

**РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Рівненського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти

30 червня 2026 року № 197- од

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти
«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗІ»

Рівне – 2026

Розробники: Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Ковбасюк Т. Л., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри психології та інклюзивної освіти; Антипчук Т. І., старший викладач кафедри психології та інклюзивної освіти).

Напрямок підвищення кваліфікації: Психологічні технології та інструменти підтримки учасників освітнього процесу.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання) за темою «Навчання в умовах викликів: інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» (наказ Міністерства освіти і науки України від 28.10.2025 № 1415).

Термін дії програми: з 30.06.2026 до 30.06.2031 року.

Рецензенти:

Колодич Оксана, доцент, кандидат психологічних наук, заступник директора з науково-методичної роботи Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Корман Марія, доцент кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Освітню програму «Психологічна допомога в кризі» розроблено відповідно до сучасної державної освітньої політики, Концепції нової української школи, Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання) за темою «Навчання в умовах викликів; інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» (затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 28 жовтня 2025 року № 1451) та Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» (затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 06 червня 2024 року № 814).

Триваюча широкомасштабна збройна агресія російської федерації проти України викликала стрес у всіх учасників освітнього процесу. Це позначається на їхньому психоемоційному стані, викликаючи дистрес, що в подальшому призводить до проблем із психічним чи фізичним здоров'ям. Окрім того, значна кількість учасників освітнього процесу отримала психологічні травми різного ступеня, які часто призводять до посттравматичного розладу, потребують постійної психологічної підтримки та допомоги. Саме тому в контексті розвитку сучасної освітньої системи, особливої актуальності набуває питання створення психологічно сприятливого середовища для всіх учасників освітнього процесу. Це передбачає забезпечення якісного навчання дітей і підлітків які мають психологічну травму, підвищення компетенцій педагогів для ефективної взаємодії з такими учнями, а також надання соціально-емоційної підтримки педагогічним працівникам

Навичка надання першої психологічної допомоги спрямована на підтримку в складних і кризових ситуаціях, які викликають психологічний дискомфорт та емоційну нестабільність; на сприяння ефективній адаптації до соціального середовища; на організацію комплексу умов для продуктивної адаптації особи в змінених умовах життєдіяльності. Це діяльність, яка спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги, на пошук ресурсів особистості та ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у складній життєвій ситуації.

Основні завдання психологічної підтримки в кризі – це розширення діапазону соціальних і особистісних ресурсів особи для самостійного вирішення проблем, які виникають, для подолання труднощів, актуалізації її творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних можливостей, необхідних для виходу з кризового стану, стимулювання самоповаги і впевненості у власних силах.

Заразом важливо враховувати, що проживання кризових ситуацій може мати негативний вплив і на соціально-емоційне здоров'я самих фахівців, які

надають підтримку. Відповідальне надання допомоги означає турботу про власне здоров'я та благополуччя. Тому педагогічним працівникам вкрай важливо дбати про власну безпеку (емоційну, фізичну, професійну), щоб мати можливість якісно та своєчасно підтримувати інших.

Саме тому одним із пріоритетних завдань у системі освіти є питання підвищення професійної компетентності педагогічних працівників для оволодіння сучасними технологіями психосоціальної допомоги та методами самодопомоги й відновлення в кризових ситуаціях.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти різних типів і форм власності.

Обсяг (тривалість): 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Особливості реалізації програми: до викладання за освітньою програмою залучаються викладачі та тренери-педагоги, які пройшли попередню підготовку з питань психологічної підтримки учасників освітнього процесу та травмо-інформованого підходу під час навчання здобувачів освіти.

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

Мета підвищення кваліфікації: підготовка педагогів закладів освіти до створення психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища, провадження продуктивної діяльності в кризових умовах (в т. ч. воєнного стану), надзвичайних ситуаціях; зменшення соціально-психологічних наслідків психічної травми, забезпечення психологічної допомоги та емоційної підтримки; розширення розуміння психічного розладу та алгоритму першого реагування у кризових ситуаціях; пошуку власного ресурсу та оволодіння навичками психологічного відновлення.

