

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СХВАЛЕНО

вченою радою Комунального закладу
«Інститут післядипломної педагогічної
освіти Чернівецької області»

Протокол № 2 від 26.03.2026 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказ Комунального закладу «Інститут
післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»

від «27» березня 2026 р. № 53/а

Директор КЗ «ІППОЧО»

Наталія КУРИШ



ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації практичних психологів закладів загальної
середньої освіти**

**«Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з
психологічною травмою, обумовленою воєнним станом»**

Чернівці – 2026

Розробники: Комунальний заклад «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області» (**Ляковська А.-Х.І.**, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи КЗ «ІППОЧО»).

Напрямок підвищення кваліфікації: комплексний психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах реалізації державного стандарту базової середньої освіти.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти (Наказ МОН України від від 15.05.2023 р. № 560).

Термін дії програми: з 30.03.2026 до 12.02.2031 року

Рецензенти:

Цуркан Марія, завідувач кафедри педагогіки, психології та теорії управління освітою КЗ «ІППОЧО», доктор педагогічних наук, професор

Чаплак Ян, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат педагогічних наук

© КЗ «ІППОЧО»,
Ляковська Анна-Христина

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Динамічні соціокультурні зміни та тривалий стан воєнного стану в Україні зумовлюють трансформацію діяльності практичного психолога в напрямі стратегічного супроводу ментального здоров'я учнів як ключового фактора їхньої безпеки та самореалізації. Сучасна школа переживає зміну парадигми: від епізодичного консультування до системного створення травма-інформованого освітнього середовища. Оновлений підхід вимагає від психолога майстерності у володінні методами стабілізації та реабілітації, які допомагають дитині відновлювати психологічний ресурс, а не лише адаптуватися до стресу. Законодавство надає закладам освіти право на широку автономію у питаннях психологічного супроводу, що формує запит на високий рівень професійної експертності фахівця – здатність обирати ефективні протоколи допомоги та створювати безпечний простір для кожного учасника освітнього процесу.

Перехід від традиційної моделі реагування на проблему до проактивної моделі супроводу травмованої особистості вимагає від психологів розвитку кризової, діагностико-прогностичної та реабілітаційної компетентностей для забезпечення своєчасної допомоги, емоційної підтримки та мінімізації наслідків психотравмуючих подій.

З урахуванням цих викликів розроблено програму підвищення кваліфікації практичних психологів закладів загальної середньої освіти «Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом» (далі – Програма). Це не просто теоретичний курс, а практичний інструментарій, що перетворює знання про травму на дорожню карту психологічного відновлення кожного здобувача освіти, робить процес підтримки структурованим та фаховим. Надано психологам необхідні засоби для побудови системи допомоги, яка має на меті закласти в учнів ціннісні основи життєстійкості (резильєнтності), відповідальності за власний стан та навичок самодопомоги як надійного фундаменту культури ментального здоров'я в освітній спільноті.

Програма розроблена відповідно до професійного стандарту «Практичний психолог (у системі освіти)», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 09.12.2020 № 1561, Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти "Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом" від 15.05.2023 № 560, а також з урахуванням сучасних міжнародних протоколів надання психосоціальної допомоги (зокрема керівництва IASC, протоколів ВООЗ та методів роботи з гострою стресовою реакцією і ПТСР).

Програму розроблено з урахуванням законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту»; розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 року № 988-р «Про затвердження Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року»; постанов Кабінету Міністрів України: від 21 серпня 2019 року № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» (зі змінами), від 30 вересня 2020 року № 898 «Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти»; наказів Міністерства освіти і науки України щодо психологічного супроводу в умовах воєнного стану, інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність психологічної служби, та з урахуванням європейського вектора розвитку ментального здоров'я, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок (зокрема у галузі травма-терапії та нейропсихології), кращих практик у сфері кризової психології відповідно до сучасних викликів суспільства.

Цільова група: практичні психологи закладів загальної середньої освіти, які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти в другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання, 7-9 класи).

Обсяг програми: 45 годин (1,5 кредити ЄКТС).

Особливості реалізації програми: для реалізації програми залучаються тренери-педагоги, які пройшли відповідне навчання або підготовку за змістом програми.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (очна, дистанційна, очна з використанням можливостей дистанційних технологій навчання).

