

**РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Рівненського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти

30 червня 2026 року № 197- од

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти

**«ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА РОЗВИТОК
СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»**

Рівне – 2026

Розробники: Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Шкабаріна М. А., доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти; Ковбасюк Т. Л., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри психології та інклюзивної освіти).

Напрямок підвищення кваліфікації: Психосоціальна підтримка та травма-інформований підхід у роботі з учасниками освітнього процесу.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання) 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); Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» (затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 06 червня 2024 року № 814).

Термін дії програми: з 30.06.2026 до 30.06.2031 року.

Рецензенти:

Кавецький Віктор, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти.

Абрамович Тетяна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. У результаті військової інтервенції російської федерації до України, постає гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти, педагогів та батьків, що впливає на освітній процес. Події, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги.

Втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала для учасників освітнього процесу причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до тяжких наслідків. Саме тому, першочерговим завданням батьків, освітянської спільноти сьогодні є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, допомогти відновити відчуття нормальності, гідності та надії, забезпечуючи як безперервність навчання, так і соціально-емоційну підтримку, а також запобігати виникненню більш складних проблем.

Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу, своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, що сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники (вчителі-предметники, класні керівники, медичн(а/ий) сестра/брат тощо). Також до цього процесу долучаються батьки учнів та засоби масової інформації.

Педагоги мають урахувати емоційний стан здобувачів освіти, адже під час війни вони можуть працювати з дітьми, які переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії, або навіть втратили когось із близьких. Цей фактор впливає на поведінку дитини, її здатність до навчання та на психологічні реакції на навколишні збудники.

Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньо переміщеними особами, а також із педагогічними працівниками, які на собі відчули конфлікт та його наслідки, є формування життестійкості.

Життестійкість або стійкість до стресу (resilience) є сучасною концепцією в закордонних школах психології та соціології й означає у найширшому розумінні здатність людини чинити опір впливові несприятливих зовнішніх факторів.

Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладі освіти має проводитись систематично і поетапно. Кожен педагог повинен бути готовий до роботи з наслідками травмивного досвіду. Зокрема, вміти розпізнавати симптоми травми, надавати школярам підтримку за допомогою консультацій

(на які можуть бути запрошені учні разом з батьками) та практик у класі (зокрема через гру). Це допоможе учням засвоїти практики саморегуляції та застосовувати їх за потреби для опанування негативних емоцій (гніву, злості, смутку). Для цього важливо організувати комфортну міжособистісну взаємодію між учителем та учнем, що допоможе дитині подолати психічний, емоційний або психологічний стрес, а також забезпечить для неї відчуття особистої безпеки.

Відтак, важливим є питання підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої психологічної допомоги та опановування сучасними технологіями такої допомоги.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти різних типів і форм власності.

Обсяг (тривалість): 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Особливості реалізації програми: до викладання за освітньою програмою залучаються викладачі та тренери-педагоги, які пройшли попередню підготовку з питань психологічної підтримки учасників освітнього процесу та травмо-інформованого підходу під час навчання здобувачів освіти.

Форма підвищення кваліфікації: очна (з використанням технологій дистанційного навчання).

Мета підвищення кваліфікації: забезпечення розвитку професійної компетентності педагогічних працівників, підготовки їх до здійснення психологічного та соціально-педагогічного супроводу здобувачів освіти та їхніх родин, що постраждали внаслідок кризи, зменшення соціально-психологічних наслідків психічної травми, забезпечення психологічної допомоги та емоційної підтримки; підвищення стійкості до переживання наслідків стресу та посилення ресурсності.

Завдання підвищення кваліфікації:

сформувати цілісне розуміння природи стресу та особливостей переживання стресових подій дітьми й дорослими;

ознайомити педагогів із сучасними підходами та нормативно-правовими засадами психосоціальної підтримки в освітньому середовищі;

розвинути компетентності з надання першої психологічної допомоги та підтримки здобувачів освіти у станах стресу, тривоги, втрати та інших емоційно складних переживань;

удосконалити навички саморегуляції, стресостійкості та роботи зі складними емоціями;

опанувати психолого-педагогічні, арттерапевтичні та тілесно орієнтовані техніки, спрямовані на емоційне відновлення та розвиток ресурсності учасників освітнього процесу;

поглибити готовність педагогів до ефективної взаємодії з батьками та підтримки дітей з особливими освітніми потребами в умовах стресу та змін;

забезпечити практичну спрямованість підвищення кваліфікації через тренінги, моделювання ситуацій та вироблення індивідуальних стратегій професійного розвитку й психічної стійкості;

сприяти виробленню індивідуальної траєкторії професійного розвитку педагогічних працівників, здатності застосовувати здобуті знання у щоденній педагогічній практиці.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225: психологічна (Б1), емоційно-етична (Б2), здоров'язбережувальна (В2).

