

ФОП ДОМАНЧУК ДАР'Я СЕРГІЙВНА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту

«Acsent Hub»



Дар'я ДОМАНЧУК

01.09.2026

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної
середньої освіти
«ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ:
НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ»

Київ – 2026

Розробники: Доманчук Дар'я Сергіївна

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників із питань психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, створення психологічно безпечного, здорового та травма-інформованого освітнього середовища в умовах війни.

Розроблено з урахуванням типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти, 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); а також відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225), зокрема щодо визначених у ньому загальних і професійних компетентностей учителя, пов'язаних із психологічною підтримкою здобувачів освіти, емоційно-етичною взаємодією, партнерством, інклюзивністю та здоров'язбереженням.

Термін дії програми: з 01.09.2026 до 01.09.2031 року.

Рецензенти:

1. **Крамаренко Ірина Сергіївна** — кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України.
2. **Шапошников Костянтин Сергійович** — доктор економічних наук, професор, віцепрезидент з наукової роботи та міжнародних зв'язків ЗВО «УТМ».

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Тривалий вплив війни позначається на емоційному стані дітей, їхньому відчутті безпеки, поведінці, навчальній мотивації, здатності до концентрації та взаємодії з іншими. У таких умовах педагогічні працівники часто стають одними з перших дорослих, які можуть помітити зміни у стані дитини, надати базову психоемоційну підтримку та за потреби спрямувати її до відповідного фахівця.

Програма спрямована на формування у педагогічних працівників практичних навичок безпечної взаємодії з дітьми, які переживають страх, втрату, тривогу, гострі або тривалі стресові реакції. Особлива увага приділяється недопущенню повторної травматизації, відновленню відчуття безпеки, застосуванню технік стабілізації та заземлення, а також усвідомленню меж педагогічної підтримки.

Курс допоможе зрозуміти стани дитини під час війни та стати для неї надійною опорою у складні часи. Навчання має практичну спрямованість і поєднує короткі теоретичні блоки, аналіз ситуацій, вправи, відпрацювання алгоритмів дій, рефлексію та самостійну роботу.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти, практичні психологи, соціальні педагоги, асистенти вчителя та інші фахівці, які взаємодіють із дітьми.

Обсяг (тривалість): 30 годин / 1 кредит ЄКТС, 5 навчальних днів по 6 годин.

Форма навчання: дистанційна, очна або змішана - відповідно до умов організації навчання.

Мета програми: підвищення професійної готовності педагогічних працівників до психоемоційної підтримки дітей в умовах війни, безпечної комунікації щодо страху й втрати, застосування базових технік стабілізації, заземлення та відновлення відчуття безпеки, а також своєчасного розпізнавання ситуацій, що потребують залучення фахівців.

Основні завдання програми:

- сформулювати розуміння вікових особливостей реакцій дітей на стрес, небезпеку, втрату та травматичні події;
- навчити принципів травма-інформованої та підтримувальної взаємодії з дитиною;

- відпрацювати способи розмови про страх, втрату та складний досвід без додаткової травматизації;
- опанувати базові техніки стабілізації, заземлення, дихальні та тілесно-орієнтовані вправи;
- навчити розпізнавати гострі стресові реакції та визначати межі педагогічної допомоги;
- сформувати алгоритм перенаправлення дитини до психолога, лікаря або іншого профільного фахівця;
- посилити навички професійного самозбереження педагогів під час роботи з травматичним досвідом дітей.

Компетентності, що вдосконалюватимуться:

- психологічна - розуміння психоемоційних станів дітей та вікових особливостей реагування на стрес;
- емоційно-етична - емпатійна, ненасильницька та безпечна комунікація;
- здоров'язбережувальна - застосування практик, спрямованих на відновлення відчуття безпеки та емоційної рівноваги;
- інклюзивна - врахування індивідуальних потреб, досвіду та психоемоційного стану дитини;
- професійна - визначення меж власної компетентності та взаємодія з фахівцями.

