

**РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Рівненського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти

30.06.2026 № 197-од

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних працівників

«ПЕДАГОГІЧНИЙ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ»

Рівне – 2026

Розробники: Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Ворон О. Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки й освітніх інновацій Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; Колодич О. Б, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти).

Напрямок підвищення кваліфікації: формування та розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників закладів освіти.

Розроблено з урахуванням типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (наказ МОН від 12.10.2022 № 904) та Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН №1225 від 29.08.2024).

.

Термін дії програми: з 30.06.2026 до 30.06.2031.

Рецензенти:

Гавлітіна Тетяна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки й освітніх інновацій Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Мельник Надія, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки й освітніх інновацій Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Актуальність програми полягає в формуванні адекватного уявлення педагогічних працівників про основні теоретичні та практичні положення вивчення психології стресу, його класифікацію, сутність, фактори та види стресів задля формування умінь і навичок застосування одержаних знань в практичній діяльності та вирішенні психологічних завдань, аналізі стресогенних ситуацій та психологічних факторів впливу на професійну діяльність. В умовах війни та післявоєнний час педагоги мають вміло застосовувати методи та прийоми подолання стресу та формувати психологічну готовність протистояти стресу в учасників освітнього процесу.

Стрес-менеджмент у педагогічній діяльності стає важливим елементом, що забезпечує психологічну рівновагу, мотивацію здоров'я педагогів. Використання стрес-менеджменту допомагає зберегти ефективність своїх професійних дій, зменшить рівень стресу та підтримуватиме професійну рівновагу.

Програма розроблена для формування у педагогів умінь і навичок надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів. Педагоги оволодіють основами стресостійкості та комплексом методів для зниження напруги, управління емоціями та підвищення стійкості до життєвих труднощів, а також фізичними практиками, методами стрес-менеджменту та навчатися розрізняти симптоми, що потребують стрес-менеджменту в особистому житті та в професії.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти.

Обсяг (тривалість): 30 год. (1 кредит ECTS)

Особливості реалізації програми: реалізація програми ґрунтується на принципах гнучкості, варіативності, практичної спрямованості, індивідуалізації та андрагогічного підходу до навчання дорослих. Зміст програми передбачає поєднання теоретичної підготовки з практико-орієнтованими формами роботи, використання інтерактивних методів навчання, аналіз педагогічних ситуацій, розв'язання кейсів, виконання практичних завдань та організацію професійної взаємодії учасників освітнього процесу.

До реалізації програми залучаються науково-педагогічні, педагогічні працівники, тренери, методисти, керівники закладів освіти та інші фахівці, які мають відповідну професійну підготовку, досвід практичної діяльності у сфері загальної середньої і дошкільної освіти та досвід проведення заходів із підвищення кваліфікації педагогічних працівників. За потреби до проведення окремих занять можуть залучатися представники органів управління освітою, фахівці Державної служби якості освіти, наукових установ, громадських організацій та експерти у сфері освітнього менеджменту.

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

Мета підвищення кваліфікації: ознайомити педагогічних працівників з основними теоретичними положеннями вчення про стрес, особливостями його розвитку, механізмами регуляції, характеру взаємозв'язку стресу і адаптації, а також умови запобігання та подолання стресу, надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

Завдання підвищення кваліфікації:

визначається вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими педагогами, які здатні до психосоціальної підтримки та розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу;

оволодіння термінологією щодо базових понять психології стресу;

ознайомлення здобувачів з положенням вчення про стрес, класифікацію, сутність, фактори та види стресів;

формування навички аналізувати стресогенні ситуації та факти в професійній діяльності та особистому житті;

формування навички проведення діагностики та самодіагностики стресових станів в навчальній і професійній діяльності;

формування здатності застосовувати методи та прийоми подолання стресу та розвивати психологічну готовність протистояти стресу.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: програма підвищення кваліфікації сприяє вдосконаленню компетентностей, передбачених професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН №1225 від 29.08.2024), а саме:

Б.1. психологічної, через здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів; використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності; формувати мотивацію учнів та організовувати їхню пізнавальну діяльність.

