

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЖИТОМИРСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ» ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою КЗ  
«Житомирський ОПППО» ЖОР  
Протокол № 2  
від 19 березня 2026 р.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ КЗ «Житомирський  
ОПППО» ЖОР  
від 19 березня 2026 р. № 111-ОД  
В. о. директора

Вадим КАЛІНІН

**ПРОГРАМА**

підвищення кваліфікації практичних психологів  
закладів загальної середньої освіти та практичних психологів  
спеціальних закладів загальної середньої освіти

**«ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ПЛЕКАННЯ  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»**

**Житомир-2026**

**Розробники програми:** комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради (Осадчук Наталія Олександрівна, завідувач навчально-методичного кабінету психологічної служби системи освіти КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР; Завязун Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР)

**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 педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резиліентності в закладі освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 25 липня 2023 року № 889).

**Термін дії програми:** з 19.03.2026 року по 19.03.2031 року

**Рецензенти:**

**Колеснікова Ірина Василівна**, кандидат педагогічних наук, заступник директора з науково-методичної роботи, доцент кафедри методики викладання навчальних предметів Комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради

**Можаровська Тетяна Вікторівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Поліського національного університету.

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Актуальність програми** зумовлена необхідністю фахової трансформації діяльності психологічної служби у відповідь на безпекові, соціальні та психологічні виклики воєнного стану. У контексті впровадження Державного стандарту базової середньої освіти та реалізації положень Типової програми «Плекання резилієнтності в закладі освіти» (наказ МОН № 889), критичного значення набуває здатність практичного психолога ЗЗСО та СЗЗСО реалізовувати комплексну стратегію психосоціальної підтримки.

Фундаментом програми є зміцнення особистої життєстійкості самого фахівця. Програма актуалізує потребу в опануванні навичок емоційної регуляції, активації життєвих цінностей та плеканні ефективного мислення. Це є критично важливою передумовою для профілактики професійного вигорання та основою для побудови екологічних стосунків у педагогічному колективі.

Наступний вектор професійного розвитку спрямований на створення «резилієнтного освітнього простору» безпосередньо в учнівських колективах. В умовах невизначеності психолог має володіти методиками групової роботи для навчання дітей навичкам самодопомоги, емоційної стійкості та корисного мислення. Такий підхід дозволяє своєчасно реагувати на труднощі у сфері психічного здоров'я учнів та ефективно відновлювати їхню навчальну мотивацію.

Спеціалізована складова підготовки акцентує увагу на опануванні технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) низької інтенсивності. Це зумовлено потребою у наданні кваліфікованої індивідуальної допомоги при специфічних запитах підлітків. Особлива увага приділяється опануванню моделей залучення батьків до консультативного процесу та налагодженню чіткої мережевої співпраці з іншими фахівцями для забезпечення безперервного супроводу дитини.

Таким чином, зміст програми базується на принципах травма-інформованого підходу та інтегрує кращі міжнародні практики, забезпечуючи практичним психологам дієвий інструментарій для стабілізації, підтримки та розвитку всіх учасників освітнього процесу в сучасних реаліях.

**Цільова група:** практичні психологи закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), практичні психологи спеціальних закладів загальної середньої освіти (СЗЗСО).

**Обсяг (тривалість): 40 годин (1,5 кредити ЄКТС)**

**Особливості реалізації програми:** Змістові напрями та тематика занять визначені на основі Типової програми з урахуванням запитів практичних психологів закладів освіти.

**Форма (форми) підвищення кваліфікації:** інституційна (дистанційна), у синхронному режимі. У разі відсутності технічної можливості участі в заняттях у режимі реального часу слухачам забезпечується доступ до

відеозаписів занять та навчально-методичних матеріалів для опрацювання в асинхронному режимі.

**Мета підвищення кваліфікації:** підвищення рівня професійної компетентності практичних психологів ЗЗСО та СЗЗСО щодо здійснення комплексного психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти, з особливим акцентом на розбудову та зміцнення психологічної стійкості (резиліентності) учнів, педагогів та батьків як фундаменту для безпечного та ефективного навчання в умовах невизначеності

#### **Завдання підвищення кваліфікації:**

- **ознайомлення** фахівців із концепцією резиліентності (стійкості) як динамічного процесу, нормативною базою (наказ МОН № 889) та основами когнітивно-поведінкової моделі підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу;

- **формування** системи ціннісних орієнтирів та навичок корисного мислення у практичних психологів як внутрішнього ресурсу, необхідного для збереження професійного здоров'я та ефективної діяльності в умовах тривалої невизначеності;

- **розвиток** здатності психолога до емоційної саморегуляції та управління власною енергією, а також готовності транслювати ці практики в педагогічному колективі для зміцнення колективної стійкості;

- **удосконалення** методичного арсеналу фахівців щодо створення «резилієнтних класів», що передбачає опанування інструментів плекання безпечних стосунків, емоційної регуляції та групової згуртованості серед учнів;

- **формування** професійної готовності до застосування технік КПТ низької інтенсивності (когнітивних, поведінкових та додаткових протоколів) для індивідуального консультування дітей і підлітків із поширеними труднощами психічного здоров'я;

- **розвиток** навичок ефективної комунікації з батьками та опікунами, залучення їх до процесу підтримки підлітка та вибудовування партнерських стосунків у межах консультативного циклу;

- **удосконалення** компетенцій щодо розробки та впровадження алгоритмів міжвідомчої взаємодії, мережевої співпраці та професійного перенаправлення для забезпечення комплексного супроводу підлітка у кризових станах.

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться** (відповідно до професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» (наказ Мінекономіки від 24.11.2020 № 2425):

#### **Загальні компетентності:**

**ЗК.02** – соціальна компетентність;

**ЗК.09** – етична компетентність.

## **Професійні компетентності:**

**А.** Здійснення психологічної профілактики (А1. Здатність визначати актуальні напрями й завдання психологічної профілактики з урахуванням моніторингу та аналізу соціально-психологічної ситуації в закладі освіти, А4. Здатність оцінити ефективність психологічної профілактики відповідно до визначених завдань);

**Б.** Здійснення психологічної просвіти щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я (Б2. Здатність планувати, організовувати та визначати ключові показники ефективності психологічної просвіти відповідно до визначених завдань, потреб, особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії, Б4. Здатність оцінити ефективність психологічної просвіти відповідно до визначених завдань);

**Г.** Надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в такій допомозі (Г1. Здатність визначати структуру, зміст, види психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічний супровід, психологічний тренінг, розвивальна діяльність), форми (індивідуальна, групова, сімейна) та методи відповідно до запиту та/або виявленої потреби в такій допомозі);

**Д.** Співпраця з педагогічними (науково-педагогічними працівниками) щодо організації ефективної освітньої діяльності та співучасть у створенні, підтримці та розвитку психологічно безпечного освітнього середовища в закладі освіти (Д3. Здатність установлювати, підтримувати професійні контакти, співпрацювати з профільними фахівцями та професійними організаціями зацікавленими сторонами щодо виконання трудових функцій).

## **Очікувані результати підвищення кваліфікації**

### **У сфері знань:**

- розуміти поняття резиліентності (стійкості) як динамічного процесу адаптації, знати ключові фактори, що сприяють її плеканню в індивідуальному та колективному контекстах;

- знати зміст та вимоги Типової програми «Плекання резиліентності в закладі освіти» (наказ МОН № 889) та особливості її інтеграції в освітній процес;

- розуміти роль особистісних цінностей як фундаменту життестійкості, а також знати механізми впливу когнітивних установок (ефективного/корисного мислення) на емоційний стан та поведінку;

- знати фізіологічні та психологічні закономірності регуляції енергії та емоцій, а також принципи стресостійкості педагогічного працівника;

- знати принципи формування безпечного освітнього середовища, методи навчання учнів навичкам емоційної саморегуляції та способи розбудови здорових стосунків у групі;

- розуміти когнітивні моделі (зв'язок думок, емоцій та поведінки), принципи консультування низької інтенсивності та специфіки застосування КПТ-технік у роботі з підлітками;

- знати ознаки поширених труднощів психічного здоров'я учнів, протоколи надання допомоги при специфічних проблемах, а також етичних норм залучення батьків та мережевої співпраці з іншими фахівцями.

#### **У сфері вмінь та навичок:**

- вміти ідентифікувати власні емоційні стани, застосовувати техніки регуляції енергії та активувати особистісні цінності для запобігання професійному вигоранню;

- впроваджувати в учнівських колективах практики плекання безпечних стосунків, проводити заняття з навчання емоційної грамотності та корисного мислення;

- вміти розпізнавати поширені труднощі у сфері психічного здоров'я учнів (тривожність, депресивні стани, поведінкові порушення) та оцінювати рівень необхідного втручання;

- вміти реалізовувати протоколи когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності, зокрема: проводити когнітивну реструктуризацію, поведінкову активацію та експозицію у роботі з підлітками;

- володіти навичками стабілізації дитини у гострих стресових станах та проведення консультативних сесій з використанням моделі адаптації до змін;

- вміти залучати батьків до процесу підтримки дитини, проводити психоедукацію для родини та мотивувати до спільної реалізації плану допомоги;

- вибудовувати алгоритми перенаправлення до вузьких спеціалістів, координувати дії учасників освітнього процесу та забезпечувати конфіденційний супровід дитини.

