замінюючи учасників події на інших або персонажів казок, звірів та обговорює шляхи її вирішення. Дитина може не брати участі в обговоренні, але чує); за способом комунікації: усна (вислуховування, діалог заспокоєння, підбадьорювання, порада), візуальна (візуальний контакт, заспокійливий погляд, усмішка, підморгування, кивання, заспокійливі жести та міміка тощо), за допомогою малюнків (дитині важко або не хочеться говорили, можна малювати різні аспекти того, що трапилося, що її турбує).

Засоби надання психологічної підтримки дітям: вербальна та невербальна комунікація; мистецтво; гра та іграшки, зокрема, іграшки-антистрес, матеріали для моделювання; література; контакт із турботливим дорослим; довіра; приємна активність; позитивний контакт з однолітками; позитивне мислення; щоденна рутина та ритуали.

Техніки та прийоми стабілізації психоемоційного стану дитини: дихальні техніки, тілесні техніки, артприйоми, психогімнастика, вправи на зняття м'язового напруження, казкотерапія, музика, співи та танці, релаксація.

Ігрові методи психологічної підтримки дітей: ігри рольові, сюжетні, театралізовані, рухливі, пальчикові, ігри з водою та піском, ігри з конструктором та будівництва «хатинок» тощо.

Стабілізація психоемоційного стану дітей під час ранкової зустрічі, вечірнього кола. Використання методика «Лялька-персона», елементів СЕЕН для психологічної підтримки дітей. Методика розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Засоби профілактики психологічного напруження дитини: дотримання розпорядку дня, що відповідає віку дитини, організація повноцінної рухової активності, правильно організоване дитяче сну та харчування, проведення водних процедур та загартовування дітей, розвиток емоційного інтелекту, організація активностей з урахуванням провідного виду діяльності, надання права вибору, запобігання інформаційному перенавантаженню, комфортне середовище тощо.

Тема 2.3. Психологічна підтримка батьків дітей дошкільного віку

Аналіз основних питань, що можуть викликати потребу батьків у психологічній підтримці: стресовий стан через воєнні дії (сирена, вибухи); хвилювання за дитину через воєнні дії; хвилювання за когось із рідних, близьких через воєнні дії; сум за втратою близької людини; сум через відсутність когось із рідних; сум через розлуку з рідними, друзями; сум через переїзд до іншого населеного пункту, руйнування житла, виселення з будинку; стресовий стан через складні умови проживання у сім'ї; хвилювання через перехід дитини до школи або перехід до нової школи; непорозуміння з персоналом ЗДО; непорозуміння з близькими; емоційне виснаження через піклування та догляд за дитиною, зокрема з ООП; хвилювання через хворобливість дитини; хвилювання через порушення сну/харчування у дітей; емоційне виснаження через необхідність піклування про багатодітну родину; тривога через стихійні лиха та техногенні катастрофи тощо.

Форми надання психологічної підтримки батькам дітей дошкільного віку: за кількістю осіб: індивідуальна, підгрупова, групова; за способом комунікації: усна (вислуховування, діалог, заспокоєння, підбадьорювання, порада), візуальна (візуальний контакт, заспокійливий погляд, усмішка, кивання, заспокійливі жести тощо), графічна (опис ситуації, інструкції, картки із вправами для зняття емоційної напруги у батьків та дітей тощо), за способом організації: батьківські збори, консультації, щоденні індивідуальні бесіди, спілкування за допомогою цифрових застосунків, майстер-класи.

Засоби надання педагогами психологічної підтримки батькам дітей дошкільного віку в умовах ЗДО: вербальна та невербальна комунікація, література, інформаційна продукція (брошури, ліфлети, стенди тощо), сумісна позитивна діяльність, мобільні додатки, артприйоми тощо.

Техніки та прийоми надання педагогами психологічної підтримки батькам дітей дошкільного віку в умовах ЗДО: техніки релаксації та антистресові техніки; перенаправлення; соціально-психологічні тренінги; групи підтримки; психологічні практикуми; комунікація, вислуховування, уточнення; співпереживання, розуміння емоцій; поради, рекомендації, спільна розробка програми розвитку особистості або подолання стресової ситуації.

Групи підтримки для батьків: створення простору для обміну досвідом та емоційної підтримки. Метод «рівний-рівному» для психологічної підтримки батьків, які мають статус ВПО, піклуються про дітей з ООП, мають багатодітні родини та ін..

Ефективні способи спілкування з батьками. Педагогічний такт, неприпустимість втручання у життя родини. Партнерська взаємодія вихователя та батьків для надання психологічної підтримки дітям.