Б.2. емоційно-етичної, через здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з усіма суб'єктами освітнього процесу; усвідомлювати та поціновувати взаємозалежність людей і систем у сучасному глобалізованому світі.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові й індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній психоемоційний стан;

здатність використовувати стратегії роботи зі здобувачами освіти, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності;

здатність формувати спільноту здобувачів освіти, у якій поважають і враховують права кожного;

здатність усвідомлювати особисті відчуття почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами;

здатність усвідомлювати й поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється на засадах об'єктивності, відкритості, прозорості, академічної доброчесності та відповідності меті програми й очікуваним результатам навчання.

Підтвердження результатів навчання здійснюється за умови опанування слухачем (слухачкою) від 70 % до 100 % обсягу програми, виконання видів навчальної діяльності та активної участі в освітньому процесі.

Для оцінювання результатів навчання використовуються такі інструменти:

тестові завдання для перевірки рівня засвоєння теоретичних знань за змістовими модулями програми;

поточні практичні завдання, спрямовані на аналіз професійних ситуацій, розв'язання кейсів, моделювання управління освітнім процесом і педагогічною взаємодією учасників освітнього процесу, розроблення та використання інструментів психоемоційної підтримки здобувачів освіти, внутрішнього моніторингу та самооцінювання особливостей впливу психологічного стресу на педагогічних працівників закладу освіти;

рефлексивні вправи та самооцінювання результатів професійного розвитку.

Підсумковий рівень навчальних досягнень слухачів визначається за такими критеріями:

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

здатність застосовувати набуті знання та вміння для розв'язання професійних завдань і прийняття управлінських рішень;

рівень професійної активності, рефлексивності та готовності до впровадження змін у практику управлінської діяльності;

здатність до самооцінювання, визначення напрямів подальшого професійного розвитку та проєктування індивідуальної траєкторії професійного зростання.

Результати підвищення кваліфікації визнаються такими, що досягнуті, якщо слухач (слухачка) успішно виконав(ла) передбачені програмою види навчальної діяльності та продемонстрував(ла) рівень засвоєння змісту програми не нижче 70 %.

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

Вартість програми: узгоджується додатково (враховуючи кількість слухачів).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програма містить два модулі, зміст яких зорієнтований на розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників, визначених Професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Кожен модуль передбачає теоретичну та практичну складові, а також самостійну роботу слухачів. Теоретична складова програми реалізується у формі інтерактивних лекцій/відеолекцій, вебінарів, відеоконференцій тощо.

Практична складова забезпечується у формі навчальних тренінгів, практикумів, майстер-класів тощо.

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

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

Зміст програми складається з двох модулів та 15 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за програмою слухачі складають підсумковий тест. Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують свідоцтво / сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту програми, складає: 30 год, з них: 8 год — лекційні заняття, 16 год — практична робота, 2 год — самостійна робота, 4 год — підсумкові заходи.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ					
Тема 1.1. Теоретичні основи стресу та його вплив на педагогічну діяльність	2				2
Тема 1.2. Професійне вигорання педагогів: причини, симптоми, стадії		2			2
Тема 1.3. Емоційний інтелект як основа стресостійкості		2			2
Тема 1.4. Тайм-менеджмент та ефективна організація робочого часу. Розробка індивідуального плану тайм-менеджменту		1			1
Тема 1.5. Створення підтримуючого середовища в освітньому закладі			1		1
Тема 1.6. Розвиток особистих ресурсів та життєстійкості		2			2
Тема 1.7. Формування культури взаємодопомоги та підтримки у педагогічному колективі		2			2
Тема 1.8. Перша психологічна допомога у кризових станах		2			2
Разом за модулем	2	11	1		14

МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОБОТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ОСВІТЯНИНА

Тема 2.1. Компетентнісний підхід у системі професійного розвитку педагогічних працівників: можливості та перспективи		2			2
Тема 2.2. Алгоритм взаємодії з людьми із психічними розладами		1	1		2
Тема 2.3. Основні ознаки психічних розладів: алгоритм дій	2				2
Тема 2.4. Управління стресом та складними ситуаціями	2				2
Тема 2.5. Подолання антиінноваційних бар'єрів у закладі освіти		1			1
Тема 2.6. Стратегії підтримки здобувачів освіти, які пережили травматичні події		1			1
Тема 2.7. Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших	2				2
Разом за модулем	6	5	1		12
Підсумкові заходи				4	4
Усього	8	16	2	4	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1.

ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Тема 1.1. Теоретичні основи стресу та його вплив на педагогічну діяльність

Теоретичні основи стресу передбачають, що він є неспецифічною захисною реакцією організму на стресори, яка може бути як позитивною (еустрес), так і негативною (дистрес). Вплив стресу на педагогічну діяльність проявляється у виснаженні вчителя, розвитку синдрому професійного вигорання, зниженні ефективності, що негативно позначається як на професійній, так і на особистій сферах. Вплив стресу на педагогічну діяльність. Професійне вигорання: тривалий професійний стрес є ключовим фактором у розвитку синдрому професійного вигорання, що проявляється в емоційному виснаженні. Професійна діяльність: зниження ефективності та продуктивності; негативний вплив на особистість вчителя загалом; зниження мотивації та креативності.

Як отримувати задоволення від роботи в часи постійного стресу. Вчителі й (само)допомога.

Тема 1.2. Професійне вигорання педагогів: причини, симптоми, стадії

Професійне вигорання педагогів - надмірне навантаження, стрес, погана організація праці, проявляється у вигляді втоми, цинізму та зниження ефективності, проходячи кілька стадій: від надмірної амбітності до повного колапсу. Сутність, фактори та види професійного стресу. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу. Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники, що впливають на розвиток стресу. Негативні наслідки стресу та криза горя. Причини стресу: надмірне навантаження: велика кількість учнів, постійні дедлайни, перевантаження документацією; стрес: напружена атмосфера, високі емоційні вимоги, складна поведінка учнів; негативне робоче середовище: низька матеріальна винагорода, відсутність підтримки з боку керівництва, конфлікти в колективі; нерівновага між роботою та особистим життям: брак часу на відпочинок, хобі, спілкування з близькими; нечіткі обов'язки: відсутність розуміння своєї ролі та завдань.

Тема 1.3. Емоційний інтелект як основа стресостійкості

Емоційний інтелект є основою стресостійкості, оскільки дозволяє ефективніше керувати емоціями, краще розуміти себе та інших, а також адаптуватися до стресових ситуацій. Розвиток емоційного інтелекту включає самосвідомість, самоконтроль та емоційну гнучкість, що дає змогу зберігати спокій і приймати зважені рішення навіть під тиском.

Як емоційний інтелект формує стресостійкість. Самосвідомість: Здатність усвідомлювати власні емоції, потреби та їхній вплив дозволяє уникнути реактивної поведінки у стресових ситуаціях. Самоконтроль: Вміння керувати своїми емоціями, а не дозволяти їм керувати вами, є ключовим для подолання стресу. Як розвивати емоційний інтелект для стресостійкості.

Тема 1.4. Тайм-менеджмент та ефективна організація робочого часу. Розробка індивідуального плану тайм-менеджменту

Тайм-менеджмент – це система навичок та методів для ефективної організації часу, яка передбачає постановку цілей, планування, розстановку пріоритетів та контроль за виконанням завдань. Розробка індивідуального плану включає аналіз особистої ефективності, виявлення "пожирачів часу" та створення власного, персоналізованого розкладу, який враховує ваші фізіологічні особливості та потреби.

Етапи розробки індивідуального плану тайм-менеджменту. Постановка цілей. Розстановка пріоритетів. Контроль та аналіз. Створення сприятливих умов. Впровадження та адаптація. Розробка плану – це індивідуальний процес.

Тема 1.5. Створення підтримуючого середовища в освітньому закладі

Створення підтримуючого середовища в освітньому закладі передбачає формування комплексної системи, яка включає безпеку, інклюзивність та позитивну психологічну атмосферу. Розвиток сприятливої організаційної культури, впровадження відповідної освітньої політики, використання інклюзивної практики, забезпечення фізичної та психологічної безпеки), а також сприяння взаємодії та співпраці між усіма учасниками освітнього процесу.

Ключові напрями роботи: безпека; інклюзивність; психологічна підтримка та розвиток; організація та політика.

Розроблення та запровадження внутрішніх нормативних документів, що регулюють освітній процес і відповідають принципам підтримуючого середовища.

Залучення до створення політики всієї шкільної громади: адміністрації, педагогів, учнів, батьків та шкільного психолога.