Мета підвищення кваліфікації: формування та розвиток компетентностей практичних психологів закладів освіти щодо системного здійснення заходів з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах війни та постконфліктний період.

Завдання підвищення кваліфікації:

- систематизувати знання про багаторівневу модель психосоціальної підтримки згідно з пірамідою інтервенцій МПК та виробити алгоритми її адаптації до специфіки освітнього середовища.
- визначити порядок інтеграції послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) на всіх рівнях освітнього процесу (від загального клімату в класі до індивідуального супроводу).

- удосконалити фахову спроможність щодо імплементації комплексних моделей надання психологічних послуг в умовах воєнного стану та в період повоєнного відновлення.
- опанувати методику міждисциплінарної взаємодії та відпрацювати алгоритми командної роботи (вчитель – психолог – адміністрація – батьки) для створення безпечного освітнього простору.
- розвинути навички відбору та застосування доказового діагностичного інструментарію та валідованих протоколів реагування на кризові стани (тривожність, панічні атаки, когнітивні порушення, втрата концентрації).
- сформувати вміння проектувати індивідуальні траєкторії психологічної підтримки для різних категорій здобувачів освіти, забезпечуючи інклюзивність та справедливість надання допомоги.
- опанувати специфіку дистанційного психологічного супроводу та реалізації освітніх проєктів для учасників освітнього процесу, які перебувають у зоні ризику або мають обмежений доступ до очних послуг.
- оволодіти сучасним цифровим інструментарієм для проведення ефективної віддаленої (онлайн) діагностики, консультування та психоедукації в умовах екстремальних викликів.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти передбачає вдосконалення набутих та розвиток нових компетентностей (загальних і професійних), необхідних для ефективного використання психолого-педагогічних методів та інструментів роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом.

ЗК 01. Громадянська компетентність - здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, брати участь у діяльності громади та у прийнятті рішень на всіх рівнях, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина.

ЗК 02. Соціальна компетентність - здатність до конструктивного спілкування в різних середовищах, співпрацювати в командах, вести діалог та переговори, критично оцінювати соціальні події і явища, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію, спілкуватись із працівниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК 03. Цифрова компетентність - здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології під час професійної діяльності, технічного

фільтрування, оцінки, створення, програмування та обміну цифровим досвідом, в тому числі для організації дистанційної роботи, захищати інформацію, зміст, особисті дані.

ЗК 04. Особистісна та навчальна компетентність - здатність до професійного розвитку, навчання протягом життя.

ЗК 09. Етична компетентність - здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти лише в межах рівня професійної підготовленості, формулювати результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології, дотримуватись принципів надання психологічної допомоги (ненанесення шкоди, об'єктивності, конфіденційності, поваги до клієнта, необхідності та достатності наданої інформації), діяти на основі етичних міркувань (мотивів), доброчесності, соціальної відповідальності, поваги до різноманітності та мультикультурності.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Поглибити та розширити знання про:

- нормативно-правові та теоретичні основи моделі комплексного надання послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) практичним психологом закладу освіти в умовах війни та в постконфліктний період;
- сучасний діагностичний інструментарій для оцінювання психоемоційного стану здобувачів освіти;
- етичні стандарти, принципи інклюзивності та справедливості у наданні індивідуальних або спеціалізованих послуг з ПЗПСП для різноманітних категорій здобувачів освіти;
- методику та специфіку впровадження дистанційних форм психосоціальної підтримки та освіти для учасників освітнього процесу у важкодоступних місцях в умовах воєнного стану;

Сформувати/удосконалити уміння і навички:

- усвідомлено застосовувати модель комплексного надання послуг з охорони ПЗПСП практичним психологом у практичній діяльності закладу освіти під час війни та відбудови;
- доцільно добирати та безпомилково використовувати діагностичний інструментарій для моніторингу та оцінки стану здобувачів освіти;

- ефективно впроваджувати дистанційні форми психосоціальної підтримки за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в умовах воєнного стану;
- використовувати набуті знання та матеріали для підготовки колег у системі освіти та кваліфіковано здійснювати супервізію.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється на засадах **об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам освітньої програми**. Система оцінювання має **комплексний характер** і спрямована на перевірку як рівня засвоєння теоретичних знань, так і рівня сформованості практичних професійних компетентностей слухачів.

