ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВОЗНЕСЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ЦПРПП
_____ Л. М. Колосова
Наказ від «10» листопада 2026 р. № 73

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних працівників

Семінар-практикум: «Психологічна підтримка дошкільників: стресменеджмент, травмоінформований підхід та партнерство з батьками в умовах ЗДО»

Категорія слухачів: Практичні психологи, вихователі-методисти та вихователі закладів дошкільної освіти

Обсяг: 6 академічних годин (360 хв), 0,2 кредиту ЄКТС

Вознесенськ — 2026

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва програми	Семінар-практикум: «Психологічна підтримка дошкільників: стресменеджмент, травмоінформований підхід та партнерство з батьками в умовах ЗДО»
Категорія працівників	Практичні психологи, вихователі-методисти та вихователі закладів дошкільної освіти
Розробники	Колосова Людмила — директор Центру професійного розвитку педагогічних працівників Вознесенської міської ради, к. пед. н., кваліфікаційна категорія «вища», педагогічне звання «учитель-методист»; Яланська Катерина — практичний психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Вознесенської міської ради, кваліфікаційна категорія «вища», педагогічне звання «практичний психолог-методист»
Напрям підвищення кваліфікації	Надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу: травмоінформована педагогіка в дошкіллі, профілактика професійного вигорання, психологічна безпека освітнього середовища
Основа розроблення	Авторська програма. Типова програма МОН при розробленні не використовувалась
Термін дії програми	5 років з дати затвердження
Місце надання освітньої послуги	Центр професійного розвитку педагогічних працівників Вознесенської міської ради (за місцезнаходженням суб'єкта підвищення кваліфікації)

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Актуальність

Створення безпечного, емоційно комфортного та підтримувального освітнього середовища є базовою умовою збереження ментального здоров'я дітей дошкільного віку й забезпечення якісного розвитку в умовах сьогодення. Тривалі кризові чинники та воєнний стан вимагають від педагогів і фахівців психологічної служби ЗДО володіння сучасними стабілізаційними інструментами, розуміння природи дитячої травми й уміння ефективно взаємодіяти з родинами вихованців.

Програма побудована за модульно-практичним принципом: теоретичний матеріал мінімізовано під практичні запити дошкілля, а основний акцент зосереджено на відпрацюванні навичок стресменеджменту педагога, впровадженні травмоінформованого підходу, створенні безпечного простору в групі та побудові екологічного (безоціночного, непошкоджувального) партнерства з батьками.

1.2. Параметри програми

Цільова група	Практичні психологи, вихователі-методисти та вихователі закладів дошкільної освіти
Обсяг (тривалість)	6 академічних годин (360 хв), або 0,2 кредиту ЄКТС (1 кредит ЄКТС = 30 год). Самостійна (позааудиторна) робота в обсяг не входить.
Форма підвищення кваліфікації	Інституційна (очна)
Вид підвищення кваліфікації	Навчання за програмою підвищення кваліфікації: семінар-практикум

Особливості реалізації	Програма реалізується за один навчальний день. Обсяг фіксований; при повторній реалізації допускається зміна послідовності модулів без зміни загального обсягу. Викладання здійснює Яланська Катерина, психолог ЦПРПП
Строки та графік	Протягом листопада-грудня 2026 р.
Кількість осіб у групі	мінімальна — 5, максимальна — 25
Вартість	безоплатно
Подальша підтримка	Консультаційний супровід слухачів фахівцями ЦПРПП з питань упровадження здобутих знань

1.3. Мета

Формування у практичних психологів, вихователів-методистів і вихователів закладів дошкільної освіти цілісної системи знань і практичних навичок управління власним стресом, розпізнавання емоційних потреб і травматичних реакцій дітей, організації безпечного простору та налагодження партнерської взаємодії з родинами.

1.4. Завдання

1. актуалізувати знання щодо компонентів психологічної стійкості (резильєнтності) та стадій професійного вигорання педагогів;
2. ознайомити з інструментами травмоінформованого підходу й навичками «перекладу» складної поведінки дошкільників на мову базових потреб;
3. відпрацювати практики організації емоційно безпечного простору, ритуалів та «ресурсних хвилинок» у групі ЗДО;
4. відпрацювати алгоритми конструктивної комунікації та вирішення складних ситуацій у спілкуванні з батьками вихованців.