Тема 1.6. Розвиток особистих ресурсів та життєстійкості

Розвиток особистих ресурсів та життєстійкості як усвідомлення та активація внутрішніх та зовнішніх факторів, які допомагають справлятися зі стресом, адаптуватися до змін та успішно долати кризові ситуації. Для цього важливо працювати над власними якостями (наприклад, навичками, характером, психологічним здоров'ям), а також використовувати зовнішні опори, такі як соціальна підтримка, сім'я, друзі та хобі.

Внутрішні ресурси. Психічний потенціал. Навички та знання. Фізичне та психологічне здоров'я. Мотивація та енергія.

Зовнішні ресурси. Соціальна підтримка. Соціальні зв'язки. Хобі та захоплення. Робота та кар'єра.

Як розвивати життєстійкість?

Тема 1.7. Формування культури взаємодопомоги та підтримки у педагогічному колективі

Партнерське спілкування визначається як специфічна форма контактів і взаємодії людей, які представляють не лише самих себе, а й свої організації. Воно включає обмін інформацією, пропозиціями, вимогами, поглядами, мотивацією з метою розв'язання конкретних проблем як всередині організації, так і за її межами, а також укладення контрактів, договорів, угод чи встановлення інших відносин.

Види партнерського спілкування - безпосереднє і опосередковане. Вплив спілкування на розвиток усіх потреб людини; в ньому завжди наявний комунікативний момент. Зони спілкування. Нагальність дослідження проблематики формування позитивного психологічного клімату в педагогічних колективах закладів загальної середньої освіти, від якого залежить ефективність і результативність діяльності педагогів.

Тема 1.8. Перша психологічна допомога у кризових станах

Біологія та психофізіологія стресу. Вікові особливості проживання стресових та травматичних подій. Сучасне уявлення про стрес. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Фізіологічні механізми стресу. Особливості психологічного стресу. Вікові особливості проживання стресових та травматичних подій. Стрес і травма: відмінності. Гостра реакція на стрес, ПТСР та травма. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу.

Роль педагога у подоланні психотравм, спричинених війною. Психотравма (психологічна травма): основні підходи до розуміння змісту і сутності поняття. Види, типи, форми, ефекти дії психотравм на людський організм. Психотравми спричинені війною: статистика різних країн та України. Кризові ситуації: теорія і практика. Реагування у кризових ситуаціях. Профілактика кризових ситуацій та травм. Інстинкт самозбереження, навички виживання на війні. Різновиди та симптоматика постраждалих від «травм війни». Робота з учнями та їх батьками, які отримали психотравми внаслідок війни. Сім'я на війні, сім'я воїна який повернувся; сім'я воїна, який загинув. Робота психолога і педагога з проблемами страху смерті, скорботою, самотністю, свободою, нестабільністю. Позитивна психологія у подолання психотравм війни.

МОДУЛЬ 2.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОБОТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ОСВІТЯНИНА

Тема 2.1. Компетентнісний підхід у системі професійного розвитку педагогічних працівників: можливості та перспективи

Компетентнісний підхід як основа професійного розвитку педагогічних працівників, підвищення їхньої професійної мобільності, здатності до адаптації в умовах освітніх змін та готовності до впровадження нових стандартів у професійній діяльності.

Теоретичні та практичні аспекти реалізації компетентнісного підходу в системі професійного розвитку педагогічних працівників закладів освіти в умовах Нової української школи. Сучасні тенденції щодо формування готовності педагогічних працівників до безперервного професійного розвитку, самоосвіти, рефлексії власної професійної діяльності, визначення індивідуальних професійних потреб і побудови персональної траєкторії професійного зростання.

Сучасні підходи до розвитку професійних компетентностей педагогічних працівників, можливості формальної, неформальної та інформальної освіти, інноваційні форми й технології професійного навчання. Особливості організації та проходження підвищення кваліфікації педагогічних працівників на цифровій платформі «Вектор», можливості вибору програм підвищення кваліфікації, форм і напрямів професійного розвитку відповідно до індивідуальних професійних потреб.

Розвиток здатності педагогічних працівників застосовувати набуті знання та компетентності для вдосконалення освітнього та управлінського процесів, упровадження сучасних педагогічних технологій навчання й виховання, цифрових інструментів та інноваційних освітніх практик.

