ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Керівник проєкту «Professional Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК
01.11.2026 р.

ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
«СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРІОД КРИЗИ»

Розробник програми:
канд. психол. наук, доц. Пєхарєва А.С.

Харків
2026

© Пєхарєва А.С., 2026

Розробники: Пєхарєва А.С., кандидат психологічних наук, доцент

Напрям підвищення кваліфікації: розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників із питань психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, створення психологічно безпечного, здорового та травма-інформованого освітнього середовища в умовах війни.

Розроблено з урахуванням типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти, за темою «Навчання в умовах викликів: інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» (наказ Міністерства освіти і науки України від 28.10.2025 № 1415); а також відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225), зокрема щодо визначених у ньому загальних і професійних компетентностей учителя, пов'язаних із психологічною підтримкою здобувачів освіти, емоційно-етичною взаємодією, педагогічним партнерством, інклюзивністю та здоров'язбереженням.

Термін дії програми: з 01.11.2026 до 01.11.2031 року**.**

Рецензенти:

1. **Ільченко Оксана**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.
2. **Калініна Тетяна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент, кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

© Пєхарєва А.С., 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Сучасні умови розвитку освіти в Україні характеризуються тривалим впливом кризових чинників, зумовлених воєнним станом, соціальною нестабільністю, вимушеним переміщенням населення, порушенням звичних умов життєдіяльності та зростанням психоемоційного навантаження. Особливо відчутними наслідки цих процесів є для учасників освітнього процесу, які змушені адаптуватися до постійних змін, невизначеності, загроз особистій безпеці та трансформації традиційних форм навчання. За таких обставин особливого значення набувають розвиток стресостійкості та психологічної резильєнтності, збереження психічного здоров'я й забезпечення психологічного благополуччя здобувачів освіти та педагогічних працівників.

Тривалий вплив стресових чинників може негативно позначатися на емоційному стані, пізнавальній активності, навчальній мотивації, поведінці та міжособистісній взаємодії дітей і підлітків. Водночас педагогічні працівники зазнають значного професійного навантаження, пов'язаного з необхідністю організації освітньої діяльності в кризових умовах, забезпечення психологічної підтримки учнів і збереження власної емоційної рівноваги. Це зумовлює потребу в розвитку здатності учасників освітнього процесу конструктивно долати стресові ситуації, використовувати особистісні ресурси та відновлювати психологічну стійкість після пережитих труднощів.

Стресостійкість розглядається як здатність особистості регулювати власні емоційні реакції, підтримувати ефективність діяльності та застосовувати конструктивні стратегії подолання стресу. Психологічна резильєнтність характеризує динамічний процес адаптації до несприятливих життєвих обставин, відновлення психологічного функціонування та залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. Розвиток цих характеристик є важливою передумовою збереження психологічного благополуччя, формування адаптивної поведінки та підвищення здатності особистості протистояти негативному впливу стресових чинників.

Особлива роль у формуванні психологічної стійкості здобувачів освіти належить педагогічним працівникам, які забезпечують щоденну взаємодію з дітьми, впливають на соціально-психологічний клімат у колективі та створюють умови для їхньої адаптації до складних життєвих обставин. Ефективність педагогічної діяльності в період кризи значною мірою залежить від здатності педагога розпізнавати прояви стресових реакцій, враховувати індивідуальні психоемоційні потреби учнів, застосовувати підтримувальні комунікативні стратегії та використовувати доступні інструменти психологічної стабілізації в межах професійної компетентності.

Актуальним завданням підвищення кваліфікації педагогічних працівників є поглиблення знань щодо психологічних механізмів стресу, особливостей

© Пєхарєва А.С., 2026

його впливу на розвиток і поведінку дітей, чинників формування резильєнтності та способів підтримки психологічної рівноваги. Важливого значення набуває оволодіння практичними методами саморегуляції, дихальними техніками, вправами на заземлення, прийомами емоційної стабілізації, ресурсно орієнтованими практиками, техніками усвідомленості та конструктивними копінг-стратегіями. Застосування зазначених інструментів сприятиме розвитку навичок подолання стресу, підтриманню емоційної рівноваги та зміцненню адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу.

