

ГО “ОСВІТНІЙ ЦЕНТР ІМЕНІ ОТЦЯ ЮЛІАНА ДЗЕРОВИЧА”

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директором ГО “Освітній центр імені Юліана Дзєровича”

№1 від 12.01.2026 р.

Карвацький Ю.З.



ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників
загальної середньої освіти
ПЕДАГОГІКА СТІЙКОСТІ

Львів – 2026

Розробник: ГО “Освітній центр імені отця Юліана Дзеровича”
Кидик Леся, методист ОЦ Дзеровича, вчитель-практик

Напрямок підвищення кваліфікації: Психосоціальна підтримка і травма - інформований підхід під час навчання здобувачів освіти у другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання)

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 МОН України від 28.10.2025 № 1415

Термін дії програми: з 12.01.2026 до 12.01.2031 року

Рецензенти:

Вархолик Галина, кандидатка педагогічних наук, завідувачка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти ЛОІППО

Тракало Марія, психологиня, провідний фахівець хабу «ДіяТи»

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Сучасні умови функціонування освіти характеризуються високим рівнем невизначеності, емоційного напруження та кризових викликів, що безпосередньо впливають на психологічний стан педагогів і якість освітнього процесу.

У цих умовах особливої актуальності набуває розвиток психологічної стійкості педагогів і здобувачів освіти. Резилієнтність розглядається як здатність особистості та спільноти адаптуватися до складних обставин, відновлюватися після кризових подій та зберігати ефективність діяльності.

Педагог відіграє ключову роль у формуванні безпечного та підтримувального освітнього середовища, здатного сприяти подоланню освітніх втрат, підтримці психічного здоров'я учнів та відновленню мотивації до навчання.

Програма спрямована на розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників у сфері: подолання освітніх втрат; створення безпечного освітнього середовища; застосування травма-інформованого підходу; розвиток резилієнтності педагогів і учнів.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти, які працюють у 7–9 класах НУШ та пілотних 10-х класах, що впроваджують Державний стандарт базової середньої освіти.

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

Особливості реалізації програми: програма має практико-орієнтований характер, поєднує теоретичні знання з відпрацюванням прикладних навичок, передбачає рефлексивну роботу та аналіз професійних ситуацій. Реалізація програми відбувається з дотриманням принципів психологічної безпеки, добровільності участі та поваги до особистих меж учасників.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна)

Мета підвищення кваліфікації:

підвищення професійної компетентності педагогічних працівників у сфері педагогіки стійкості, розвиток здатності створювати безпечне освітнє середовище, ефективно підтримувати психоемоційний стан учнів, застосовувати педагогічні стратегії мотивації та індивідуальної підтримки, а також формувати власні професійні ресурси для збереження психологічної стійкості та профілактики вигорання.

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглибити знання педагогічних працівників щодо психоемоційного стану учнів у кризових умовах та особливостей їх підтримки в освітньому процесі;
- формувати вміння застосовувати педагогічні стратегії підтримки та мотивації учнів, зокрема в умовах навчальних труднощів та освітніх втрат;
- розвинути навички використання елементів травма-інформованого підходу у педагогічній діяльності;
- підвищити рівень професійної стійкості педагогів, розвиток навичок саморегуляції та профілактики професійного вигорання;

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- психологічна компетентність;
- здоров'язбережувальна компетентність;
- інклюзивна компетентність;
- комунікативна компетентність.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

- знає основи резилієнтності та психосоціальної підтримки в освітньому процесі;
- розуміє вплив кризових і травматичних подій на навчання та поведінку учнів;
- забезпечує безпечне та підтримувальне освітнє середовище;
- застосовує техніки емоційної стабілізації та розвитку психологічної стійкості учасників освітнього процесу.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест який містить 20 тестових завдань. Максимальна кількість балів - 100. Прохідний бал - 60

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат встановленого зразка.

Вартість: 1500 грн

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено поєднання теоретичної підготовки та практико-орієнтованого навчання, спрямованого на формування психологічної стійкості педагога, розвиток емоційної грамотності та навичок антикризової педагогічної взаємодії.

Особливістю програми є інтеграція лекційних блоків із практичними вправами, аналізом професійних кейсів, рефлексією власного педагогічного досвіду та відпрацюванням стабілізаційних і підтримувальних технік, які можуть бути безпосередньо застосовані в освітньому середовищі.

Підсумкові заходи: виконання та захист підсумкового практичного завдання і складання підсумкового тестування.

Самостійна робота передбачає опрацювання рекомендованих теоретичних і методичних матеріалів, перегляд відеоматеріалів за темами модулів, виконання рефлексивних письмових завдань, аналіз власного професійного досвіду та підготовку до підсумкового контролю.

Зміст програми складається з 3 модулів та 9 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 20 завдань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, - 100 балів. Прохідний бал - 60. Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 год, з них: 9 год - лекційні заняття, 15 год - практична робота, 5 год - самостійна робота, 1 год - контрольні заходи.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Педагогіка стійкості та підтримка учнів в освітньому процесі					
Тема 1.1. Психоемоційний стан учнів у кризових умовах	1	2	1		4
Тема 1.2. Освітні втрати: сутність, причини та вплив на освітній процес	1	2			3

