КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА ЯВОРІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ «ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ»

СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ
ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти

«ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ТА РЕСУРСНІСТЬ: ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Програма семінару-практикуму розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні ради КУ ЯМР «ЦПРПП» (протокол від 14.10.2026 № 2)

Голова ради Ольга ФІРЧУК

Яворів – 2026

Найменування: програма семінару-практикуму для педагогічних працівників закладів освіти «Психологічна безпека та ресурсність: інструменти підтримки в освітньому середовищі».
Розробник:
Кунанець Іванна – психолог комунальної установи Яворівської міської ради Львівської області «Центр професійного розвитку педагогічних працівників».

Напрям підвищення кваліфікації: формування та розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників щодо створення психологічно безпечного, емоційно підтримуючого освітнього простору, засвоєння практичних технік саморегуляції, запобігання професійному вигоранню та ефективної психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в умовах криз та невизначеності.

Термін дії програми: з 2026 до 2030 року.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми

Актуальність розроблення програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти «Психологічна безпека та ресурсність: інструменти підтримки в освітньому середовищі» зумовлена глибокими сучасними викликами, пов'язаними із тривалою дестабілізацією освітнього процесу в умовах повномасштабної військової агресії росії проти України.

Трансформаційні зміни в національній системі освіти — успішна реалізація концепції Нової української школи (НУШ), впровадження нових державних стандартів, розбудова інклюзивного середовища та активна діджиталізація навчання вимагають від педагогів не лише високої фахової гнучкості й адаптивності, а й здатності зберігати особистісну та професійну стійкість в умовах перманентного напруження.

Систематичний хронічний стрес, виклики воєнного стану, часті повітряні тривоги та гостра потреба в компенсації освітніх втрат і розривів негативно впливають на психоемоційний стан усіх учасників освітнього процесу.

У цих реаліях традиційні академічні методи викладання потребують якісного доповнення. Головним запитом сучасного закладу освіти є перехід до травмоінформованої педагогіки та створення безпечного, передбачуваного й ресурсно насиченого простору, який базується на принципі зв'язок - навчання. Програма спрямована на надання педагогам практичних інструментів саморегуляції, екологічної комунікації та психосоціальної підтримки, які дозволяють ефективно протидіяти професійному вигоранню та забезпечувати психологічну безпеку дітей.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти .

Обсяг (тривалість): 16 годин (0,54 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: передбачає навчання педагогічних працівників; теоретична складова буде реалізована через лекції з використанням презентацій та відеоматеріалів; практична – через практикуми, елементи тренінгів, виконання компетентнісних завдань. Навчальні заняття проводитимуться дистанційно з використанням камер та обов'язковою присутністю кожного слухача. Опанування курсу відбуватиметься шляхом систематичної зміни форматів: від лекційного викладу теорії до практичних занять, що дозволить педагогам миттєво апробувати отримані інструменти. Самостійна робота передбачатиме пошук, опрацювання матеріалів відповідно до запропонованих завдань.

Варіативність тривалості навчання залежатиме від аудиторії, проте може бути інтенсивна (короткостроковий курс, наприклад 1-3 тижні, з інтенсивним

графіком навчання) або пролонгова форма (тривалий період, проте не більше 5 тижнів).
Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: удосконалення професійних компетентностей педагогічних працівників щодо створення психологічно безпечного та ресурсно насиченого освітнього середовища; опанування інструментів психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, впровадження принципів травмоінформованої педагогіки та розвитку власних навичок саморегуляції й протидії професійному вигоранню.

Завдання підвищення кваліфікації:
- ознайомити слухачів зі специфікою впливу гострого та хронічного стресу й травматичного досвіду на психоемоційний стан, нейробіологічні процеси сприйняття, поведінку та навчальну діяльність учнів;
- поглибити та розширити теоретичні знання й практичні навички педагогів щодо реалізації принципів травмоінформованого підходу у щоденній освітній практиці;
- сформувати вміння конструювати психологічно безпечне, передбачуване та інклюзивне освітнє середовище;
- опанувати практичні методики й інструменти надання першої психологічної допомоги (ППД), технік швидкого заземлення, емоційної підтримки та фасилітації ненасильницької комунікації (ННС) в умовах кризи;
- розвинути навички використання цифрових та якісних діагностичних інструментів для виявлення психоемоційних потреб здобувачів освіти й проєктування їхньої індивідуальної освітньої траєкторії.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться (відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом МОН України від 29.08.2024 № 1225) та «Вихователь закладу дошкільної освіти», затвердженого наказом Міністерства економіки України 19 жовтня 2021 року № 755-21).
А2. Предметно-методичної, через здатність моделювати зміст освіти відповідно до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти, формувати і розвивати в учнів ключові компетентності і наскрізні вміння, визначені державними стандартами освіти; здійснювати інтегроване навчання; добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку та формувати ціннісні ставлення здобувачів освіти.
Б1. Психологічної, через здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові й індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній психоемоційний стан; використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності; формувати мотивацію,

спільноту, у якій поважають і враховують права кожного; організовувати пізнавальну діяльність вихованців.