Окремої уваги потребують питання профілактики професійного стресу та емоційного вигорання педагогічних працівників, формування навичок самоспостереження, своєчасного розпізнавання ознак психоемоційного перевантаження, раціонального використання особистісних ресурсів і психологічного відновлення. Не менш важливим є створення психологічно безпечного освітнього середовища, заснованого на принципах довіри, підтримки, поваги до індивідуального досвіду, травмочутливого підходу та конструктивної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу.

У зв’язку з цим виникає потреба в цілеспрямованому підвищенні кваліфікації педагогічних працівників щодо розвитку стресостійкості та психологічної резильєнтності в період кризи. Зміст підготовки має бути спрямований на формування здатності розуміти психологічні особливості стресових реакцій, використовувати ефективні методи психоемоційної підтримки, розвивати навички саморегуляції, запобігати емоційному виснаженню та забезпечувати сприятливі умови для адаптації здобувачів освіти до кризових обставин.

Запропонована програма підвищення кваліфікації «Стресостійкість та психологічна резильєнтність учасників освітнього процесу в період кризи» відповідає сучасним освітнім викликам і спрямована на вдосконалення професійної компетентності педагогічних працівників у питаннях збереження психологічного благополуччя, розвитку особистісних ресурсів та організації підтримувального освітнього середовища. Її реалізація сприятиме розширенню практичного інструментарію педагогів, підвищенню їхньої готовності до діяльності в кризових умовах, профілактиці психоемоційного виснаження та зміцненню психологічної стійкості учасників освітнього процесу.

Цільова аудиторія: педагогічні і керівні кадри закладів дошкільної і загальної середньої освіти.

Тривалість програми: 3 годин – 0,1 кредитів Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Особливості реалізації програми: Особливості реалізації програми: Реалізація програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників

© Пєхарєва А.С., 2026

«Стресостійкість та психологічна резильєнтність учасників освітнього процесу в період кризи» здійснюється на засадах гнучкості, практичної спрямованості, інтерактивності та компетентнісного підходу. Програма передбачає поєднання теоретичної, практичної та рефлексивної складових, що забезпечує формування у педагогів цілісного розуміння сутності резильєнтності учасників освітнього процесу і її значення для розвитку власної стресостійкості та психологічної опірності стресу у здобувачів освіти.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна

Мета підвищення кваліфікації: формування професійної готовності педагогічних працівників до розвитку стресостійкості та психологічної резильєнтності учасників освітнього процесу шляхом опанування практичних методів і технологій психоемоційної саморегуляції, подолання стресу, психологічної адаптації та відновлення особистісних ресурсів, формування навичок конструктивного реагування на кризові ситуації, профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання, а також створення психологічно безпечного й підтримувального освітнього середовища в умовах кризи.

Завдання підвищення кваліфікації:

сформувати у педагогічних працівників системне розуміння сутності та значення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в період кризи;

поглибити знання щодо впливу стресу, тривожності, емоційного виснаження та травматичного досвіду на поведінку, навчання, комунікацію й соціальну взаємодію здобувачів освіти;

розвинути компетентності щодо створення психологічно безпечного, підтримувального, інклюзивного та здоров'язбережувального освітнього середовища;

сформувати готовність до застосування основ травма-інформованого підходу в педагогічній взаємодії;

удосконалити вміння розпізнавати прояви психоемоційного напруження, стресових реакцій, тривожності, емоційного вигорання та кризових станів у себе й інших учасників освітнього процесу;

опанувати техніки стабілізації та самостабілізації, методики емоційної саморегуляції, зниження напруження й відновлення особистісного ресурсу;

сприяти формуванню відповідального ставлення до збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя та психологічної стійкості учасників

© Пєхарєва А.С., 2026

освітнього процесу.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

У результаті опанування програми передбачається вдосконалення загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників, визначених професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти», а саме:

Б1. Психологічної компетентності - для врахування вікових, індивідуальних особливостей та психоемоційного стану здобувачів освіти, своєчасного виявлення ознак стресу, тривожності, емоційного напруження та надання первинної педагогічної підтримки учасникам освітнього процесу;