Тема 2.2. Алгоритм взаємодії з людьми із психічними розладами

Сутність понять «психічне здоров'я» та «психічний розлад». Психічне здоров'я суспільства: тривожна статистика. Алгоритм першого реагування при взаємодії з людьми із психічними розладами.

Тема 2.3. Основні ознаки психічних розладів: алгоритм дій

Психічні розлади. Основні ознаки депресивного розладу. Перше реагування при взаємодії з людьми, що мають депресивний розлад.

Основні ознаки панічного розладу. Перше реагування при взаємодії з людьми, що мають панічний розлад.

Основні ознаки розладу дефіциту уваги / гіперактивності. Особливості взаємодії з батьками / здобувачами освіти, які мають розлад дефіциту уваги / гіперактивності.

Основні ознаки гострого / посттравматичного стресового розладу. Перше реагування при взаємодії з людьми, що мають гострий / посттравматичний стресовий розлад.

Тема 2.4. Управління стресом та складними ситуаціями

Стрес в роботі педагогічного працівника. Розуміння дитячого стресу. Інструменти комунікації педагогічних працівників і дітей у стресових ситуаціях. Безпечні та відновлюючі форми роботи з дітьми. Менеджмент складних ситуацій (булінг, суїцидальна поведінка, сексуальне насильство). Вправи для саморегуляції та заземлення. Вправи для пошуку ресурсу.

Тема 2.5. Подолання антиінноваційних бар'єрів у закладі освіти

Проблема подолання антиінноваційних бар'єрів як складника професійної діяльності в закладах освіти. Загрози, які можуть суттєво погіршити механізм реалізації інноваційної стратегії, та планувати інноваційні стратегії, опираючись на аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища закладу освіти. Напрями організації роботи з подолання психологічних бар'єрів, які містять зміну ціннісних орієнтацій педагогів; корекцію мотивації, проєктування взірців особистісної поведінки; формування готовності колективу до інноваційної діяльності.

Тема 2.6. Стратегії підтримки здобувачів освіти, які пережили травматичні події

Сутність травма-інформованого підходу та його принципи. Інтеграція стратегій травма-інформованого підходу в освітній процес НУШ: співпраця та позитивна взаємодія, побудова довірливих відносин; створення безпечного фізичного та емоційного простору тощо. Перша психологічна допомога та протоколи її надання. Регуляція психоемоційного стану. Профілактика стресу та емоційного вигорання в учнів у період підготовки до ДПА / НМТ (ЗНО): техніки саморегуляції, організація освітнього простору, підтримка мотивації тощо. Форми надання психосоціальної підтримки здобувачам освіти, зокрема дітям, що пережили травматичні події. Алгоритм перенаправлення до психологічної служби. Протоколи дій педагога в кризових ситуаціях у школі.

Тема 2.7. Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших

Особистісні, емоційні та професійні резерви, що допомагають учителю ефективно працювати, зберігати стійкість і підтримувати інших. Профілактика вигорання та розвиток резильєнтності. Моделі психологічного благополуччя. Фактори стресостійкості. Вторинна травматизація: ознаки, профілактика, самодопомога. Емоційна грамотність педагога як основа психосоціальної підтримки здобувачів освіти: розуміння власних емоцій, навички емоційної саморегуляції, здатність до співпереживання тощо. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

Практичне завдання 1. Розробка індивідуального плану тайм-менеджменту та аналіз «пожирачів часу» (до теми 1.4)

Мета: сформувати навички раціонального розподілу робочого часу, пріоритизації професійних завдань і профілактики хронічного перевантаження.

Завдання: проведіть експрес-аудит типового робочого тижня та розподіліть свої обов'язки за допомогою Матриці Ейзенхауера (терміново/важливо). Складіть індивідуальний план оптимізації щоденного графіку з урахуванням виявлених «пожирачів часу» (хронофагів), передбачивши в структурі дня чіткі часові межі для роботи з документацією, комунікації в робочих чатах та періодів обов'язкового психоемоційного перезавантаження.

Практичне завдання 2. Складання карти внутрішніх і зовнішніх ресурсів життєстійкості педагога (до теми 1.6)

Мета: розвинути вміння ідентифікувати, структурувати й практично активувати особистісні та середовищні ресурси подолання дистресу.

