

ЗАТВЕРДЖЕНО

ФОП Білик О.В., Володимирівна
засновниця Платформи
професійного зростання
“ВЕБ-ОСВІТА”
07.07.2026р.



Суб'єкт підвищення кваліфікації – ФОП Білик Олена Володимирівна
Номер запису державної реєстрації: 2 064 000 0000 039212

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДЛЯ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Тема: «Стрес: розуміння, дія, контроль»

Вид підвищення кваліфікації

Навчання за програмою підвищення кваліфікації (самоосвіта) для педагогічних працівників ЗДО, що забезпечують здобуття дошкільної освіти

1. Загальні відомості

Суб'єкт підвищення кваліфікації: ФОП Білик Олена Володимирівна (Платформа «ВЕБ-ОСВІТА», <https://webosvita.com.ua>).

Напрямок підвищення кваліфікації

Комплексний психологічний супровід учасників освітнього процесу; емоційно-етична компетентність.

Форма навчання: дистанційна (онлайн-видання).

Обсяг програми: 4 академічні години (0,13 кредиту ЄКТС).

Цільова аудиторія

Вихователі ЗДО, асистенти вихователів, вихователі-методисти, завідувачі, логопеди, інструктори з фізкультури, музичні керівники.

2. Мета та завдання програми

- **Мета програми:** комплексне підвищення рівня професійних компетентностей педагогічних працівників ЗДО щодо збереження ментального здоров'я та психоемоційної стійкості в умовах стресу. Програма спрямована на теоретичне опанування фізіології та психології стресу, практичне засвоєння нейропедагогічних прийомів саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту педагога, а також формування навичок створення здоров'язберезувального та безпечного освітнього середовища для дошкільнят.
- **Завдання програми:**
 1. Ознайомити педагогів із психофізіологічними механізмами виникнення стресу, його фазами та впливом на загальну працездатність та здоров'я людини.
 2. Сформувати практичні навички емоційної саморегуляції, експрес-допомоги при гострому стресі та екологічного управління власними емоційними станами.
 3. Опанувати та навчитися інтегрувати в щоденну практику ЗДО ефективні нейропедагогічні прийоми, дихальні техніки та тілесно-орієнтовані вправи для відновлення психоемоційного ресурсу.

4. Розкрити маркери та симптоми професійного (емоційного) вигорання педагогічних працівників і надати дієвий інструментарій для його профілактики.
5. Навчити моделювати та підтримувати безпечний, здоровий і психологічно комфортний мікроклімат в освітньому середовищі для всіх учасників освітнього процесу.

3. Перелік компетентностей, що розвиваються

Програма розроблена відповідно до Професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти» (2021) та забезпечує розвиток таких компетентностей:

- **Б1. Психологічна компетентність:** здатність розуміти психоемоційні стани учасників освітнього процесу, застосовувати прийоми переключення уваги та стабілізації психіки.
- **Б2. Емоційно-етична компетентність:** здатність усвідомлювати та керувати власними емоціями, долати професійні стресори, виявляти емпатію.
- **В2. Здоров'язбережувальна компетентність:** здатність застосовувати здоров'язбережувальні технології (дихальні та тілесні практики) для збереження психічного й соматичного здоров'я.
-

4. Зміст програми та розподіл годин

Загальний обсяг: **4 години** (Теорія — 1.5 год, Практика — 1.0 год, Самостійна робота — 1.5 год).

- **Модуль 1. Теоретичні основи та психофізіологія стресу (1.5 год — Теорія)**
 - *Тема 1.* Сутність стресу як синдрому адаптації та вбудованого механізму організму. Генетична пам'ять та стресостійкість. Три стани свідомості за А. Кайседо (0.5 год).
 - *Тема 2.* Стрес як індикатор: пропріоцепція, ноцирецепція та інтероцепція. Взаємодія раціонального та емоційного несвідомого мозку за А. Дамасіо. Техніки переключення уваги під час панічних атак (0.5 год).
 - *Тема 3.* Стрес як явище: дистрес (поганий стрес) та еустрес (хороший стрес). Фізіологічні чинники (кортизол, адреналін, норадреналін) та соматичні симптоми хронічного стресу (0.5 год).
- **Модуль 2. Фактори стресу та типи поведінкових реакцій (1.0 год — Самостійна робота)**
 - *Тема 4.* Категорії факторів стресу: довкілля, особистісні чинники та чинники комунікації в ЗДО. Першопричина стресу — страх, тривога розлучення та базова емоційна захищеність (0.5 год).
 - *Тема 5.* Три типи реакцій на стресову ситуацію: загальмованість («замороження»), втеча та напад. Психологічні наслідки тривалого перебування в реакції гальмування та механізми свідомого вибору копінг-стратегій (0.5 год).
- **Модуль 3. Практичний інструментарій саморегуляції та вихідний контроль (1.0 год — Практика)**