Тема 2.4. Психологічна підтримка педагогічних працівників ЗДО

Ключові напрями психологічної підтримки педагогічних працівників ЗДО: стресовий стан через воєнні дії (сирена, вибухи); хвилювання за когось із рідних, близьких через воєнні дії; хвилювання якщо чоловік/дружина військовий; сум за втратою близької людини; сум через

відсутність когось із рідних; сум через розлуку з рідними, друзями; сум через переїзд до іншого населеного пункту, руйнування житла, виселення з будинку; хвилювання при виконанні професійних обов'язків під час надзвичайних ситуацій; непорозуміння з персоналом ЗДО; непорозуміння з батьками вихованців; емоційне виснаження вихователя інклюзивної групи; професійне вигорання; хвилювання через власну хворобу; тривога через стихійні лиха та техногенні катастрофи тощо.

Стрес та професійне вигорання. Ознаки професійного вигорання:

психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові. Фактори, які впливають на професійне вигорання. Саморегуляція та управління емоціями. Емоційний інтелект педагога. Стрес-менеджмент: техніки управління стресом у кризових умовах, профілактика вигорання.

Співпраця з колегами у контексті психологічної підтримки. Соціальні навички та комунікація. Самопізнання та саморозвиток педагога.

Форми надання психологічної підтримки педагогам: за кількістю осіб: індивідуальна, підгрупова, групова; за способом комунікації: усна (вислуховування, діалог, заспокоєння, підбадьорювання, порада), візуальна (візуальний контакт, заспокійливий погляд, усмішка, кивання, заспокійливі жести тощо), за способом організації: щоденні товариські або професійні індивідуальні бесіди, спілкування за допомогою цифрових застосунків, майстер-класи, тренінги.

Засоби психологічної підтримки педагогічних працівників: спілкування (можливість виговоритися), мистецтво, література, спорт, природа, позитивна діяльність, хобі тощо.

Техніки релаксації та стрес-менеджменту. Розпізнавання та вираження емоцій (вправи на ідентифікацію та назву емоцій, розвиток емоційного інтелекту).

Техніки зняття емоційної напруги: отримання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації; розробка запасної стратегії досягнення мети на випадок невдачі; відкладання на якийсь час досягнення мети; фізична розрядка; слухання музики; написання листа, запис у щоденнику (записувати в порядку зменшення значущості усі негативні наслідки події). Техніки релаксації та управління стресом (дихальні вправи, візуалізація, релаксаційні вправи). Розвиток навичок саморегуляції (вправи на розвиток самоконтролю та управління своїми емоціями). Розвиток навичок спілкування (вправи на встановлення контакту, ведення діалогу, вирішення конфліктних ситуацій). Співпраця та командна робота (ігри та завдання, які розвивають навички співпраці та взаємодопомоги). Емпатія та розуміння інших (вправи на розвиток емпатії та здатності бачити ситуацію з іншого погляду).

Список рекомендованої літератури

1. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL:

<https://drive.google.com/file/d/1kBcSFcJIWczDYdnGZ3w5nkMiT3I5eeel/view?usp=drivesdk>

2. Назаренко Т. Перша психологічна допомога. Посібник URL:

<https://era-ukraine.ero.ua/posibnyk-9ersha-psvkho1ohichna-dopomoha/>

3. Психологічна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. — К. : Пульсари. — 2018. — 76 с. URL: <https://is.gd/AAFfV2>

4. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. — К., 2023. — 149 с. URL:

<https://drive.google.com/file/d/1BK88elXsT-7rOuRQasYiRT6s6YagcbIz/view>

Додаткова література

1. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». URL: <https://k-s.org.ua/resources/copine-war/>

2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник. — Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. — 208 с.

URL: https://drive.google.com/file/d/1_HGVS3nkX4Aorr_QdILe1xXeiywJ-Mjt/view

3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців – Київ, 2023. 164 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/lSw5HdJ8gphNGxziawvcEcta5Iah1PQe/view>
4. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. – КИЇВ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017 – 64 с. URL: https://drive.google.com/file/d/l8wbvcMc3i6h4hdXPI_66QZVaPmL6tyH/view
5. Психологічна підтримка для дошкільнят. Методичний посібник. ГО "Академія освітніх ініціатив". Україна – Польща. 2023. 170 с. URL: <https://drive.eoogle.com/fi1e/d/1PaYp9XVlNkTwHs8CgaZKUpJTc22n16Ri/view>
6. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О., 2022 86 с. URL: https://drive.google.com/fi1e/d/lzR8dYaN_RMewyhZXaScQriyGahuvZK_B/view
7. Я (практикую) СЕЕН. Посібник для роботи з батьківством: навч.-метод. Посібник / О. Дегтярьова, Т. Дрожина, Г. Калужна та ін.; за заг.ред. О. Елькіна, О. Марущенко, О. Масалітіної. – Київ: Видавничий дім «Перше вересня» 2021. 64 с. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/POSIBNYK-dlya-roboty-z-batkivstvom-VEB.pdf>
8. Як підтримати наших дітей у зіткненні з викликами війни. Порадник для батьків. Центр здоров'я та розвитку «Кого сім'ї». 2023. 33 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/lSaCzOFwkbaCuO3AUd0NKp8glvkwDplx/view>

Керівник

навчання за програмою

Ірина МЕЛЬНИЧУК