- **Шкала оцінювання:** 100-бальна.
- **Об'єкт оцінювання:** рівень засвоєння теоретичного матеріалу та результати виконання практичного завдання.

Компонент оцінювання	Складові та активності	Максимальний бал
Практичний блок	Виконання практичного завдання	20
Теоретичний блок	Тестування після кожного модуля (модульний експрес-контроль)	10*4 = 40
	Підсумкове тестування	40
Усього:		100

Критерії оцінювання практичного завдання

Результати виконання практичного завдання визначаються за такими показниками:

- релевантність: відповідність змісту роботи поставленим вимогам.
- обґрунтованість: відповідність змісту завдання групам результатів навчання, визначених Державним стандартом базової середньої освіти.
- практичність: можливість реального застосування розробленого завдання у професійній діяльності.
- інклюзивність: врахування індивідуальних освітніх потреб учнів.

- якість оформлення: повнота, чітка структура та логіка подання матеріалу.

Контроль теоретичної підготовки:

Модульний експрес-контроль: проміжне тестування після кожного модуля (по 5 запитань закритого типу з однією правильною відповіддю).

Підсумкове тестування: комплексний тест із 20 завдань різних рівнів складності:

- з вибором однієї правильної відповіді із 4 запропонованих – 10 завдань (10 балів);
- з вибором двох правильних відповідей із 5 запропонованих – 5 завдань (10 балів);
- на встановлення логічних пар (відповідностей) або послідовності дій – 5 завдань (20 балів).

Умови успішного проходження курсу

Для отримання сертифіката необхідно виконати такі умови: набрати мінімальний бал за практичний блок – більше 15, обов'язково виконати модульні експрес-контролі й підсумкове тестування та в кінцевому результаті одержати загальний бал - не менше 60.

Формула виведення загального балу:

Загальний бал = ПЗ + Т1 + Т2 + Т3 + Т4 + ПТ, де

ПЗ – практичне завдання (0-20 балів)

Т1 – експрес-тестування за Модулем 1 (0-10 балів)

Т2 – експрес-тестування за Модулем 2 (0-10 балів)

Т3 – експрес-тестування за Модулем 3 (0-10 балів)

Т4 – експрес-тестування за Модулем 4 (0-10 балів)

ПТ – підсумкове тестування за весь курс (0-40 балів)

Підсумкова шкала:

90–100 – відмінно;

75–89 – добре;

60–74 – задовільно;

0–59 – незадовільно (не зараховано).

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат.

Вартість: 1125 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття, що побудовані на засадах партнерства, етичної взаємодії та активного діалогу. Під час теоретичного блоку слухачі ознайомляться з нормативною базою, особливостями перебігу травми, міжнародним досвідом (протоколи ВООЗ, МПК), приєднуються до фахових дискусій, розв'язання кейсів та спільного аналізу типових помилок при роботі з гострими стресовими реакціями.

Особливістю практичних занять є практичне опанування сучасних технологій психологічної підтримки, включаючи цифрові застосунки та ресурси на основі ШІ для моніторингу ментального здоров'я. Слухачі курсу працюватимуть над створенням протоколів стабілізації, скринінгових анкет та індивідуальних планів психосоціальної підтримки, що дозволить відразу адаптувати теоретичні знання до специфіку роботи в конкретному закладі освіти. Під час занять психологи навчатимуться розрізняти аспекти етичного використання цифрових інструментів у кризовому консультуванні, опанують методики створення безпечного контенту для психоедукації та розроблять критерії оцінки ефективності впроваджених травма-інформованих інтервенцій.

Самостійна робота передбачає деталізацію технік самодопомоги до обраної тематики, а також розроблення й аналіз психологічних вправ для стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти відповідно до вимог Держстандарту щодо формування наскрізних умінь. Ця діяльність має на меті навчити психолога трансформувати складні терапевтичні підходи у зрозумілі та доступні алгоритми «першої психологічної допомоги» для всіх учасників освітнього процесу. Такий підхід допоможе створити прозору та прогнозовану систему психологічного супроводу, що сприятиме зниженню рівня тривожності в колективі.