Завдання підвищення кваліфікації:

сформувати цілісне розуміння сутності психологічної допомоги в кризі як умови забезпечення психічного здоров'я дитини, запобігання емоційному вигоранню, травмам, стигматизації та формування стійкості до стресу;

ознайомити педагогічних працівників із нормативно-правовими засадами державної політики у сфері надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях, захисту психічних прав і свобод учасників освітнього процесу, забезпечення емоційної підтримки;

розвинути уміння запобігання та протидії психологічним кризам в освітньому середовищі, зокрема вміння ідентифікувати ризики, виявляти ознаки емоційного дистресу, організовувати ефективну міжвідомчу взаємодію для захисту психічного благополуччя учасників освітнього процесу;

удосконалити навички конструктивної комунікації та медіації в дитячих і педагогічних колективах як засобу профілактики конфліктів і підвищення рівня психологічної стійкості;

опанувати базові знання і практичні навички надання першої психологічної допомоги при кризових станах;

розвинути здатність до дій у кризових ситуаціях, уміння зберігати емоційний самоконтроль, координувати дії учасників освітнього процесу та забезпечувати психологічну безпеку дітей у критичних умовах;

сприяти формуванню психологічної компетентності педагогів, зокрема в аспектах профілактики емоційних травм, охорони психічного здоров'я та благополуччя здобувачів освіти, розвитку культури емоційної регуляції;

забезпечити практичну спрямованість підвищення кваліфікації через участь у тренінгах, симуляційних заняттях, практикумах, розробку алгоритмів дій та планів реагування в закладі освіти;

сприяти виробленню індивідуальної траєкторії професійного розвитку педагогічних працівників, здатності застосовувати здобуті знання у щоденній педагогічній практиці.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225: психологічна (Б1), емоційно-етична (Б2), здоров'язбережувальна (В2).

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

За результатами навчання слухачі оволодіють **знаннями** та набудуть (вдосконалять) **уміння, навички** щодо:

ідентифікації та диференціації ознак гострого стресу, хронічного стресу, психологічної травми та кризових станів у здобувачів освіти різних вікових категорій;

розуміння специфіки впливу кризових подій (воєнних дій, втрати, надзвичайних ситуацій) на когнітивну та емоційну сферу здобувача освіти задля адаптації навчального навантаження;

застосування базових протоколів першої психологічної допомоги в умовах освітнього середовища безпосередньо під час або після кризової ситуації;

планування освітнього процесу з урахуванням зниженого емоційного та ментального ресурсу учнів, які перебувають у стані стресу чи переживають адаптацію до нових умов;

моделювання алгоритмів швидкого реагування та надання психологічної підтримки учням у моменти гострих емоційних проявів;

здійснення аналізу поведінкових маркерів дезадаптації здобувачів освіти з метою своєчасного надання психолого-педагогічного супроводу;

оволодіння практичними техніками саморегуляції, заземлення та емоційної стабілізації, для зниження власного рівня тривожності та профілактики професійного вигорання;

розвитку/удосконалення здатності до створення безпечного простору в класі через впровадження передбачуваної рутини, ритуалів стабілізації та підтримувальної взаємодії;

ефективної комунікації та надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання. Оцінювання результатів навчання в межах програми підвищення кваліфікації здійснюється з метою визначення рівня сформованості професійних компетентностей слухачів. Підтвердження результатів навчання відбувається за умови проходження слухачем від 70 до 100 % обсягу програми, що передбачає виконання всіх обов'язкових навчальних завдань та активну участь у заняттях.

Із метою оцінювання результатів навчання використовуються такі інструменти:

тестові завдання для перевірки теоретичних знань за темами модулів програми;

практичні завдання, що передбачають відпрацювання методик для стабілізації емоційного стану, арттерапевтичних технік, розробки алгоритму дій соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців, створення програм для психологічного розвантаження педагогів та запобігання вигоранню.

Підсумковий рівень навчальних досягнень слухачів визначається за такими критеріями:

представлення досвіду роботи на конференції з обміну досвідом;

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

актуальність, інноваційність, практична цінність та методична обґрунтованість виконаних практичних завдань, кейсів і мініпроектів;

рівень самостійності, творчого підходу та педагогічної рефлексії у процесі виконання завдань;

готовність до впровадження отриманих знань і навичок у власну професійну діяльність у закладі загальної середньої освіти.