Очікувані результати навчання. Після завершення програми учасники зможуть:

- розпізнавати типові прояви гострого та хронічного стресу у дітей;
- враховувати вікові особливості реагування дітей на небезпеку, втрату та травматичні події;
- говорити з дитиною про страх і втрату без тиску, допитування та знецінення;
- застосовувати базові техніки стабілізації, заземлення, дихання та відновлення контролю;

- розрізняти первинну психоемоційну підтримку та спеціалізовану психологічну/медичну допомогу;
- визначати ситуації, у яких дитину необхідно скерувати до фахівця;
- використовувати базові практики саморегуляції та профілактики емоційного виснаження.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

У результаті опанування програми передбачається вдосконалення загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників, визначених професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти», а саме:

- **Б1. Психологічної компетентності** — для розуміння психоемоційних станів дітей, врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей, своєчасного розпізнавання проявів стресу, тривожності, страху, емоційного напруження та надання первинної психоемоційної підтримки;
- **Б2. Емоційно-етичної компетентності** — для формування навичок емпатійної, безпечної та ненасильницької комунікації з дітьми, опанування способів саморегуляції, стабілізації та самостабілізації, конструктивного реагування на емоційні й стресові ситуації, а також дотримання професійних меж;
- **В1. Інклюзивної компетентності** — для створення психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, психоемоційного стану та життєвого досвіду кожної дитини, зокрема дітей, які пережили травматичні події або перебувають у складних життєвих обставинах;
- **В2. Здоров'язбережувальної компетентності** — для створення умов збереження психічного, фізичного та психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу, застосування технік стабілізації, заземлення, дихальних і тілесно-орієнтованих практик, а також формування безпечного та здорового освітнього середовища в умовах війни.

Оцінювання результатів навчання: участь у практичних вправах та обговореннях, виконання самостійних завдань, аналіз навчальних кейсів і підсумкове тестування/практична робота. Результат визначається за шкалою «зараховано / не зараховано».

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Вартість: 1000 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників щодо здійснення психоемоційної підтримки дітей в умовах війни, формування навичок безпечної та підтримувальної взаємодії, розуміння вікових особливостей реагування дітей на стрес, небезпеку, втрату та травматичні події. Особлива увага приділяється формуванню здатності педагогів створювати психологічно безпечне, передбачуване та підтримувальне освітнє середовище, застосовувати принципи травма-інформованого підходу, техніки стабілізації, заземлення, дихальні й тілесно-орієнтовані практики, а також своєчасно визначати межі педагогічної підтримки та необхідність залучення фахівців.

Зміст навчання реалізується під час проведення **теоретичних і практичних занять, аналізу психолого-педагогічних ситуацій, виконання практичних вправ та самостійної роботи**, що забезпечує поєднання теоретичного осмислення проблеми з практичним опануванням інструментів психоемоційної підтримки дітей.

Особливістю практичних занять є їхня спрямованість на формування та вдосконалення практичних умінь педагогічних працівників щодо **розпізнавання проявів стресу у дітей, безпечного спілкування про страх і втрату, застосування технік стабілізації та заземлення, відновлення відчуття безпеки й контролю**, а також визначення ситуацій, у яких необхідне перенаправлення дитини до психолога, лікаря або іншого профільного фахівця. Практична частина передбачає аналіз навчальних кейсів, рольові ситуації, створення «Карти безпеки дитини», «скриньки стабілізації» та відпрацювання алгоритмів підтримки.

Самостійна робота передбачає **опрацювання навчально-методичних матеріалів, аналіз навчальних кейсів, визначення ознак стресу у дітей, добір технік стабілізації відповідно до віку та стану дитини, підготовку алгоритмів підтримувальної комунікації та дій у ситуаціях, що виходять за межі педагогічної допомоги**. Особливу увагу приділено професійному самозбереженню педагога, саморегуляції та профілактиці емоційного виснаження.

Підсумковий контроль передбачає **тестування та/або виконання практичної роботи**, спрямованих на перевірку засвоєння змісту програми та сформованості практичних умінь щодо психоемоційної підтримки дитини. Підсумкове завдання передбачає розроблення короткого алгоритму підтримки

дитини у запропонованій ситуації з визначенням меж власної компетентності та критеріїв перенаправлення до відповідного фахівця.

Результати навчання оцінюються за шкалою «зараховано / не зараховано». Учасники, які успішно опрацювали навчальні матеріали, взяли участь у практичних заняттях, виконали самостійні завдання та пройшли підсумковий контроль, отримують **сертифікат обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС**

Програма розрахована на п'ять навчальних днів по 6 годин. Загальний обсяг - 30 годин.