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

За результатами навчання слухачі оволодіють **знаннями** та набудуть (вдосконалять) **уміння, навички** щодо:

розуміння природи стресу, його впливу на психоемоційний стан людини та особливостей переживання стресових подій дітьми й дорослими;

розуміння психологічних і соціальних наслідків кризових подій, психічної травми, втрати та інших складних життєвих ситуацій;

розуміння сучасних підходів та нормативно-правових засад організації психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу;

визначення та врахування вікових, індивідуальних особливостей і психоемоційного стану здобувачів освіти під час організації освітнього процесу;

застосування сучасних підходів, методів і практичних інструментів психосоціальної підтримки здобувачів освіти в освітньому середовищі;

надання першої психологічної допомоги та емоційної підтримки здобувачам освіти у станах стресу, тривоги, втрати та інших емоційно складних переживань;

використання психолого-педагогічних, арттерапевтичних та тілесно орієнтованих технік для емоційного відновлення, саморегуляції та розвитку ресурсності учасників освітнього процесу;

використання методів саморегуляції, роботи зі складними емоціями, подолання стресу та розвитку власної стресостійкості;

створення сприятливого, безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища з урахуванням психоемоційних потреб та індивідуальних особливостей кожного здобувача освіти.

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 проходження слухачем від 70 до 100 % обсягу програми, що передбачає виконання всіх обов'язкових навчальних завдань та активну участь в заняттях.

Із метою оцінювання результатів навчання використовуються такі інструменти:

- тестові завдання для перевірки теоретичних знань за темами модулів програми;

- практичні завдання, що передбачають розроблення дидактичних матеріалів та/або освітніх продуктів із застосуванням сучасних педагогічних технологій.

Підсумковий рівень навчальних досягнень слухачів визначається за такими критеріями:

- виконання тестових завдань із результатом від 70 до 100 % правильних відповідей;

- актуальність, інноваційність, практична цінність та методична обґрунтованість виконаних практичних завдань, кейсів і мініпроектів;

- рівень самостійності, творчого підходу та педагогічної рефлексії у процесі виконання завдань;

- готовність до впровадження отриманих знань і навичок у власну професійну діяльність.

Документ про підвищення кваліфікації: свідоцтво про підвищення кваліфікації відповідно до встановленого зразка обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Вартість програми: узгоджується додатково (враховуючи кількість слухачів).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Реалізація програми ґрунтується на засадах гнучкості, варіативності, науковості та практичної спрямованості.

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття.

Особливістю практичних занять є аналіз психолого-педагогічних ситуацій та практичних кейсів щодо надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу, моделювання ситуацій першої психологічної допомоги та емоційної підтримки дітей у стресових і кризових станах, добір та практичне опрацювання психолого-педагогічних, арттерапевтичних, тілесно орієнтованих і ресурсних технік, а також розроблення індивідуальних стратегій саморегуляції, професійної стійкості та профілактики емоційного вигорання педагогів.

Самостійна робота передбачає опрацювання навчально-методичних матеріалів, виконання тестових та практичних завдань.

Підсумкові заходи передбачають участь слухача курсів та представлення досвіду роботи на конференції з обміну досвідом, виконання підсумкового тестування (20 запитань), з метою перевірки рівня засвоєння теоретичного змісту програми та сформованості професійних компетентностей.

Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – 100 %. Прохідний бал – 70 % і вище. Учасники, які успішно виконали програму, представили досвід роботи на конференції з обміну досвідом та пройшли підсумкове тестування, отримують сертифікат про підвищення кваліфікації.