Б2. Емоційно-етичної компетентності - для усвідомлення власних емоційних станів і станів інших учасників освітнього процесу, опанування способів саморегуляції, стабілізації та самостабілізації, конструктивного реагування на стресові й конфліктні ситуації, запобігання професійному вигоранню;

В1. Інклюзивної компетентності - для забезпечення сприятливого, безпечного й підтримувального освітнього середовища з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, психоемоційного стану та життєвого досвіду здобувачів освіти, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах або мають особливі освітні потреби;

В2. Здоров'язбережувальної компетентності - для створення умов збереження психічного, фізичного та психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу, використання здоров'язбережувальних підходів і практик підтримки в умовах воєнного стану.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

У результаті опанування програми підвищення кваліфікації педагогічні працівники набудуть цілісного розуміння сутності, мети та значення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, а також ролі педагога у створенні психологічно безпечного, підтримувального та здоров'язбережувального освітнього середовища.

Слухачі зможуть розпізнавати прояви стресу, тривожності, емоційного напруження, емоційного виснаження та наслідків травматичного досвіду в учасників освітнього процесу, ураховувати їхній вплив на поведінку, навчальну активність, комунікацію та соціальну взаємодію здобувачів освіти.

Крім того, слухачі опанують техніки стабілізації та самостабілізації

© Пєхарєва А.С., 2026

психоемоційного стану, методики емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження, підвищення особистісного ресурсу, стресостійкості та опірності стресу. Вони ознайомляться з методиками діагностики стресу, емоційного вигорання, тривожності та їхнього впливу на освітню й професійну діяльність.

У підсумку підвищиться рівень професійної готовності педагогічних працівників до здійснення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя здобувачів освіти, а також підтримання власного психоемоційного ресурсу під час професійної діяльності.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання. Оцінювання результатів навчання в межах програми підвищення кваліфікації здійснюється з метою визначення рівня сформованості професійних компетентностей слухачів. Підтвердження результатів навчання відбувається за умови виконання тестових завдань для перевірки теоретичних знань (прохідний бал – виконання тестових завдань 70%).

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 3 години / 0,1 кредиту ЄКТС

Вартість: 200 грн.

© Пєхарєва А.С., 2026

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено розвиток професійної компетентності педагогічних працівників щодо підтримки психологічної стресостійкості та адаптації учасників освітнього процесу в період кризи. Особлива увага приділяється застосуванню педагогічно доцільних способів психоемоційної підтримки. Особливістю програми є поєднання теоретичних засад травма-інформованого підходу з опануванням практичних інструментів роботи в освітньому середовищі. У межах навчання передбачено відпрацювання технік стабілізації, самостабілізації та заспокоєння, ознайомлення з протоколами першої психологічної допомоги, вправами для зниження психоемоційного напруження, відновлення особистісного ресурсу та профілактики емоційного вигорання.

Зміст програми складається з 3-х взаємопов'язаних тем: Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту програми, складає 3 год, із них: 60 хвилин лекційні заняття, 100 хвилин – практична робота, 20 хвилин – контрольні заходи.

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		ЛЗ	*ПЗ*	*КЗ*	*Всього*
1.	Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я	20	30	-	50
2.	Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану	20	40	-	60
3.	Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.	20	30	-	50
4.	Підсумкове тестування			20	20
Всього		**60**	**100**	**20**	**180**

© Пєхарєва А.С., 2026

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я.

Теоретичні засади розуміння стресу як психофізіологічної реакції організму на внутрішні та зовнішні виклики. Поняття стресу, дистресу, еустресу, гострого та хронічного стресу. Основні чинники виникнення стресових станів у повсякденному житті та в умовах воєнного стану.

Вплив стресу на психічне здоров'я, емоційну сферу, поведінку, когнітивні процеси, працездатність і соціальну взаємодію людини. Особливості прояву стресу в учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків. Ознаки психоемоційного напруження, тривожності, виснаження, зниження мотивації та порушення адаптації.

Роль педагога у своєчасному розпізнаванні проявів стресу в освітньому середовищі. Значення психологічно безпечної педагогічної взаємодії, емоційної підтримки та створення умов для збереження психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни.

Тема 2. Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану.