Завдання: на основі багатовимірної моделі подолання стресу (BASIC Ph) складіть персональну «Карту ресурсів життєстійкості». Визначте провідні та найменш задіяні канали адаптації (віра/цінності, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні стратегії, фізична активність) та розробіть покроковий перелік із 5 щоденних відновлювальних практик для посилення дефіцитних ресурсних зон.

Практичне завдання 3. Проектування алгоритму партнерської комунікації та взаємопідтримки в педколективі (до теми 1.7)

Мета: відпрацювати технології конструктивної взаємодії, зниження конфліктогенності та побудови атмосфери психологічної безпеки в колективі.

Завдання: оберіть ситуацію професійної напруги або розбіжності поглядів у взаємодії «вчитель — колега» (або «вчитель — адміністрація»). Застосовуючи принципи ненасильницького спілкування (факти — почуття — потреби — прохання), складіть скрипт діалогу для вирішення проблеми та сформулюйте 3 конкретні правила взаємодопомоги для інтеграції в роботу вашого методичного об'єднання.

Практичне завдання 4. Складання покрокового алгоритму надання першої психологічної допомоги в кризовій ситуації (до теми 1.8)

Мета: сформувати практичну готовність до екстреного реагування та психологічної стабілізації учасників освітнього процесу в умовах гострого стресу.

Завдання: змодельуйте алгоритм дій педагога за базовими принципами ППД (Дивитися — Слухати — Зв'язувати) для випадку виникнення панічної або гострої стресової реакції в учня під час освітнього процесу чи перебування в укритті. Опишіть інструкцію виконання 2 технік заземлення («5-4-3-2-1» або дихальних вправ) та сформулюйте перелік із 4 підтримуючих фраз і 4 фраз-табу для комунікації в такому стані.

Практичне завдання 5. Структурування запиту та підготовка протоколу для супервізійної сесії (до теми 2.1)

Мета: оволодіти методикою рефлексивного аналізу професійних труднощів та навичками підготовки обґрунтованого запиту на супервізію/інтервізію.

Завдання: оберіть реальний або гіпотетичний складний випадок із педагогічної практики (комунікативні труднощі, робота зі складною поведінкою, втрата власної мотивації). Заповніть бланк підготовки до супервізії за алгоритмом.

Практичне завдання 6. Складання маршруту реагування та бесіди з батьками при виявленні ознак ментальних розладів (до теми 2.2)

Мета: відпрацювати навички екологічного первинного реагування, ненасильницької комунікації з родиною та міжпрофесійної взаємодії.

Завдання: опишіть кейс із проявом симптомів вираженого депресивного стану або РДУГ у здобувача освіти. Складіть покроковий алгоритм дій вчителя.

Практичне завдання 7. Проєктування елементів травмоінформованого підходу в структурі уроку (до теми 2.6)

Мета: опанувати технології інтеграції принципів безпеки, передбачуваності та емоційної регуляції в освітній процес.

Завдання: для обраного навчального предмета та вікової групи розробіть технологічну карту фрагмента уроку (15–20 хвилин), що містить компоненти травмоінформованого навчання. Зазначте конкретні інструменти: візуалізацію плану заняття (передбачуваність), інтеграцію короткої вправи на саморегуляцію/заземлення на етапі актуалізації та адаптовані формулювання інструкцій до навчальних завдань для зниження тривожності.

Практичне завдання 8. Розробка плану профілактики вторинної травматизації та збереження внутрішнього ресурсу (до теми 2.7)

Мета: закріпити вміння встановлювати професійні межі та вибудовувати персональну систему захисту від вторинного травматичного стресу.

Завдання: проаналізуйте власну професійну діяльність на предмет факторів ризику вторинної травматизації (робота з дітьми ВПО, дітьми військовослужбовців, втрати). Складіть індивідуальний чеклист «Емоційна гігієна педагога», що містить 5 правил психологічної безпеки (розмежування емпатії та гіперопіки, захист особистого простору, цифрова детоксикація, ритуали перемикання з роботи на відпочинок).

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Психофізіологічна природа та динаміка стресу в педагогічній діяльності: фізіологічні механізми адаптації за Г. Сельє, диференціація еустресу

й дистресу, вплив хронічного психоемоційного напруження на когнітивну продуктивність і мотивацію вчителя.