Зміст програми складається з 2-х модулів та 13-ти взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, становить 30 год, з них: 6 год – лекційні заняття, 18 год – практична робота, 2 год – самостійна робота, 4 год – контрольні заходи.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Основи психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу					
Тема 1.1. Компетентнісний підхід у системі професійного розвитку педагогічних працівників: можливості та перспективи		2			2
Тема 1.2. Біологія та психофізіологія стресу. Вікові особливості проживання стресових та травматичних подій			2		2

Тема 1.3. Роль педагога у подоланні психотравм спричинених війною	2				2
Тема 1.4. Базові підходи до надання першої психологічної допомоги у роботі педагога		2			2
Тема 1.5. Складні емоції та почуття під час війни. Самодопомога при ускладнених станах		2			2
Тема 1.6. Формування навичок психологічного відновлення учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій		2			2
Тема 1.7. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами: відновлення необхідних навичок		2			2
Тема 1.8. Батьки як основні підтримуючі дорослі для дитини. Система роботи з батьками	2				2
Тема 1.9. Кінезіологія стійкості та ресурсності	2				2
Разом за модулем	6	10	2		18
МОДУЛЬ 2. Практичні технології психосоціальної підтримки та професійної стійкості педагога					
Тема 2.1. Психологічна допомога при проявах ПТСР, тривожності, складних емоційних станах		2			2
Тема 2.2. Психолого-педагогічні та арттерапевтичні техніки роботи з дітьми		2			2
Тема 2.3. Особливості спілкування з дітьми постраждалими від насильства		2			2
Тема 2.4. Психотехнології саморегуляції професійного стресу та попередження		2			2

емоційного вигорання педагогів					
Разом за модулем		8			8
Підсумкові заходи				4	4
Усього	6	18	2	4	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Основи психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу

Тема 1.1. Компетентнісний підхід у системі професійного розвитку педагогічних працівників: можливості та перспективи

Сутнісна характеристика компетентнісного підходу в контексті концепції освіти впродовж життя. Нормативно-правове підґрунтя та вимоги Професійних стандартів педагогічних працівників: структура та зміст фахових компетентностей. Трансформація системи підвищення кваліфікації: перехід від академічного накопичення знань до формування практичних навичок, здатності діяти в нестандартних освітніх ситуаціях і відповідати на сучасні виклики. Варіативні шляхи та новітні формати професійного зростання: академічна свобода педагога у виборі суб'єктів надання освітніх послуг, побудова індивідуальної освітньої траєкторії, взаємовизнання результатів формальної, неформальної та інформальної освіти. Діджиталізація та нові інструменти професійного розвитку: сертифікація, супервізія, менторство (наставництво) та мережева взаємодія педагогічних спільнот. Рефлексивна культура та самооцінювання як чинники постійного саморозвитку й забезпечення високої якості освітньої діяльності.

Тема 1.2. Біологія та психофізіологія стресу. Вікові особливості проживання стресових та травматичних подій

Сучасне уявлення про стрес. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Фізіологічні механізми стресу. Особливості психологічного стресу. Вікові особливості проживання стресових та травматичних подій.

Стрес і травма: відмінності. Гостра реакція на стрес, ПТСР та травма. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу. Теоретичні підходи до дослідження особливостей посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу. Розвиток особистості за травматичним типом внаслідок пережитого травматичного досвіду. Реакції на стрес у дітей/підлітків та в учнівської молоді. Основні психологічні маркери стресового стану в дітей та підлітків.

Тема 1.3. Роль педагога у подоланні психотравм спричинених війною

Психотравма (психологічна травма): основні підходи до розуміння змісту і сутності поняття. Види, типи, форми, ефекти дії психотравм на людський організм. Психотравми спричинені війною: статистика різних країн та України. Кризові ситуації: теорія і практика. Реагування у кризових ситуаціях. Профілактика кризових ситуацій та травм. Презентація «Диво та Ви». Інстинкт самозбереження, навички виживання на війні. Різновиди та симптоматика постраждалих від «травм війни». Робота з учнями та їх

батьками, які отримали психотравми внаслідок війни. Сім'я на війні, сім'я воїна який повернувся; сім'я воїна, який загинув. Робота психолога і педагога з проблемами страху смерті, скорботою, самотністю, свободою, нестабільністю. Позитивна психологія у подолання психотравм війни.

Тема 1.4. Базові підходи до надання першої психологічної допомоги у роботі педагога

Стрес і травма: основні поняття та відмінності. Реакції дітей та дорослих на травматичні події. Розгляд симптомів у поведінці та стані дітей, які спостерігаються.

Поняття про першу психологічну допомогу (ППД). Мета та завдання ППД. Ключові принципи роботи з дітьми в стані дистресу (дивись, слухай, поєднуй та ін.). Види допомоги, яких потребують діти. Врахування вікових та особистісних відмінностей у роботі зі здобувачами освіти.

Підтримка дітей у проживанні різних емоцій. Особливості підтримки дітей із особливими освітніми потребами.

Розвиток стресостійкості та протидія емоційному вигоранню педагогів.