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

Вартість програми: узгоджується додатково (враховуючи кількість слухачів).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Реалізація програми ґрунтується на засадах гнучкості, варіативності, науковості та практичної спрямованості, з орієнтацією на професійні потреби педагогічних працівників, які викладають у закладах загальної середньої освіти щодо надання психосоціальної підтримки, збереження психічного здоров'я та формування стресостійкості учасників освітнього процесу.

Програмою передбачено інтерактивні лекційні заняття.

Особливістю практичних занять є аналіз реальних педагогічних ситуацій, пов'язаних із виявленням та подоланням кризових станів, стресу та психоемоційного напруження дітей та підлітків, розроблення індивідуальних освітніх траєкторій і планів підтримки здобувачів освіти та сімей військовослужбовців, відпрацювання алгоритмів психосоціальної допомоги та деескалації конфліктів, впровадження ефективних інструментів для організації безпечного освітнього середовища.

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

Підсумкові заходи передбачають участь слухача курсів та представлення досвіду роботи на конференції з обміну досвідом, виконання підсумкового тестування (20 запитань), з метою перевірки рівня засвоєння теоретичного змісту програми та сформованості професійних компетентностей.

Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – 100 %. Прохідний бал – 70 % і вище. Учасники, які успішно виконали програму, представили досвід роботи на конференції з обміну досвідом та пройшли підсумкове тестування, отримують документ про підвищення кваліфікації.

Зміст програми складається з 2-х модулів та 13-ти взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, становить 30 год, з них: 6 год – лекційні заняття, 18 год – практична робота, 2 год – самостійна робота, 4 год – контрольні заходи.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Психологічна стійкість учасників освітнього процесу та професійний ресурс педагога					
Тема 1.1. Компетентнісний підхід у системі професійного розвитку педагогічних		2			2

працівників: можливості та перспективи					
Тема 1.2. Психічне здоров'я та його особливості. Алгоритм підтримки осіб із психічними порушеннями		2			2
Тема 1.3. Психоемоційна стійкість і внутрішній ресурс педагога	2				2
Тема 1.4. Роль педагога у подоланні психотравм, спричинених війною	2				2
Тема 1.5. Саморегуляція педагога та пошук ресурсу		2			2
Тема 1.6. Соціально-психологічна підтримка членів сімей військовослужбовців		2			2
Тема 1.7. Використання батьківського потенціалу у подоланні наслідків травмування дитини	2				2
Разом за модулем	6	8			14
МОДУЛЬ 2. Практичні технології та інноваційні інструменти першої психологічної допомоги здобувачам освіти					
Тема 2.1. Вплив травми на навчання та поведінку здобувачів освіти		2			2
Тема 2.2. Стратегії підтримки здобувачів освіти, які пережили травматичні події			2		2
Тема 2.3. Особливості роботи в техніці EMDR з дитячою симптоматикою при ПТСР		2			2
Тема 2.4. Психологічна допомога дитині у складних життєвих ситуаціях		2			2
Тема 2.5. Психолого-педагогічні арттерапевтичні техніки роботи з дітьми		2			2

Тема 2.6. Мистецтво плекання резильєнтних стосунків у класі		2			2
Разом за модулем		10	2		12
Підсумкові заходи				4	4
Усього	6	18	2	4	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Психологічна стійкість учасників освітнього процесу та професійний ресурс педагога

Тема 1.1. Компетентнісний підхід у системі професійного розвитку педагогічних працівників: можливості та перспективи

Сутнісна характеристика компетентнісного підходу в контексті концепції освіти впродовж життя. Нормативно-правове підґрунтя та вимоги Професійних стандартів педагогічних працівників: структура та зміст фахових компетентностей. Трансформація системи підвищення кваліфікації: перехід від академічного накопичення знань до формування практичних навичок, здатності діяти в нестандартних освітніх ситуаціях і відповідати на сучасні виклики. Варіативні шляхи та новітні формати професійного зростання: академічна свобода педагога у виборі суб'єктів надання освітніх послуг, побудова індивідуальної освітньої траєкторії, взаємовизнання результатів формальної, неформальної та інформальної освіти. Діджиталізація та нові інструменти професійного розвитку: сертифікація, супервізія, менторство (наставництво) та мережева взаємодія педагогічних спільнот. Рефлексивна культура та самооцінювання як чинники постійного саморозвитку й забезпечення високої якості освітньої діяльності.

