

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

СХВАЛЕНО

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ КЗ «Житомирський
ОІППО» 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

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПРАКТИКИ ШКІЛЬНОГО
ПСИХОЛОГА»**

Житомир-2026

Розробники програми: комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради (Завязун Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР; Кльоц Любов Антонівна, доцент кафедри психології КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР, кандидат психологічних наук).

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 загальної середньої освіти «Психосоціальна підтримка для освітян» (наказ Міністерства освіти і науки України від 19.08.2025 № 1159).

Термін дії програми: з 2026 року по 2031 рік.

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

Бойко Ірина Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології 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 системної відповіді на безпекові, соціальні та психологічні виклики воєнного часу, які спричинили зростання рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження всіх учасників освітнього процесу. Це актуалізує потребу в оновленні професійних компетентностей практичних психологів щодо здійснення цілісного та травма-інформованого супроводу, поглиблення обізнаності у темі психічного здоров'я та формування стійких навичок психосоціальної підтримки дітей, підлітків та їхніх батьків/опікунів. Своєчасна психосоціальна допомога є критично важливою для подолання освітніх втрат, відновлення навчальної мотивації та забезпечення успішної реалізації Державного стандарту базової середньої освіти.

Програма спрямована на вдосконалення знань, умінь та способів діяльності фахівців психологічної служби з метою успішної підтримки учасників освітнього процесу в другому циклі базової середньої освіти. Зміст Програми базується на принципах травма-інформованого підходу та інтегрує кращі міжнародні практики професійного розвитку педагогів у сфері ментального здоров'я.

Дана програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «Психосоціальна підтримка для освітян» (наказ Міністерства освіти і науки України від 19.08.2025 № 1159), забезпечуючи практичним психологам інструментарій для створення безпечного, підтримуючого освітнього середовища та ефективного супроводу в умовах актуальних соціальних викликів.

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

Обсяг (тривалість): 60 годин (2 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.

Завдання підвищення кваліфікації:

- **ознайомлення** з сучасними підходами до забезпечення психічного здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти, особливостями психологічного благополуччя учнів підліткового віку та нормативно-правовими засадами діяльності практичного психолога в контексті реалізації Концепції Нової української школи;

- **формування** професійної готовності практичних психологів до організації психологічного супроводу педагогів у роботі з учнями 7–9 класів, зокрема щодо виявлення ознак психологічного неблагополуччя, підтримки психічного здоров'я та налагодження взаємодії у трикутнику «учень – учитель – батьки»;

- **розвиток** навичок створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного освітнього середовища, упровадження моделей психосоціальної підтримки, розвитку стресостійкості та формування культури турботи про психічне здоров'я в освітньому просторі;

- **удосконалення** професійних підходів до організації психолого-педагогічної підтримки дітей і родин, які перебувають у складних життєвих обставинах або постраждали від наслідків воєнних подій;

- **формування** готовності педагогічних працівників до ефективної комунікації з учнями та батьками/підклувальниками щодо питань психічного здоров'я підлітків, а також до надання первинної психологічної підтримки у стресових і кризових ситуаціях;

- **розвиток** умінь практичних психологів щодо роботи з учнями у кризових станах, застосування технік стабілізації емоційного стану, психоедукації та скерування до фахівців відповідних служб допомоги;

- **удосконалення** професійних компетентностей щодо психологічного супроводу учнів 7-9 класів з урахуванням їхніх вікових, емоційних, когнітивних та мотиваційних особливостей;

- **розвиток** навичок застосування практичних психолого-педагогічних і арттерапевтичних інструментів, ігрових та усвідомлених практик для підтримки стресостійкості підлітків;

- **формування** професійної стійкості практичних психологів і педагогів, розвиток навичок саморегуляції, профілактики професійного вигорання, використання супервізійних та інтервізійних практик як інструментів професійної підтримки;

- **удосконалення** взаємодії між учасниками освітнього процесу задля формування партнерських відносин і підтримки психологічного благополуччя учнів.

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

Загальні компетентності:

ЗК.04 – здатність до професійного розвитку, навчання протягом життя, самопрезентації та результатів своєї діяльності, планувати та управляти власним робочим часом (**особиста та навчальна компетентність**).

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

- знати основні положення чинного нормативно-правового забезпечення діяльності практичного психолога в системі загальної середньої освіти;

- розуміти цілі та завдання психологічного супроводу учнів у контексті реалізації Державного стандарту базової середньої освіти;

знати основні підходи до забезпечення психічного здоров'я підлітків у освітньому середовищі;

- володіти знаннями про особливості психологічного розвитку учнів підліткового віку (7 - 9 класи) та фактори, що впливають на їхнє психологічне благополуччя;

- розуміти принципи ефективної взаємодії у трикутнику «учень – учитель – батьки» у контексті підтримки психічного здоров'я дітей; знати алгоритми реагування на ознаки психологічного неблагополуччя та кризових станів у дітей і підлітків;

- знати особливості психолого-педагогічного супроводу дітей і родин, постраждалих від наслідків воєнних подій;

- розуміти принципи формування стресостійкості та резилієнтності учнів у сучасному освітньому середовищі.