1.5. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться

Вид	Компетентність	Підстава
Загальні	Здатність до саморегуляції та збереження власного психологічного ресурсу; ефективна міжособистісна комунікація й фасилітація; критичне мислення та рефлексія	Професійні стандарти «Вихователь ЗДО» (наказ № 755-21) і «Практичний психолог закладу освіти» (наказ № 2425)
Фахові	Здатність створювати безпечне, емоційно підтримувальне предметно-просторове та соціальне середовище в групі ЗДО	Профстандарт «Вихователь ЗДО» — трудова функція щодо створення середовища; профстандарт психолога — створення психологічно безпечного середовища
Фахові	Здатність розпізнавати емоційні потреби й реакції дітей на кризу та застосовувати принципи травмоінформованого підходу в межах власної компетенції (з урахуванням ролі практичного психолога)	Профстандарти «Вихователь ЗДО» і «Практичний психолог закладу освіти» — спостереження за розвитком, психологічна допомога

Вид	Компетентність	Підстава
Фахові	Здатність будувати партнерську взаємодію з батьками (законними представниками) дітей	Профстандарт «Вихователь ЗДО» — взаємодія з батьками
Етико-емоційні	Емпатійне слухання, безоціночне спілкування, дотримання конфіденційності, толерантність і побудова довіри в системі «педагог — дитина — батьки»	Етичні засади професійної діяльності, закріплені профстандартами

1.6. Очікувані результати навчання

Після завершення програми слухач / слухачка:

№	Результат навчання (слухач/слухачка…)	Модулі
1	розрізняє стадії професійного вигорання, маркери стресу й чинники ризику та оцінює власний рівень навантаження за інструментами самодіагностики	I
2	застосовує техніки саморегуляції (дихальні практики, експрес-розтяжки) і складає власну карту відновлення ресурсу	I
3	пояснює сигнальну функцію емоцій, базові емоційні потреби дітей (безпека, прив’язаність, визнання, автономія) та поведінкові реакції на кризу (регрес, тривога, агресія)	II
4	застосовує принципи травмоінформованого підходу («Що з тобою сталося?» замість «Що з тобою не так?») і визначає межі власної компетенції та випадки залучення практичного психолога чи інших фахівців	II
5	використовує дитячі стабілізаційні практики («Квітка і свічка», «Черепашка», картки емоцій, «Чарівний мішечок спокою»)	II, III
6	проводить експрес-аудит емоційної безпеки предметно-просторового середовища групи та пропонує конкретні зміни	III
7	планує ритуали й «ресурсні хвилинки» для групи, зокрема після тривоги чи іншої стресової події	III
8	веде діалог із батьками за алгоритмом партнерства (факти → визнання зусиль → спільний пошук рішень) і трансформує оцінні висловлювання на безоціночні	IV
9	розробляє міні-буклет або пам’ятку для батьків щодо підтримки дитини вдома	IV

Ціннісні орієнтири (диспозиції): дотримання принципів екологічності, психологічної безпеки, емпатії, конфіденційності та партнерства у трикутнику «педагог — дитина — батьки».

1.7. Система та критерії оцінювання

Оцінювання формувальне, за шкалою «зараховано / не зараховано». Для зарахування слухач має виконати всі критерії:

Критерій	Показник	Форма фіксації
Участь у заняттях	Присутність не менше ніж на 80 % програмного часу (не менше 4 год 48 хв)	Облік присутності
Практичні вправи	Виконано практичні вправи модулів I–IV відповідно до інструкцій ведучих	Спостереження тьютора
Підсумковий мінікейс	Командно розв’язано інтегровану ситуацію та представлено алгоритм дій (відповідність принципам травмоінформованого підходу, межам компетенції, етичним вимогам)	Захист мінікейсу
Рефлексія	Заповнено анкету зворотного зв’язку	Анкета

1.8. Документ про підсумки підвищення кваліфікації

За результатами успішного проходження програми слухачам видається сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка обсягом 6 академічних годин (0,2 кредиту ЄКТС).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Усі заняття аудиторні (очні). Теоретична частина подається у вигляді коротких лекцій з елементами діалогу; практична — вправи, аналіз ситуацій, рольові ігри та воркшопи; підсумковий етап — захист практичних мінікейсів і рефлексія. Тривалість подано у хвилинах і годинах (6 год = 360 хв).

№	Модуль / тема	Лекції (хв)	Практичні (хв)	Підсумки (хв)	Разом (хв)	Разом (год)
1	**Модуль I**. Стресменеджмент і психологічна стійкість педагога	30	45	—	75	1 год 15 хв
2	**Модуль II**. Емоційні потреби дітей та травмоінформований підхід	35	60	—	95	1 год 35 хв
3	Модуль III. Створення безпечного та підтримувального освітнього середовища в ЗДО	20	40	—	60	1 год
4	**Модуль IV.** Партнерська взаємодія педагога з батьками у забезпеченні благополуччя дитини	35	60	—	95	1 год 35 хв
5	Підсумковий етап	—	—	35	35	35 хв
РАЗОМ		**120**	**205**	**35**	**360**	**6 год (0,2 ЄКТС)**

Співвідношення: лекції — 33 % (2 год), практичні заняття — 57 % (3 год 25 хв), підсумковий етап — 10 % (35 хв).

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль І. Стресменеджмент і психологічна стійкість педагога (1 год 15 хв: лекції 30 хв, практика 45 хв)

Основні питання

– Поняття резильєнтності та її чотири компоненти.

– Професійні стресори сьогодення та чинники воєнного стану.

– Синдром професійного вигорання: стадії та маркери

– Встановлення здорових професійних меж; інструменти самодіагностики та побудова особистої карти відновлення енергії.