Підсумкові заходи передбачають презентацію самостійно розробленого проєкту (кейсу або програми заняття) з обговоренням у групах (інтервізія), а також проходження підсумкового тестування.

Зміст програми структуровано у чотири навчальні модулі, що охоплюють дванадцять взаємопов'язаних тем.

Протягом навчання слухачі виконують одне практичне завдання (проєкт) – 20 балів, чотири експрес-тестування після кожного модуля ($4 * 10$) – 40 балів та підсумковий тест – 40 балів. Максимальна кількість – 100 балів. Прохідний бал > 60 . Учасники, які успішно пройшли навчання, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає 45 годин, з них 10 год – лекційні заняття; 26 год – практична робота; 5 год – самостійна робота; 4 год – підсумкові заходи.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні/ тренінгові заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Огляд національних і міжнародних програмних документів, стратегій, керівних принципів та планів з питань ПЗПСП у контексті збройних конфліктів					
Тема 1.1. Огляд та аналіз стану психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в Україні	2		1		3
Тема 1.2. Надання послуг зі збереження ПЗПСП через багаторівневу модель у контексті роботи практичного психолога в закладі освіти	2	2	1		5
Тема 1.3. Розуміння ролі суб'єктів освіти в наданні послуг зі збереження ПЗПСП (з урахуванням специфіки системи освіти в Україні)		2	1		3
Разом за модулем	4	4	3	0,5	11,5
Модуль 2. Посилення професійного потенціалу практичних психологів					
Тема 2.1. Визначення бар'єрів на шляху надання послуг зі збереження ПЗПСП та створення безпечного і комфортного середовища в освітньому середовищі в умовах збройного конфлікту		2			2
Тема 2.2. Системи внутрішньої комунікації, методи систематизації перенаправлень та стратегії міждисциплінарної командної співпраці в освітньому середовищі	2	2	1		5

Тема 2.3. Супервізія як інструмент професійної підтримки та професійного розвитку		4			4
Разом за модулем	2	8	1	0,5	11,5
Модуль 3. Діагностичні інструменти та інтервенції для практичних психологів в освітньому середовищі					
Тема 3.1. Діагностичні інструменти та протоколи для виявлення стресу та ПТСР	2	2			4
Тема 3.2. Діагностичні інструменти, психологічне та кризове консультування, самодопомога.		2			2
Тема 3.3. Справедливі практики для різних груп здобувачів освіти (інвалідність, гендер, внутрішньо переміщені особи (ВПО)) та інтервенції, чутливі до різноманіття.		4	1		5
Разом за модулем	2	8	1	0,5	11,5
Модуль 4. Інструменти дистанційної роботи практичного психолога в умовах збройного конфлікту					
Тема 4.1. Інструменти для дистанційної роботи практичного психолога в освітньому середовищі в умовах збройного конфлікту		2			2
Тема 4.2. Порівняння та критерії вибору онлайн-платформи		2			2
Тема 4.3. Використання цифрових технологій для підвищення ефективності психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу	2	2			4
Разом за модулем	2	6		0,5	8,5
Підсумкові заходи				2	2
Усього	10	26	5	4	45

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Огляд національних і міжнародних програмних документів, стратегій, керівних принципів та планів з питань ПЗПСП у контексті збройних конфліктів

Тема 1.1. Огляд та аналіз стану психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в Україні

Нормативно-правова база, що регулює діяльність у контексті збереження ПЗПСП практичним психологом закладу освіти. Базові засади збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки учасників та учасниць освітнього процесу в умовах збройного конфлікту. Поточний контекст для надання ефективної психосоціальної підтримки. Взаємовпливи чинників, зумовлених війною, у сфері освіти. Типові проблеми із психічним здоров'ям під час війни. Заходи й втручання, функції практичного психолога на різних рівнях освітнього середовища. Багаторівнева модель на міжсекторальному та освітньому рівнях.

Тема 1.2. Надання послуг зі збереження ПЗПСП через багаторівневу модель у контексті роботи практичного психолога в закладі освіти.