#### **У сфері професійної позиції та ставлень:**

- усвідомлювати важливості принципу «Що з тобою сталося?» замість «Що з тобою не так?», виявляти емпатію та безоцінне ставлення до досвіду дитини;

- приймати цінності як головний орієнтир в професійній діяльності та житті, що дозволяє залишатися стійким і автентичним фахівцем;

- ставитися до учня та його батьків як до активних партнерів у процесі відновлення та розвитку резиліентності, а не як до об'єктів впливу.

- проявляти активну позицію щодо подолання стигматизації тем ментального здоров'я в освітньому середовищі та професійному співтоваристві;

- дотримуватися принципів конфіденційності, поваги до автономії особистості та усвідомлення меж власної компетентності при роботі зі складними випадками;

- бути переконаним у можливості відновлення та розвитку (посттравматичного зростання) кожного учасника освітнього процесу за умови належної підтримки.

## Система та критерії оцінювання результатів підвищення

Загальні підходи до оцінювання ґрунтуються на комплексному аналізі здатності фахівця інтегрувати теоретичні моделі резиліентності та протоколи КПТ-підходу у щоденну професійну діяльність. Основними критеріями виступають технологічна правильність виконання стабілізаційних вправ, етична коректність у роботі з кризовими станами та рівень сформованості навичок психоедукації учасників освітнього процесу. Загальні підходи до оцінювання базуються на принципах формувального контролю та практикоорієнтованості, де пріоритет надається живому моделюванню ситуацій і рефлексивному аналізу власних дій фахівця. Процес оцінювання орієнтований на підтримку суб'єктності психолога, стимулювання його професійного самовдосконалення та перевірку готовності до етичного й травма-інформованого супроводу підлітка.

Оцінювання результатів навчання здійснюється за накопичувальною системою (максимум – 100 балів), що дозволяє комплексно виміряти рівень засвоєння теоретичних знань та якість сформованих практичних навичок.

### Структура оцінювання (100 балів)

#### 1. Вхідне діагностування (діагностичне, не оцінюється)

Проводиться з метою визначення рівня теоретичних знань та практичної підготовленості фахівців щодо концепції резиліентності й основ когнітивно-поведінкової терапії для адаптації змісту навчання під конкретні професійні запити аудиторії. Діагностика спрямована на виявлення «зон росту» психологів у питаннях травма-інформованого супроводу та оцінку їхнього власного рівня емоційного вигорання для забезпечення персоналізованого підходу в межах курсу.

Результати використовуються для індивідуалізації навчання та не впливають на підсумкову оцінку.

#### 2. Поточна практична діяльність - 50 балів

Оцінюється активна участь слухачів у практичних заняттях та виконання практичних завдань модулів 1-2.

Компонент	Критерії	Макс. бал
Участь у практичних заняттях	активність, професійність висловлювань, дотримання етичних норм	15
Виконання практичних завдань	коректність застосування інструментів, обґрунтованість рішень	20
Аналіз кейсів і рольове моделювання	здатність диференціювати освітні, психологічні та соціальні аспекти	15

### **3. Самостійна робота - 25 балів**

#### **Критерії оцінювання:**

відповідність змісту темі та меті програми - 8 балів;

практична застосовність результатів - 8 балів;

логічність структури та професійна мова - 5 балів;

рефлексивність і обґрунтування рішень - 4 бали.

### **4. Вихідне тестування - 15 балів**

Форма: онлайн-тестування.

**Мета:** перевірка засвоєння ключових теоретичних положень програми.

**Зміст тестування охоплює:** Діагностика розуміння концепції резиліентності як динамічного процесу та методик її впровадження в освітній простір через систему особистісних і колективних цінностей. Оцінювання знань практичних інструментів емоційної регуляції, навичок ефективного мислення та формування стійких звичок, що забезпечують збереження професійного ресурсу педагогічного працівника. Вміння моделювати безпечне середовище в учнівських колективах, зокрема через навчання підлітків навичкам саморегуляції та плекання підтримуючих стосунків у класі. Перевірка здатності психолога розрізняти поширені труднощі ментального здоров'я учнів та володіння алгоритмами надання відповідної допомоги в межах професійної компетенції. Оцінка спроможності фахівця інтегрувати практики стійкості в щоденний контекст професійної діяльності для зміцнення колективної резиліентності закладу освіти.

### **5. Підсумкова рефлексія - 10 балів**

Форма: письмова або онлайн-рефлексія.

Оцінюється: усвідомлення власного професійного зростання; здатність інтегрувати здобуті знання у власну практику; визначення подальших професійних кроків.

#### **Критерії успішного завершення програми**

Програма вважається успішно завершеною за умови:

- набрання не менше **60 балів зі 100 можливих**;
- проходження вихідного тестування;
- виконання обов'язкових практичних завдань.

**Документ про підвищення кваліфікації:** свідоцтво про підвищення кваліфікації.

**Вартість: 1100 грн.**

## 2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

**Програмою передбачено** підвищення кваліфікації практичних психологів закладів ЗЗСО та СЗЗСО до комплексного психологічного супроводу педагогічних працівників та здобувачів освіти (7- 9 класи) в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти, зважаючи на виклики воєнного часу.

**Особливістю програми** є практикоорієнтоване навчання з акцентом на аналіз реальних освітніх кейсів, рольове моделювання педагогічних ситуацій. Програма інтегрує педагогічний і психологічний компоненти та спрямована на розвиток професійної стійкості психолога.

**Самостійна робота** передбачає виконання завдань, спрямованих на: системне поглиблення знань із концептуальних засад резиліентності та заглиблення в методологію КППТ-підходу для розуміння взаємозв'язків між переконаннями й поведінковими патернами підлітків; опанування практичного інструментарію стійкості фахівця через впровадження ефективних звичок у професійну діяльність та методичну підготовку до навчання учнів навичкам емоційної регуляції в межах «резиліентного класу»; самостійний пошук орієнтований на дослідження моделей залучення батьків до консультативного процесу та розробку стратегій мережевої співпраці для побудови цілісного травма-інформованого освітнього середовища.

**Підсумкові заходи** включають вихідне тестування та підсумкову рефлексію, які дозволяють оцінити рівень засвоєння теоретичного матеріалу, сформованість професійних умінь і готовність слухачів до практичного застосування отриманих знань.

**Зміст програми складається з 3 модулів та 23 взаємопов'язаних тем.**

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 20 тестових питань.

Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, 100 балів. Прохідний бал – 60 балів.

Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують **свідоцтво** про підвищення кваліфікації встановленого зразка.

**Кількість годин**, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає **40 годин**, з них: **12 год** - лекційні заняття; **20 год** - практична робота; **6 год** - самостійна робота; **2 год** - контрольні заходи.

### Навчально-тематичний план

Модуль / тема	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
<b>МОДУЛЬ 1. Педагогічні працівники</b>					
Тема 1.1 Знайомство з поняттям стійкості (резилієнтності). Важливість плекання резилієнтності в педагогічному колективі	2				2
Тема 1.2 Цінності як основа життєвої стійкості особистості: їх пізнання та стратегії активації	1	1			2
Тема 1.3 Ефективні дії, поведінка та звички - практична складова стійкості педагогічного працівника		1	1		2
Тема 1.4 Плекання ефективного мислення в педагогічному колективі		1			1
Тема 1.5 Ефективна регуляція енергії та емоцій у розвитку стійкості особистості	1	1			2
Тема 1.6 Колективна стійкість та здорові стосунки в педагогічному колективі		1			1
Тема 1.7 Інтеграція практик розвитку стійкості в контекст життя та професійної діяльності педагогічного працівника		1	1		2
<b>Разом за модулем</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>12</b>
<b>МОДУЛЬ 2. Резилієнтні класи</b>					
Тема 2.1 Мистецтво плекання стосунків у класі	1				1
Тема 2.2 Цінності, які об'єднують клас	1				1
Тема 2.3 Навчання класу ефективних та корисних дій		2	2		4
Тема 2.4 Навички емоційної регуляції в класі		1			1
Тема 2.5 Плекання корисного мислення в учнів		1			1

Тема 2.6 Поширені труднощі в сфері психічного здоров'я учнів 7-9 класів і шляхи допомоги		2			2
<b>Разом за модулем</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
<b>МОДУЛЬ 3. Психологічне консультування техніками КПТ на основі моделі резилієнтності</b>					
Тема 3.1 Вступна частина. Знайомство з проектом та циклом навчання дорослих	2				2
Тема 3.2 Модель адаптації до змін	1				1
Тема 3.3 Загальні принципи консультування в КПТ - низької інтенсивності	2				2
Тема 3.4 Навчання основних когнітивних технік		2			2
Тема 3.5 Навчання основних поведінкових технік		2			2
Тема 3.6 Навчання додаткових технік роботи з специфічними проблемами		1			1
Тема 3.7 Основні виклики з психічним здоров'ям підлітків. Навчання відповідних технік роботи	1		1		2
Тема 3.8 Навчання технік у роботі над стосунками		1			1
Тема 3.9 Модель залучення батьків у консультування		1	1		2
Тема 3.10 Модель мережевої співпраці та перенаправлення до інших фахівців		1			1
<b>Разом за модулем</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>16</b>
<b>Підсумкові заходи</b>				2	2
<b>Усього</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>40</b>

### 3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **МОДУЛЬ 1. Педагогічні працівники**

**Тема 1.1 Знайомство з поняттям стійкості (резиліентності). Важливість плекання резиліентності в педагогічному колективі (2 год - лекція).**

Феномен резиліентності - життєвої стійкості, його індивідуальне й соціальне значення.