В1.Психо-емоційної, через здатність до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії.; швидко реагувати на зміни , гнучкість , адаптивність і стресостійкість.

В2.1 Педагогічне партнерство, через здатність до ефективної співпраці та комунікації в професійній діяльності.

Г3. Оцінювально-аналітичної, через здатність здійснювати оцінювання результатів навчання, їх аналіз; формувати спроможність у здобувачів освіти до самооцінювання і взаємооцінювання результатів навчання.

Д1. Здатності до навчання впродовж життя, через здійснення власного професійного розвитку, інноваційної діяльності; отримання та надання підтримки колегам у їхньому професійному розвитку.

Очікувані результати навчання:

За результатами опанування програми підвищення кваліфікації учасники знатимуть:

- специфіку впливу гострого і хронічного стресу та травматичного досвіду на психоемоційний стан, нейробіологічні механізми, когнітивні функції, поведінку і навчання здобувачів освіти;
- базові принципи травмоінформованої педагогіки та концептуальні засади розбудови безпечного, інклюзивного й ресурсно насиченого освітнього простору ;
- дієві інструменти першої психосоціальної допомоги, доказові техніки соматичної саморегуляції та маркери профілактики професійного вигорання.

За результатами опанування програми підвищення кваліфікації учасники **вмітимуть:**

- інтегрувати принципи травмоінформованого підходу в щоденну педагогічну практику, адаптуючи освітній процес до поточного психоемоційного стану учнів;
- конструювати психологічно безпечне, передбачуване та стабільне середовище, що сприяє зниженню рівня тривожності та компенсації освітніх втрат;
- застосовувати на практиці інструменти першої психологічної допомоги, техніки емоційної підтримки, деескалації напруги та ненасильницької комунікації в кризових ситуаціях;
- використовувати сучасні цифрові та якісні діагностичні інструменти для виявлення психоемоційних і освітніх потреб здобувачів освіти.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: система та критерії оцінювання визначатимуть засвоєння програми підвищення кваліфікації слухачами, розглядатиметься як одержання зворотнього зв'язку щодо теоретичних знань та практичних умінь, вирішення професійних завдань, вмінь працювати в команді, комунікувати, критично мислити. Контроль за знаннями слухачів проводитиметься на заняттях шляхом індивідуальних та фронтальних бесід, виконанням самостійних практичних завдань, проходження опитувань. Оцінювання вербальне та бальне.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено лекційні заняття з використанням інтерактивних методів навчання, мультимедійних презентацій та інструментів візуалізації контенту.

Особливістю практичних занять є виконання вправ, проведення досліджень, використання інтерактивних кейс-методів, дискусійних панелей та симуляцій, спрямованих на відпрацювання практичних навичок і критичного мислення слухачів курсів, аналізу конкретних ситуацій тощо.

Самостійна робота передбачає індивідуальну роботу над проєктами щодо подолання освітніх втрат, складанням адаптаційних та модифікаційних програм навчальних контентів, розроблення стратегій підтримки здобувачів освіти, які пережили травматичні події.

Підсумковими заходами є тестування та самооцінювання, які сприятимуть комплексній оцінці засвоєння матеріалу, його систематизації та аналізу отриманих знань.

Зміст програми складається з 2 модулів та 6 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 20 питань. Загальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, — 40 балів. Прохідний бал — 30 балів (75%). Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 16 год, з них: 7 год — лекційні заняття, 5 год — практичні заняття, 3 год — самостійна робота, 1 год — контрольний захід.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Системна робота щодо подолання освітніх втрат як передумова рівного доступу до освіти					
Тема 1.1. Освітні втрати через призму ментального здоров'я: сутність, причини та психосоціальні наслідки.	2				2
Тема 1.2. Картування освітніх втрат: аналіз причин, викликів та психоемоційних бар'єрів у закладах освіти.		2	2		4
Разом за модулем	2	2	2		6
МОДУЛЬ 2. Безпечне освітнє середовище: інтеграція психосоціальних практик і підходів , чутливих до травми					

Тема 2.1. Психофізіологія травми: як травматичний досвід впливає на когнітивні функції, поведінку та навчання здобувачів освіти	2				2
Тема 2.2. Аптечка швидкої психологічної допомоги: практичні алгоритми та інструменти стабілізації здобувачів освіти		1	1		2
Тема 2.3. Безконфліктна комунікація та ненасильницьке спілкування в освітньому середовищі.	2				2
Тема 2.4. Джерела відновлення ресурсу педагога.	1	2			3
Разом за модулем	5	3	1		9
Підсумкові заходи				1	1
Усього	7	5	3	1	16

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Системна робота щодо подолання освітніх втрат як передумова рівного доступу до освіти

Тема 1.1. Освітні втрати через призму ментального здоров'я: сутність, причини та психосоціальні наслідки.