Тема 1.2. Психічне здоров'я та його особливості. Алгоритм підтримки осіб із психічними порушеннями

Сучасне розуміння психічного здоров'я як динамічного стану емоційного, когнітивного та соціального благополуччя. Фактори, що впливають на формування та збереження психічного здоров'я. Стани психічного здоров'я. Піраміда психосоціальних інтервенцій та роль закладу освіти у збереженні та підтримці психічного добробуту учасників освітнього процесу.

Роль педагога як фахівця першої лінії у взаємодії з особам, що перебувають у складних життєвих ситуаціях, переживають сильні емоції та потребують підтримки. Алгоритм першого реагування при взаємодії з людьми з психічними порушеннями. Депресивний розлад.

Установи Рівненщини, що надають підтримку у збереженні психічного здоров'я населення.

Тема 1.3. Психоемоційна стійкість і внутрішній ресурс педагога

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.

Тема 1.4. Роль педагога у подоланні психотравм спричинених війною

Психологія війни: принципи, закономірності, вплив на фізичний та духовний стан особистості. Психотравма: природа, види та характеристика. Рівні та типи психотравм. Стадії психотравми та надання допомоги потерпілому на різних стадіях травмування. Наслідки психологічної травми у дітей та підлітків. Робота педагога з дітьми та підлітками щодо усунення проблем спричинених психотравмами війни (проблеми існування: страх смерті, скорбота, самотність, відсутність свободи, нестабільність).

Методика «Чудо і Ви» як один з ефективним способів подолання травми війни. Комплексна психологічна допомога у комбінованій роботі з психологічної травмою.

Тема 1.5. Саморегуляція педагога та пошук ресурсу

Навички психологічного відновлення. Навичка позитивної діяльності. Створення списку позитивних активностей та їх планування. Навичка управління реакціями. Стабілізуючі та заспокійливі техніки. Письмові практики та обернення почуттів у слова. Створення плану роботи з ситуаціями-тригерами. Навички конструктивного мислення. Виділення конструктивних та деструктивних думок.

Тема 1.6 Соціально-психологічна підтримка членів сімей військовослужбовців

Травма та її наслідки для психічного здоров'я військовослужбовців. Зміст соціально-педагогічної роботи з родинами військовослужбовців в закладі освіти. Алгоритм дій для забезпечення комфортної психологічної атмосфери в роботі з сім'єю військового. Фази періоду повернення військовослужбовців до цивільного життя. Специфіка надання соціально-психологічної допомоги військовим та ветеранам в закладі освіти.

Тема 1.7. Використання батьківського потенціалу у подоланні наслідків травмування дитини

Реакції дитини на травмуючу подію (за віком). Зв'язок між станом батьків та станом їхньої дитини. Емоційно підтримуюча міжособистісна комунікація вчителя з внутрішньо переміщеними родинами. Стабілізація емоційного стану батьків та формування підтримувального сімейного середовища. Поради батькам щодо профілактики ПТСР у дітей. Форми та методи взаємодії з батьками.

МОДУЛЬ 2. Практичні технології та інноваційні інструменти першої психологічної допомоги здобувачам освіти

Тема 2.1. Вплив травми на навчання та поведінку здобувачів освіти

Визначення травми. Основні типи травм, з якими можуть стикатися здобувачі освіти. Травма в умовах війни, переміщення, втрати: особливості реагування. Типові реакції на травму (поведінкові, емоційні, фізіологічні, когнітивні тощо). Ознаки та симптоми стресу в дітей. Роль захисних механізмів у протидії травмуючим подіям.

Вплив травми на результати навчання здобувачів освіти у другому циклі базової середньої освіти (зниження успішності, труднощі з організацією діяльності, нестійка мотивація, порушення соціальної взаємодії та інше).