П'ятикомпонентна модель життєвої стійкості.

Визначення власних "точок стійкості" та потреб у розвитку нових навичок.

**Тема 1.2. Цінності як основа життєвої стійкості особистості: їх пізнання та стратегії активації (1 год - лекція, 1 год - практичне заняття).**

Цінності та їх значення для резиліентності. Диференціація цінностей, цілей, бажань, здобутків.

Виявлення власних цінностей в різних сферах - пояснення та робота з бланком в парах. Аналіз ступеня реалізації різних цінностей. Способи нагадування собі про цінності.

**Тема 1.3 Ефективні дії, поведінка та звички - практична складова стійкості педагогічного працівника (1 год - практичне заняття, 1 год - самостійна робота).**

Ефективні дії, роль звичок та моменту вибору, зв'язок з цінностями. Техніка визначення практичних кроків для реалізації цінностей в кожній із сфер життя.

Конструктивна орієнтація на розв'язання проблем та техніки їх вирішення.

Планування та SMART-цілі.

**Тема 1.4 Плекання ефективного мислення в педагогічному колективі (1 год - практичне заняття).**

Когнітивний принцип, різні види думок, когнітивні викривлення, рівні когніцій і вплив глибинних переконань та правил життя на резиліентність.

Дистанціювання від некорисних думок. Тестування негативних автоматичних думок.

Усвідомленість та майндфулнес-підхід в роботі з негативними думками.

**Тема 1.5 Ефективна регуляція енергії та емоцій у розвитку стійкості особистості (1 год - лекція, 1 год - практичне заняття).**

Емоції, їх природа і зв'язок з потребами, думками, тілом. Роль культивування мужності і толерантності до дискомфорту.

Техніки регуляції і проживання емоцій.

Менеджмент емоційного та професійного вигорання та відновлення рівня життєвої енергії.

Розуміння та використання своїх ресурсів, робота над підтриманням позитивних емоційних станів. Роль співчуття і доброзичливого ставлення до себе, роль вдячності в розвитку психологічної стійкості.

Короткий огляд розповсюджених розладів емоційної сфери та наголошення на важливості вчасного звернення за допомогою.

### **Тема 1.6 Колективна стійкість та здорові стосунки в педагогічному колективі (1 год - практичне заняття).**

Психологічний клімат в педагогічному колективі. Значення здорових стосунків, спільних активностей та спілкування для резиліентності.

Колективна резиліентність спільнот. Аналіз ресурсів, що дає спільнота, та власного внеску в розвиток спільноти.

Стосунки, яких ми прагнемо - що їх руйнує і що підтримує?

Здорова та проблемна взаємодія, алгоритм ефективної комунікації.

Практикум застосування алгоритму.

### **Тема 1.7 Інтеграція практик розвитку стійкості в контекст життя та професійної діяльності педагогічного працівника (1 год - практичне заняття, 1 год - самостійна робота).**

Ідеї щоденних практик стійкості в житті педагогічного працівника. Календарний план плекання стійкості.

Практикум упорядкування "валізки" знань і технік.

## **МОДУЛЬ 2. Резиліентні класи**

### **Тема 2.1 Мистецтво плекання стосунків у класі (1 год - лекція).**

Представлення концепції стійкості, резиліентності. Розуміння стійкості в системі плекання стосунків в учнівському колективі. Усвідомлення цінності стосунків, які важливо плекати в класі. Характеристика вдалої взаємодії, стратегії та практики розвитку зрілих і доброзичливих стосунків у класі.

Представлення важливості особистості педагогічного працівника у процесі плекання зрілих і доброзичливих стосунків у класі. Практикування навиків самоспівчуття в особистісному розвитку педагогічного працівника.

Стратегії взаємодопомоги учням один одному в умовах пережиття поширених викликів при зіткненні з війною.

### **Тема 2.2 Цінності, які об'єднують клас (1 год - лекція).**

Джерела пошуку та активації цінностей. Сила історій - педагогічний працівник - той, хто збирає історії.

Важливість здійснювати вибір на користь цінностям, творити життя згідно цінностей.

Планування кроків у реалізації цінностей.

### **Тема 2.3 Навчання класу ефективних та корисних дій (2 год - практичне заняття, 2 год - самостійна робота).**

Стратегії ефективного використання ресурсів у класі. Планування корисних і ресурсних активностей в класі. Розробка плану на втілення. Ознайомлення із корисністю щоденних майндфулнес технік (технік усвідомлення) і можливості практикування в класах.

Розуміння моделі позитивного поведінкового керівництва на рівні класу. Різновиди важелів впливу на поведінку учнів в класі. Стратегії розвитку бажаної поведінки учнів в класі. Усвідомлення ролі попередників у попередженні небажаної поведінки учнів в класі. Роль педагогічного працівника у системі поведінкового керівництва.

Навчання учнів самостійного вирішення конфліктних ситуацій. Менеджмент конфліктних ситуацій між учнями. Стратегії прийняття обдуманих рішень для учнів.

**Тема 2.4 Навички емоційної регуляції в класі (1 год - практичне заняття).**

Важливість і стратегії розвитку емоційної компетентності. Стратегії усвідомлення емоцій та розвитку уміння справлятися з різними емоціями.

**Тема 2.5 Плекання корисного мислення в учнів (1 год - практичне заняття).**

Стратегії плекання життєвої мудрості в учнів, корисного і життєдайного мислення в учнів.

Навчання учнів усвідомлювати вплив когніцій на свій емоційний стан та вибір поведінкових стратегій. Стратегії ідентифікації та тестування когніцій.

**Тема 2.6 Поширені труднощі в сфері психічного здоров'я учнів 7-9 класів і шляхи допомоги (2 год - практичне заняття).**

Розуміння важливості психічного здоров'я учнів та його поширених труднощів.

Модель супроводу учнів з поширеними труднощами в сфері психічного здоров'я, що ефективно реалізується в освітньому середовищі.

Роль педагогічних працівників в системі допомоги учням з поширеними труднощами в сфері психічного здоров'я.

**МОДУЛЬ 3. Психологічне консультування техніками КПТ на основі моделі резилієнтності**

**Тема 3.1 Вступна частина. Знайомство з проектом та циклом навчання дорослих (2 год - лекція).**

Огляд проекту. Мета, завдання та роль в системі інших модулів навчання проекту.

Представлення моделі навчання дорослих "Цикл Колбе".

Структура моделі. Особливості застосування.

**Тема 3.2 Модель адаптації до змін (1 год - лекція).**

Представлення КПТ моделі коупінгу з викликами війни.

Вивчення основних складових моделі КПТ низької інтенсивності, як основи в психологічному консультуванні в школах методом КПТ.

**Тема 3.3 Загальні принципи консультування в КПТ - низької інтенсивності (2 год - лекція).**

Відпрацювання навиків консультування.

Відпрацювання вмій до проведення обстеження, складання міні формулювання, визначення цілей та побудова індивідуального плану допомоги.

**Тема 3.4 Навчання основних когнітивних технік (2 год - практичне заняття).**

Представлення когнітивного принципу.

Різні види думок та викривлень.

Когнітивні техніки. Техніки дистанціювання, виявлення когнітивних викривлень, розвитку нових перспектив.

Інтеграція технік у психологічному консультуванні практичного психолога.

**Тема 3.5 Навчання основних поведінкових технік (2 год - практичне заняття).**

Поведінковий принцип.

Огляд поведінкового принципу у структурі моделі стійкості.

Особливості застосування у практиці практичного психолога.

**Тема 3.6 Навчання додаткових технік роботи з специфічними проблемами (1 год - практичне заняття).**

Вивчення природи емоцій, зв'язку з думками, поведінкою та тілом.

Майндфулнес (техніка усвідомлення) як основа регуляції емоцій.