Тема 1.5. Складні емоції та почуття під час війни. Самодопомога при ускладнених станах

Роль емоцій і почуттів в житті людини. Функції емоцій. Базові та соціальні емоції. Способи стабілізації емоційного стану під час війни. Контроль емоційного стану. Фаза паніки, тривоги, страху.

Особливості роботи з гнівом і страхом. Робота з провинною. Тілесна усвідомленість. Дихальні практики у роботі з емоціями. Самодопомога при ускладнених станах. Основні правила турботи про себе. Прийоми самодопомоги при тривалих станах, зниженню настрою та відсутності сил (при депресивних станах).

Тема 1.6. Формування навичок психологічного відновлення учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій

Створення сприятливого психологічного клімату в сучасному освітньому просторі. Сутність понять «психічне здоров'я особистості» та «психологічне здоров'я». Критерії та індикатори психічного здоров'я. Особливості переживання стресу у дітей та дорослих. Емоційний стрес у дітей: допомога та відновлення. Підхід резилієнс як основа життєстійкості особистості. Техніки стабілізації психічного стану. Гра як засіб стабілізації емоційного стану школярів.

Стресостійкість педагога як умова ефективної діяльності. Прийоми саморегуляції та самоорганізації. Ресурси відновлення стану психічного здоров'я особистості.

Тема 1.7. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами: відновлення необхідних навичок

Переживання психотравмувальної події особою з особливими освітніми потребами (ООП) та родинами, що їх виховують. Потреби осіб з ООП в тимчасовій та постійній підтримці. Основні труднощі батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, під час війни.

Когнітивний та функціональний регрес як наслідок травми у дітей, особливості його протікання в осіб з ООП. Алгоритм надання підтримки. Шляхи відновлення необхідних навичок.

Підтримка батьків та надання необхідних рекомендацій щодо розвитку дитини.

Тема 1.8. Батьки як основні підтримуючі дорослі для дитини. Система роботи з батьками

Робота з батьками, як основними підтримуючими дорослими для дитини.

Рекомендації батькам як зберігати рівновагу, знизити рівень стресу, впоратися з емоційним навантаженням та піклуватись про здоров'я, безпеку та розвиток дітей під час війни.

Важливість індивідуального консультування, психологічної просвіти, інтерактивних форм взаємодії (дискусії, ділові ігри, конференції, круглі столи, тренінгові заняття) з батьками.

Шляхи та форми співпраці з сім'єю у процесі інтегрування дитини в соціокультурне середовище. Залучення батьків до освітнього процесу. Технології психологічної підтримки батьків. Пошук внутрішніх ресурсів для відновлення батьківської рівноваги.

Тема 1.9. Кінезіологія стійкості та ресурсності

Психічна саморегуляція. Прийоми психотерапевтичної саморегуляції. Техніки стабілізації психічного стану. Техніки та прийоми ефективної саморегуляції.

Тілесно орієнтовані техніки як інструмент для подолання стресових станів та запобігання емоційному вигоранню. Допомога собі через танець та рух. Комплекс кінезіологічних вправ для оптимізації емоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів.

МОДУЛЬ 2. Практичні технології психосоціальної підтримки та професійної стійкості педагога

Тема 2.1. Психологічна допомога при проявах ПТСР, тривожності, складних емоційних станах

Особливості переживання стресу у дітей. Вікові особливості проживання дітьми стресових та травматичних подій. Індикатори та прояви травматизації. Посттравматичний стресовий розлад, його характеристика та види. Ознаки та симптоми ПТСР у здобувачів освіти.

Перша психологічна допомога при гострих стресових розладах. Показники необхідності отримання дитиною фахової психологічної допомоги.

Ефективні методи психологічної допомоги дітям у стресових станах. Психотерапевтична допомога при ПТСР.

Складні емоції та почуття під час війни. Робота з почуттями. Особливості роботи зі здобувачами освіти та дорослими. Як допомогти переживати тривожність та невизначеність. Способи полегшення адаптації до навчального процесу.

Тема 2.2. Психолого-педагогічні та арттерапевтичні техніки роботи з дітьми

Арттерапевтичні техніки «самоналаштування» та заспокоєння. Ігри та вправи на комунікацію та підтримку соціальних контактів, ігри-медитації. Тілесні рухи та вправи, самомасаж, уява, малювання, співи, ігри, маніпуляції з водою, сольова терапія, спілкування, наслідування як засоби саморегуляції.

