

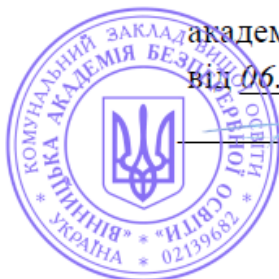
**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою КЗВО «Вінницька
академія безперервної освіти»

від 06.01.2026 № 1

Древозюк С.І.



ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних
працівників закладів загальної середньої освіти на засадах Концепції
«Нова українська школа»
«ПОДОЛАННЯ ОСВІТНИХ ВТРАТ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ДРУГОМУ
ЦИКЛІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХО-СОЦІАЛЬНА
ПІДТРИМКА І ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ПІД ЧАС
НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ БАЗОВОЇ
СЕРЕДНОЇ ОСВІТИ»

Розробник(и): Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» (Шпортун О.М., - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»; Томчук М.І., - доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»; Яцюк М.В., - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»; Чопик Л.І. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»; Пилявець Н.І., - доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».)

Напрямок підвищення кваліфікації: психологічна, емоційно-етична та педагогічного партнерства професійні компетентності педагогів відповідно до професійного стандарту

Термін дії програми: з 2026 року по 2031 рік

Рецензенти:

Лящ О.П. - доктор психологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського;

Рисинець Т.П., доцент, кандидат психологічних наук, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми підвищення кваліфікації полягає у необхідності науково-методичної, практичної та психологічної підтримки професійного розвитку педагогічних працівників в умовах, що склалися, відповідно до державної політики у галузі освіти в умовах реформування загальної середньої освіти на засадах Концепції «Нова українська школа» та забезпечення якості освіти. Переосмислення соціальної і професійної місії педагога Нової української школи в умовах гострих викликів сьогодення актуалізує необхідність підготовки та професійної підтримки фахівців, адаптованих до сучасних змін та викликів, здатних творчо працювати, приймаючи нестандартні рішення, виконувати нові професійні ролі і функції, плекати власну резильєнтність та розвивати соціально-емоційні навички здобувачів освіти. Актуальність програми підвищення кваліфікації зумовлена глибокою суспільною потребою у формуванні психологічно компетентного освітнього середовища в умовах повномасштабної війни, оскільки масова травматизація населення – внаслідок втрат, переміщень, прямих загроз життю та окупації – безпосередньо транслюється в освітні заклади, де значна частка учнів та самих педагогів перебуває в стані психоемоційного дистресу, що вимагає не лише надання спеціалізованої психологічної допомоги, але й кардинальної адаптації педагогічного процесу через розвиток у вчителів практичних компетенцій щодо розпізнавання ознак травми, психологічної допомоги, створення безпечного класного простору та застосування травмоінформованих підходів у навчанні, водночас з обов'язковим акцентом на соціо-емоційну підтримку самих педагогічних працівників для запобігання їхньому професійному вигоранню та збереження їхньої ресурсності як ключових агентів психологічної стабільності в освітній спільноті.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти всіх типів і форм власності;

Обсяг (тривалість): 30 год (4 дні)/ 1 кредит ЄКТС;

Особливості реалізації програми:

Форми підвищення кваліфікації: очна, дистанційна ((у синхронному режимі) із використанням дистанційних технологій навчання), змішана;

Мета підвищення кваліфікації: полягає у підвищення професійного рівня педагогічних працівників закладів освіти та установ з опанування ними

сучасними технологіями роботи із надолуження освітніх втрат та оволодіння ними сучасними технологіями психосоціальної допомоги в травмаінформованому підході під час навчання здобувачів освіти у другому циклі базової середньої освіти;

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглиблення знань щодо основних понять та принципів роботи із надолуження освітніх втрат;
 - опрацювання алгоритму роботи, який заключається у схемі:
 - 1) виявлення освітніх втрат (тестування);
 - 2) аналіз та вибір найефективніших програм;
 - 3) реалізація надолуження освітніх втрат;
 - 4) моніторинг застосування програм на практиці.
 - методичні рекомендації та поради для успішної організації і реалізації процесу з надолуження освітніх втрат.
 - поглиблення знань щодо оцінки поведінки постраждалого/постраждалої для ухвалення рішення про надання допомоги;
 - оволодіння основними методиками визначення психоемоційних станів особистості з метою психологічної допомоги в складних життєвих ситуаціях;
 - розвиток навичок надання психосоціальної допомоги;
 - поглиблення розуміння етіології стресу та його впливу на людину;
 - удосконалення вміння визначати прояви стресу, травм у учасників освітнього процесу;
 - розвиток уміння слухачів підтримувати комунікацію, співпрацювати у вирішенні комунікаційних проблем;
 - мотивація слухачів до навчання впродовж життя та у професійній сфері за допомогою цифрових технологій.
- Організація підвищення кваліфікації педагогічних працівників передбачає дотримання принципів доступності, варіативності, новизни, зворотного зв'язку, науковості, врахування інтересів слухачів.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться /набуватимуться:

- Удосконалення раніше набутих та / або набуття нових компетентностей відповідно до професійного стандарту “Вчитель закладу загальної середньої освіти” (наказ МОН від 29.08.24 № 1225):
- сприяння формуванню ціннісних орієнтирів (визначених Стандартом) як основи професійних компетентностей;
 - формування та розвиток професійних компетентностей вчителя на виконання трудових функцій:
- партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу (Б):
- психологічна, емоційно-етична компетентності, компетентність педагогічного партнерства;

участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища (В): інклюзивна, здоров'язбережувальна;

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Знання і розуміння:

- сучасних тенденцій розвитку освіти – реформи української середньої школи як консолідованої мети всіх гілок влади і українського суспільства у цілому;
- концептуальних засад реформування середньої освіти Концепцією “Нова українська школа”, соціально-правових основ, законодавчих актів у сфері освіти та охорони дитинства;
- психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу, підтримки навчання, виховання, розвитку дитини в освітньому середовищі та родині.

Розвинені вміння:

- організовувати педагогічну діяльність на компетентнісних засадах (прогнозування, проєктування, оцінювання тощо);
- конструювати та реалізувати сучасні програми навчання здобувачів освіти із використанням нових методик згідно з Концепцією “Нова українська школа”;
- формувати в закладі та поза його стінами освітнього середовища, яке сприяє творчій самореалізації дітей та освітян; проєктувати власну програму професійно-особистісного зростання – підтримувати й покращувати стандарти професійної діяльності впродовж усього періоду професійної діяльності.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- дитиноцентризм, цінність особистості, просування демократичних цінностей (повага до багатоманітності, право вибору, формування спільноти, полікультурність);
- готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток;
- рефлексія власної професійної практики, саморозвиток.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

здійснюється за допомогою зворотного зв'язку та обміну досвідом з актуальних питань на конференції та підсумкового тестування (фаховий тест)

Документ про підвищення кваліфікації: за результатами виконання Освітньої програми видається сертифікат про підвищення кваліфікації, який відповідає вимогам постанови Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 №800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (з урахуванням змін)

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

підвищення кваліфікації педагогічних працівників

«ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

ТА ПСИХО-СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА І ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»

на 2026 рік

за очною формою навчання з використанням дистанційних технологій (30 год)

№	Зміст навчального модуля	Види навчальних занять в синхронному та асинхронному режимах				Загальна кількість годин	ПБ викладача, науковий ступінь, вчене звання
		Лекція	Практичне/семінарське	Контрольний захід	Чат-консультація (поза сіткою)		
ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК							
1	МОДУЛЬ 1. ОСВІТНІ ВТРАТИ: ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ РОБОТИ ПРОГРАМ ІЗ НАДОЛУЖАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА, ЩО РЕГУЛЮЄ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНОГО ПРОЦЕСУ.						
1.1	Зміст понять «освітні/навчальні втрати», «освітні/навчальні розриви». Причини та наслідки освітніх втрат. Нормативні документи із надолуження освітніх втрат	2				2	Шпортун О.М.
1.2	Діяльність закладу освіти із надолуження освітніх втрат. Умови реалізації програм із подолання освітніх втрат	2				2	Томчук М.І.
	УСЬОГО:	4				4	
ПРОФЕСІЙНИЙ БЛОК							
2	МОДУЛЬ 2. ПРОФЕСІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ						
2.1	Феномен «психологічної травми» в умовах війни. Травматичність дітей та дорослих в умовах воєнного часу	2				2	Шпортун О.М.
2.2	Травмоінформований підхід: розуміння впливу травми на поведінку та навчання дітей	2				2	Яцюк М.В.
2.3	Психологічний капітал ментального добробуту учасників освітнього процесу	2				2	Яцюк М.В.
2.4	Збереження професійної ефективності та емоційної стійкості педагога в умовах підвищеного психоемоційного навантаження	2				2	Пилявень Н.І.
	УСЬОГО:	8				8	
3	МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ						
3.1	Психологічна допомога в опануванні негативними психічними станами особистості	2				2	Шпортун О.М.
3.2	Особливості психологічної підтримки здобувачів освіти з особливими освітніми потребами в умовах війни		2			2	Пилявень Н.І.
3.3	Методики психічної стабілізації та актуалізації ресурсів учасників освітнього процесу		2			2	Шпортун О.М.