Навчання техніки експозиції, понеділкової активації, техніки "Світлофор".

**Тема 3.7 Основні виклики з психічним здоров'ям підлітків. Навчання відповідних технік роботи (1 год - лекція, 1 год - самостійна робота).**

Навчання відповідних технік роботи

Особливості виявлення основних психічних розладів здоров'я дітей та підлітків.

Огляд основних розладів психіки у підлітків.

РДУГ, тривожні розлади, депресія, ПТСР.

**Тема 3.8 Навчання технік у роботі над стосунками (1 год - практичне заняття).**

Значення здорових стосунків у формуванні особистості.

Представлення технік, спрямованих на покращення соціальних навичок і зміцнення міжособистісних стосунків та навиків розв'язання конфліктів.

**Тема 3.9 Модель залучення батьків у консультування (1 год - практичне заняття, 1 год - самостійна робота).**

Вивчення біопсихосоціальної моделі психічного здоров'я.

Консультування батьків з поширеними викликами в сфері психічного здоров'я підлітків (РДУГ, тривожні розлади, депресія, ПТСР).

**Тема 3.10 Модель мережевої співпраці та перенаправлення до інших фахівців (1 год - практичне заняття).**

Огляд стандартів допомоги.

Характеристика етапів супроводу, алгоритми перенаправлення.

Консультування психологів у застосуванні отриманих фактичних навичок та знань.

Упорядкування знань і технік у загальній КПТ-моделі розвитку проблеми.

Особливості застосування технік КПТ низької інтенсивності відповідно до поширених труднощів в сфері психічного здоров'я.

Зворотній зв'язок як важливий елемент у навчанні та консультуванні практичних психологів.

### 3.1 Орієнтовний перелік практичних завдань.

#### МОДУЛЬ 1. Педагогічні працівники

##### Тема 1.2 Цінності як основа життєвої стійкості особистості: їх пізнання та стратегії активації (1 год)

###### Завдання 1. Аналіз кейсів: «Побачити за вибором - цінність»

Мета: сформувані вміння визначати цінності, які лежать в основі поведінки педагога; виявляти розрив між декларованими і реальними цінностями.

Метод: робота в малих групах + «Айсберг цінностей».

Опис: кожна група отримує опис ситуації.

Завдання: проаналізувати: які цінності проявляються у поведінці; які цінності ігноруються; де є внутрішній конфлікт; які бар'єри заважають діяти відповідно до цінностей.

Кейс А: Педагог декларує важливість балансу і здоров'я, але постійно перевантажує себе роботою, не відпочиває.

Кейс Б: Педагог цінує підтримку учнів, але через втому реагує різко, діє формально.

Питання для обговорення: Які цінності є провідними? Де є розрив між «важливо» і «реально роблю»?

###### Завдання 2. Тренажер «Цінність у дії»

Мета: відпрацювати навичку переведення цінностей у конкретні дії.

Метод: рольове моделювання (у парах).

Опис: учасники працюють за алгоритмом: Цінність → Дія → Звичка

Ситуація: Педагог говорить: «Для мене важливий емоційний контакт з учнями», але не має на це часу.

Завдання: Один - «психолог», інший - «педагог».

«Психолог» має: допомогти визначити ключову цінність; знайти 1 реальну дію; перевести її у регулярну практику.

Рефлексія: Що складніше - усвідомити цінність чи діяти відповідно до неї?

###### Завдання 3. Інтерактивна вправа «Бар'єри цінностей»

Мета: навчити виявляти установки, які блокують реалізацію цінностей.

Метод: мозковий штурм + «Стіна бар'єрів».

Опис: учасники записують типові думки.

Приклади: «Зараз не до цього», «Потім подбаю про себе», «Головне - результат, не процес»

Завдання: Переформулювати у підтримувальні.

Приклад: «Потім подбаю про себе» → «Турбота про себе - умова моєї ефективності»

###### Завдання 4. Робота з «Картою ціннісних дій»

Мета: сформувані навички активації цінностей через конкретні поведінкові стратегії.

Метод: проєктування.

Опис: учасники обирають 1-2 власні цінності.

Завдання: створити систему дій: одна дія в роботі; одна дія для себе; одна дія у взаємодії з іншими.

Формат: «Якщо для мене цінно ..., то я буду...»

Питання для обговорення: Що допомагає «оживити» цінності? Що заважає діяти відповідно до них?

### **Тема 1.3 Ефективні дії, поведінка та звички - практична складова стійкості педагогічного працівника (1 год)**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів: «Побачити за поведінкою. ресурс/виснаження»**

Мета: сформувати вміння ідентифікувати поведінкові «червоні прапорці» виснаження педагога; навчити відокремлювати особистість педагога від його неефективних поведінкових стратегій.

Метод: робота в малих групах + «Айсберг поведінки».

Опис: кожна група отримує короткий опис ситуації.

Завдання: проаналізувати поведінку через: поверхню (що бачимо); глибину (що стоїть за цим - виснаження, перевантаження, відсутність меж); бар'єри (чому педагог не змінює поведінку); установки (які переконання підтримують цю поведінку).

Кейс А: Вчитель працює без перерв, бере додаткові навантаження, завжди «на зв'язку», дратується на учнів.

Кейс Б: Вчителька постійно перевіряє себе, боїться помилок, витрачає багато часу на підготовку, відчуває тривогу і виснаження.

Питання для обговорення: Які поведінкові ознаки вказують на виснаження? Які переконання (установки) підтримують цю поведінку?

#### **Завдання 2. Тренажер «3 кроки до зміни поведінки»**

Мета: відпрацювати навичку зміни неефективної поведінки через простий алгоритм дій.

Метод: рольове моделювання (у парах).

Опис: учасники відпрацьовують алгоритм: Усвідомити → Замінити → Закріпити

Ситуація: Педагог скаржиться на втому, але продовжує працювати без перерв і не відмовляє в додаткових завданнях.

Завдання: Один учасник - «психолог», інший - «педагог».

«Психолог» має: допомогти усвідомити неефективну дію; запропонувати альтернативу; сформувати 1 конкретну мікрозвичку.

Рефлексія: Який крок був найскладнішим? (часто - «замінити», а не просто усвідомити)

#### **Завдання 3. Інтерактивна вправа «Заміна установок»**

Мета: навчити працювати з переконаннями, які підтримують неефективну поведінку педагога.

Метод: мозковий штурм.

Опис: учасники записують типові установки педагогів.

Приклади: «Я маю все контролювати», «Я не можу відмовити», «Відпочинок - це слабкість».

Завдання: Переформулювати у підтримувальні установки.

Приклад: «Я не можу відмовити» → «Я маю право встановлювати межі, щоб зберігати ресурс»

#### **Завдання 4. Робота з «Картою стійких звичок»**

Мета: сформувати навички впровадження простих поведінкових практик для підтримки стійкості педагога.

Метод: проектування.

Опис: моделювання ситуації перевантаженого педагога.

Завдання: створити «мінімальний набір стійкості»: 1 дія під час роботи (наприклад: пауза 3 хв); 1 дія для емоційного відновлення; 1 дія для встановлення меж.

Додатково: сформулювати у форматі: «Коли → я буду»

Питання для обговорення: Які звички є найбільш реалістичними? Що може завадити їх впровадженню?

### **Тема 1.4 Плекання ефективного мислення в педагогічному колективі (1 год).**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів: «Побачити за думкою установку»**

Мета: сформувати вміння ідентифікувати неефективні мисленнєві установки педагогів; розвинути навичку відокремлення фактів від інтерпретацій для об'єктивного аналізу ситуації.

Метод: робота в малих групах + «Айсберг мислення».

Опис: кожній групі дається короткий опис ситуації.

Завдання: проаналізувати ситуацію через: поверхню (що говорить педагог); глибину (які переконання стоять за цим); бар'єри (що заважає змінити мислення); викривлення (узагальнення, катастрофізація, персоналізація).

Кейс А: Педагог говорить: «З цими дітьми неможливо працювати, вони нічого не хочуть».

Кейс Б: Вчителька після зауваження адміністрації каже: «Я поганий педагог, у мене нічого не виходить».

Питання для обговорення: Які мисленнєві викривлення присутні? Які установки обмежують ефективність?

#### **Завдання 2. Тренажер «3 кроки ефективного мислення»**

Мета: відпрацювати навичку трансформації неефективних думок у більш реалістичні та підтримувальні.

Метод: рольове моделювання (у парах).

Опис: учасники відпрацьовують алгоритм: Думка → Перевірка → Альтернатива.

Ситуація: Педагог говорить: «Я не справляюсь із класом».

Завдання: Один учасник - «психолог», інший - «педагог».

«Психолог» має: допомогти виявити автоматичну думку; поставити уточнювальні запитання (де факти?); сформувати альтернативну, більш реалістичну думку.

Рефлексія: Що складніше - помітити думку чи змінити її?