Методи виявлення психоемоційного стану здобувачів освіти. Психофізіологічні розлади та кризові стани підлітків: ознаки депресії, тривожних розладів, емоційної нестабільності, самодеструктивної поведінки тощо. Зв'язок між травмою та дистресовою поведінкою здобувачів освіти. Прояви дистресу в класі.

Тема 2.2. Стратегії підтримки здобувачів освіти, які пережили травматичні події

Сутність травма-інформованого підходу та його принципи. Інтеграція його стратегій у другому циклі базової середньої освіти, в умовах реалізації 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 здобувачів освіти у період підготовки до ДПА / НМТ (ЗНО): техніки саморегуляції, організація освітнього простору, підтримка мотивації тощо. Форми надання психосоціальної підтримки здобувачам освіти, зокрема тим, які пережили травматичні події.

Алгоритм перенаправлення до психологічної служби. Протоколи дій педагога в кризових ситуаціях у ЗЗСО.

Тема 2.3. Особливості роботи в техніці EMDR з дитячою симптоматикою при ПТСР

Стрес, травматичний стрес і посттравматичний стресовий розлад, діагностичні критерії ПТСР, EMDR-метод першого вибору для подолання наслідків травми, адаптивна модель опрацювання інформації, компоненти впливу та інструменти EMDR.

Тема 2.4. Психологічна допомога дитині у складних життєвих ситуаціях

Кризове консультування. Принципи кризової інтервенції. Типові реакції дитини на травматичні події. Етапи психологічної допомоги при переживанні

горя. Прийоми роботи із втратою. Помилки, яких варто уникати при наданні допомоги дитині, яка втратила близьку людину.

Тема 2.5. Психолого-педагогічні та арттерапевтичні техніки роботи з дітьми

Арттерапевтичні техніки «самоналаштування» та заспокоєння. Ігри та вправи на комунікацію та підтримку соціальних контактів, ігри-медитації. Тілесні рухи та вправи, самомасаж, уява, малювання, співи, ігри, маніпуляції з водою, сольова терапія, спілкування, наслідування як засоби саморегуляції.

Методи арттерапії в роботі з учнями: інтегративні, трансформаційні і техніки самодопомоги. Казкотерапія як метод арттерапії та ефективний засіб психокорекції. Можливості та результати застосування терапії казкою. Сторітеллінг для навчання психічній саморегуляції. Техніки роботи з воском, камінням, шерстю, аромамаслами у корекції емоційних станів.

Тема 2.6. Мистецтво плекання резильєнтних стосунків у класі

Важливість плекання резильєнтних стосунків у класі та основні механізми її розвитку. Роль особистості педагога в побудові зрілих стосунків у класі. Менеджмент емоційного клімату в класному колективі. Плекання психологічної стійкості здобувачів освіти під час освітнього процесу. Основні стратегії та практики.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

Практичне завдання (одне на вибір слухача після опрацювання всіх модулів).

1. Розробіть покрокову інструкцію (алгоритм дій) для педагогів закладу освіти на випадок виявлення у здобувача освіти ознак гострого порушення психічного стану або панічної атаки.

Результат виконання: готовий чек-лист (алгоритм першої відповіді), який містить перелік маркерів порушення, правила безпечної комунікації, контакти екстрених служб та алгоритм передачі дитини фахівцям.

2. Складіть індивідуальну «Ресурсну карту саморегуляції» педагога, інтегрувавши туди щонайменше 3 соматичні техніки (дихальні вправи, заземлення) та 2 когнітивні копінг-стратегії.

Результат виконання заповнений індивідуальний робочий аркуш з описом відібраних технік, графіком їх профілактичного виконання упродовж робочого дня та зафіксованими індикаторами зниження рівня стресу.

3. На основі наданого текстового опису поведінки дитини (прояви агресії, апатії, забудькуватості) проведіть диференціальну оцінку, які з цих проявів є наслідком травми, а які – типовою віковою кризою.

Результат виконання: порівняльна таблиця-аналіз кейсу з виділеними «травматичними тригерами» в поведінці учня та рекомендаціями щодо адаптації навчального навантаження для нього.