Методи арт-терапії в роботі з учнями: інтегративні, трансформаційні техніки самопомоги. Казкотерапія як метод арттерапії та ефективний засіб психокорекції. Можливості та результати застосування терапії казкою. Сторітелінг для навчання психічній саморегуляції. Техніки роботи з воском, камінням, шерстю, аромамаслами у корекції емоційних станів.

Тема 2.3. Особливості спілкування з дітьми постраждалими від насильства

Критерії, за якими можна ідентифікувати ситуації насильства, домашнього насильства, булінгу. Хто може бути залучений в ситуації насильства, булінгу в закладі освіти. Прояви насильства, домашнього насильства, булінгу щодо дитини. Робота з кейсами щодо ідентифікації постраждалих.

Особливості спілкування з дітьми постраждалими від насильства. Рекомендації як вести опитування дитини, постраждалої від насильства. Рекомендації при спілкуванні з дитиною з метою профілактики потрапляння нею у ситуацію насильства або скоєння насильства щодо інших. Особливості роботи з дітьми-кривдниками. Особливості роботи з дітьми-спостерігачами насильства.

Тема 2.4. Психотехнології саморегуляції професійного стресу та попередження емоційного вигорання педагогів

Психологічні детермінанти професійного стресу особистості в системі «людина-людина». Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека й А.-Зліса. Психотехнології саногенного і позитивного мислення. Парадоксальна інтенція. Особистісний рівень саморегуляції стресу.

Поняття «професійного вигорання» та його вплив на здоров'я й професійну діяльність особистості педагога. Способи попередження професійного вигорання. Фізіологічний, емоційно-вольовий та ціннісно-смысловий рівні регуляції психофізичного стану.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Розробіть алгоритм дій педагога під час надання першої психологічної допомоги дитині, яка перебуває у стані сильного стресу, тривоги або емоційного напруження. Визначте основні правила комунікації, способи стабілізації та дії, яких педагогу варто уникати.

2. Створіть добірку практичних вправ для психологічного відновлення та емоційної саморегуляції дітей, використовуючи психолого-педагогічні, арттерапевтичні, тілесно орієнтовані або ресурсні техніки.

3. Розробіть пам'ятку для батьків «Як підтримати дитину в умовах стресу та змін», у якій визначте способи емоційної підтримки дитини, правила конструктивного спілкування, способи збереження відчуття безпеки та ресурси, до яких батьки можуть звернутися за потреби.

4. Складіть індивідуальний план професійної психоемоційної стійкості педагога, визначивши власні професійні та особистісні ресурси, чинники стресу, способи саморегуляції, правила збереження психологічних кордонів, профілактики емоційного вигорання та підтримки власного психоемоційного здоров'я.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Що таке стрес та психічна травма? Які фізіологічні, психологічні й поведінкові реакції можуть виникати у людини під впливом стресу?

2. Які вікові особливості переживання дітьми стресових і травматичних подій? Як вони можуть проявлятися в освітньому середовищі?

3. Якою є роль педагога у психосоціальній підтримці дітей, які пережили кризові або травматичні події?

4. Які основні принципи та етапи надання першої психологічної допомоги? Як педагог може підтримати дитину в стані сильного стресу або тривоги?

5. Які складні емоції та почуття можуть виникати у дітей і дорослих під час війни? Як педагог може сприяти їх безпечному проживанню?

6. Як організувати психосоціальну підтримку дітей з особливими освітніми потребами в умовах стресу, кризових ситуацій та змін?

7. Які особливості спілкування з дітьми, які постраждали від насильства? Яких комунікативних помилок варто уникати?

8. Що таке психологічні кордони педагога та яку роль вони відіграють у збереженні професійної стійкості?

9. Як цифрова гігієна впливає на психологічну стійкість людини в умовах інформаційного перевантаження та інформаційної війни?