#### **Завдання 3. Інтерактивна вправа «Переформатування мислення»**

Мета: навчити замінювати неефективні установки на конструктивні.

Метод: мозковий штурм + «Стіна установок».

Опис: учасники записують типові фрази педагогів.

Приклади: «Я нічого не встигаю», «У нас немає нормальних учнів», «Від мене нічого не залежить»

Завдання: Переформулювати у ефективні.

Приклад: «Я нічого не встигаю» → «Мені потрібно визначити пріоритети і зменшити навантаження»

#### **Завдання 4. Робота з «Картою ефективного мислення колективу»**

Мета: сформувати навички створення підтримувального мисленнєвого середовища в педагогічному колективі.

Метод: проектування.

Опис: моделювання роботи педагогічного колективу.

Завдання: створити «правила мислення» в колективі: 1 принцип реагування на труднощі; 1 правило комунікації (без узагальнень/звинувачень); 1 спосіб підтримки колег.

Додатково: сформулювати у вигляді коротких фраз для використання в роботі.

Питання для обговорення: Що підтримує ефективне мислення в колективі? Які фактори його руйнують?

### **Тема 1.5 Ефективна регуляція енергії та емоцій у розвитку стійкості особистості (1 год)**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів: «Побачити за емоцією - стан і рівень енергії»**

Мета: сформувати вміння ідентифікувати емоційні стани та рівень виснаження педагога; розвинути навичку відокремлення емоції від поведінки для розуміння потреб у відновленні.

Метод: робота в малих групах + «Айсберг емоцій та енергії».

Опис: кожній групі дається короткий опис ситуації.

Завдання: проаналізувати ситуацію через: поверхню (яку емоцію демонструє педагог); глибину (який стан і рівень енергії за цим стоїть); бар'єри (чому педагог не відновлюється); ризики (до чого це може призвести).

Кейс А: Педагог швидко дратується на учнів, підвищує голос, після уроків відчуває сильну втому.

Кейс Б: Вчителька виглядає спокійною, але апатична, працює «на автоматі», не проявляє емоцій, відчуває постійне виснаження.

Питання для обговорення: Які ознаки вказують на емоційне та енергетичне виснаження? Чим відрізняється емоція від стану?

#### **Завдання 2. Тренажер «3 кроки саморегуляції»**

Мета: відпрацювати навичку швидкої регуляції емоцій і відновлення енергії у робочих ситуаціях.

Метод: рольове моделювання (у парах).

Опис: учасники відпрацьовують алгоритм: Зупинитись → Усвідомити → Відрегулювати

Ситуація: Після складного уроку педагог відчуває сильне роздратування і напруження.

Завдання: Один - «психолог», інший - «педагог».

«Психолог» має: допомогти зупинити реакцію; назвати емоцію і стан; запропонувати 1-2 способи регуляції (дихання, пауза, переключення).

Рефлексія: Що складніше - зупинитися чи усвідомити свій стан?

### **Завдання 3. Інтерактивна вправа «Бар'єри відновлення»**

Мета: навчити виявляти установки, які заважають відновленню ресурсу.

Метод: мозковий штурм + «Стіна бар'єрів».

Опис: учасники записують типові переконання педагогів.

Приклади: «Немає часу відпочивати», «Треба терпіти», «Спочатку робота - потім я».

Завдання: Переформулювати у підтримувальні.

Приклад: «Немає часу» → «Коротке відновлення підвищує мою ефективність»

### **Завдання 4. Робота з «Картою енергетичного балансу»**

Мета: навчити системно керувати енергією та емоціями, запобігати вигоранню.

Метод: проектування.

Опис: учасники моделюють робочий день, визначають:

Мікропауза під час роботи (1–3 хв для відновлення уваги).

Техніка саморегуляції (дихання, усвідомленість).

Дія для відновлення після роботи (фізичні, творчі, соціальні активності).

Завдання: скласти карту «Коли → роблю → ефект» та визначити 3 тригери виснаження з конкретними стратегіями реагування.

Питання для обговорення: Які дії реально відновлюють енергію? Що заважає їх застосовувати?

## **Тема 1.6 Колективна стійкість та здорові стосунки в педагогічному колективі (1 год)**

### **Завдання 1. Кейс-аналіз: «Сигнали колективного вигорання»**

Мета: навчити помічати ознаки колективного стресу та вигорання; зрозуміти взаємозв'язок між індивідуальним і командним ресурсом.

Метод: робота в малих групах + «Айсберг стресу колективу».

Кейс А: учасники постійно затримуються на роботі, обговорюють проблеми негативно, уникання ініціатив.

Кейс Б: команда формально працює, але відсутня взаємопідтримка, панує байдужість.

Завдання: визначити «тригери вигорання» та запропонувати мінімальні дії для відновлення енергії колективу.

### **Завдання 2. Тренажер «Мікропрактики підтримки колег»**

Мета: навчити застосовувати короткі практики підтримки колег у щоденній роботі.

Метод: рольове моделювання (у парах).

Ситуація: колега роздратований після уроку, інший педагог помічає емоційний стан.

Завдання: запропонувати одну просту дію для підтримки (слова підтримки, пауза на каву, коротке обговорення проблеми) і відпрацювати її у парі.

Рефлексія: який ефект мала коротка підтримка на стан «колеги»?

### **Завдання 3. Інтерактивна вправа «Колективні переконання»**

Мета: визначити установки та стереотипи, що блокують здорові стосунки.

Метод: мозковий штурм + «Стіна переконань».

Завдання: учасники записують фрази, які чули у колективі і які заважають здоровій комунікації («Всі роблять по-своєму», «Я краще сам зроблю»). Потім переформулюють їх у конструктивні: «Ми обговорюємо рішення разом», «Можу попросити допомогу».

### **Завдання 4. Робота з «Колективною картою ресурсів»**

Мета: створити стратегію підвищення колективної стійкості та взаємопідтримки.

Метод: проектування.

Завдання: моделювання здорового робочого тижня: Хто підтримує кого та як? Які короткі регулярні практики можна впровадити для команди? Як колектив реагує на конфлікт конструктивно?

Формат: карта/схема з діями, які реально впровадити.

### **Завдання 5. Рольова гра «Вирішення конфлікту в колективі»**

Мета: навчити ефективно регулювати напружені ситуації в команді.

Метод: рольова гра + модерація психолога.

Ситуація: два педагоги мають різне бачення організації заходу, конфлікт підвищує напруження у всьому колективі.

Завдання: моделювати розмову за правилом «факт → емоція → потреба → пропозиція рішення»; відпрацювати роль модератора (психолога) у колективі; визначити ефект для стійкості команди.

## **Тема 1.7 Інтеграція практик розвитку стійкості в контекст життя та професійної діяльності педагогічного працівника (1 год)**

### **Завдання 1. Аналіз кейсів: «Де в житті є (або немає) стійкість?»**

Мета: сформулювати вміння бачити, як (не)інтегровані практики стійкості в повсякденне та професійне життя педагога; виявляти розрив між знанням і реальною поведінкою.

Метод: робота в малих групах + «Колесо балансу».

Опис: кожна група отримує опис ситуації.

Завдання: проаналізувати: у яких сферах життя (робота, відпочинок, сім'я, відновлення) є/немає практик стійкості; де виникає дисбаланс; які бар'єри заважають інтеграції.

Кейс А: Педагог знає техніки саморегуляції, але використовує їх лише на тренінгах. У повсякденному житті працює без пауз, не відновлюється.

Кейс Б: Педагог практикує окремі техніки (дихання, паузи), але хаотично, без системи; у стресових ситуаціях «зривається».

Питання для обговорення: У чому розрив між знанням і діями? Які сфери життя «випадають»?

## **Завдання 2. Тренажер «Інтеграція в дію»**

Мета: відпрацювати навичку вбудовування практик стійкості у реальні робочі ситуації.

Метод: рольове моделювання (у парах).

Опис: учасники відпрацьовують алгоритм: Ситуація → Дія → Звичка

Ситуація: Педагог після складного уроку відчуває напруження і втому, але одразу переходить до наступної діяльності.

Завдання: Один учасник - «психолог», інший - «педагог».

«Психолог» має: визначити момент для втручання; запропонувати просту дію; перевести її у регулярну звичку.

Рефлексія: Що складніше - запропонувати практику чи зробити її регулярною?

## **Завдання 3. Інтерактивна вправа «Бар'єри інтеграції»**

Мета: навчити виявляти та долати перешкоди у впровадженні практик стійкості.

Метод: мозковий штурм + «Стіна бар'єрів».

Опис: учасники записують типові бар'єри.

Приклади: «Немає часу», «Забуваю», «Не працює в реальності», «Не на часі під час уроку».

Завдання: Переформулювати у рішення.

Приклад: «Немає часу» → «Використовую мікропаузи 1-2 хв у процесі роботи»

## **Завдання 4. Робота з «Конструктором стійких рутин»**

Мета: сформувати навички системної інтеграції практик стійкості в різні сфери життя педагога.