- *Тема 6.* Синдром емоційного вигорання (burn out) за Г. Фріденрейхом. Базові кроки керування стресом: ідентифікація чинників, визначення пріоритетів, метод боротьби з утомою Т. Нассе (0.5 год).
- *Тема 7.* Значення контрольованого абдомінального дихання та роботи діафрагми для нервової системи. Комплекс практичних вправ (вправа на розслаблення, вправа для самоконтролю, вправа на заспокоєння, вправа на зняття напруги та втамування страхів, техніка «Знак-сигнал») (0.5 год).
- *Тема 8.* Вихідний контроль: самооцінювання досягнутих результатів та заповнення фінальної анкети-відгуку зворотного зв'язку (0.5 год).

5. Очікувані результати навчання

У результаті опрацювання матеріалів онлайн-видання педагога:

- Усвідомлять психофізіологічні механізми виникнення стресу з погляду нейропедагогіки, фази його розвитку (тривога, опір, виснаження) та вплив хронічного дистресу на здоров'я й когнітивні функції людини.
- Навчаться своєчасно розпізнавати маркери та симптоми синдрому емоційного (професійного) вигорання (burn out) та володітимуть дієвими методами його профілактики.
- Опанують практичний інструментарій емоційної саморегуляції: 6 базових нейропедагогічних вправ, техніки абдомінального дихання, релаксаційні та тілесно-орієнтовані практики для експрес-допомоги при гострому стресі та подолання страхів.
- Набудуть здатності відновлювати психоемоційний ресурс, регулювати стани середньої пильності та легкої релаксації, а також свідомо переключати увагу з емоційного несвідомого на когнітивний раціональний мозок для збереження самоконтролю.
- Зможуть впроваджувати здоров'язбережувальні підходи у щоденну діяльність закладу дошкільної освіти, створюючи безпечне, здорове та психологічно комфортне середовище для вихованців.

6. Система та критерії оцінювання результатів навчання

Форма контролю та оцінювання.

Основним інструментом перевірки є самооцінювання педагога після повного самостійного опрацювання матеріалів онлайн-видання. Форма контролю – заповнення учасником фінальної анкети-відгуку (самооцінювання досягнутих результатів та зворотний зв'язок).

7. Інформаційно-методичне забезпечення програми (Джерела)

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.01.2025 № 46 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо надання психосоціальної підтримки та першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу».
2. Лист Міністерства освіти і науки України від 20.08.2024 № 1/14912-24 «Про пріоритетні напрями діяльності психологічної служби у системі освіти у 2024/2025 навчальному році».

3. Лист Міністерства освіти і науки України від 24.05.2024 № 1/9122-24 «Про організацію психологічного супроводу та забезпечення психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в закладах дошкільної освіти».
4. Дамасіо А. Почуття і знання. Шлях до свідомого розуму / пер. з англ. О. Тільної. Харків: Фабула, 2022. 240 с.
5. Сельє Г. Стрес без дистресу / пер. з англ.: Прогресс, 1982. 124 с.
6. Ван дер Колк Б. Тіло пам'ятає все. Як подолати психологічну травму / пер. з англ. О. Синиці. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 452 с.
7. Ріман Ф. Основні форми страху / пер. з нім. О. Синиці. Чернівці: Книги – ХХІ, 2021. 312 с.
8. Фройд М. Примирення душі і тіла: софрологія у повсякденному житті. Київ: Фабула, 2018. 216 с.
9. Перлз Ф. Еґо, голод та агресія / пер. з англ. О. Стукала. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 384 с.
10. Тохтамиш О. М. Метод Фельденкрайза в психотерапії та розвитку особистості. Київ: Міжнародна академія безпеки життєдіяльності, 2012. 164 с.
11. Лоуен О. Психологія тіла. Тілесно-орієнтований психоаналіз / пер. з англ. І. Андрущенко. Львів: Свічадо, 2019. 248 с.