У сфері умінь:

- застосовувати алгоритми виявлення ознак психологічного неблагополуччя та надання первинної психологічної підтримки підліткам;

- впроваджувати ефективні моделі психосоціальної підтримки в освітньому середовищі та сприяти створенню безпечного й підтримувального освітнього простору;

- організовувати психоедукаційну роботу з педагогами та батьками щодо підтримки психічного здоров'я підлітків;

- застосовувати техніки стабілізації емоційного стану та практики розвитку стресостійкості учнів;

- надавати першу психологічну допомогу учасникам освітнього процесу в умовах стресу, травматичного досвіду та кризових ситуацій;

- здійснювати скерування до відповідних фахівців та організовувати міжвідомчу взаємодію у випадках потреби спеціалізованої допомоги;

- застосовувати арттерапевтичні, ігрові та усвідомлені практики для підтримки психічного благополуччя дітей і підлітків;

- здійснювати психологічний супровід учнів 7 - 9 класів з урахуванням їхніх вікових, емоційних та мотиваційних особливостей;

- сприяти підвищенню навчальної мотивації учнів та підтримувати формування їхньої освітньо-професійної траєкторії.

У сфері професійної позиції та ставлень:

- демонструвати готовність до професійного розвитку, гнучкість і адаптивність у роботі в умовах сучасних суспільних викликів;

- дотримуватися етичних принципів професійної діяльності практичного психолога, зберігати конфіденційність і професійну дистанцію;

- підтримувати емоційне благополуччя педагогічних працівників, сприяти профілактиці професійного вигорання та розвитку резилієнтності;

- усвідомлювати важливість формування культури турботи про психічне здоров'я в освітньому середовищі;

- сприяти розвитку партнерських взаємин між учнями, педагогами та батьками/підклубальниками;

- підтримувати атмосферу взаємоповаги, довіри та психологічної безпеки в освітньому просторі, особливо в умовах підвищеної емоційної напруги, спричиненої воєнними подіями.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення

Загальні підходи до оцінювання

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється на засадах компетентнісного, цілісного та травма-інформованого підходів. Головним критерієм успішного проходження програми є визначення рівня готовності практичного психолога до реалізації комплексного супроводу учасників освітнього процесу в умовах впровадження Державного стандарту базової середньої освіти та специфічних викликів воєнного стану.

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 стартового рівня: розуміння сутності освітніх втрат і освітніх розривів; обізнаності з травма-інформованим підходом; досвіду міжпрофесійної взаємодії.

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: Поняття «благополуччя» та критерії його оцінювання в освітньому середовищі; Показники психічного здоров'я та межі професійної компетентності практичного психолога Вікова специфіка прояву

травми у дітей та підлітків Інструменти роботи з батьками/опікунами: консультування щодо стабілізації емоційного стану дитини вдома. Стратегії збереження особистого ресурсу та розвитку професійної стійкості психолога.

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: 1500 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 теоретичних знань із ментального здоров'я, а також формування практичного кейса інструментів для стабілізації учнів у кризових станах. Вона фокусується на розробці авторських скриптів комунікації з батьками, алгоритмів першої психологічної допомоги та стратегій особистої стійкості, що дозволяють психологу фахово здійснювати психосоціальний супровід в умовах воєнного стану.

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 2 модулів та 7 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 **60 годин**, з них: **18 год** - лекційні заняття; **30 год** - практична робота; **10 год** - самостійна робота; **2 год** - контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Модуль / тема	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Психологічне благополуччя дитини: трикутник взаємодії «учень-вчитель-батьки»					
Тема 1.1 Психічне здоров'я дітей та підлітків	4	2			6
Тема 1.2 Взаємодія вчителя з дітьми та підлітками зі складнощами психічного здоров'я	2	6	2		10
Тема 1.3 Взаємодія вчителя з дітьми та підлітками у кризових станах та ситуаціях	2	6	2		10
Тема 1.4 Взаємодія вчителя з батьками/піклувальниками щодо проблем психічного здоров'я дітей/підлітків	2	4	2		8
Разом за модулем	10	18	6		34
МОДУЛЬ 2. Плекання незламності: психологічний супровід дитини в освітньому просторі					
2.1 Стресостійкість в освітньому просторі	4	4			8
2.2 Психічне здоров'я дітей та підлітків в умовах війни	4	4	2		10
2.3 Практичне Дитинознавство воєнного часу. Практикум стійкості для дітей		4	2		6
Разом за модулем	8	12	4		24
Підсумкові заходи				2	2
Усього	18	30	10	2	60

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Психологічне благополуччя дитини: трикутник взаємодії «учень-вчитель-батьки»

Тема 1.1 Психічне здоров'я підлітків (4 год - лекція, 2 год - практичне заняття).

Про психічне здоров'я підлітків у освітньому середовищі. Розглядаються базові поняття, статистика психічних розладів в Україні та світі, потреби в допомозі та бар'єри на шляху до неї. Порушується питання стигми та представлено п'ятикроковий алгоритм реагування при взаємодії з підлітками, які потребують підтримки психічного здоров'я.

Тема 1.2. Взаємодія вчителя з підлітками, які потребують підтримки психічного здоров'я (2 год - лекція, 6 год - практичне заняття, 2 год - самостійна робота).

Забезпечення психічного благополуччя учнів – одна з ключових умов безпечного і підтримувального освітнього середовища. Ефективна взаємодія з підлітками, які можуть потребувати підтримки у сфері психічного здоров'я, потребує комплексного та чутливого підходу. Пропонована модель складається з кількох кроків, кожен з яких є важливим елементом педагогічної підтримки:

Крок 1. Виявлення ознак неблагополуччя та побудова довірливої взаємодії.

Крок 2. Відкрита розмова та психоедукація.

Крок 3. Базові принципи щоденної підтримки у освітньому середовищі.

Крок 4. Скерування до фахівців та міжвідомча взаємодія.

Крок 5. Мотивація до змін і самозарадність.

Крок 6. Формування культури турботи про психічне здоров'я.

Тема 1.3 Взаємодія вчителя з підлітками у кризових станах та ситуаціях (2 год - лекція, 6 год - практичне заняття, 2 год - самостійна робота).