Метод: проектування.

Опис: моделювання повсякденного дня педагога.

Завдання: створити індивідуальну систему: До роботи (ранкова дія). Під час роботи (1-2 мікродії). Після роботи (відновлення).

Умова: кожна дія має бути: простою, короткою, реальною для виконання.

Формат: «Коли → я буду».

Питання для обговорення: Що робить практики стійкими? Що допомагає їх не «втратити»?

## **МОДУЛЬ 2. Резиліентні класи**

### **Тема 2.3 Навчання класу ефективних та корисних дій (2 год)**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів: «Поведінка vs ефективність»**

Мета: навчити визначати, які дії учнів є конструктивними, а які - блокують навчальний процес; формувати навичку оцінки потреб класу та індивідуальних учнів.

Метод: самостійний аналіз + письмова рефлексія.

Опис: прочитайте кейси та визначте:

ефективні та неефективні дії учнів;

можливі причини неефективної поведінки;  
способи корекції та підтримки ефективних дій.

Кейс А: під час групового завдання частина учнів ігнорує правила, інша частина виконує завдання правильно, але не може допомогти колегам.

Кейс Б: учень швидко робить завдання, але допускає помилки через поспіх, інші – зволікають і відволікаються.

Завдання: складіть таблицю: «Дія учня → ефективна/неефективна → причина → як підтримати/скоригувати».

### **Завдання 2. Тренажер «Моделювання ефективних дій»**

Мета: навчити створювати прості алгоритми підтримки ефективних дій класу; відпрацювати роль практичного психолога у спрямуванні класу.

Метод: рольове моделювання (самостійне планування + письмовий сценарій).

Опис: оберіть одну навчальну ситуацію (урок, групове завдання, проект) та розпишіть алгоритм дій: Що робить клас, щоб досягти мети; Як психолог допомагає підсилити ефективні дії; Як реагувати на неефективні або деструктивні дії.

Формат: покроковий план: «Ситуація → Дія класу → Моя підтримка → Очікуваний результат».

### **Завдання 3. Інтерактивна вправа «Перетворення помилок на ресурси»**

Мета: навчити бачити неефективну поведінку як сигнал для розвитку; формувати навички позитивного корегування дій учнів.

Метод: письмова робота + рефлексія.

Опис: оберіть 3 приклади класних помилок або деструктивних дій (свої спостереження або кейси).

Завдання: для кожної помилки: визначте, що заважає ефективності; запропонуйте метод корекції або перетворення на навчальний ресурс; оцініть очікуваний ефект на клас.

Формат: «Помилка → Причина → Як перетворити → Результат».

### **Завдання 4. Створення індивідуальної програми розвитку ефективних дій класу**

Мета: інтегрувати навички аналізу та моделювання ефективної поведінки в щоденну практику.

Метод: проектування + письмова стратегія.

Опис: на основі попередніх завдань складіть план для свого класу: короткі вправи або правила для підтримки ефективних дій; техніки психологічного підкріплення та мотивації; стратегії корекції неефективних дій без конфлікту; план моніторингу прогресу та оцінки результату.

Формат: таблиця «Дія → Метод підтримки → Очікуваний результат → Рефлексія».

## **Тема 2.4 Навички емоційної регуляції в класі (1 год)**

### **Завдання 1. Рольові ігри / моделювання ситуацій**

Мета: відпрацювати навички спостереження, вербалізації емоцій та застосування стратегій регуляції у реальних класних ситуаціях.

Метод: рольове моделювання.

Опис: учасники обирають ролі: учень з емоційною реакцією, вчитель, психолог.

Варіації ситуацій: конфлікт між учнями, реакція на контрольну чи помилку, демонстрація агресії чи тривожності.

Завдання: виявити емоційний стан учня; застосувати стратегію регуляції (дихання, усвідомленість, вербалізація почуттів); обговорити ефект на поведінку та класну атмосферу.

Рефлексія: що спрацювало, що можна покращити?

### **Завдання 2. Мозковий штурм + «Стіна емоцій»**

Мета: систематизувати ефективні способи реагування на емоційні тригери учнів.

Метод: колективний мозковий штурм + візуалізація.

Опис: кожен учасник пише на стікерах емоційні тригери або стресові фрази учнів. Група разом перетворює їх на коригувальні стратегії або підтримуючі фрази.

Завдання: створити візуальну карту «Тригер → Стратегія → Очікуваний ефект».

Рефлексія: які стратегії найбільш ефективні, а які потребують доопрацювання?

### **Завдання 3. Симуляція «Віртуальний клас»**

Мета: відпрацювати швидку реакцію психолога/вчителя на різні емоційні стани учнів.

Метод: групова симуляція.

Опис: використовуються картки з типами поведінки учнів: спокійний, роздратований, відволікається.

Учасники обирають стратегію регуляції і відпрацьовують її на ситуації.

Завдання: реагувати на кожного учня за 1-2 хв; обговорити, що спрацювало, що ні, які сигнали були пропущені.

Рефлексія: як можна інтегрувати ці стратегії в реальний урок і підтримати емоційний баланс класу.

## **Тема 2.5 Плекання корисного мислення в учнів (1 год)**

### **Завдання 1. Рольові ігри «Ситуації для корисного мислення»**

Мета: відпрацювати навички виявлення некорисних установок і стимулювання конструктивного мислення.

Метод: рольове моделювання.

Опис: Ролі: учень із негативним мисленням, вчитель, психолог.

Ситуації: страх помилки, критика однокласників, «Я не можу це зробити».

Завдання: виявити когнітивні упередження; програти коригувальні стратегії: питання, підказки, перенаправлення думки; оцінити ефект на мислення учня.

### **Завдання 2. Мозковий штурм + «Стіна думок»**

Мета: навчитися перетворювати негативні установки учнів у конструктивні.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники записують типові некорисні думки учнів: «Це занадто важко», «Я провалюся», «Це нудно».

Група перетворює їх у корисні формулювання та стратегії: «Розбити задачу на кроки», «Помилка – частина навчання», «Знайти цікаву сторону завдання».

Результат: карта «Некорисна думка → Корисна альтернатива → Стратегія підтримки».

### **Завдання 3. Симуляція «Віртуальний клас»**

Мета: відпрацювати застосування стратегій конструктивного мислення у класі.

Метод: групова симуляція.

Опис: картки із поведінкою учнів: негативне, пасивне або некорисне мислення. Психолог обирає стратегію: питання, мотиваційна фраза, пошук альтернативи.

Завдання: відпрацювати швидку реакцію на некорисні установки; обговорити, що спрацювало, що ні; скласти список ефективних стратегій для класу.

## **Тема 2.6 Поширені труднощі в сфері психічного здоров'я учнів 7-9 класів і шляхи допомоги (2 год)**

### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Психічні труднощі та поведінка учнів»**

Мета: навчитися виявляти ознаки психічних труднощів, відокремлювати симптоми від особистості учня та оцінювати потребу в підтримці.

Метод: робота в малих групах + обговорення.

Опис: групам даються кейси учнів 7-9 класів:

Кейс А: підліток демонструє тривожність перед контрольною, скаржиться на фізичні симптоми;

Кейс Б: учень раптово стає агресивним, уникає уроків, втрачає інтерес до друзів та навчання;

Кейс В: дівчинка постійно сумує, ізолюється від однокласників, втрачає апетит.

Завдання: визначити «червоні прапорці» психічних труднощів; обговорити бар'єри, які заважають учню просити про допомогу; виявити потенційну стигму у колективі або серед вчителів.

### **Завдання 2. Тренажер «П'ять кроків первинної допомоги»**

Мета: відпрацювати навички первинного реагування та емпатичного спілкування з учнями з психічними труднощами.

Метод: рольове моделювання (акваріум).

Опис: ситуація: учень під час перерви сидить самотньо та виглядає пригніченим.

Алгоритм дій: Помітити → Співпереживати → Запитати → Вислухати → Скерувати до допомоги.

Завдання: один учасник грає вчителя, інший – учня; програти весь алгоритм, застосовуючи активне слухання; обговорити, який крок був найскладніший і чому.

### **Завдання 3. Мозковий штурм + «Стіна бар'єрів і стигми»**

Мета: навчитися коректно комунікувати з учнями, колегами та батьками, уникати стигматизації.

Метод: мозковий штурм + письмова візуалізація.

Опис: учасники записують фрази або стереотипи, які вони чули про психічні труднощі: «Він просто лінивець», «У нас у родині ніхто не психував», «Вона просто хоче уваги».

Група переформулює їх у мову підтримки та професійного спостереження.

Результат: карта «Стигма → Коригувальна фраза → Підтримка учня».

### **Завдання 4. Робота з «Картою ресурсів допомоги»**

Мета: відпрацювати практичні навички організації підтримки учня з психічними труднощами, включаючи роботу з батьками, вчителями та вузькопрофільними спеціалістами.