Тема 1.3 Педагогічні стратегії підтримки та мотивації учнів	1	2	1		4
Разом за модулем	3	6	2		11
МОДУЛЬ 2. Безпечне освітнє середовище та травма-інформований підхід					
Тема 2.1. Вплив травматичних подій на навчання та поведінку учнів	1				1
Тема 2.2. Стратегії подолання освітніх втрат у безпечному освітньому середовищі	1	2	1		4
Тема 2.3 Травма-інформований підхід у роботі педагога.	1	2	1		4
Разом за модулем	3	4	2		9
МОДУЛЬ 3. Професійна стійкість та ресурс педагога					
Тема 3.1. Психологічне благополуччя педагога	1	1	1		3
Тема 3.2. Профілактика професійного вигорання	1	2			3
Тема 3.3. Розвиток резильентності та емоційної грамотності педагога	1	2			3
Разом за модулем	3	5	1		9
Підсумкові заходи				1	1
Усього	9	15	5	1	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Педагогіка стійкості та підтримка учнів в освітньому процесі

Тема 1.1. Психоемоційний стан учнів у кризових умовах

Особливості психоемоційного стану дітей у період суспільних та особистих криз. Типові реакції учнів на стресові події. Вплив емоційного стану на навчальну діяльність. Методи педагогічного спостереження та підтримки учнів.

Тема 1.2. Освітні втрати: сутність, причини та вплив на освітній процес

Поняття освітніх втрат та освітніх розривів. Основні причини їх виникнення. Вплив кризових подій (війна, переміщення, тривалі перерви у навчанні) на освітній процес. Наслідки освітніх втрат для навчальної мотивації та освітніх результатів учнів.

Тема 1.3. Педагогічні стратегії підтримки та мотивації учнів

Методи підтримки навчальної мотивації. Практики формування позитивної взаємодії в освітньому процесі. Індивідуалізація навчання та створення підтримувального навчального середовища.

МОДУЛЬ 2. Безпечне освітнє середовище та травма-інформований підхід

Тема 2.1. Вплив травматичних подій на навчання та поведінку учнів

Поняття психологічної травми. Основні типи травматичних переживань у дітей. Поведінкові, емоційні та когнітивні прояви стресу. Вплив травматичного досвіду на навчальну діяльність.

Тема 2.2. Стратегії подолання освітніх втрат у безпечному освітньому середовищі

Педагогічні підходи до підтримки учнів із навчальними прогалинами. Використання адаптивних форм навчання. Роль безпечного освітнього середовища у відновленні навчальної активності учнів.

Тема 2.3. Травма-інформований підхід у роботі педагога

Основні принципи травма-інформованого підходу. Формування довірливих відносин між педагогом та учнями. Практики психосоціальної підтримки дітей.

МОДУЛЬ 3. Професійна стійкість та ресурс педагога

Тема 3.1. Психологічне благополуччя педагога

Фактори психологічного благополуччя. Вплив професійних навантажень на емоційний стан педагога. Значення внутрішніх ресурсів у професійній діяльності.

Тема 3.2. Профілактика професійного вигорання

Ознаки та стадії професійного вигорання. Причини емоційного виснаження. Методи профілактики та підтримки психологічної рівноваги.

Тема 3.3. Розвиток резильєнтності та емоційної грамотності педагога

Поняття резильєнтності. Емоційна грамотність як основа ефективної педагогічної взаємодії. Практики розвитку стресостійкості.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Аналіз типових освітніх труднощів учнів у власному класі/
2. Добір та апробація коротких вправ емоційної стабілізації для початку уроку.
3. Формування банку педагогічних фраз підтримки та мотивації учнів.
4. Самодіагностика рівня психологічної стійкості педагога: « Коло опори »
5. Відпрацювання навичок активного слухання та підтримувальної комунікації.
6. Практикум стабілізаційних технік (дихальні, тілесні, заземлення).
7. Аналіз педагогічних кейсів кризових ситуацій.
8. Моделювання дій педагога під час надання першої психологічної допомоги.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Травма-інформована освіта: міжнародні моделі впровадження та можливості їх адаптації в українській школі.
2. Педагогіка стійкості (resilience pedagogy) у сучасній освіті: підходи та практики різних освітніх систем.
3. Роль цінностей у збереженні професійної ідентичності.
4. Ознаки емоційного виснаження та способи його профілактики.
5. Відмінність між психологічною підтримкою та терапією.
6. Коли і як педагог має перенаправляти дитину до фахівців.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Державний стандарт базової середньої освіти
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF>
4. Методичні рекомендації МОН України щодо створення безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища у закладах освіти
<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/bezpechne-osvitnye-seredovishe>

Основна література

1. Перша психологічна допомога. Посібник для фахівців, які працюють з дітьми / за матеріалами ВООЗ, ЮНІСЕФ.
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.1>
2. Психологічна стійкість особистості: теорія і практика : навч.-метод. посібник для педагогів.
<https://lib.iitta.gov.ua/>
3. Кризова психологія : навчальний посібник для педагогічних і соціальних працівників.
<https://lib.iitta.gov.ua/>
4. Педагогіка партнерства в Новій українській школі : методичні рекомендації МОН України.
<https://nus.org.ua/>
5. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір // Олег Романчук, директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ; дитячий психіатр, психотерапевт центру «Коло сім'ї».
https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
6. Психічне здоров'я як складова національної безпеки // Устінов О. В.
<https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalno-i-bezpeki>

Додаткова література

1. Швидкий рецепт психологічної стійкості // Коло сім'ї. Доступ: <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B>

[5%D0%BF%D1%82-%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf](#)

2. 12 принципів Теодора Рузвельта // ДеПо.
<https://www.depo.ua/ukr/svit/tsitat-teodora-ruzvelta-27102014005300>

3. Психологічна стійкість та як її досягти? Поради від військового капелана // о. Андрій Зелінський.
<https://velychlviv.com/psychologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagty-porady-vid-vijskovogo-kapelana-o-andriya-zelinskogo/>

4. «Підбірка для стабілізації емоційного стану» // Психологічна студія «Сенс»
<https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/>