Поетапна робота з підлітками у кризових станах. На першому кроці розглядаються ознаки криз і способи організації безпечної та підтримувальної взаємодії. Другий крок зосереджено на встановленні контакту та правильному реагуванні, коли дитина в кризі. Третій крок охоплює надання підтримки, проведення психоедукації, а також техніки й вправи, які можуть допомогти стабілізувати стан. Останні два кроки стосуються скерування за фаховою допомогою та забезпечення подальшого супроводу, щоб дитина чи підліток дійсно отримали необхідну професійну підтримку.

Тема 1.4 Взаємодія вчителя з батьками/підклубальниками щодо проблем психічного здоров'я підлітків (2 год - лекція, 4 год - практичне заняття, 2 год - самостійна робота).

Про залучення батьків/опікунів до інтервенцій, пов'язаних з психічним здоров'ям. Перший крок - це підготовка до розмови та встановлення довіри. Другий крок охоплює проведення психоедукації та обговорення стану дитини

у доступний і підтримувальний спосіб. Третій крок спрямований на підтримку батьків, зниження стигми та їх активне залучення до процесу допомоги. Завершальні кроки стосуються скерування батьків за фаховою допомогою та мотивації до звернення за підтримкою для своєї дитини.

МОДУЛЬ 2. Плекання незламності: психологічний супровід дитини в освітньому просторі

Тема 2.1 Стресостійкість в освітньому просторі (4 год - лекція, 4 год - практичне заняття).

Про розвиток стресостійкості в освітньому середовищі. Перший крок зосереджений на викликах, які впливають на здатність вистояти та відновитися, а також на виборі ефективних стратегій стресостійкості. Другий крок розкриває важливість визнання теми стресостійкості в освіті та пропонує метафори для підтримки. Третій крок презентує модель формування стресостійкості та практичні техніки, які можна застосовувати в школі. Останні кроки стосуються фахової підтримки для педагогів, щоденних підходів до тренування стресостійкості та створення спільнот взаємопідтримки серед вчителів.

Тема 2.2 Психічне здоров'я підлітків в умовах війни (4 год - лекція, 4 год - практичне заняття, 2 год - самостійна робота).

Про підтримку психічного здоров'я підлітків під час війни. Перший крок зосереджений на емоційних реакціях дітей на стресові події. Другий крок - це рекомендації щодо розмов із дітьми різного віку про виклики воєнного часу. У третьому кроці йдеться про способи підтримки та організацію безпечного і стабілізуючого середовища, зокрема в бомбосховищах. Завершальні кроки стосуються скерування за фаховою допомогою та адаптації освітнього процесу, включно з домашніми завданнями під час війни.

Тема 2.3 Практичне Дитинознавство воєнного часу. Практикум стійкості для дітей (4 год - практичне заняття, 2 год - самостійна робота).

Про теорію та практику розвитку стресостійкості у дітей, безпеку онлайн і офлайн роботи, а також важливість емоційного стану дорослого. Учасники навчаються створювати психотерапевтичні інструменти з підручних матеріалів, ознайомляться з арт- і ігро-терапією та вправами усвідомлення, а також отримують огляд корисних ігор і практик для підтримки дітей

3.1 Орієнтовний перелік практичних завдань.

МОДУЛЬ 1. Психологічне благополуччя дитини: трикутник взаємодії «учень-вчитель-батьки»

Тема 1.1 Психічне здоров'я підлітків (2 год.).

Завдання 1. Аналіз кейсів: «Побачити за поведінкою стан»

Мета: сформувати вміння ідентифікувати «червоні прапорці» у ментальному здоров'ї дітей та підлітків; розвинути навичку відокремлення

особистості дитини від її симптомів (агресії, тривожності, апатії) для об'єктивної оцінки потреб у допомозі.

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

Опис: Кожній групі дається короткий опис ситуації.

Завдання: не просто назвати проблему, а проаналізувати її через призму «бар'єрів» (чому дитина не просить про допомогу) та «стигми» (які упередження можуть заважати вчителю).

Кейс А: Учень 9-го класу, який раніше був активним, став прогулювати уроки, виглядає неохайним, на запитання відповідає агресивно: «Відчепіться від мене».

Кейс Б: Дівчинка 7-го класу постійно скаржиться на болі в животі перед контрольною, плаче через «четвірку» і демонструє ознаки надмірної тривожності.

Питання для обговорення:

1. Які ознаки вказують на порушення психічного здоров'я, а не на «поганий характер»?

2. Яка стигма може спрацювати в колективі

Завдання 2. Тренажер «П'ять кроків до підтримки»

Мета: відпрацювати навичку первинної психологічної допомоги через покрокову взаємодію з дитиною; закріпити використання технік активного слухання та емпатичного спілкування для зниження емоційної напруги учня.

Метод: Рольове моделювання (акваріум).

Опис: Учасники відпрацьовують п'ятикроковий алгоритм реагування (наприклад: *Помітити - Співпережити - Запитати - Вислухати - Скерувати*).

Ситуація: Вчитель помічає підлітка, який сидить на самоті в коридорі під час перерви й виглядає вкрай пригніченим.

Завдання: Один учасник грає роль вчителя, інший - підлітка. «Вчитель» має пройти всі 5 кроків алгоритму, використовуючи техніки активного слухання.

Рефлексія: Який крок виявився найскладнішим? (Зазвичай це «Скерувати» - як порадити фахівця, не налякавши батьків та дитину).

Завдання 3. Інтерактивна вправа «Руйнівники стигми»

Мета: відпрацювати навички професійної комунікації, що базуються на емпатії та об'єктивному спостереженні; навчити психологів підбирати коректні формулювання для пояснення станів дитини колегам та батькам, уникаючи стигматизації.