Метод: проектування / кейс-симуляція.

Опис: Ситуація: учень демонструє критичний емоційний або поведінковий стан, ресурсів класного керівника недостатньо.

Психолог аналізує наявні ресурси школи та громади та планує послідовність дій для підтримки учня.

Завдання: визначити, хто в школі та поза нею відповідає за перший етап підтримки (вчитель, соціальний педагог, психолог, адміністрація, медичні фахівці). Розробити, як психолог коректно повідомляє батькам про необхідність звернення до спеціаліста (клінічного психолога, психіатра), уникаючи страхів та стигми. Скласти практичні фрази та дії, які знижують бар'єри та підвищують готовність батьків і вчителів до співпраці.

Рефлексія: Обговорити доступні ресурси в школі та громаді. Визначити, що можна вдосконалити у процедурі підтримки учня. Подумати, як роль психолога допомагає координувати дії колективу та забезпечити безпечний та підтримуючий простір для учня.

## **МОДУЛЬ 3. Психологічне консультування техніками КПТ на основі моделі резилієнтності**

### **Тема 3.4 Навчання основних когнітивних технік (2 год)**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Когнітивні виклики учнів»**

Мета: навчитися визначати негативні автоматичні думки та упередження учнів; формувати навички оцінки впливу когнітивних патернів на навчальну та соціальну поведінку.

Метод: робота в малих групах + письмова рефлексія.

Опис: групам надаються кейси учнів 7-9 класів із типовими когнітивними труднощами: учень каже: «Я завжди провалюю контрольні». Підліток уникає участі в груповій роботі: «Мої ідеї нікому не цікаві». Дівчинка постійно критикує себе: «Я ніколи не зможу це зрозуміти».

Завдання: виявити автоматичні негативні думки; проаналізувати, як вони впливають на поведінку та емоції; обговорити, які когнітивні техніки можна застосувати для корекції цих думок.

### **Завдання 2. Тренажер «Переписування думок»**

Мета: відпрацювати навички корекції негативних думок учнів у класі.

Метод: рольове моделювання (акваріум).

Опис: один учасник грає учня з негативною думкою, інший - психолог.

Використовуються ключові прийоми когнітивної корекції: уточнення, пошук альтернатив, перевірка доказів.

Завдання: програти ситуацію з переписуванням думки; обговорити ефект на мислення учня та класну атмосферу; визначити складні моменти застосування техніки.

### **Завдання 3. Мозковий штурм + «Карта когнітивних стратегій»**

Мета: систематизувати основні когнітивні техніки та способи їх застосування у класі.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники складають список технік: переформулювання, пошук альтернатив, перевірка доказів, когнітивні паузи. Для кожної техніки визначають: тип думки, приклад формулювання для учня та очікуваний ефект.

Результат: інтерактивна карта «Техніка → Приклад → Ефект».

### **Завдання 4. Симуляція «Віртуальний клас когнітивних технік»**

Мета: відпрацювати швидку та ефективну реакцію психолога на негативні мисленнєві патерни учнів у реальних класних ситуаціях.

Метод: групова симуляція.

Опис: картки з типами негативних думок учнів: «Я не зможу», «Всі засудять», «Це нікому не цікаво». Психолог обирає когнітивну техніку і застосовує її в короткій взаємодії з учнем.

Завдання: програти декілька варіантів реакцій на одну і ту ж думку; обговорити, яка стратегія була найефективнішою; скласти список технік, які можна легко інтегрувати в класну роботу.

## **Тема 3.5 Навчання основних поведінкових технік (2 год)**

### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Поведінкові труднощі учнів»**

Мета: навчитися визначати поведінкові проблеми, їх тригери та наслідки для навчання.

Метод: робота в малих групах.

Опис: кейси учні демонструють: перебивання уроку, уникнення завдань, агресію або пасивну опозицію.

Завдання: виявити тригери та наслідки поведінки; обговорити потенційні поведінкові стратегії втручання.

### **Завдання 2. Рольові ігри «Вплив поведінкових технік»**

Мета: відпрацювати застосування базових поведінкових стратегій у класі.

Метод: рольове моделювання (акваріум).

Опис: один учасник – учень з проблемною поведінкою, інший – психолог. Техніки: позитивне підкріплення, чіткі інструкції, тайм-аут, альтернативні дії.

Завдання: програти ситуацію та оцінити ефективність техніки; визначити складні моменти у застосуванні.

### **Завдання 3. Мозковий штурм + «Карта поведінкових стратегій»**

Мета: систематизувати поведінкові техніки та приклади їх використання.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники складають список технік: позитивне підкріплення, моделювання поведінки, структуровані інструкції, тайм-аут, зміна контексту.

Для кожної техніки визначають: тригер поведінки, приклад формулювання, очікуваний ефект.

### **Завдання 4. Симуляція «Віртуальний клас поведінкових технік»**

Мета: відпрацювати швидко і ефективно реакцію психолога на проблемну поведінку учнів.

Метод: групова симуляція.

Опис: картки з типовими поведінковими ситуаціями: перебивання уроку, уникнення завдань, агресія, пасивна опозиція.

Психолог обирає техніку та реагує на поведінку учня.

Завдання: програти декілька варіантів реакцій на одну поведінку; обговорити, яка стратегія була найефективнішою; скласти список технік, які можна інтегрувати в класну практику.

## **Тема 3.6 Навчання додаткових технік роботи з специфічними проблемами (1 год)**

### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Специфічні проблеми учнів»**

Мета: навчитися виявляти особливості поведінки та емоційні патерни учнів з різними специфічними проблемами.

Метод: робота в малих групах.

Опис: Учасники отримують конкретні кейси учнів:

Кейс А: соціальна тривожність: Учень 8-го класу уникає участі в групових завданнях, мало відповідає на запитання, червоніє, стискає руки.

Кейс Б: імпульсивність: Підліток 7-го класу часто перебиває урок, швидко реагує на дрібні зауваження, іноді агресивно.

Кейс В: труднощі концентрації: Учень 9-го класу не може довго працювати над завданням, легко відволікається, постійно перевіряє телефон.

Кейс Г: конфліктність: Дівчинка 7-го класу часто свариться з однокласниками, різко відповідає, ображається через незначні ситуації.

Завдання: виявити основні поведінкові та емоційні прояви кожної проблеми; обговорити можливі техніки корекції та підтримки; скласти коротку схему дій психолога у класній та індивідуальній роботі з кожним кейсом.

### **Завдання 2. Тренажер «Індивідуальні техніки»**

Мета: відпрацювати застосування додаткових психологічних технік у конкретних ситуаціях.

Метод: рольове моделювання.

Опис: один учасник грає учня із конкретною проблемою, інший – психолог.

Приклади ситуацій:

Соціальна тривожність: учень боїться відповідати на запитання → застосовується дихальна або заземлювальна вправа.

Труднощі концентрації: учень відволікається на телефон → застосовуються поведінкові підкріплення (чіткі інструкції, нагорода за виконання).

Імпульсивність: учень різко реагує на зауваження → техніка самоконтролю (коротка пауза, підказки «зупинись → подумай → відповідай»).

Негативні автоматичні думки: учень говорить «я нічого не вмію» → коротке когнітивне переписування думки.

Завдання: програти взаємодію з використанням відповідної техніки; обговорити ефективність та можливі труднощі при застосуванні; скласти короткий план застосування техніки для класної чи індивідуальної роботи.

### **Завдання 3. Мозковий штурм + «Карта специфічних стратегій»**

Мета: систематизувати додаткові техніки та способи їх застосування.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники отримують список специфічних проблем (соціальна тривожність, імпульсивність, труднощі концентрації, конфліктність).

Кожна група визначає для кожної проблеми: техніку або інструмент психологічної підтримки; очікуваний ефект від застосування; приклади використання в класі або індивідуально.

Завдання створити інтерактивну карту «Проблема → Техніка → Ефект → Приклад»; обговорити, як ці техніки можна інтегрувати у щоденну роботу психолога в школі; визначити найбільш універсальні та ефективні стратегії для конкретних ситуацій.

## **Тема 3.8 Навчання технік у роботі над стосунками (1 год)**

Завдання 1. Аналіз кейсів «Конфлікти та взаємодія»

Мета: навчитися визначати причини конфліктів у класі та патерни взаємодії учнів.

Метод: робота в малих групах.

Опис: кейси учнів демонструють: конфлікти між однокласниками; суперечки під час групових завдань; негативну взаємодію з педагогом.

Завдання: виявити тригери конфліктів та емоційні патерни; обговорити техніки психологічної підтримки та корекції; скласти коротку схему дій психолога для класної та індивідуальної роботи.

### **Завдання 2. Рольові ігри «Техніки ефективної взаємодії»**

Мета: відпрацювати практичні навички застосування технік покращення стосунків у класі.

Метод: рольове моделювання (акваріум).