3.4	Надолуження освітніх втрат в умовах війни на глибокому розумінні психології особистості		2			2	Томчук М.І.
3.5	Стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку позитивної самооцінки та надолуженню освітніх втрат		2			2	Чопик Л.І.
3.6	Створення комфортних умов для повернення учнів до повноцінного освітнього процесу, усунення подальших негативних впливів		2			2	Томчук М.І.
3.7	Індивідуальна психологічна підтримка здобувачів освіти, підвищення їх мотивації до навчання, які виникають в умовах воєнного стану		1			1	Чопик Л.І.
УСЬОГО:			2	11		13	
4	МОДУЛЬ 4. РЕФЛЕКСІЯ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК						
4.1	Конференція з актуальних питань. Тема: «Ефективне застосування технологій подолання освітніх втрат та психосоціальна підтримка і травмаінформований підхід під час навчання здобувачів освіти у другому циклі базової середньої освіти»		4			4	Яцюк М.В., Пилявець Н.І.
4.2	Підсумковий тест (за змістом програм навчання)			1			
УСЬОГО:			4			4	
Загальна кількість годин:			14	15	1		30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. ОСВІТНІ ВТРАТИ: ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ РОБОТИ ПРОГРАМ ІЗ НАДОЛУЖАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА, ЩО РЕГУЛЮЄ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНОГО ПРОЦЕСУ.

Тема 1.1 Зміст понять «освітні/навчальні втрати», «освітні/навчальні розриви». Причини та наслідки освітніх втрат. Нормативні документи із надолуження освітніх втрат

Термінологія «освітні/навчальні втрати» та «освітні/навчальні розриви» у міжнародних документах та законодавчих актах України. Загальне та відмінне у поняттях «освітні/ втрати» та «освітні/навчальні розриви». Види навчальних втрат: втрата знань і навичок або відхилення в академічному прогресі здобувача освіти через перерви у формальній освіті, пропуски занять тощо; втрата здобутих раніше знань здобувачами освіти, які досягли певного прогресу в навчанні, погіршують свою успішність через тимчасову (нетривалу) перерву у формальній освіті (наприклад, літні канікули); різниця між тим, чого навчився здобувач освіти, тобто досягнутим ним академічним прогресом, і тим, чого він мав би навчитися на певному етапі свого навчання (наприклад, у певному віці, на рівні певного класу тощо).

Причини та наслідки освітніх втрат. Фактори, що визначають освітні втрати та здобутки в умовах воєнного стану (навчальний час, освітні програми, динаміка результатів навчання) на різних рівнях (циклах) освіти. Визначення: заходів щодо компенсації цих втрат; категорій здобувачів освіти, які мають найбільші освітні втрати та потребують компенсаторних заходів (внутрішньо переміщені особи (ВПО), діти з особливими освітніми потребами (ООП), діти з багатодітних сімей, із малозабезпечених сімей, з числа національних меншин тощо). Передумови виникнення та збільшення освітніх прогалин в

українських учнів та фактори, що впливають на розвиток цього явища. Акцент на психоемоційному стані здобувачів освіти, який є суттєвим чинником впливу на освітній процес. 10 принципів організації процесу з надолуження освітніх втрат, розроблених Accelerated Education Working Group — AEWG.

Національні нормативно-правові акти, якими визначені законодавчі вимоги до закладів освіти щодо надолуження освітніх втрат. Підготовка нормативних документів закладу освіти щодо надолуження освітніх втрат (накази, посадові інструкції, плани діяльності, відповідна супроводжувальна документація тощо).

Тема 1. 2 Діяльність закладу освіти із надолуження освітніх втрат. Умови реалізації програм із подолання освітніх втрат

Компенсаторні заходи застосовування у громадах / закладах освіти підтримки найбільш вразливих категорій здобувачів освіти в умовах війни. Професійні та організаційні виклики, потреби, з якими зіткаються заклади освіти та педагогічні працівники в умовах війни.