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

Опис: На стікерах учасники пишуть фрази-стереотипи, які вони чули від колег або батьків (наприклад: *«Це просто лінощі», «У нас в роду психів не було», «Він просто хоче привернути увагу»*).

Завдання: Переформулювати кожен стигматизуючу фразу у «мову підтримки» та професійного спостереження.

Приклад: «Він просто привертає увагу», «Дитина сигналізує про дефіцит ресурсу або підтримки доступним їй способом».

Завдання 4. Робота з «Картою ресурсів» (Проблемна ситуація)

Мета: відпрацювати навички коректної та етичної комунікації з батьками щодо залучення вузькопрофільних спеціалістів; подолати страхи вчителів та батьків перед психіатричною допомогою через роз'яснення сучасних стандартів підтримки ментального здоров'я.

Метод: Проектування.

Опис: Моделювання ситуації, коли вчитель розуміє, що його ресурсу недостатньо (критичний стан учня).

Завдання: Скласти «маршрут допомоги» у вашій громаді/школі:

1. Хто в школі відповідає за перший етап допомоги?
2. Як коректно повідомити батькам про необхідність звернення до клінічного психолога чи психіатра?
3. Які слова використати, щоб зняти бар'єр страху перед «обліком»?

Тема 1.2. Взаємодія вчителя з дітьми та підлітками, які потребують підтримки психічного здоров'я (6 год.).

Завдання 1. Методика «Пошук точок опори»

Мета: навчити педагогів адаптувати освітній простір під індивідуальні потреби ментального здоров'я учнів.

Метод: Робота з кейс-картками + Моделювання середовища.

Опис: Учасникам пропонуються кейси дітей з різними проявами (тривожність, соціальна ізоляція, спалахи гніву).

Завдання: Замість того, щоб шукати «що не так з дитиною», група має розробити 3–5 щоденних ритуалів/змін у класі, які допоможуть саме цій дитині почуватися безпечно.

Наприклад: Створення «куточка тиші», використання візуальних розкладів або введення системи «мовчазних сигналів» про допомогу.

Завдання 2. Рольова гра «Діалог без ярликів»

Мета: відпрацювати навичку відкритої розмови про ментальне здоров'я без стигматизації та переляку.

Метод: Моделювання (Акваріум).

Ситуація: Учень 10-го класу почав демонструвати ознаки селф-харму (або надмірної самокритики). Вчитель має провести розмову, використовуючи елементи психоедукації.

Завдання: Провести 5-хвилинну бесіду, де вчитель має:

Назвати факти (що бачить).

Пояснити нормальність емоцій (психоедукація: «Емоції - це як хвилі...»).

Не тиснути, а запропонувати підтримку.

Завдання 3. Симуляція «Міжвідомчий квест»

Мета: налагодити чіткий механізм скерування та взаємодії між вчителем, шкільним психологом та зовнішніми службами.

Метод: Проблемна ситуація / Проектна робота.

Опис: Ситуація критичного стану, коли психолог розуміє: ресурсу школи замало.

Завдання: Скласти «Алгоритм 24 години». Кого ми інформуємо? Як ми говоримо з дитиною про те, що залучаємо соціальну службу? Як забезпечити конфіденційність у педагогічному колективі?

Завдання 4. Вправа-конструктор «Драбина мотивації»

Мета: опанувати інструменти мотивації учнів до змін через підтримку їхньої суб'єктності.

Метод: Інтерактивна вправа.

Опис: Дитина у стані апатії («нічого не хочу», «все одно не вийде»).

Завдання: Використовуючи техніки коучингу, розробити «малі перемоги» для цієї дитини на один навчальний тиждень. Як заохотити до самозарадності через успіх у малих справах (наприклад, просто прийти на урок, здати частину завдання)?

Завдання 5. Маніфест «Культура турботи»

Мета: сформувати бачення довгострокової стратегії підтримки психічного благополуччя в колективі.

Метод: Мозковий штурм / Створення візуального продукту.

Завдання: Розробити 5 правил «Класу, де піклуються про ментальне здоров'я». Це мають бути правила, які стосуються і учнів, і вчителя (наприклад: «Ми маємо право на помилку», «Ми не оцінюємо почуття один одного»).

Тема 1.3 Взаємодія вчителя з підлітками у кризових станах та ситуаціях (6 год. - практичне заняття).

Завдання 1. Тренажер «Швидка допомога: Паніка»

Мета: відпрацювати техніки заземлення підлітка під час гострої емоційної реакції. Метод: Робота в парах + Тілесно-орієнтовані практики.

Опис: Учасникам дається опис стану підлітка: «Часте дихання, тремтіння рук, дезорієнтація, скарги на те, що серце вистрибує».

Завдання: Провести 3-хвилинну стабілізацію, використовуючи одну з технік:

Техніка «5-4-3-2-1»: Назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, які чуєш, 3 речі, до яких можна доторкнутися, 2 запахи та 1 смак.

Дихання «Квадрат»: Вдих на 4 рахунки — затримка на 4 — видих на 4 — затримка на 4.

Техніка «Гора»: Стати міцно на підлогу, відчути опору в стопах, «вирости» верхівкою вгору.

Завдання 2. Лабораторія «Важкі запитання»

Мета: навчитися давати чесні та безпечні відповіді на складні запитання підлітків у кризі. Метод: Метод «Відкритий мікрофон». Ситуація: Підліток дізнається про трагічну подію (руйнування дому, втрату близьких або розлуку з друзями через війну) і запитує: «Чому це сталося саме з нами?», «Коли все це закінчиться?», «Навіщо мені тепер вчитися?». Завдання: Сформулювати відповідь, яка:

Не дає хибних надій («Завтра все буде добре»).

Легітимізує біль («Це справді несправедливо і страшно»).