4. Створіть програму адаптаційного дня (або серії заходів) «Ласкаво просимо до нашої родини» для успішної інтеграції дітей ВПО у новий учнівський колектив.

Результат виконання: план-сценарій інтеграційного заходу, що містить ігри на знайомство, згуртування, створення спільних правил класу та виключає розподіл на «своїх» і «чужих».

5. Підберіть та адаптуйте 3 арттерапевтичні техніки (наприклад, малювання мандали безпеки, робота з пластиліном/глиною для виходу агресії, казка про стійкість) для роботи з дитячою травмою.

Результат виконання: методичний кейс (картки технік) із чітким описом мети, необхідних матеріалів, інструкції для дитини, орієнтовних запитань для рефлексії після виконання вправи.

6. Розробити сценарій 20-хвилинного інтерактивного виступу на батьківських зборах з теми: «Емоційне контейнування: як батьки можуть допомогти дитині впоратися зі страхами».

Результат виконання: детальний план-конспект виступу з описом однієї спільної вправи для батьків та дітей (наприклад, техніки спільного малювання чи дихання), яку батьки зможуть практикувати вдома для зниження тривожності дитини.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

Модуль 1. Психологічна стійкість учасників освітнього процесу та професійний ресурс педагога

1. Як пов'язані рівень професійного вигорання вчителя та його здатність ефективно контейнувати (витримувати) складні емоційні прояви здобувачів освіти?

2. Якими межі професійної компетентності та етичної відповідальності педагога під час взаємодії з дитиною, що має виражені ознаки психологічної травми пов'язаної з війною?

3. Яких специфічних правил комунікації (словесних маркерів, тем-табу) має дотримуватися вчитель під час спілкування з родиною учня, чиї батько або мати перебувають на фронті чи мають статус зниклих безвісти?

4. Які спільні домашні ритуали чи практики взаємодії школа може рекомендувати батькам для відновлення у дитини почуття базової безпеки після пережитого стресу?

Модуль 2. Практичні технології та інноваційні інструменти першої психологічної допомоги здобувачам освіти

1. Як саме хронічний стрес та травматичний досвід блокують когнітивні функції дитини (пам'ять, увагу, логічне мислення) і як це адаптувати у процесі викладання предмету?

2. Які першочергові кроки має зробити класний керівник для створення «безпечного психологічного простору» навколо дитини, яка переживає ситуацію гострого горя (втрату близької людини)?

3. Які інтеграційні ігри чи групові активності допоможуть дитині-ВПО адаптуватися в новому учнівському колективі без ризику повторної стигматизації?

4. Які прості арттерапевтичні інструменти (наприклад, малювання, ліплення чи ізотерапія) педагог може безпечно використовувати на виховних годинах для зниження загального рівня тривожності у класі та зміцнення резильєнтності колективу?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Закон України «Про дошкільну освіту» від 06.06.2024 № 3788-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text>.
3. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайних ситуацій або надзвичайного стану» від 15.03.2022 № 2126-IX / Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2126-20#Text>.
4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти» від 15.09.2021 № 957 / Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#n13>.
5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти» від 07.04.2023 № 301-р / Відомості Верховної Ради України. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/301-2023-%D1%80#Text>.
6. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції розвитку штучного інтелекту в Україні» від 02.12.2020 № 1556-р / Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-2020-p#Text>.
7. Наказ МОН України «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації» від 06.06.2024 № 814 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-typovoi-prohramy-pidvyshchennia-kvalifikatsii-pedahohichnykh-naukovo-pedahohichnykh-ta-inshykh-pratsivnykiv-zakladiv-osvity-orhanizatsiia-fizychnoho-ta-psykholohichno-bezpe>.
8. Лист МОН України «Про визначення рівня підтримки у дітей з особливими освітніми потребами, які здобувають дошкільну освіту в інклюзивних групах» від 30.12.2021 № 1/23180-21 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-viznachennya-rivnya-pidtrimki-u-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-yaki-zdobuvayut-doshkilnu-osvitu-v-inklyuzivnih-grupah>.
9. Лист МОН України «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» від 04.04.2022 № 1/3872-22 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/661/693/ac6/661693ac63123728844180.pdf>
10. Лист МОН України «Про методичні рекомендації щодо соціалізації та інтеграції дітей внутрішньо переміщених осіб у громадах» від 22.07.2024