Розробка науково-теоретичних засад та відповідних їм консультативно-методичних рекомендацій і заходів, спрямованих на подолання освітніх втрат здобувачів освіти. Розроблення інструментарію для діагностування рівня опанування учнями навчального матеріалу, яким вони оволодівали в умовах воєнного часу самостійно або з використанням технологій дистанційного навчання та запровадження коригуючого навчання. Організація консультативно-методичної роботи з підготовки та стимулювання педагогічних працівників до подолання освітніх втрат здобувачів освіти (навчальних, виховних, фізичних, психологічних), опанування навичками гнучкого планування. Ознайомлення педагогічних працівників із можливостями впровадження різноманітних видів профілактичної, фізкультурно-оздоровчої та здоров'язбережувальної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я вихованців, учнів під час уроків. Підвищення мотивації здобувачів освіти до фізичної активності; забезпечення комплексної психологічної й емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни та в повоєнний час. Адаптація освітніх стратегій та освітнього процесу до індивідуальних потреб здобувачів освіти, враховуючи рівень їх навчальних втрат, місце проживання, соціальні ресурси родин, отриманий дітьми та підлітками травматичний досвід тощо. Консолідація й ефективне використання наявних ресурсів для створення та результативного функціонування системи з подолання освітніх втрат дітей, учнів. Мінімізація освітніх втрат та підвищення якості надання освітніх послуг. Інтеграція у міжнародний освітній простір з питань подолання освітніх втрат.

МОДУЛЬ 2. ПРОФЕСІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Тема 2.1 Феномен «психологічної травми» в умовах війни. Травмочутливість дітей та дорослих в умовах воєнного часу

Психологічна травма: сутність поняття, форми та стадії перебігу (гостра, хронічна, комплексна). Специфіка воєнної травми: особливості, відмінності

від інших видів травматичного досвіду, поняття колективної та вторинної травми. Нейробіологія стресу та травми: вплив на мозок, пам'ять, увагу та емоційну регуляцію в учнів різного віку. Ключові симптоми та прояви травми у дітей і підлітків: емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші можливі наслідки (тривожні розлади, депресія, соматизація). Вікові особливості реагування та проявів травми: від дошкільнят до старших класів. Вплив травми на навчальну діяльність: мотивація, концентрація, пам'ять, соціальна взаємодія в класі. Основи травмоінформованого підходу: принципи безпеки, довіри, підтримки, співпраці та розуміння в освітньому середовищі.

Поняття та форми травмоцутливості: ознаки підвищеної психологічної вразливості до стресових факторів; фактори ризику та захисні фактори (ресурси). **Вікові особливості травмоцутливості:** *Дошкільний та молодший шкільний вік:* вплив травми на прив'язаність, базову безпеку, мовленнєвий розвиток, ігрову діяльність. *Підлітковий вік:* вплив травми на становлення ідентичності, самооцінку, соціальні зв'язки, схильність до ризикованої поведінки. *Дорослі (педагоги, батьки):* вплив на професійну ефективність, емоційну регуляцію, ризик вигорання, феномен вторинної травматизації.

Чинники, що посилюють травмоцутливість у воєнний час: накопичення стресу (кумулятивна травма), втрата опорних соціальних інститутів, тривала невизначеність, інформаційне перевантаження. **Прояви травмоцутливості в освітньому процесі:** труднощі з концентрацією, емоційна нестійкість, регресивна поведінка, агресивність або замкненість, соматичні скарги, підвищена стомлюваність. **Травмоцутливість педагога:** ознаки вторинної травматизації, емоційного вигорання та компасійної втоми; важливість самодіагностики та саморегуляції. **Створення травмоцутливого (trauma-sensitive) середовища в закладі:** практичні принципи організації навчального простору, розпорядку дня, комунікації та оцінювання, що знижують тригерні фактори та підвищують почуття безпеки.