Повертає у площину контролю («Я не знаю, коли це закінчиться, але я знаю, що ми зараз разом і ми в безпеці»).

Завдання 3. Стратегічна сесія «Протокол безпеки»

Мета: розробити покроковий план дій вчителя під час надзвичайної ситуації (наприклад, повітряна тривога або загроза в школі). Метод: Моделювання ситуації «Real-time». Опис: Учні в класі, лунає сигнал небезпеки. У двох підлітків починається істерика, решта — завмерли від страху. Завдання: Скласти «Чек-лист 5 кроків учителя»:

Самостабілізація: (Вчитель дихає глибоко, говорить спокійним, низьким голосом).

Чіткі інструкції: Короткі команди («Встали. Взяли речі. Рухаємось за мною»).

Розподіл лідерства: Призначити спокійного учня «замикаючим» або «помічником».

Фокус на дії: Дати завдання тим, хто в паніці (нести пляшку води, рахувати сходинки).

Емоційне завершення: Після переходу в укриття — коротке коло «Як ви?».

Завдання 4. Кейс-аналіз «Маски кризи»

Мета: розрізнити деструктивну поведінку (булінг, агресія) та кризову реакцію (захисна агресія). Метод: Аналіз відеокейсів або текстових описів. Опис: Учень, який раніше був спокійним, почав грубіянити вчителям, провокувати бійки та використовувати нецензурну лексику. Завдання: Розробити стратегію «Роззброєння»:

Як не перейти на особистий конфлікт?

Які запитання поставити, щоб зрозуміти причину (наприклад: «Я бачу, що за твоєю злістю ховається багато болю. Що насправді тебе зараз так мучить?»).

Як встановити кордони, не принижуючи гідність дитини?

Завдання 5. Вправа «Коло ресурсу для вчителя»

Мета: запобігти вторинній травматизації вчителя, який працює з кризовими дітьми. Метод: Арт-техніка / Створення «Ресурсної мапи». Завдання: Кожен учасник має визначити 3 джерела свого відновлення після роботи з кризою:

Тілесний ресурс (сон, гарячий чай, прогулянка).

Інформаційний ресурс (інформаційний детокс, книга).

Соціальний ресурс (дзвінок другу, супервізія з колегами). Результат: Колективний плакат «Наша стійкість».

Тема 1.4 Взаємодія вчителя з батьками/опікунами щодо проблем психічного здоров'я підлітків (4 год.).

Завдання 1. Робочий зошит «Чек-лист підготовки»

Мета: навчити психолога готуватися до складної розмови на основі фактів, що знижує рівень оборонної реакції батьків.

Метод: Індивідуальне проектування.

Опис: Вчителю пропонується ситуація, де він помітив тривожні симптоми в учня (наприклад, самоушкодження або різку соціальну ізоляцію).

Завдання: Скласти «Папку спостережень» перед розмовою з батьками:

Перелік конкретних фактів (дати, події, цитати), а не оцінок.

Визначення «безпечного місця та часу» для розмови.

Формулювання «фрази-криголама» для встановлення довіри.

Завдання 2. Тренінг «Психоедукація без діагнозів»

Мета: відпрацювати навичку донесення складної інформації про психічне здоров'я без використання медичної термінології, що лякає.

Метод: Рольове моделювання в парах.

Ситуація: Батьки впевнені, що дитина «просто лінується» або «прикидається», хоча є ознаки депресивного стану.

Завдання: Використовуючи метафори (наприклад, «батарея, що не тримає заряд» або «туман у голові»), пояснити батькам механізм стану дитини у доступний спосіб.

Завдання 3. Робота з опором: «Стіна та Міст»

Мета: навчити вчителів витримувати складні емоції батьків і перетворювати конфлікт на спільний пошук рішення.

Метод: Робота з проблемними ситуаціями (Кейс-стаді).

Опис: Учасники отримують типи реакцій батьків на інформацію про проблеми дитини:

Агресія: «Ви наговорюєте на мою дитину!»

Заперечення: «Вдома він нормальний, це ви його довели».

Почуття провини: «Це я погана мати/батько».

Завдання: Для кожного типу реакції розробити «Міст» — фразу-відповідь, яка знижує стигму та повертає батьків у стан партнерства.

Завдання 4. Моделювання «Маршрут до фахівця»

Мета: відпрацювати техніку м'якого скерування та підвищити мотивацію батьків до реальних дій.

Метод: Симуляційна гра «Вихід є».

Завдання: В ігровій формі вчитель має запропонувати батькам звернутися до психіатра/психолога так, щоб це не звучало як «вирок».

Скласти список «Побоювання батьків» (страх обліку, страх таблеток, страх осуду сусідами).

Підібрати контраргументи на кожне побоювання, що базуються на інтересах дитини.

Завдання 5. Складання «Тристороннього контракту підтримки»

Мета: закріпити роль батьків як активних учасників процесу допомоги, а не пасивних спостерігачів.

Метод: Групове проектування.

Завдання: Створити письмовий план взаємодії (Вчитель - Батьки - Дитина). Що робить школа? Що роблять батьки вдома? Як ми обмінюємося інформацією про прогрес?

МОДУЛЬ 2. Плекання незламності: психологічний супровід дитини в освітньому просторі

Тема 2.1 Стресостійкість в освітньому просторі (4 год.).

Завдання 1. Аналітична сесія «Аудит викликів та стратегій» (Крок 1)

Мета: навчити психологів раціонально розподіляти ресурс та обирати адекватні методи реагування на стрес.

Метод: Робота в малих групах + Створення «Матриці копіngu».

Опис: Учасники складають перелік актуальних стресорів в їхньому освітньому закладі (наприклад: повітряні тривоги, робота в укритті, емоційне виснаження).