День / тема	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контроль	Усього
День 1. Інтрузивні спогади. Реакції на стрес війни та створення безпечного місця	2	3	1	-	6
День 2 Робота з інтрузивними образами, переживаннями та снами	1	4	1	-	6
День 3. Збудливість, емоції, релаксація та навички подолання стресу	1	4	1	-	6

День / тема	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контроль	Усього
День 4. Робота з униканням і тригерами. Градуїрована експозиція та ієрархія страху	1	3	2	-	6
День 5. Робота з травматичними спогадами. Малювання, листи, проговорювання та погляд у майбутнє	1	3	1	1	6
Усього	6	17	6	1	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ДЕНЬ 1. Дитина і війна: стрес, травма та потреба у безпеці

– Теоретичний блок. Стрес як природна реакція організму на загрозу. Гострий і хронічний стрес. Психологічна травма та травматичний досвід. Вплив воєнних подій на емоції, поведінку, сон, навчання, увагу, пам'ять і соціальну взаємодію дитини.

– Вікові особливості реагування. Типові прояви у дітей різного віку: страх, плач, дратівливість, агресивність, замкнутість, регресивна поведінка, труднощі концентрації, соматичні скарги, уникнення, підвищена пильність.

– Принципи травма-інформованого підходу: безпека, довіра, передбачуваність, повага до меж, вибір, недопущення повторної травматизації. Роль стабільного дорослого як опори.

– Практична частина: аналіз кейсів «Що стоїть за поведінкою дитини?», вправа на розпізнавання сигналів стресу, створення «Карти безпеки дитини».

– Самостійна робота: скласти перелік ознак, за якими педагог може помітити, що дитині складно, та визначити безпечні перші кроки підтримки.

ДЕНЬ 2. Як говорити з дитиною про страх, втрату і складні події

– Підтримувальна комунікація. Як починати розмову, слухати та залишатися поруч. Визнання почуттів без їх посилення. Фрази підтримки та фрази, яких варто уникати. Чому не слід змушувати дитину розповідати деталі травматичної події.

– Розмова про страх. Допомога дитині назвати переживання, повернутися до «тут і тепер», відчувати контроль над доступними їй діями. Як відповідати на складні запитання про війну без неправдивих обіцянок.

– Розмова про втрату та горювання. Повага до темпу дитини, вікове пояснення смерті й втрати, підтримка без знецінення та нав'язування емоційних реакцій.

– Практична частина: рольові ситуації «Дитина боїться повітряної тривоги», «Дитина говорить про втрату», «Дитина не хоче говорити». Відпрацювання підтримувальних фраз і активного слухання.

– Самостійна робота: підготувати короткий алгоритм розмови з дитиною після складної події: встановлення контакту - визнання стану - безпека - підтримка - наступні кроки.

ДЕНЬ 3. Техніки стабілізації, заземлення та відновлення безпеки

– Стабілізація як допомога у зниженні інтенсивності психоемоційного напруження. Принцип «спочатку безпека і регуляція - потім розмова». Умови безпечного застосування простих вправ.

– Техніки заземлення: орієнтація у просторі, фокус на відчуттях і предметах навколо, сенсорні вправи, переключення уваги. Дихальні вправи без форсування дихання. Тілесні практики, що допомагають відчувати опору.

– Відновлення відчуття контролю та передбачуваності: прості вибори, зрозумілий план дій, рутини, «безпечне місце», ресурсні образи та дії. Адаптація технік до віку дитини та конкретної ситуації.

– Практична частина: відпрацювання комплексу вправ на заземлення, стабілізацію та повернення уваги до теперішнього моменту; створення власної «скриньки стабілізації» для роботи з дітьми.

– Самостійна робота: обрати 3-5 технік і описати, для якого віку та стану дитини вони можуть бути доречними.

ДЕНЬ 4. Гострі стресові реакції. Коли потрібен фахівець

– Гострі реакції на стрес: паніка, сильний плач, заціпеніння, розгубленість, дезорієнтація, агресивні реакції, уникнення, соматичні прояви. Перші кроки дорослого: оцінити безпеку, встановити спокійний контакт, зменшити кількість подразників, допомогти зорієнтуватися у ситуації, підтримати базові потреби.

