

НАКАЗ

м. Київ

№ 163

«07» жовтня 2026 р.

Про затвердження програми підвищення кваліфікації педагогів від ГС «ОСВІТОРІЯ»

У відповідності до вимог Закону України «Про громадські об'єднання» та Статуту Громадської Спілки «ОСВІТОРІЯ», –

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити «Програму підвищення кваліфікації педагогів від ГС «ОСВІТОРІЯ» під назвою «Емоційне благополуччя: майндфулнес у школі» з «07» жовтня 2026 року (Додається до цього Наказу).
2. Цей Наказ вводиться в дію з дати його підписання. Інші накази, що прийняті до набрання чинності цим наказом, залишаються чинними в частині, що не суперечать цьому наказу.
3. Контроль за виконанням даного наказу залишаю за собою.

Голова Спілки



/З. В. Литвин/

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом ГС «ОСВІТОРІЯ» № 163

від 07 жовтня 2026 року



**Голова Громадської Спілки «ОСВІТОРІЯ»
Литвин З. В.**

Програма підвищення кваліфікації педагогів ГС «ОСВІТОРІЯ»

Суб'єкт підвищення кваліфікації	ГС «ОСВІТОРІЯ»
Підґрунтя	Постанова КМУ № 800, Постанова КМУ № 1133, Статут організації
ПП розробника/ці/ів програми	Антоніна Оксанич Світлана Путята Ольга Іваненко Ольга Уралова-Лімборська Ольга Германович
Інформація про розробників програми	Антоніна Оксанич – дитяча психологиня, психотерапевтка в методах гештальт-терапії та діалектично-поведінкової терапії, супервізорка в напрямі гештальт-терапії, акредитована вчителька майндфулнес (MBSR/MBCT, MSC), керівниця секції Української майндфулнес асоціації «Майндфулнес у турботі про дітей». Світлана Путята – психологиня для дітей, підлітків та батьків у напрямках КПТ, ТФ-КПТ та емоційно-фокусованої сімейної терапії, акредитована вчителька майндфулнес (MBSR/MBCT). Ольга Іваненко – дитяча психологиня, акредитована КПТ-терапевтка та супервізорка, акредитована вчителька майндфулнес (MBSR/MBCT), психотерапевтка центру «Коло сім'ї». Ольга Уралова-Лімборська – вчителька майндфулнес (MBSR/MBCT), психологиня, EMDR-терапевтка у роботі з дорослими та дітьми.

	Ольга Германович – психотерапевтка у роботі з дітьми та дорослими в напрямках КПТ, схема-терапії та EMDR, вчителька майндфулнес (MBSR/MBCT) та усвідомленого співчуття до себе (MSC).
ППП упорядника/ці/ів програми, посада	Алла Демченко – кандидатка філологічних наук, доцентка, програмна менеджерка Тренінгового центру Освіторії
Найменування програми	Емоційне благополуччя: майндфулнес у школі
Мета	Розвинути професійні компетентності педагогічних працівників та інших фахівців освітньої сфери щодо використання практик майндфулнес для підтримки емоційного благополуччя, саморегуляції та відновлення власного ресурсу, а також сформувати практичні навички добору й застосування коротких практик майндфулнес у роботі з дітьми відповідно до їхнього віку, емоційного стану та ситуації в освітньому середовищі.
Напрямок (згідно пункту 15 Положення № 800)	- Розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій). - Формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей умінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту».
Обсяг (тривалість)	9 годин / 0,3 кредиту ECTS
Форма навчання	Дистанційна
Перелік компетентностей	Формування та розвиток професійних компетентностей: Б1. Психологічна компетентність Б2. Емоційно-етична компетентність Б3. Компетентність педагогічного партнерства В1. Інклюзивна компетентність В2. Здоров'язбережувальна компетентність
Очікувані результати навчання	1. Розуміти основні принципи майндфулнес, вплив стресу на тіло, увагу та емоційний стан, а також можливості

	практик усвідомленості для підтримки емоційного благополуччя. 2. Застосовувати практики майндфулнес для власної саморегуляції, зниження напруження, відновлення рівноваги та усвідомленого реагування. 3. Добирати та адаптувати короткі практики майндфулнес для дітей відповідно до їхнього віку, стану і ситуації в освітньому середовищі. 4. Використовувати короткі практики майндфулнес для підтримки уваги, зниження напруження та емоційної саморегуляції дітей.
Зміст програми	Модуль 1. Майндфулнес і увага: суперсила помічати 1. Поняття майндфулнес та основні принципи усвідомленості. 2. Уважність до себе та навколишнього світу. 3. Практики майндфулнес для розвитку уваги та усвідомленості. 4. Особистий досвід виконання практик та можливості їх використання в освітньому середовищі. Модуль 2. Фізіологія стресу: що відбувається з тілом і мозком 1. Вплив стресу на тіло, увагу та емоційний стан. 2. Розпізнавання проявів напруження та стресу. 3. Практики майндфулнес для зниження напруження і відновлення рівноваги. 4. Використання практик для повернення відчуття внутрішньої опори та відновлення ресурсу. Модуль 3. Емоції та саморегуляція 1. Розпізнавання емоцій, тілесних сигналів та імпульсів. 2. Формування навички паузи перед реакцією.

	3. Усвідомлений вибір способу реагування в емоційно напружених ситуаціях. 4. Майндфулнес як інструмент підтримки саморегуляції та усвідомленої комунікації. Модуль 4. Майндфулнес у шкільному просторі 1. Можливості використання коротких практик майндфулнес протягом шкільного дня. 2. Добір та адаптація практик відповідно до віку, стану дітей і конкретної ситуації. 3. Практики для зосередження уваги перед уроком, зниження напруження, відновлення під час втоми та підтримки в ситуаціях сильних емоцій. 4. Використання майндфулнес як ресурсу для емоційного благополуччя дорослих і дітей. 5. Створення власного плану використання практик майндфулнес у щоденному шкільному житті.
Форма контролю	Виконання практичних завдань та розроблення власного плану використання практик майндфулнес в освітньому середовищі.