Опис: один учасник грає учня або вчителя, інший – психолог.

Техніки: активне слухання та віддзеркалення емоцій; формулювання «Я-повідомлень»; конструктивне вирішення конфлікту; погодження правил взаємодії.

Завдання: програти ситуацію, застосувати техніки; обговорити ефективність та можливі труднощі; визначити, як інтегрувати ці методи у щоденну роботу психолога.

### **Завдання 3. Мозковий штурм + «Карта технік покращення стосунків»**

Мета: систематизувати практичні методи покращення стосунків учнів у класі.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники складають карту: тип проблеми у стосунках → техніка → очікуваний ефект → приклад застосування.

Завдання: створити інтерактивну карту «Проблема → Техніка → Ефект → Приклад»; Обговорити, які техніки є універсальними та ефективними для більшості конфліктних ситуацій.

### **Тема 3.9 Модель залучення батьків у консультування (1 год)**

#### **Завдання 1. Рольові ігри «Супербатьки»**

Мета: відпрацювати індивідуальний підхід до різних типів батьків та застосування емпатії, активного слухання і «Я-повідомлень».

Метод: рольове моделювання.

Опис: учасники грають батьків: тривожні, агресивні, байдужі, надмірно критичні. Психолог знаходить підхід і застосовує відповідні техніки. Часовий ліміт: 3-5 хвилин.

Завдання: провести коротку консультацію; обговорити ефективність стратегій; виділити універсальні прийоми.

#### **Завдання 2. Мозковий штурм + «Карти сценаріїв»**

Мета: систематизувати стратегії залучення батьків залежно від проблем учня.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники створюють карту: «Проблема учня → Тип батьків → Стратегія залучення → Очікуваний ефект». Працюють у групах, потім обмінюються досвідом.

Завдання: скласти карту для конкретних кейсів; визначити ефективні стратегії; обговорити можливість використання у практиці.

#### **Завдання 3. Техніка «Позитивне прогнозування»**

Мета: оцінювати наслідки різних підходів та мотивувати батьків до співпраці.

Метод: кейс-аналіз + обговорення.

Опис: учасники отримують кейс учня і батьків, складають прогноз розвитку ситуації при різних підходах: ігнорування, ефективна взаємодія.

Завдання: визначити наслідки кожного підходу; обговорити, як прогноз мотивує батьків; сформулювати висновки для практики.

#### **Завдання 4. Міні-тренінг «Швидкі відповіді»**

Мета: відпрацювати швидке реагування на типові запити або скарги батьків.

Метод: рольове моделювання + таймер.

Опис: один учасник – психолог, інший – батько. Ведучий дає короткі ситуації (1–2 речення). Психолог формулює відповідь за 30–60 секунд, застосовуючи модель залучення.

Завдання: програти кілька ситуацій; обговорити ефективність і альтернативи; виділити універсальні прийоми для щоденної практики.

### **Тема 3.10 Модель мережевої співпраці та перенаправлення до інших фахівців (1 год)**

#### **Завдання 1. Аналіз кейсів «Коли потрібен фахівець»**

Мета: навчитися виявляти ситуації, коли ресурсу психолога недостатньо, і визначати потребу у залученні додаткових спеціалістів.

Метод: робота в малих групах.

Опис: кожній групі дається кейс учня зі складною проблемою: тривожний або депресивний стан; порушення поведінки, що не піддається стандартній підтримці; конфлікти в сім'ї, що потребують соціальної або юридичної підтримки.

Завдання: визначити ознаки, що сигналізують про необхідність залучення фахівця; обговорити, хто в школі або громаді може надати допомогу; скласти короткий план дій психолога у цій ситуації.

#### **Завдання 2. Рольові ігри «Мережеве перенаправлення»**

Мета: відпрацювати навички ефективного перенаправлення учня та комунікації з батьками і колегами.

Метод: рольове моделювання.

Опис: один учасник грає психолога, інший – батька або вчителя. Завдання психолога: пояснити потребу у додатковій допомозі та спрямувати до фахівця, зберігаючи довіру та мотивацію.

Завдання: програти коротку консультацію; відпрацювати способи нейтрального та емпатійного повідомлення; обговорити труднощі та оптимальні формулювання.

#### **Завдання 3. Мозковий штурм + «Карта мережевих ресурсів»**

Мета: систематизувати доступні ресурси та формати співпраці з іншими фахівцями.

Метод: мозковий штурм + візуалізація.

Опис: учасники складають карту: «Проблема учня → Фахівець → Форма взаємодії → Очікуваний ефект». Обговорюють приклади співпраці між психологом, соціальним педагогом, клінічним психологом, логопедом, лікарем, громадськими службами.

Завдання: скласти інтерактивну карту для різних типів проблем; визначити найбільш ефективні шляхи перенаправлення; обговорити практичну реалізацію у школі та громаді.

#### **Завдання 4. Міні-тренінг «Швидка координація»**

Мета: відпрацювати швидку та ефективну комунікацію з фахівцями та батьками в реальному часі.

Метод: рольове моделювання + таймер.

Опис: ведучий дає короткі сценарії (1–2 речення) – складна ситуація учня. Психолог за 30–60 секунд формулює план перенаправлення та пояснення батькам/вчителям.

Завдання: програти кілька ситуацій; обговорити ефективність підходів та можливі альтернативи; виділити універсальні прийоми для щоденної практики.

#### 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

##### Нормативно-правові документи

1. Про освіту Закон України від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 13.03.2026).

2. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16 січня 2020 року № 463-IX (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 13.03.2026).

3. Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898: станом на 02.09.2022 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/898-2020-п> (дата звернення: 13.03.2026).

4. Про затвердження Положення про психологічну службу в 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/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 13.03.2026).

5. 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/laws/show/800-2018-%D0%BEText> (дата звернення: 13.03.2026).

6. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників з іншими органами та службами: наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2018 № 1047. URL: <http://surl.li/kjktvy> (дата звернення 13.03.2026).

7. Про затвердження Положення про психологічну службу в 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/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 13.03.2026).

8. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резиліентності в закладі освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 25 липня 2023 року

№889). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0889729-23#Text> (дата звернення: 13.03.2026).

### Основна література

1. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до напрямків : пер. з англ. Львів : Свічадо, 2021. 416 с.
2. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення: 13.03.2026).
3. Грінбергер Д., Падескі К. Розум понад настроєм: змініть те, як ви почуваетесь, змінивши те, як ви думаєте : пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2023. 320 с.
4. Застосування травма-інформованого підходу в заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання. URL: <https://makingcents.com/wp-10content/uploads/2023/12/UKR-UNITY-Trauma-Informed-MERL-Learning-Brief.pdf> (дата звернення: 13.03.2026).
5. Плекання стійкості в закладах освіти : посібник для вчителів та шкільних психологів / за ред. О. Романчука. Львів : Видавництво УІКПТ, 2022. 156 с.
6. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 126 с. URL: <http://surl.li/juzzul> (дата звернення: 13.03.2026).
7. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://surl.cc/dfkpeg> (дата звернення: 13.03.2026).
8. Сталлард П. Думай добре - почувайся добре. Когнітивно-поведінкова терапія для дітей та підлітків : пер. з англ. Львів : Свічадо, 2018. 192 с.
9. Тітаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні виклики та шляхи подолання : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. 210 с.

### Додаткова література

1. Ройз С. Травмачутливість у школі. 19 с. URL: <http://surl.li/icevrv> (дата звернення: 13.03.2026)
2. Порадник батькам: практичні рекомендації під час дистанційного навчання дітей з інтелектуальними порушеннями : навчально-методичний посібник / авт.: О. Чеботарьова, Г. Блеч, І. Бобренко, І. Гладченко, О. Мякушко, І. Сухіна, С. Трикоз. За заг. ред. О. Чеботарьової. К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 154с.
3. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (з досвіду роботи) : практ. посіб. / авт. кол. : В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, М. В. Саврасов, І. В. Марухина, В. М. Горленко ; за наук. ред. В. Г. Панка. [Електронний ресурс]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744341> (дата звернення: 13.03.2026)

4. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук ; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738709> (дата звернення: 13.03.2026)

#### **Додаткові освітні онлайн-ресурси**

1. Перша психологічна допомога : сила бути поруч. *МН4U* : вебсайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogy-blyzkyum/persha-psyhologichnadopomoga-syla-buty-poruch/> (дата звернення: 13.03.2026).
2. Академія Хана. URL: <https://uk.khanacademy.org/>
3. Всеукраїнська школа онлайн (ВШО). URL: <https://lms.e-school.net.ua/>
4. Онлайн-платформа AR Book. URL: <https://arbook.info/>
5. Освітня платформа «ПОВІР». URL: <https://povir.in.ua/>
6. Путівник по Всеукраїнській онлайн. URL: <https://uied.org.ua/wpcontent/uploads/2022/04/vseukrayinska-shkola-onlajn-4.pdf>