Тема 2.2 Травмоінформований підхід: розуміння впливу травми на поведінку та навчання дітей

Що таке травма-інформоване навчання та які його основні принципи

Травма-інформоване навчання — освітній підхід, який враховує пережитий учнями та ученицями травматичний досвід і організовує навчальне середовище так, щоб воно підтримувало їхній емоційний та психологічний стан. Це допомагає дітям не лише здобувати знання, а й відновлювати внутрішню стійкість. Важливо: ефективність підходу залежить, чи врахували вік дітей. Зазвичай виокремлюють молодший (6–9 років), середній (10–13 років) та старший шкільний вік (14–17 років). У кожній групі застосовують методи, адаптовані до психологічних та емоційних потреб відповідного вікового періоду.

Ключові принципи такого підходу:

- **Безпека.** Учні та учениці мають відчувати, що простір, де вони навчаються, є передбачуваним і зрозумілим. Повторювані дії, сталі ритуали й

зрозумілий розпорядок дня допомагають знизити тривожність і створюють опору тоді, коли інші сфери життя можуть бути хаотичними.

- **Довіра та розуміння.** Дитина, яка має травматичний досвід, потребує емпатії та відкритого, чесного спілкування. Важливо визнавати її емоції, а не знецінювати їх, і всіляко демонструвати, що вона не залишилася наодинці зі своїми переживаннями.

- **Право голосу та можливість обирати.** Коли дитині дають можливість зробити власний зважений вибір (у завданнях, формах роботи, активностях), до неї повертається відчуття контролю, яке часто втрачається через травматичні події.

- **Партнерство й підтримка.** Сприятливе середовище базується на довірливих стосунках не лише з учителями, а й з однолітками. Важливо формувати культуру взаємоповаги та співпраці серед учнів та учениць.

- **Чутливість до різноманіття.** Діти переживають травму порізному — залежно від свого досвіду, культури чи соціального середовища. Бути чутливими до різноманіття — означає враховувати ці відмінності, усувати упередження та стереотипи, створювати інклюзивне середовище, де кожна дитина відчуває повагу та підтримку.

Усі ці принципи добре працюють разом: вони створюють атмосферу, в якій дитина може не лише навчатися, а й поступово відновлювати внутрішню рівновагу.

Тема 2.3 Психологічний капітал ментального добробуту учасників освітнього процесу

Концепція психологічного капіталу (PsyCap) та його компонент. Психологічний капітал у дітей та учнів. Психологічний капітал педагога. Стратегії розвитку психологічного капіталу в освітній практиці. Психологічні інструменти та технології розвитку психологічного капіталу особистості. Ментальний добробут як результат інвестицій у PsyCap. Оцінка та моніторинг психологічного капіталу. Психологічні технології розвитку психологічного капіталу.

Тема 2.4 Збереження професійної ефективності та емоційної стійкості педагога в умовах підвищеного психоемоційного навантаження

Аналізуються основні джерела психоемоційного напруження в педагогічній діяльності, його психологічні та поведінкові прояви, а також наслідки тривалого впливу стресових чинників на професійну результативність і особистісне благополуччя педагога.

Розглядаються поняття емоційної стійкості педагога, її ролі у підтриманні ефективної педагогічної взаємодії, збереженні мотивації та професійної ідентичності, а також психологічні ресурси особистості, індивідуальні та організаційні чинники підтримки професійної працездатності, механізми емоційної саморегуляції, способи відновлення ресурсного стану та профілактики професійного вигорання.

Лекція має практичну спрямованість і орієнтована на формування в педагогів усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану,

розвитку навичок управління напругою, підтримання емоційного балансу та внутрішньої стабільності в умовах підвищеного навантаження.

МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тема 3.1 Психологічна допомога в опануванні негативними психічними станами особистості

Теоретичні основи негативних психічних станів. Визначення та розрізнення понять: стрес, тривога, страх, паніка, апатія, гостра та хронічна психоемоційна напруга. Нормальна реакція на ненормальні обставини: як відрізнити адаптивну реакцію на стрес від патологічної. Основні симптоми та телесні прояви поширених негативних станів (тривога, панічні атаки, емоційне спустошення).

Принципи первинної психологічної підтримки (допомоги собі та іншим). Алгоритм PFA (Psychological First Aid) у повсякденному застосуванні: спостереження, встановлення контакту, слухання, практична підтримка, профілактика.

Етика першої допомоги. Впровадження мікропрактик психологічного добробуту в освітній процес (короткі вправи на початок чи кінець уроку). Організація безпечного простору в класі для емоційної розрядки та впорядкування переживань. **Алгоритми дій та межі відповідальності педагога.** Протокол комунікації з батьками щодо психоемоційного стану дитини. Засоби захисту від емоційного вигорання при роботі з важкими станами учнів.