Завдання: Розподілити ці виклики на «ті, на які ми впливаємо» та «ті, які поза контролем». Для кожної групи підібрати ефективну копіng-стратегію (дію).

Завдання 2. Творча майстерня «Метафори стійкості»

Мета: опанувати інструменти м'якої психологічної підтримки через образне мислення, що знижує рівень тривоги. Метод: Арт-техніка / Візуалізація.

Опис: Використання метафор для пояснення стресостійкості (наприклад, метафора «бамбука», «маяка» або «якоря»).

Завдання: Створити візуальний образ або коротку історію-метафору, яку вчитель може розповісти учням для підтримки в критичний момент.

Завдання 3. Лабораторія технік «Валіза стійкості»

Мета: сформуванати автоматичну навичку застосування антистрес-технік у реальному навчальному часі.

Метод: Практикум (відпрацювання в парах).

Опис: Демонстрація та відпрацювання конкретних вправ (дихальні техніки, заземлення за методом «5-4-3-2-1», м'язова релаксація).

Завдання: Кожен учасник має провести одну техніку для своєї мікрогрупи, адаптувавши її для використання під час уроку (наприклад, як інтегрувати «заземлення» в п'ятихвилинку перед контрольною).

Завдання 4. Моделювання «Коло підтримки»

Мета: впровадити культуру професійної солідарності та навчити виявляти ознаки професійного вигорання.

Метод: Модерація групової взаємодії.

Опис: Створення прототипу спільноти взаємопідтримки в школі.

Завдання: Розробити регламент коротких зустрічей-дебрифінгів для психологів («Ранкова кава підтримки» або «5 хвилин рефлексії після уроків»). Визначити, як розпізнати, коли колезі потрібна фахова допомога (супервізія).

Завдання 5. Проєкт «Щоденник тренування резильєнтності»

Мета: навчити психологів розрізняти вікові особливості прояву стресу та травми, уникаючи помилкової патологізації поведінки.

Метод: Індивідуальне планування.

Завдання: Скласти персональний план «мікро-дій» на тиждень для підтримки власного ресурсу (наприклад: інформаційна гігієна, техніки дихання, фізична активність).

Мета: перетворити теоретичні знання про стресостійкість на щоденну поведінкову звичку.

Тема 2.2 Психічне здоров'я дітей та підлітків в умовах війни (4 год.)

Завдання 1. Лабораторія спостереження: «Спектр реакцій»

Мета: навчити психологів розрізняти вікові особливості прояву стресу та травми, уникаючи помилкової патологізації поведінки.

Метод: Аналіз відеокейсів або текстових описів + «Карта емоцій».

Опис: Учасникам пропонуються описи поведінки дітей різного віку (від заціпеніння та регресу у молодших до ризикованої поведінки або цинізму у підлітків) як реакції на обстріли чи переміщення.

Завдання: Класифікувати реакції (нормальна реакція на ненормальні події) та визначити, які з них потребують негайної стабілізації, а які - простої присутності дорослого.

Завдання 2. Тренінг «Складні питання: версії для різного віку»

Мета: відпрацювати навичку чесної та заспокійливої комунікації, що зберігає довіру дитини до світу.

Метод: Рольова гра «Запитай вчителя».

Ситуація: Дитина ставить питання: «Чому вони нас вбивають?», «Коли закінчиться війна?», «Чому тато не бере слухавку?».

Завдання: Сформулювати відповіді для трьох категорій: дошкільнята/молодша школа, середня ланка, старшокласники, дотримуючись принципу правдивості, але безпеки.

Завдання 3. Проєкт «Простір безпеки: від класу до укриття»

Мета: навчити психологів створювати острівці стабільності та передбачуваності для учнів навіть у кризових локаціях.

Метод: Дизайн-мислення / Моделювання середовища.

Опис: Учасники працюють над плануванням активностей та зонуванням простору в бомбосховищі.

Завдання: Розробити «План Б» для уроку, який перервала тривога: які ігри (сенсорні, словесні), які методи «заземлення» групи та як організувати фізичний простір в обмежених умовах укриття.

Завдання 4. Конструктор «Гнучка освіта» (Крок 4–5)

Мета: опанувати інструменти адаптації навантаження, що запобігають перевтомі та вторинній травматизації учнів.

Метод: Майстерня переформатування освітнього процесу.

Завдання: Переглянути типові домашні завдання та структуру уроку. Розробити алгоритм «педагогічної доцільності»:

Що можна скоротити?

Як оцінювати знання дітей, що перебувають у хронічному стресі?

Як давати фідбек, що підтримує, а не демотивує?

Завдання 5. Симуляція «Червона лінія: коли пора до фахівця»

Мета: чітко розмежувати сфери відповідальності психолога та медичного фахівця в умовах війни.

Метод: Робота з діагностичними маркерами.

Завдання: На основі запропонованих кейсів визначити «точку виходу» - момент, коли вчитель має припинити педагогічну підтримку і негайно передати дитину психіатру (ознаки ПТСР, глибокої депресії чи суїцидальних думок).

Тема 2.3 Практичне Дитинознавство воєнного часу. Практикум стійкості для дітей (4 год.).

Завдання 1. Лабораторія «Терапія в кишені»: створення інструментів

Мета: навчити психологів створювати допоміжні засоби для стабілізації дитини без спеціальних бюджетів та обладнання.

Метод: Арт-терапевтичний конструктор.

Опис: Виготовлення психотерапевтичних іграшок та засобів із підручних матеріалів (папір, нитки, пластикові пляшки, крупи).

Завдання: Створити один із трьох інструментів:

«Ловець тривоги» (коробочка або конверт для малюнків зі страхами).