Особливості надання послуг зі збереження ПЗПСП через багаторівневу модель. Принципи ПЗПСП в роботі практичного психолога з урахуванням особливостей системи освіти в Україні. Порівняльний аналіз застосування принципів ПЗПСП в роботі психолога закладу освіти. Основні принципи освіти під час надзвичайних ситуацій та криз для вибору ефективних втручань.

Тема 1.3. Розуміння ролі суб'єктів освіти в наданні послуг із ПЗПСП (з урахуванням специфіки системи освіти в Україні).

Роль суб'єктів освітньої діяльності у наданні послуг зі збереження ПЗПСП, ознайомитися з особливостями освітніх психосоціальних інтервенцій в умовах війни. Аналіз заходів, які вживаються адміністрацією закладів освіти для надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу. Роль вчителів-предметників у збереженні ПЗПСП. Роль практичного психолога як ключової фігури у наданні психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу. Механізми надання екстреної психологічної допомоги. Фактори, які необхідно враховувати практичному психологу під час надання екстреної психологічної допомоги.

МОДУЛЬ 2. Посилення професійного потенціалу практичних психологів

Тема 2.1. Визначення бар'єрів на шляху надання послуг зі збереження ПЗПСП та створення безпечного і комфортного середовища в освітньому середовищі в умовах збройного конфлікту.

Бар'єри в наданні послуг з охорони ПЗПСП в закладах освіти в умовах збройного конфлікту. Стратегії і принципи створення безпечного та комфортного освітнього середовища, його значення в реаліях воєнного стану. Роль практичного психолога у створенні в закладі освіти безпечного та комфортного освітнього середовища (кодекс безпечного освітнього середовища). Методи аналізу освітнього середовища закладу освіти відповідно до індикаторів безпеки. Допомога здобувачам освіти у стані ПТСР і педагогам у здійсненні травма-чутливого викладання у травма-інформованих класах.

Тема 2.2. Системи внутрішньої комунікації, методи систематизації перенаправлень та стратегії міждисциплінарної командної співпраці в освітньому середовищі.

Системи внутрішньої комунікації на різних рівнях: особливості побудови та зміцнення. Організація співпраці з іншими фахівцями. Застосування методів оцінки та збору даних для систематизації запитів. Механізми співпраці в міждисциплінарній команді. Методи міжсекторального перенаправлення.

Тема 2.3. Супервізія як інструмент професійної підтримки та професійного розвитку.

Поняття "супервізор" та "супервізія" в діяльності практичного психолога. Цілі та завдання супервізії практичних психологів. Основні принципи проведення супервізії. Ключові функції супервізора. Етапи підготовки та правила проведення супервізії. Алгоритм проведення індивідуальної супервізії. Механізми проведення групової супервізії. Характеристика супервізійного простору.

МОДУЛЬ 3. Діагностичні інструменти та інтервенції для практичних психологів в освітньому середовищі

Тема 3.1. Діагностичні інструменти та протоколи для виявлення стресу та ПТСР

Діагностичні інструменти. Стресові реакції у дітей: особливості виявлення. Стресові реакції у дітей дошкільного та шкільного віку: особливості їх аналізу. Методи та протоколи діагностики стресу, тривоги та ПТСР. Принципи та методи кризового втручання.

Тема 3.2. Діагностичні інструменти, психологічне та кризове консультування, самопомога.

Стандартизовані діагностичні процедури та інструменти, що використовуються в навчальному закладі. Етичні стандарти та кодекси практичних психологів. Визначення та етапи кризового консультування. Принципи та стратегії фасилітації кризового консультування. Попереджувальні ознаки вигорання та стратегії самопомоги.

Тема 3.3. Справедливі практики для різних груп здобувачів освіти (інвалідність, гендер, внутрішньо переміщені особи (ВПО)) та інтервенції, чутливі до різноманітності.

Основні проблеми, які спричиняють вразливість здобувачів освіти. Реакції на травмуючі ситуації, пов'язані з війною. Визначення потенційних джерел стресових факторів. Рекомендації практичним психологам закладів освіти щодо застосування інтервенцій, чутливих до різноманітності.

МОДУЛЬ 4. Інструменти дистанційної роботи практичного психолога в умовах збройного конфлікту

Тема 4.1. Інструменти для дистанційної роботи практичного психолога в освітньому середовищі в умовах збройного конфлікту.