– Межі педагогічної підтримки. Педагог не замінює психолога, психотерапевта або лікаря. Важливо не проводити діагностику чи терапію поза межами власної професійної компетентності.

– Коли потрібне залучення фахівця: тривалі або різко виражені зміни поведінки та функціонування, повторювані сильні стресові реакції, значні труднощі зі сном, навчанням або соціальною взаємодією, а також будь-які ситуації, у яких є загроза життю чи здоров'ю дитини. У невідкладних ситуаціях пріоритетом є безпека та звернення до відповідних служб/медичної допомоги.

– Взаємодія з батьками/законними представниками та фахівцями. Як коректно повідомляти про спостереження, не ставлячи діагнозів. Передача лише необхідної інформації з дотриманням етичних принципів.

– Практична частина: розбір кейсів та побудова маршруту допомоги «педагог - батьки - психологічна служба - інші фахівці».

– Самостійна робота: скласти алгоритм дій у ситуації, коли стан дитини виходить за межі базової педагогічної підтримки.

ДЕНЬ 5. Підтримувальне середовище, ресурс дорослого та підсумкова робота

– Психологічно безпечне середовище у закладі освіти: передбачувані правила, рутини, повага до особистих меж, можливість звернутися по допомогу, ненасильницька комунікація, підтримка без стигматизації.

– Ресурс дорослого. Вплив постійного контакту зі складними історіями на педагога. Ознаки емоційного виснаження. Професійні межі, підтримка колег, супервізійні/консультаційні практики, відпочинок і базові способи саморегуляції.

– Практична частина: створення індивідуального плану «Як я підтримую дитину і зберігаю власний ресурс», відпрацювання коротких стабілізаційних вправ для дорослих, підсумковий розбір комплексного кейсу.

– Підсумковий контроль: тестування та/або практична робота - розроблення короткого алгоритму психоемоційної підтримки дитини у запропонованій ситуації з визначенням меж власної компетентності та критеріїв перенаправлення до фахівця.

4. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

- Створення та візуалізація «безпечного місця».
- Виявлення та опрацювання інтрузивних спогадів і образів.
- Практичне опрацювання неприємних сновидінь та кошмарів.
- Виконання дихальних, релаксаційних і стабілізаційних вправ.
- Формування позитивних і підтримувальних думок.
- Визначення особистих тригерів страху та тривоги.
- Побудова «сходинок страху» та практичне подолання уникання.
- Використання малювання, письма та розповіді для безпечного опрацювання травматичних спогадів.
- Визначення особистих ресурсів і способів подолання стресу.
- Підсумкова вправа на закріплення навичок та формування позитивного погляду в майбутнє.

5. ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

- Що таке стрес і як він може проявлятися у дітей?
- Які емоції може переживати дитина після складних подій?
- Як допомогти дитині впоратися зі страхом і тривогою?
- Що таке «безпечне місце» та для чого воно потрібне?
- Які прості вправи допомагають дитині заспокоїтися?
- Як правильно використовувати дихальні вправи?
- Що може викликати у дитини страх або тривогу?
- Як допомогти дитині поступово подолати страх?
- Як дитина може впоратися з неприємними спогадами?
- Які слова та дії дорослого допомагають дитині відчутти підтримку?

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА РЕСУРСИ

1. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком 8+. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 108 с.
https://catalog.lounb.org.ua/bib/582073?utm_source
2. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Методика «Діти і війна: навчання технік зцілення». Матеріали та посібник для практичної роботи.
https://i-cbt.org.ua/children_war/?utm_source
3. Міністерство освіти і науки України. Психологічна підтримка дітей. Інформаційні та методичні матеріали для педагогів і фахівців.
4. Міністерство освіти і науки України. Психологічна турбота про дітей під час військових дій. Практичні рекомендації щодо підтримки дітей.
https://mon.gov.ua/psikhologichna-turbota-vid-svitlani-royz?utm_source
5. Інститут модернізації змісту освіти. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. Методичні матеріали з психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану дітей https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienynykh-diy/krashchi-praktyky-psykholoho-pedahohichnoho-suprovodu-ta-pidtrymky-uchasnykiv-osvitn-oho-protsesu-v-umovakh-voienynykh-diy-i-zbroynykh-konfliktiv-nadannia-sotsial-no-psykholohichnoi-dopomohy-postrazhda/?utm_source