«Сенсорний мішечок/антистрес» (із крупою чи борошном для тактильної стимуляції).

«Пляшка шторму та спокою» (з водою, гліцерином та блискітками для регуляції дихання).

Завдання 2. Майстерня «Ігротерапія без іграшок»

Мета: сформувати «ігровий банк» педагога для швидкої зміни емоційного стану класу.

Метод: Ігрове моделювання.

Опис: Огляд та тестування ігор, які не потребують реквізиту (тілесні ігри, словесні ігри, ігри на увагу).

Завдання: У малих групах відпрацювати ігри-п'ятихвилинки:

Для заземлення: «Муха», «Дерево під вітром».

Для виходу агресії: «Подушковий бій без подушок» (імітація), «Ритмічне тупотіння».

Для згуртованості: «Дзеркало», «Передай усмішку».

Завдання 3. Практикум «Безпека в двох світах» (Крок 3)

Мета: навчити педагогів створювати безпечні рамки (сеттинг) для роботи з дітьми в різних форматах.

Метод: Проблемні ситуації / Аналіз ризиків.

Опис: Робота з безпекою під час онлайн та офлайн навчання.

Завдання: Розробити протокол безпечної онлайн-взаємодії (як реагувати, якщо під час уроку в учня почалася панічна атака на камеру) та офлайн-алгоритм (як безпечно вивести дітей з ігрового збудження перед початком уроку).

Завдання 4. Тренінг «Ресурс дорослого - дзеркало дитини»

Мета: усвідомити важливість власної стабільності та навчитися базових технік саморегуляції.

Метод: Вправи усвідомленості (Mindfulness).

Опис: Робота з емоційним станом вчителя як першоджерелом спокою для дитини.

Завдання: Відпрацювати техніки «швидкої самопомоги» для педагога перед входом у клас:

Сканування тіла (де затиск?).

Дихання «квадратом».

Техніка «Точка спокою в долоні».

Завдання 5. Проєктування «Урок у стилі Дитинознавства»

Мета: навчити органічно поєднувати навчання та психологічну підтримку, не втрачаючи при цьому академічної мети.

Метод: Проєктна робота.

Завдання: Взяти стандартний план уроку з будь-якого предмета (математика, мова) та інтегрувати в нього 2–3 «елементи стійкості» (наприклад: вправу на розминку, хвилинку дихання або використання терапевтичної метафори в умові задачі).

3.2 Орієнтовний перелік завдань для самостійної роботи.

МОДУЛЬ 1. Психологічне благополуччя дитини: трикутник взаємодії «учень-вчитель-батьки»

Тема 1.2. Взаємодія вчителя з підлітками, які потребують підтримки психічного здоров'я (2 год.).

Аналіз ресурсів: Скласти власну «Мапу ресурсів громади» (адреси та контакти центрів допомоги, гарячих ліній).

Рефлексивний щоденник: Описати одну реальну ситуацію зі своєї практики крізь призму 6 кроків моделі (що було зроблено, а що можна було б додати).

Підготовка «Скриптів підтримки»: Написати 5 шаблонів повідомлень/фраз для спілкування з батьками дітей, які потребують підтримки, щоб знизити їхній опір.

Тема 1.3 Взаємодія вчителя з підлітками у кризових станах та ситуаціях (2 год.).

.Складання «Алгоритму першої психологічної допомоги (ППД)»: Створити візуальну пам'ятку (чек-лист) для себе, базуючись на протоколі «Дивитися - Слухати - Зв'язувати» (протокол ВООЗ). Дивитися: На які ознаки гострого стресу у дитини ви звернете увагу першочергово? (Наприклад: скляний погляд, тремор, ступор). Слухати: Які фрази ви використаєте, щоб заземлити дитину? Зв'язувати: До кого ви звернетесь негайно (адміністрація, медики, батьки)?

Кейс-стаді: Техніки «Заземлення»: Описати 3 конкретні вправи для стабілізації дитини під час кризового стану (наприклад, панічної атаки або істерики), які ви можете застосувати прямо в класі або в укритті.

Скрипти «Важких новин»: Підготувати 3 коротких мовних модулі для розмови з класом або дитиною у кризі, уникаючи токсичного позитиву («все буде добре», «не плач»).

План самодопомоги вчителя («Турбота про того, хто допомагає»): Скласти перелік з 5 пунктів: що ви зробите для себе протягом першої години після того, як допомогли дитині в кризі, щоб уникнути вторинної травматизації.

Тема 1.4 Взаємодія вчителя з батьками/підручальниками щодо проблем психічного здоров'я підлітків (2 год.).

Розробка пам'ятки: Створити односторінковий буклет для батьків «Ментальна гігієна вдома: 5 кроків підтримки дитини».

Аналіз скриптів: Прослухати або прочитати надані зразки діалогів «Вчитель-Батьки» та виділити помилки, що призвели до конфлікту або закриття батьків.

МОДУЛЬ 2. Плекання незламності: психологічний супровід дитини в освітньому просторі

Тема 2.2 Психічне здоров'я підлітків в умовах війни (2 год.).

Складання «Тривожної валізки вчителя»: Перелік матеріалів та ігор (дидактичних, антистрес), які завжди мають бути під рукою для переходу в укриття.

Створення візуального алгоритму: Пам'ятка для учнів «Як допомогти собі, коли страшно» (інфографіка).

Аналіз літератури/ресурсів: Опрацювання посібників (наприклад, від ЮНІСЕФ чи Світлани Ройз) щодо особливостей роботи з дітьми, які пережили втрату або депортацію.

Тема 2.3 Практичне Дитинознавство воєнного часу. Практикум стійкості для дітей (2 год.).