Тема 3.2 Особливості психологічної підтримки здобувачів освіти з особливими освітніми потребами в умовах війни

Розглядається специфіка переживання війни та травми дітьми з різними типами особливих освітніх потреб, наголошується на підвищеній їх вразливості через поєднання індивідуальних особливостей розвитку та зовнішніх стресових чинників, пов'язаних із війною.

Травмоінформований підхід в інклюзивній освіті. Описуються основи травмоінформованої практики та адаптація її ключових принципів для роботи з дітьми з ООП: безпека, довіра, співпраця, розуміння, розширення можливостей. Показано, як створення структури та передбачуваності (візуальні розклади, чіткі просторові маркери, ритуали, попередження про зміни) забезпечує психологічну безпеку та зменшує тривожність дітей.

Розглядаються адаптовані техніки саморегуляції для дітей з ООП: використання сенсорних інструментів, дихальні вправи з візуальною підтримкою, методи заземлення через тіло. Надаються рекомендації щодо роботи з гострими поведінковими реакціями (істеріки, агресія, самоізоляція) у стресових ситуаціях, із виділенням проактивних і реактивних стратегій.

Акцентується важливість взаємодії з родиною дитини та створення команди підтримки, що дозволяє забезпечити узгодженість дій педагогів,

психологів та батьків для збереження психоемоційної стабільності здобувачів освіти.

Тема 3.3 Методики психічної стабілізації та актуалізації ресурсів учасників освітнього процесу

Практичні техніки саморегуляції та корегування станів. Техніки заспокоєння та «заземлення»: дихальні вправи (наприклад, квадратне дихання), методи сенсорного заземлення (5-4-3-2-1), техніки роботи з тілом. **Когнітивні техніки:** виявлення катастрофізуючих думок, когнітивне переформулювання, використання «стоп-крану» для нав'язливих думок. **Емоційна регуляція:** ідентифікація та називання емоцій, техніки «контейнерування» важких переживань, створення «безпечного місця». **Ресурсні техніки:** активація стану безпеки через пам'ять про позитивні моменти, створення «скриньки ресурсів».

Побудова індивідуальних та групових стратегій профілактики. Створення персонального «плану психологічної безпеки»: **особиста стійкість та самотурбота.** Діагностика власного стану та розпізнавання ранніх «сигналів тривоги». Стратегії психогігієни: техніки емоційної саморегуляції, управління енергією та фокусом уваги. Побудова особистої системи самотурботи та відновлення ресурсів (фізичних, емоційних, соціальних, духовних).

Тема. 3.4. Надолуження освітніх втрат в умовах війни на глибокому розумінні психології особистості

Я - концепція – відображення психоемоційних переживань, життєвих стратегій особистості; динамічна система уявлень людини про саму себе, яка стимулює або гальмує активність людини. Використання інструментів, які дають дітям упевненість, віру у власні сили, відчуття автономності.

Тема. 3.5. Стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку позитивної самооцінки та надолуженню освітніх втрат

Самооцінка і Я - концепція у кризових та посткризових умовах життя
Психоемоційний зв'язок та налагодження якісної комунікації між об'єктами та суб'єктами реалізації програм із надолуження освітніх втрат. Наслідки для психоемоційної сфери здобувача освіти, спричинені освітніми прогалинами.

Тема. 3.6. Створення комфортних умов для повернення учнів до повноцінного освітнього процесу, усунення подальших негативних впливів

Індивідуальна психологічна підтримка здобувачів освіти, підвищення їх мотивації до навчання, подолання стресу та тривожності, які виникають в умовах воєнного стану. Психолого-емоційна підтримка всіх учасників освітнього процесу.

Тема. 3.7. Індивідуальна психологічна підтримка здобувачів освіти, підвищення їх мотивації до навчання, які виникають в умовах воєнного стану

Формування позитивної мотивації до навчання в умовах військового стану.