Особливості дистанційного консультування психологами в умовах збройного конфлікту. Види дистанційних технологій у роботі практичного психолога. Інструменти дистанційної роботи. Переваги та недоліки використання інструментів телепсихології. Рекомендації практичним психологам закладів освіти щодо планування дистанційної роботи.

Тема 4.2. Порівняння та критерії вибору онлайн-платформи.

Онлайн-платформи та інструменти, які доцільно використовувати в роботі практичного психолога. Критерії вибору онлайн-платформ практичними психологами.

Особливості організації консультування онлайн. Навички фасилітації в умовах змішаного та дистанційного навчання. Способи підтримки розвитку навичок самоорганізації практичними психологами.

Тема 4.3. Використання цифрових технологій для підвищення ефективності психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу.

Додатки для психічного здоров'я, що забезпечують психологічну підтримку в освітньому процесі в умовах обмеженого доступу. Переваги додатків для сну та медитації як стратегії зниження рівня стресу. Подкасти про психічне здоров'я як інструмент психологічної підтримки.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

Практичне завдання №1

(після опрацювання теми 1.2. «Інтеграція піраміди інтервенцій у функціональні обов'язки практичного психолога»)

Тема: картування послуг ПЗПСП та етичні межі відповідальності.

Мета: навчитися диференціювати рівні допомоги та визначати межі компетенції психолога в закладі освіти.

Завдання:

1. Опрацювати запропоновані ситуації.
2. Створити схему-маршрут підтримки дитини, спираючись на піраміду інтервенцій МПК.
3. Визначити, на якому етапі ви залучаєте адміністрацію закладу, а на якому – зовнішні служби (медичні/соціальні).

Формат виконання: спільне обговорення.

Практичне завдання №2

(після опрацювання теми 2.1. «Визначення бар'єрів на шляху надання послуг зі збереження ПЗПСП та створення безпечного і комфортного середовища в освітньому середовищі в умовах збройного конфлікту»)

Тема: Картування психосоціальних бар'єрів та проєктування безпечного простору закладу освіти.

Мета: відпрацювати навички ідентифікації прихованих бар'єрів у доступі до психологічної допомоги та розробити концепцію безпечного середовища («безпечного куточка») в умовах війни.

Завдання (інструкція):

1. Проаналізуйте свій заклад освіти (або типовий кейс) і визначте три ключові бар'єри (наприклад: фізичний – відсутність світла/інтернету; психологічний – страх упереджень; організаційний – брак часу в учнів). Опишіть один нестандартний спосіб подолання найскладнішого бар'єра.
2. Створіть чек-лист або ескіз-схему «Куточка психосоціального розвантаження» в укритті закладу освіти (які матеріали там мають бути, як зонувати простір, які візуальні елементи використати для зниження тривожності).

Формат виконання: методичний опис (текстовий файл до 2 сторінок) або інтерактивна ментальна карта / плакат-схема (створена в Canva або Miro)

Практичне завдання №3

(після опрацювання теми 3.1. «Діагностичні інструменти та протоколи для виявлення стресу та ПТСР»)

Тема: скринінг стресових станів та адаптація стабілізаційних технік.

Мета: відпрацювати навички первинної діагностики та творчої адаптації технік саморегуляції.

Завдання (інструкція):

1. Оберіть одну діагностичну методику для виявлення ознак ПТСР/стресу та опишіть, як адаптувати її інструкцію для підлітків 13–15 років (мова, формат).
2. Модифікуйте класичну техніку «Заземлення», використовуючи гейміфікований підхід (наприклад, метафору «перезавантаження системи» або «збору артефактів»).

Формат виконання: методична розробка вправи (текстовий опис) або коротка відеоінструкція (до 2 хв), записана для учнів.

Практичне завдання №4

(після опрацювання теми 4.3. «Використання цифрових технологій для підвищення ефективності психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу»)

Тема: проектування цифрового кабінету психолога для підлітків.

Мета: опанувати навички вибору та адаптації онлайн-інструментів для дистанційної підтримки.

Завдання:

1. Оберіть одну платформу (Miro, Padlet, Moodle або Google Site).
2. Розробіть структуру інтерактивної дошки або сторінки для учнів 7–9 класів, яка містить три обов'язкові зони: «Знати» (психоедукація), «Діяти» (техніки самодопомоги), «Запитати» (форма зворотного зв'язку).
3. Оберіть та додайте один ШІ-інструмент (наприклад, згенеровану вправу або візуалізацію), який допоможе в наповненні цієї платформи.