Картотека ігор: Скласти власну «Картотеку стійкості» (мінімум 10 вправ) із короткими інструкціями «коли застосовувати».

Відео-рефлексія: Переглянути вебінар Світлани Ройз про дитинознавство та виписати 5 нових для себе ідей щодо взаємодії з дітьми.

Експеримент «Хвилинка ресурсу»: Протягом тижня застосовувати одну техніку усвідомленості для себе та описати зміни у власному стані.

3.3 Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Проаналізуйте концепцію «континууму психічного здоров'я». Чим відрізняється стан «психічного нездоров'я» від тимчасової емоційної реакції на стрес?

2. Складіть перелік із 5 найпоширеніших міфів про психічні розлади серед підлітків та підготуйте короткі факти-спростування для проведення інформаційної хвилини.

3. Дослідіть бар'єри (соціальні, економічні, психологічні), які заважають учням вашої школи звертатися за допомогою.

4. Розкрийте зміст Кроку 2 (Психоедукація). Якими словами ви поясните 12-річній дитині, що таке депресія або тривожність, не ставлячи діагнозів?

5. Опишіть Крок 4 (Скерування). Створіть протокол дій: як повідомити дитині про необхідність залучення фахівця (психолога/психіатра), щоб не налякати її та не підірвати довіру.

6. Опишіть три етапи реагування на панічну атаку під час уроку: 1) фізична безпека, 2) техніка заземлення, 3) відновлення після нападу.

7. Підберіть 3 вправи на м'язову релаксацію, які можна виконати сидячи за партою, не привертаючи надмірної уваги класу.

8. Як побудувати розмову з батьками, які перебувають у стані заперечення («моя дитина здорова, ви все вигадали»)? Опишіть стратегію зниження опору.

9. Які етичні межі має дотримувати вчитель, отримуючи конфіденційну інформацію про сімейну ситуацію учня?

10. Розберіть модель «Вікна толерантності». Які маркери в поведінці учня свідчать про вхід у зону «гіперзбудження» (бий/біжи) та «гіпозбудження» (замри)?

11. Створіть власну «карту ресурсів вчителя» - які щоденні ритуали допомагають вам відновлювати стійкість після робочого дня?

12. Запропонуйте 3 варіанти модифікації домашніх завдань для учнів, які перебувають у зоні активних бойових дій або мають проблеми зі сном через обстріли.

13. Складіть сценарій 10-хвилинної розмови з класом після важкої нічної атаки. Що важливо сказати, а про що варто промовчати?

14. Опишіть методику «Валіза стійкості». Які уявні або реальні предмети дитина може «покласти» туди для самопідтримки?

15. Створіть проект «Безпечний простір в укритті». Як за допомогою підручних матеріалів (папір, пледи, іграшки) зонувати підвал школи для зниження тривожності учнів?

16. Підберіть 5 «тихих ігор» для укриття, які розвивають навички усвідомленості (mindfulness).

17. Як «трикутник взаємодії» (учень-вчитель-батьки) змінюється під час кризової ситуації?

18. Яка роль вчителя як «безпечного дорослого» у запобіганні ПТСР у дітей?

19. Як відрізнити професійне вигорання вчителя від вторинної травматизації при роботі з дітьми війни?

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 позашкільної освіти «Психосоціальна підтримка для освітян» наказ Міністерства освіти і науки України від 19.08.2025 № 1159 URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/95373/#google_vignette (дата звернення: 13.03.2026).

Основна література

1. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення: 13.03.2026).

2. Головатенко Т. Тенденції підготовки вчителів до впровадження травма-інформованого навчання: досвід розвинених країн. Освітologia, 2023, № 12. С 42-54. URL: <https://osvitologia.kubg.edu.ua/index.php/osvitologia/article/view/179> (дата звернення: 13.03.2026).

3. Довгань Н. О., Поліщук С. А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях : методичні рекомендації / за ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 145 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/994a68cf-3dcb-491e-9915-5f6c5f103761/content> (дата звернення: 13.03.2026)

4. Звиняцьківська З. Меморандум співпраці батьків, учнів та педагогів. URL: <https://nus.org.ua/memorandum/> (дата звернення: 13.03.2026).

5. Іщук Л. М. Підходи щодо реалізації ідей педагогіки партнерства на рівні «школа–батьки». URL: <https://conf.zippo.net.ua/?p=270> (дата звернення: 13.03.2026).

6. 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).

7. Посібники для вчителів: нові можливості подолання освітніх втрат у школах. URL: <https://teachforukraine.org/catch-up/> (дата звернення: 13.03.2026).

8. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреевкова 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).

9. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДЛЯ ОСВІТЯН ТРЕНІНГОВИЙ КУРС ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ТА ПСИХОЛОГІВ. Тренінговий курс розроблений на замовлення Фонду Фрідріха Науманна «За свободу» / Ольга Савиченко Наталія Портницька Ірина Тичина Світлана Ройс, 2023. 44 с. URL: [SmartOsvita Present Modul-1 new.pdf](#) (дата звернення: 13.03.2026).

10.

11. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»: лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://surl.li/cc/dfkpeg> (дата звернення: 13.03.2026).

12. Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги. / Save the Children. URL: https://wcu.network.org.ua/public/upload/files/1412247059_PFA_ukr2_050914pdf.pdf (дата звернення: 13.03.2026).

Додаткова література

1. Ройс С. Травмачутливість у школі. 19 с. URL: <http://surl.li/lcevrw> (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: 01.10.2025)

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: 02.10.2025)

Додаткові освітні онлайн-ресурси

1. Перша психологічна допомога : сила бути поруч. *МН4U* : вебсайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkyim/persha-psyhologichnadopomoga-syla-butv-poruch/> (дата звернення: 29.09.2025).
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>