Поняття «освітні втрати» та «освітні розриви» у психолого-педагогічному контексті: спільне, відмінне та їхня нейробіологічна природа під впливом хронічного стресу.

Сутність освітніх втрат і ключові психосоціальні причини їх виникнення.Фактори виявлення та поглиблення освітніх втрат. Багатовимірні наслідки освітніх втрат.

Травмоінформовані шляхи подолання освітніх втрат учасників освітнього процесу через реалізацію принципу «спочатку зв'язок, потім навчання», адаптацію освітнього процесу та забезпечення рівного й безпечного доступу до освіти.

Тема 1.2. Картування освітніх втрат: аналіз причин, викликів та психоемоційних бар'єрів у закладах освіти.

Сутність та методологія картування освітніх втрат і розривів у закладах освіти. Сучасні діагностичні інструменти, алгоритми та якісні критерії виявлення навчальних і психоемоційних дефіцитів у здобувачів освіти.

Аналіз ключових викликів та причин поглиблення освітніх втрат у дитячому середовищі. Психоемоційні бар'єри навчання під час війни. Системне оцінювання впливу освітнього середовища на стан здобувачів освіти.

Складання індивідуальних і групових карт освітніх та психологічних потреб учнів як основа для проєктування адаптивних навчальних траєкторій, подолання бар'єрів і збереження їхнього ментального здоров'я.

МОДУЛЬ 2. Безпечне освітнє середовище: інтеграція психосоціальних практик і підходів , чутливих до травми.

Тема 2.1. Психофізіологія травми: як травматичний досвід впливає на когнітивні функції, поведінку та навчання здобувачів освіти

Нейробіологічні та психофізіологічні механізми реакції людського організму на гострий і хронічний стрес. Особливості функціонування головного мозку в умовах травматичного досвіду.

Специфіка впливу психологічної травми на когнітивні функції здобувачів освіти.

Трансформація поведінки здобувачів освіти під дією травми.

Психопедагогічні стратегії та травмоінформовані підходи до адаптації освітнього процесу, створення безпечних умов для відновлення когнітивної здатності та нормалізації поведінки здобувачів освіти.

Тема 2.2. Аптечка швидкої психологічної допомоги: практичні алгоритми та інструменти стабілізації здобувачів освіти.

Сутність, принципи та етичні межі надання першої психологічної допомоги (ППД) в освітньому середовищі під час гострих стресових станів і кризових ситуацій.

Структура «Аптечки самодопомоги та стабілізації». Практичні алгоритми реагування педагога на гострі емоційні прояви під час освітнього процесу та в укритті .

Інструменти створення «простору спокою» в закладах освіти та використання арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих методик для оперативної саморегуляції, відновлення відчуття безпеки та психоемоційної стабілізації здобувачів освіти.

Тема 2.3. Безконфліктна комунікація та ненасильницьке спілкування в освітньому середовищі.

Концептуальні засади та філософія ненасильницького спілкування (ННС) в освітній практиці. Принципи екологічної, ненасильницької взаємодії як основа створення психологічно безпечного та довірливого середовища.

Чотири кроки моделі ННС. Алгоритми та техніки безконфліктної комунікації в закладі освіти.

Практика вирішення конфліктних ситуацій у трикутнику «учень – учитель – батьки» на засадах відновного підходу.

Інструменти запобігання комунікативним бар'єрам, цькуванню (булінгу) та формування культури взаємоповаги й рефлексії в освітньому колективі.

Тема 2.4. Джерела відновлення ресурсу педагога.

Феномен емоційного та професійного вигорання педагога в умовах тривалої кризи.

Принцип «кисневої маски» та психологічна резилієнтність.

Аналіз та систематизація внутрішніх і зовнішніх джерел ресурсу. Практики турботи про себе, інформаційна гігієна, встановлення здорових особистісних і професійних меж, а також розбудова систем взаємопідтримки й супервізійного спілкування всередині педагогічного колективу.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Коригування робочої навчальної програми із подолання освітніх втрат (відповідно до предмету/освітньої галузі), її адаптація то модифікація залежно від отриманих результатів.
2. Створення власних цифрових ресурсів для подолання освітніх втрат (відповідно до предмету/освітньої галузі): тести, опитування, спостереження, відстеження динаміки прогресу чи регресу здобувачів освіти, збір інформації тощо.
3. Складання алгоритму перенаправлення здобувачів освіти, що пережили травматичні події, до психологічної служби.

4. Створення моделі психологічного благополуччя педагога, збереження його внутрішнього ресурсу.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Вимоги Державного стандарту базової середньої освіти та освітніх програм (відповідно до освітньої галузі) як критерії виявлення освітніх втрат здобувачів освіти.
2. Вимірювання освітніх втрат учнів у програмах з надолуження (відповідно до освітньої галузі).