- **Перша психологічна допомога (ППД):** Надання екстреної допомоги постраждалим, оцінка їх стану та залучення фахівців, коли це необхідно (тяжкі травми, суїцидальні думки, нездатність піклуватися про себе/дітей).
- **Розвиток емоційного інтелекту:** Навчання розпізнавати прояви стресу, паніки, тривоги в себе та інших.
- **Формування навичок:** Розвиток навичок саморегуляції, комунікації, співпраці, що допомагає долати кризу.
- **Підвищення мотивації:** Використання цифрових технологій, ігрових форматів та елементів гейміфікації для підтримки інтересу до навчання.
- **Безпека та стабільність:** Створення безпечного середовища в освітньому процесі, навіть під час онлайн-занять, через впровадження психологічних перерв.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

Нормативно-правові документи

1. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. №87 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 р. №688). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017. URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
4. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>
5. Лист ДНУ ІМЗО від 08.07.2025 № 21/08-624 «Методичні рекомендації щодо розвитку STEM-освіти в закладах загальної середньої та позашкільної освіти у 2025/2026 навчальному році». URL: https://drive.google.com/file/d/19L_rLZesrM2nxPS-T2rZxqFrpf5VRQ4C/view
6. Лист МОН від 03.08.2023 № 1/11479-23 «Про методичні рекомендації». Безпечне освітнє середовище <https://cutt.ly/urDz2sxU>
7. Лист МОН України від 14.03.2025 № 1/4895-25 «Про окремі питання оцінювання результатів навчання» <https://mon.gov.ua/npa/pro-okremi-pytannia-otsiniuvannia-rezultatitiv-navchannia>
8. Лист МОН № 116828-25 від 13 серпня 2025 року <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii->

- [shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi](#)
9. Наказ Міністерства освіти і науки України від 08 вересня 2020 р. №1115 (редакція від 22.07.2025) «Деякі питання організації дистанційного навчання». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#Text>
 10. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
 11. Закон України від 26.04.2001 № 2402-III «Про охорону дитинства». База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
 12. Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII «Про освіту». База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
 13. Закон України від 11.07.2001 № 2628-III «Про дошкільну освіту». База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>
 14. Закон України від 16.01.2020 № 463-IX «Про повну загальну середню освіту». База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
 15. Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги». База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
 16. Закон України від 06.09.2012 № 5207-VI «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні». База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/520717?find=1&text=%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8#w1_1

Основна література

1. Бурда, М., Васильєва, Д. (2022). Особливості навчання математики в умовах воєнного стану (методичні рекомендації). *Математика в рідній школі*. 4–5, 6–15. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731956/>.
2. Локшина, О. та ін. (2022). Освіта в реаліях війни: орієнтири міжнародної спільноти: оглядове видання / за заг. ред. Олега Топузова, Олени Локшиної; Національна академія педагогічних наук, Інститут педагогіки НАПН України. Київ: Пед. думка, 2022. 66 с. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Education_and_war_book_NEW1.pdf.
3. Міністерство освіти і науки України. (09.05.2022). МОН презентувало проектні пропозиції для вирішення нагальних проблем української освіти у воєнний та післявоєнний періоди. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon->

- prezentuvalo-proyektни-propoziciyi-dlya-virishennya-nagalnih-problem-ukrayinskoyi-osviti-u-voynnij-ta-pislyavoyennij-periodi .
4. Назаренко, Ю. (2022). Освітні втрати: підходи до вимірювання та компенсації. URL: https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/zapyska_osvitni-vtraty.pdf.
 5. Освітній омбудсмен України (23 січня 2023). Освітні втрати школярів: вимірювання й компенсація на рівні громади й ЗЗСО. Нова Українська Школа. URL: <https://nus.org.ua/news/osvitni-vtraty-shkolyariv-vumiryuvannya-j-kompensatsiya-na-rivni-gromady-j-zzso/>.
 6. Освітній омбудсмен України (6 жовтня 2022). Як освітні втрати вплинуть на економіку України. URL: <https://eo.gov.ua/yak-osvitni-vtraty-vplynut-na-ekonomiku-ukrainy/2022/06/10/>.
 7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. – К., 2023. – 149 с.
 8. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Тренінг для тренерів. Навчально-методичний посібник. / Балахтар В., Карамушка Т., Мартиненко М., Тягур Л. – Львів, 2025. - 85 с.
 9. Топузов, О. ., Головка, М. ., & Локшина, О. (2023). Освітні втрати в період воєнного стану: проблеми діагностики та компенсації. *Український Педагогічний журнал*, (1), 5–13. doi: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-1-5-13>.
 10. Як надолужити освітні втрати? (3 січня 2023). Український центр оцінювання якості освіти. URL: <https://testportal.gov.ua/yak-nadoluzhyty-osvitni-vtraty/>
 11. Gyöngyvér, M., Zoltán, H. (2023). Short- and long-term effects of COVID-related kindergarten and school closures on first- to eighth-grade students' school readiness skills and mathematics, reading and science learning. *Learning and Instruction*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101706>.
 12. Hanushek, E. & Woessmann, L. (2020). The Economic Impacts of Learning Losses. OECD Education Working Papers, No. 225, OECD Publishing, Paris, doi: <https://doi.org/10.1787/21908d74-en>.
 13. Huong, L. T., Na-Jatturas, T. (2020). The COVID-19 induced learning loss – What is it and how it can be mitigated? *UKFIET. The Education and Development Forum*. URL: <https://www.ukfiet.org/2020/the-covid-19-induced-learning-loss-what-is-it-and-how-it-can-be-mitigated/>.
 14. Kuhfeld, M. (2019). Surprising new evidence on summer learning loss. *Phi Delta Kappan*. 101 (1), 25–29. doi: <https://doi.org/10.1177/0031721719871560>.
 15. Lokshyna, O., & Topuzov, O. (2021). COVID-19 and education in Ukraine: Responses from the authorities and opinions of educators. *Perspectives in Education*, 39(1), 207-230. doi: <https://doi.org/10.18820/2519593X/pie.v39.i1.13>.

