

РЕЦЕНЗІЯ
на програму підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної
середньої освіти
«Психологічна самодопомога вчителю НУШ: тренажери саморегуляції та
психологія власного стану»
розробник: Громадська спілка «Українська асоціація інноваційних технологій»

Актуальність. Програма спрямована на формування в учителів навичок психологічної самодопомоги й саморегуляції в умовах війни та хронічного стресу на основі розуміння психології власного стану, а також усвідомлення меж самодопомоги й маршрутів звернення по фахову допомогу. Тема актуальна з огляду на умови роботи педагогічних працівників під час війни та вимоги професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН від 29.08.2024 № 1225).

Відповідність нормативним вимогам. Основа: Програму розроблено поза експериментальним проєктом «Гроші ходять за вчителем» з урахуванням теми 2.4 «Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших» Типової програми «Навчання в умовах викликів...» (наказ МОН від 28.10.2025 № 1415) та теми 2.2 Типової програми, затвердженої наказом МОН від 12.10.2022 № 904 (саморегуляція емоційних станів, психологічна стійкість). Напрямок підвищення кваліфікації: емоційно-етична компетентність; психологічна самодопомога та саморегуляція педагогічного працівника (поза експериментальним проєктом). Структура програми відповідає шаблону, рекомендованому УІРО (2025): пояснювальна записка, навчально-тематичний план, зміст програми, перелік практичних завдань, список рекомендованої літератури.

Обсяг і структура. Обсяг програми — 15 год (0,5 кредиту ЄКТС): лекційні заняття — 3 год (20 %), практичні — 10 год (67 %), самостійна робота — 1 год, контрольні заходи — 1 год. Зміст складається з 3 модулів і 8 тем; варіативна (авторська) частина становить 0 % змісту.

Компетентності й результати. Програма спрямована на вдосконалення компетентностей: В2. Здоров'язбережувальна компетентність; Б2. Емоційно-етична компетентність; Б1. Психологічна компетентність. Очікувані результати сформульовано конкретно й вимірювано, вони узгоджені з метою, завданнями та змістом програми.

Практична спрямованість. Практичні заняття становлять більшість навчального часу; передбачено практичні завдання на матеріалах власної професійної діяльності слухачів: мапа сигналів напруги й профіль самооцінювання (для себе); набір практик на 1–5 хвилин, повторений щодня протягом тижня (облік у тренажері); три «гарячі думки» з перевіркою; особисті правила сну, інформації й професійних меж; пам'ятка з маршрутами допомоги у своєму закладі.

Оцінювання. Система оцінювання прозора, накопичувальна, з визначеними критеріями й прохідним балом; передбачено самооцінювання й зворотний зв'язок.

Зауваження та рекомендації. Суттєвих зауважень немає.

Висновок. Програма підвищення кваліфікації «Психологічна самодопомога вчителю НУШ: тренажери саморегуляції та психологія власного стану» відповідає вимогам до програм підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників (постанова КМУ від 21.08.2019 № 800) і може бути рекомендована до використання.

Рецензент:

Спринська Зоряна Валентинівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

08.10.2026