10. Які особистісні та професійні ресурси допомагають педагогу зберігати стійкість у складних та кризових ситуаціях?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020>.
2. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення та реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами : Наказ МОН України від 02.10.2018 № 1047. URL: <https://surli.cc/syalsx>.
3. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища : реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» : Наказ МОН України від 06.06.2024 № 814. URL: <https://surl.lt/rvdeqx>
4. Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидію булінгу (цькуванню) : Лист МОН України від 14.08.2020 № 1/9-436. URL: <https://surl.lt/rvjvej>
5. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : Лист МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://surl.lt/cbfvhn>.
6. Методичні рекомендації «Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації» : Лист МОН України від 03.08.2023 № 1/11479-23. URL: <https://surl.li/fkrozc>.
7. Про забезпечення підтримки дітей, які мають труднощі в освітньому процесі, пов'язані з можливими розладами психіки та поведінки : Лист МОН України від 01.10.2025 № 1/20608-25. URL: <https://surli.cc/orrbrc>.
8. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання) за темою «Навчання в умовах викликів: інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» : Наказ МОН України від 28.10.2025 №1415. URL: <https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2025/11/mon-1415-28.10.2025.pdf>.
9. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» : Наказ МОН України від 06.06.2024 № 814. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-typovoi-prohramy-pidvyshchennia-kvalifikatsii-pedahohichnykh-naukovo-pedahohichnykh-ta-inshykh-pratsivnykiv-zakladiv-osvity-orhanizatsiia-fizychnoho-ta-psykholohichno-bezpe>.

10. Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>.
11. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році» : Лист ІМЗО від 07.07.2025 № 21/08-586. URL: <https://surl.li/antzwx>.
12. Про охорону дитинства : Закон України від 08.06.2001 № 2402-III (у ред. від 08.06.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>.
13. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
14. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>

Основна література

1. Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В. та ін. Впровадження відновного підходу, посередництва, медіації та практики функціонування служб порозуміння в закладах освіти. Київ : ТОВ «Агенство Україна», 2023. 186 с. URL: <https://surl.li/jvuhau>.
2. Андрєєнкова В. Л., Бондар В. І., Войцях Т. В. та ін. Впровадження моделі «Школа вільна від насильства» в закладах освіти. Київ, 2023. 160 с. URL: <https://surl.li/icuiif>.
3. Андрєєнкова В. Л., Левченко К. Б., Матвійчук М. М. та ін. Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації однолітків : навч.- метод. посіб. Друге вид., переробл. і доповн. Київ, 2024. 132 с. URL: <https://surl.li/fghzyy>.
4. Байдик В. В та ін. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://clipr.cc/7gg5F>.
5. Байдик В. В. та ін. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с. URL: <https://clipr.cc/Ja1Pf>.
6. Байдик В. В. та ін. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / за наук. ред. В. Г. Панка, Ткачук І. І. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. URL: <https://clipr.cc/VjJ08>.
7. Горленко В. М та ін. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби. Т. 1 / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с. URL: <http://surl.li/nluffy>.
8. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практич. посіб. / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко та ін. / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с. URL: <http://surl.li/gljvma>.

9. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

10. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. 2022. URL: <https://surl.lu/lmvgwb>.

11. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція) : практичний посібник. / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка та ін. / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с. URL: <http://surl.li/dkfgef>.

12. Орленко В. М., Луценко Ю. А., Острова В. Д. та ін. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с. URL: <http://surl.li/oessiu>

13. Панок В. Г., Рибалка В. В., Шандрук С. К та ін Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практич. посіб. / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. URL: <https://clipr.cc/Yt8HV>.

Додаткова література

1. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Збірник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, психологія*. 2022. № 20. С. 55–62.

2. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 167–169.

3. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. 2021. Вип. 22. С. 52–56. <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.22.8>

4. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : Пульсари, 2017. 174 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/12799>.

5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

6. Матеріали для педагогів – Програма СЕН «Зерна». *SEL Kernels*. URL: <https://selkernels.gse.harvard.edu/uk-UA/teacher-supports>.

7. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96–120.

8. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
9. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82. URL: <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/handle/123456789/181385>
10. Плетка О. П. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни: методичний посібник. Київ : Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733662/>
11. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких в умовах війни: препринт / В. Г. Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська та ін. / за ред. В. Г. Панка. Київ: Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2024. URL: <https://clipr.cc/>.
12. Спіріна Т. П., Лехолетова М. М., Пінчук Є. О. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в кризових умовах. *Social Work and Education*. 2025. Т. 3. № 12. С. 463–476.
13. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
14. Шкабаріна М. А., Зданевич Л. В., Пісоцька Л. С. та ін. Резильєнтність вихователів ЗДО під час війни: теоретико-емпіричний аналіз. *Актуальні питання у сучасній науці (Серія «Педагогіка» тощо)*. 2025. № 3(33). С. 972–982.
15. Шкабаріна М., Ковбасюк Т. Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів в умовах сучасних викликів. *Нова педагогічна думка*. 2023. № 4 (116). С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2023-116-4-47-51>
- Шкабаріна М., Терновик Н., Яницька О. та ін. Емоційне вигорання вчителів в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4 (50). С. 1072–1081. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1072-1081](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1072-1081)