16. Liao, H., Ma, S, Xue, H. (2022). Does school shutdown increase inequality in academic performance? Evidence from COVID-19 pandemic in China. *China Economic Review*. 2022. Vol. 75. 101847. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2022.101847>.
17. Naumenko, S., Holovko, S. (2022). Distance learning in Ukraine experience and challenges. *Educația de calitate în contextul provocărilor societale: materialele conferinței științifice cu participare internațională, 21 octombrie 2022 / coordonatori științifici: Lilia Pogolșa, Nelu Vicol; comitetul științific: Barbăneagră Alexandra [et al.]*. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732327/1/Stattya_Moldova%20%28eng%29.pdf
Chișinău: S. n., 2022 (CEP UPS). Pp. 268–273. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732327/>.
18. Topuzov, O., Bibik, N., Lokshyna, O., & Onopriienko, O. (2022). Organisation of primary education at war in Ukraine: results of a survey of primary education specialist. *Education: Modern Discourses* (5). URL: https://lib.iitta.gov.ua/734255/1/EMD_2022.pdf.

Додаткова література

1. Андрееенкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П. та ін. *Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу*. Навчально-методичний посібник. -К., 2023. – 149 с.
2. Дідик, А.В. (2021). *Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі*, Магістерська робота, ЗВО «Український католицький університет», Львів, 79 с. (https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2724/Didyk_mag.pdf?sequence=1)
3. *Концепція нової української школи: Концептуальні засади реформування середньої школи* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
4. Мединська Ю. Поняття «антикрихкість» у психоаналітичній психотерапії. *Актуальні проблеми психології Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. – Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – К., 2017. – Вип. 13. Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 13., С. 255.*
5. Простун, Н. (2016). *Как понять ребенка, видевшего войну, и как помочь ему?* - Ассоциация «Духовное возрождение», Ирпень: Триада С., 135 с.
6. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. *Діти та війна: Навчання технік зцілення*. – Карітас України, Інститут психічного здоров'я, 2014, 95 с.
7. Стівен М. Саутвік, Деніс С. Чарні. *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
8. Талєб Н.Г. *Антихрупкість. Как извлечь выгоду из хаоса / Нассим Николас Талєб*. – М. : Колибри, 2016. – 768 с.

9. *Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)* / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.
10. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.
11. Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>
12. Gary M. Quinn, M.D., Marilyn Luber PhD, Rickie Rabinowitz, M.S.c., Advanced E.M.T, Debby Zucker, M.S.W., Advanced E.M.T. (2022). *Польовий посібник з процедури негайної стабілізації, Immediate Stabilization Procedure Field Manual*
13. Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive* (Illustrated ed.). The Guilford Press.
14. Rudzinski K, McDonough P, Gartner R, Strike C. Is there room for resilience? A scoping review and critique of substance use literature and its utilization of the concept of resilience. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2017; 12(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13011-017-0125-2> PMID: 28915841
15. Stainton A, Chisholm K, Kaiser N et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry*. 2018; 13(4): 725-32. DOI: <https://doi.org/10.1111/eip.12726> PMID: 30126047