2. Професійне вигорання педагога: фази, симптоматика та стадії розвитку синдрому; аналіз внутрішньоособистісних і середовищних тригерів виснаження, методи ранньої самодіагностики та психогігієни праці.

3. Емоційний інтелект як внутрішній фундамент резильєнтності: компоненти емоційної грамотності (самосвідомість, саморегуляція, емпатія), інструменти контролю імпульсивних реакцій та стратегії подолання емоційного напруження під час взаємодії в освітньому просторі.

4. Тайм-менеджмент та ергономіка праці педагогічного працівника: матричні підходи до пріоритизації професійних завдань, методи нейтралізації хронофагів («пожирачів часу») та структурування персонального робочого графіка для збереження балансу між роботою й особистим життям.

5. Розбудова психологічно безпечного та підтримуючого середовища в ЗЗСО: принципи безбар'єрності, правила інклюзивної взаємодії, спільне створення внутрішніх норм безпеки за участі педагогів, адміністрації, батьків та учнів.

6. Багатовимірні моделі відновлення особистісних ресурсів і життєстійкості: концепція BASIC Ph, діагностика індивідуальних ресурсних каналів, способи активації зовнішніх опор і внутрішнього психічного потенціалу в умовах кризи.

7. Культура партнерського спілкування та взаємодопомоги в педагогічному колективі: бар'єри комунікації, зони взаємодії, принципи ненасильницького діалогу та технології профілактики деструктивних конфліктів у команді.

8. Перша психологічна допомога (ППД) та кризове реагування в закладі освіти: модель «Дивитися — Слухати — Зв'язувати», тілесні та дихальні техніки експрес-заземлення, комунікативні маркери й протоколи дій у стані гострої реакції на стрес або паніки.

9. Супервізійний та інтервізійний супровід професійної діяльності вчителя: нормативно-правові основи супервізії в освіті, алгоритм структури супервізійної сесії, відмінності фахової рефлексивної підтримки від контрольно-інспекційної оцінки.

10. Алгоритми взаємодії та раннього виявлення осіб із психічними розладами: межі професійної компетентності вчителя при взаємодії з учнями та батьками, які мають ознаки депресивних, тривожних станів або РДУГ; алгоритм етичного перенаправлення до фахівців психологічної служби.

11. Травмоінформований підхід у контексті Нової української школи: принципи фізичної та емоційної безпеки, структура уроку з елементами передбачуваності, форми психосоціальної підтримки дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, та профілактика стресу під час підготовки до тестувань (ДПА/НМТ).

12. Профілактика вторинної травматизації та збереження внутрішнього ресурсу: феномен вторинного травматичного стресу («втома від співчуття»), встановлення здорових професійних меж, правила цифрової гігієни та інструменти довгострокової емоційної стійкості педагога.

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: 13.06.2026).
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: 13.06.2026).
3. 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%BF#Text> (дата звернення: 13.06.2026).
4. 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: 13.06.2026).

Основна література

1. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf> (дата звернення: 13.06.2026).
2. 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. – 149 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад.О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Психологія стресу: навчальний посібник/ Т.В Циганчук. К.: Кафедра, 2016. 216с.
5. Соціально-педагогічні основи захисту прав людини, протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей: навч.-метод. посіб. / За заг. ред. К. Б. Левченко, Л. Г. Ковальчук. – 2-ге вид., доповн. і переробл. – ТОВ «Агентство «Україна». – К.: 2016. – 368 с. <https://la-strada.org.ua/download/sotsialno-pedagogichni-osnovy-zahystu-prav-lyudyny-protydiyi-torgivli-lyudmy-ta-ekspluatatsiyi-ditej> (дата звернення: 13.06.2026).
6. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги. навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2024. 248с.
7. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113–117 с.

8. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. / Уклад. О.Ю.Овчапенко. – К.: Університет «Україна», 2024. – 248 с.
9. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

Додаткова література

1. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 25 с.
2. Льошенко, О., & Кондратьєва, В. (2021). Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, (10), 105–112.
3. Кузікова, С. Б. (2023). Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, (2), 24–29.
4. Вишнівська, Н. В. (2024). Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина», (3), 774–786.
5. Даниляк, О., Маринець, С., & Заячківська, О. (2023). Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Вилучено з <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/download/121/102/> (дата звернення: 13.06.2026).
6. Карамушка, Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 52 с.