Основна література

1. Алексеєнко Т. Ф., Бибик Д. Д., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю. Соціально-педагогічний супровід дітей вимушених переселенців : посібник / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 208 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723131/1/3%20%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4_web%20%283%29.pdf
2. Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посібник. Київ, 2023. 149 с. URL: https://rada.info/upload/users_files/43834226/b2f30f469df642c4fcf37ab1974be6f9.pdf
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпро : ДНУ, 2006. 336 с.
4. Ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ : Віват, 2024. 624 с.
5. Долід В., Іванова О., Кідалова Н. Особливості роботи з дітьми ВПО : методичні рекомендації / за ред. П. Долганова. Рівне : ФОП Процюк О. В., 2022. 57 с.
6. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf>
7. Зінов'єв В. Найкращі чат-боти ШІ для психічного здоров'я у 2025 році. *Академія ChatGPT Academy : навчання по ChatGPT*. URL: <https://www.chatgptacademy.online/sfery-vykorystannya-ai/zdorovya/najkrashhi-chat-boty-zi-shtuchnym-intelektom-dlya-psyhichnogo-zdorovya-u-2025-roczy/>.
8. Клауд Г., Таунсенд Дж. Межі: коли сказати «так», коли сказати «ні», щоб взяти контроль над своїм життям. Харків : КСД, 2019. 384 с.
9. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / за заг. ред. Л. Залюбовської, 2023. 52 с.
10. Коло сім'ї. Інформаційні ресурси з теми психологічної допомоги в часи війни. URL: <https://k-s.org.ua/resources/coping-war/>
11. Кондратюк С. М. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83. URL: doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11

12. Кузнецова О. В. Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. С. 67 – 72. URL: doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.1.13
13. Найважливіше про психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/>
14. Нгуєн Дж. Кордони = Свобода. Як створити кордони, які звільнять тебе без почуття провини. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024.
15. Ройз С. Особисті кордони: де починаються й що робити, коли їх порушують. Київ : НУШ, 2021.
16. Тавваб Н. Г. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Київ : КСД, 2023.
17. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій : методичний посібник / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729191/1/tehnologii3.pdf>
18. AI PSY HELP: 24/7 Psychological Support / AI PSY HELP. 2025. URL: <https://ai.psyhelp.info/uk-2025>.

Додаткова література

1. Атлас Г. Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід. Київ : Лабораторія, 2023. 208 с.
2. Егер Е. Є. Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя. Київ : Книгослав, 2022. 264 с.
3. Касьян Т. Наше. Спільне. Як зберегти в собі людину під час війни. Київ : Лабораторія, 2023. 216 с.
4. Лівін М., Полудьоний І. Простими словами: Як розібратися у своїй поведінці. Київ : Наш формат, 2022. 264 с.
5. Нормативні документи (електронна таблиця Google). 2025. URL: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GLao060CiQBL8WLsKW13wfceYVHl3z_p3kCjYWbKRW4/edit?usp=sharing
6. Озарчук А. В Використання штучного інтелекту у навчанні здобувачів освіти з особливими освітніми потребами. *New pedagogical thought*. 2024. № 3. (119). С. 38 – 43. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2024-119-3-38-43>.
7. Поліщук С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник ХДУ, серія: Психологічні науки*. Херсон: ХДУ, 2021. С.118 – 124.
8. Синописис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків. / в-во Українського католицького університету. Львів, 2014. 57с. URL: <https://ndips.org/assets/sinaps.pdf>
9. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.

10. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. / видавництво Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.

11. Чат-боти на основі штучного інтелекту стають популярною альтернативою психотерапії. Але фахівці попереджають: вони можуть погіршувати психічний стан. *Editorial. THE PSYCHOLOGIST*. URL: <https://thepsychologist.com.ua/news/chat-boty-na-osnovi-shtuchnogo-intelektu-stayut-populyarnoyu-alternatyvoyu-psykhoterapii-ale-fakhivtsi-poperedzhayut-vony-mozhut-pogirshuvaty-psykhichnyy-stand>.