Сутність самодопомоги як важливого ресурсу збереження психічного здоров'я та підтримання емоційної рівноваги в умовах стресу. Основні підходи до подолання стресу в повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану. Значення навичок самоспостереження, усвідомлення власного емоційного стану та своєчасного відновлення особистісного ресурсу.

Опанування практичних технік самодопомоги, стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану. Дихальні практики, тілесно-орієнтовані вправи, техніки заземлення, вправи на зниження психоемоційного напруження, переключення уваги, відновлення відчуття контролю та безпеки.

Практичне значення технік самодопомоги для педагогічних працівників. Використання методик емоційної саморегуляції для профілактики виснаження, підвищення стресостійкості, збереження професійної ефективності та підтримки учасників освітнього процесу в кризових умовах.

Тема 3. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.

Поняття внутрішнього ресурсу особистості та його значення для професійної діяльності педагогічного працівника в умовах воєнного стану. Основні складові ресурсного стану.

Практичні стратегії збереження та відновлення внутрішнього ресурсу педагога. Техніки самостабілізації, вправи на зниження емоційного напруження, ресурсні практики, методики відновлення після стресових

© Пєхарєва А.С., 2026

ситуацій, прийоми планування відпочинку та профілактики перевантаження.

Виконання практичних вправ, спрямованих на підвищення ресурсу особистості, розвиток стресостійкості, опірності стресу та навичок професійного самозбереження. Рефлексія власного психоемоційного стану, визначення індивідуальних ресурсів підтримки та формування відповідального ставлення до збереження психічного здоров’я педагогічних працівників.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Практична вправа: добір інструментів для першої психологічної допомоги.
2. Відпрацювання технік саморегуляції: дихальні вправи, вправи на заземлення, переключення уваги та зниження емоційного напруження.
3. Діагностика емоційного вигорання

© Пєхарєва А.С., 2026

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Нормативно-правові документи

1. Деякі питання соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі таких, що можуть загрожувати їх життю та здоров'ю : постанова Кабінету Міністрів України від 03 жовтня 2018 року № 800 (зі змінами). URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/800-2018-%D0%BF

2. Про затвердження методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами : наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2018 № 1047. URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-viyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyi-pedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbami

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 31.07.2018 за № 885/32337. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/z0885-18

2. Основна література

1. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреенкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харьківська Т. А. К., 2023. 126 с. URL: https://la-strada.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/pshuhologichna-pidtrumka.pdf

2. Ройз С. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам.https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf

3. Ройз С. Травмочутливість у школі. 19 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/11/22/svitlana-royz-rekomendatsiyi-04-12-2024.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBExa1FGSUwyY0xEbkxzdGVqS3NydGMGYXBwX2lkEDIyMjAzOTE3ODgyMDA4OTIAAR4x1WA86n1Q5TrA0xfERF1AkajR3yXVhnqmIxEOksNuWA_kyoDWeBmFzfXaEA_aem_Krll7EWWGo13GqjbXYUsOA

Інформаційні ресурси

1. Картки сили Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-

© Пєхарєва А.С., 2026

cards?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwyL24BhCtARIsALo0fSDpLAStkKpHMT27vydOJzTC3fvu-X2cYJcL3kuxEmf6hsHY33EC2UcaAnvwEALw_wcB

2. Невідкладна психологічна допомога собі і тим, хто поруч [Електронний ресурс] : https://health.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/6/BEREZEN_P.pdf .

3. Стрес та релаксація [Електронний ресурс] : https://www.youtube.com/watch?v=IVXrc1b5-4M .

4. Знати, щоб вижити / Цикли програм: Випуски 1, 2, 5, 7. [Електронний ресурс]:https://www.youtube.com/playlist?list=PLUhNavUIrwxx0MI5WTkDMC9MAxG A6gsHl .

5. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war

6. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих https://bit.ua/2020/03/art-therapy/

7. «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» — посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо» https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view

8. Календар турботи про себе від Світлани Ройз https://nus.org.ua/kalendar-poradnyk/

9. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/

Примітка. *Посилання на авторів програми є обов'язковим згідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права».*

© Пєхарєва А.С., 2026