Формат виконання: посилання на створений цифровий ресурс (з відкритим доступом) або скриншот структури з описом функціоналу елементів.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Національна стратегія створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.04.2021 № 366-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-p> (дата звернення: 22.03.2026).
2. Пріоритетні напрями діяльності психологічної служби у системі освіти України у 2023/2024 навчальному році : лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/list-mon-vid-21082023-112492-23-prioritetni-napryami-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-ukrayini-u-20232024-navchalnomu-roci> (дата звернення: 22.03.2026).
3. Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення механізмів надання психологічної допомоги населенню : Закон України від 12.01.2023 № 2849-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2849-20> (дата звернення: 22.03.2026).
4. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509 (у редакції наказу МОН України від 20.06.2023 № 764). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18> (дата звернення: 22.03.2026).
5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII : станом на 01.01.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 22.03.2026).

Основна література

1. Арт-терапія у роботі з підлітками : практичне керівництво / упоряд. Т. М. Тімакова. Дніпро : Інновація, 2023. 112 с.
2. Кризове консультування : навч. посіб. / В. Г. Панок та ін. ; за ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 232 с.
3. Лунченко Н. І. Психологічна допомога дітям і підліткам в умовах війни : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 64 с.
4. Методичні рекомендації щодо організації роботи психологічної служби з підлітками 7-9 класів у кризовий період / за ред. С. Г. Співака. Одеса : РІПО, 2023. 88 с.
5. Оцінка стану ментального здоров'я підлітків : інструментарій та протоколи / О. П. Савченко. Львів : Світ, 2021. 140 с.
6. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану : зб. метод. рек. / уклад. В. М. Горленко. Біла Церква : КНЗ КОР «КОПОПК», 2022. 98 с.
7. Психосоціальна підтримка в закладах освіти : посібник для практичних психологів / за заг. ред. О. В. Фролова. Київ : Основа, 2022. 156 с.

8. Робота психолога з ПТСР : від діагностики до реабілітації : навч. посіб. / І. С. Попович та ін. Херсон : Гельветика, 2020. 256 с.
9. Технології роботи практичного психолога з подолання наслідків травматичних подій : навч.-метод. посіб. / за наук. ред. Н. І. Лунченко. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2021. 180 с.
10. Травма-інформований підхід у школі : посібник для освітян / за ред. О. С. Кочубей. Київ : ЮНІСЕФ, 2023. 120 с.

Додаткова література

1. Безпечна школа: як розробити та впровадити політику захисту дітей : метод. посіб. / Н. В. Пашко. Полтава : ПНПУ, 2022. 76 с.
2. Використання Штучного інтелекту в роботі психолога: етичні та практичні аспекти / М. В. Сидоренко // Психологія і суспільство. 2024. № 1. С. 45–58.
3. Допомога дітям і підліткам, які переживають горе : посібник для дорослих / пер. з англ. Ю. С. Шкребій. Київ : Наш Формат, 2021. 92 с.
4. Комунікація з підлітками під час війни: як не нашкодити : практ. поради / О. А. Зайцева. Харків : Віват, 2023. 54 с.
5. Психологічна стійкість педагога: технік самодопомоги та профілактика вигорання / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Логос, 2022. 132 с.
6. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя підлітків / Т. О. Ткачук // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 7, Вип. 51. С. 112–125.
7. Соціальні мережі та ментальне здоров'я підлітків: ризики та можливості / А. Б. Кравченко. Тернопіль : Крок, 2021. 110 с.
8. Справитися з тривогою: робочий зошит для підлітків / С. Галлант ; пер. з англ. Київ : Портал, 2022. 144 с.
9. Цифрова гігієна в освітньому процесі : метод. посіб. / В. О. Белов. Вінниця : ВДПУ, 2023. 84 с.
10. Юнгіанська пісочна терапія в роботі з дитячою травмою / О. І. Данилюк. Чернівці : Прут, 2020. 96 с.
11. Як говорити з дітьми про війну та втрату : поради ЮНІСЕФ.