– Базові техніки саморегуляції для стабілізації стану педагога в умовах навантажень.

Модуль ІІ. Емоційні потреби дітей та травмоінформований підхід (1 год 35 хв: лекції 35 хв, практика 60 хв)

Основні питання

– Сигнальна функція емоцій у дошкільному віці.

– Базові емоційні потреби (безпека, прив'язаність, визнання, автономія).

– Реакції дитячої психіки на кризу (регрес, тривога, агресія).

– Принципи травмоінформованого підходу: «Що з тобою сталося?» замість «Що з тобою не так?».

– Межі компетенції вихователя та практичного психолога: педагог спостерігає, підтримує й передає інформацію; діагностичну та корекційну роботу проводять фахівці.

Модуль ІІІ. Створення безпечного та підтримувального освітнього середовища в ЗДО (1 год: лекції 20 хв, практика 40 хв)

Основні питання

– Сутність емоційно підтримувального простору та психологічної безпеки: передбачуваність, повага, емоційна доступність.

– Організація фізичного середовища: куточок емоцій, куточок усамітнення.

– Роль рутин і ритуалів: ранкове коло, завершення дня, «ресурсні хвилинки» після стресових подій.

Модуль ІV. Партнерська взаємодія педагога з батьками у забезпеченні благополуччя дитини (1 год 35 хв: лекції 35 хв, практика 60 хв)

Основні питання

– Значення простору «сім'я — заклад дошкільної освіти»; психологія родинного виховання в кризових умовах.

– Принципи партнерства: довіра, повага, відмова від оцінювання.

– Типові бар'єри в комунікації з батьками: заперечення труднощів, тривожність.

– Стратегії та алгоритми надання зворотного зв'язку; переведення конфліктних запитів у конструктивне русло.

Підсумковий етап (35 хв: підсумки)

Основні питання

– Захист практичних мінікейсів (25 хв): командне розв'язання інтегрованих ситуацій (наприклад, реагування на дитячу агресію за умов заперечення проблеми батьками) та презентація алгоритму дій.

– Фінальна рефлексія (10 хв): зворотний зв'язок, заповнення анкет.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

Модуль І

– «Термометр вигорання» та «Колесо життєвого балансу» (самодіагностика).

– «Поглиначі та джерела енергії» (карта відновлення).

– Тренінг саморегуляції: дихальна техніка «Квадрат» і комплекс експрес-розтяжок для зняття м’язових затисків.

Модуль ІІ

– «Побачити потребу за поведінкою»: розбір ситуацій істерик і агресії в мікрогрупах.

– Практикум підтримувального спілкування: заміна руйнівних фраз на емпатійні.

– Стабілізаційні техніки для дітей: дихання («Квітка і свічка»), тілесні вправи («Дерево», «Черепашка», «Струси дощик»), робота з «Чарівним мішечком спокою» та картками емоцій.

Модуль ІІІ

– «Аудит емоційної безпеки групи» (самооцінка простору).

– «Правила групи очима дітей»: розроблення позитивних правил.

– Моделювання «ресурсної хвилинки» для дітей після завершення повітряної тривоги чи іншої стресової події.

Модуль ІV

– Рольова гра в парах «Складна розмова» за алгоритмом: факти → визнання зусиль → спільний пошук рішень.

– «Мова партнерства»: трансформація звинувачень на екологічну (безоціночну) комунікацію.

– Воркшоп із розроблення міні-буклетів і пам’яток для батьків щодо підтримки дитини вдома.

Підсумковий етап

– Командне розв’язання інтегрованої ситуації та захист мінікейсу.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання:

– ознайомитися з розділами «Абетки для педагога з питань психічного здоров’я та психосоціальної підтримки» щодо підтримки дітей у кризових умовах;

– скласти власний план самопідтримки на місяць на основі карти відновлення ресурсу;

– апробувати в групі одну стабілізаційну практику та описати реакцію дітей.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту».
2. Закон України «Про дошкільну освіту».
3. Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами).
4. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти), затверджений наказом МОН від 12.01.2021 № 33.
5. Положення про психологічну службу у системі освіти України, затверджене наказом МОН від 22.05.2018 № 509
6. Професійний стандарт «Вихователь закладу дошкільної освіти», затверджений наказом Мінекономіки від 19.10.2021 № 755-21.
7. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти», затверджений наказом Мінрозвитку економіки, торгівлі та сільського господарства від 24.11.2020 № 2425.

Основна література

1. Абетка для педагога з питань психічного здоров’я та психосоціальної підтримки. Київ : Міністерство освіти і науки України, ЮНІСЕФ, 2024.
2. Психологічна підтримка дітей дошкільного віку: стресменеджмент педагогічного працівника та реагування на емоційні потреби дітей : навчально-методичний посібник / авт.-уклад. О. Чистяк, Б. Січкар ; за заг. ред. О. В. Чистяк. Київ : УІРО, 2026. 93 с.