



ЗАТВЕРДЖЕНО
Фізичною особою-підприємцем
Кльоц Любов'ю Антонівною
08.01.2026



ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної
середньої освіти за темою:

**Травмоінформований підхід у подоланні освітніх втрат: стратегії
підтримки та відновлення навчання**

м. Житомир-2026

Розробник програми: ФОП Кльоц Любов Антонівна, кандидат психологічних наук; засновниця та наукова керівниця інформаційно-освітньої платформи «ОАЗА».

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: 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 02.03.2026 року по 02.03.2031 року (програма оновлена/продовжена).

Рецензенти:

Богдан Олена Леонідівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології масової комунікації та медіаосвіти, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна.

Фамілярська Лариса Леонідівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки і андрології КЗ «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЖОР, освітній експерт щодо проведення інституційного аудиту та розбудови внутрішньої системи, забезпечення якості освіти; експерт з питань акредитаційної експертизи освітньо-професійних програм фахової передвищої освіти; супервізор з професійної підтримки та допомоги педагогічним працівникам, м. Житомир, Україна.

Гребенюк Алла Аполлінаріївна – директор комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Коростишівської міської ради, фахівець із інклюзивного освітнього середовища проєктного офісу Координаційного центру з розвитку сімейного виховання та догляду дітей, Житомирська область, Україна.

© Кльоц Л. А., 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми зумовлена системними змінами в освітньому середовищі, спричиненими тривалими безпековими, соціальними та освітніми викликами, які призвели до зростання освітніх втрат, навчальних дефіцитів і зниження навчальної мотивації учнів. Це актуалізує потребу в оновленні професійних умінь педагогів щодо діагностики навчальних труднощів, організації надолуження навчальних результатів і створення безпечного, підтримуючого освітнього середовища.

Типову програму укладено відповідно до положень законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», постанов Кабінету Міністрів України, зокрема постанови Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 (зі змінами) «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних науково-педагогічних працівників», Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 року № 988-р, професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225), інших нормативно-правових актів у сфері освіти та з урахуванням стратегії європейської інтеграції, кращих міжнародних і вітчизняних практик професійного розвитку педагогів.

Програма спрямована на вдосконалення необхідних знань, умінь, навичок та способів діяльності в педагогічних працівників з метою успішної реалізації базового предметного навчання в другому циклі базової середньої освіти відповідно до актуальних вимог законодавства, соціального контексту та сучасних викликів в освітньому процесі.

Зміст Програми є логічним продовженням 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» (наказ Міністерства освіти і науки України від 28.10.2025 № 1415).

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти.

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

Особливості реалізації програми: передбачає можливість гнучкої організації освітнього процесу залежно від потреб педагогів, умов роботи закладів освіти та ресурсних можливостей суб'єкта підвищення кваліфікації. Програма може реалізовуватися у варіативних форматах за тривалістю: інтенсивна форма (короткостроковий курс тривалістю один тиждень з концентрованим графіком навчальних занять); пролонгована форма (поетапна реалізація навчальних модулів або тем із розподілом навчального

навантаження упродовж більш тривалого періоду). Навчання може проводитися в очному, дистанційному або змішаному форматі з використанням цифрових освітніх платформ, інтерактивних методів навчання та форматах синхронної й асинхронної взаємодії.

До викладання за програмою залучаються фахівці, які пройшли попередню підготовку з питань подолання освітніх втрат.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: очна, дистанційна, змішана.

Мета підвищення кваліфікації: удосконалення професійних компетентностей педагогічних працівників задля ефективного виконання трудових функцій і завдань щодо організації освітнього процесу в другому циклі базової середньої освіти з урахуванням сучасних освітніх викликів, зокрема подолання освітніх втрат, принципів травма-інформованого підходу та надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу.

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглибити розуміння педагогом сутності освітніх втрат і освітніх розривів, їх причин, наслідків та особливостей прояву у здобувачів освіти;
- удосконалити вміння використовувати сучасні діагностичні інструменти (у тому числі цифрові) для виявлення освітніх втрат, аналізу результатів і планування підтримки учнів;
- розвинути здатність педагогів проєктувати індивідуальні освітні траєкторії та застосовувати диференційовані підходи до подолання освітніх втрат з урахуванням потреб і ресурсів учнів;
- поглибити знання щодо впливу травматичного досвіду на навчання, поведінку та психоемоційний стан учасників освітнього процесу;
- посилити готовність педагогів до впровадження принципів травма-інформованого підходу у професійній діяльності та створення безпечного освітнього середовища;
- удосконалити навички надання психосоціальної підтримки учням, ефективної міжпрофесійної взаємодії та здійснення психоемоційної саморегуляції.

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): предметно-методична компетентність (А2), інформаційно-цифрова (А3), психологічна компетентність (Б1), здоров'язбережувальна (В2).

Очікувані результати підвищення кваліфікації

Після завершення програми слухач повинен:

- **мати знання:** про сутність, причини та наслідки освітніх втрат і освітніх розривів; принципи травма-інформованого підходу та їх застосування в освітньому процесі; вплив травматичного досвіду на навчання, поведінку та психоемоційний стан учнів; сучасні інструменти діагностики освітніх втрат і підходи до їх подолання; алгоритми міжпрофесійної взаємодії та межі професійної відповідальності педагога; підходи до створення безпечного, підтримувального та інклюзивного освітнього середовища.

- **уміти:** проводити первинну діагностику освітніх втрат із використанням валідних методик і цифрових інструментів; аналізувати результати діагностики та планувати індивідуалізовану підтримку учнів; застосовувати стратегії травма-інформованого підходу у щоденній педагогічній практиці; ідентифікувати психоемоційні труднощі учнів і здійснювати своєчасне перенаправлення до фахівців; організовувати освітній процес із урахуванням принципів безпеки, підтримки та партнерства.
- **володіти:** інструментами індивідуалізованого надолуження навчальних результатів; навичками ефективної комунікації та підтримувальної взаємодії з учнями, батьками й колегами; практиками психоемоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання; методами створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.
- **демонструвати ціннісне ставлення:** до забезпечення психологічної безпеки та благополуччя учнів; до підтримки інклюзивності, поваги до індивідуальних потреб і різноманіття; до професійної етики, відповідальності та безперервного професійного розвитку; до партнерської взаємодії та турботи про власний ресурс і ресурс інших.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення

Загальні підходи до оцінювання

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється на засадах компетентнісного та практикоорієнтованого підходів і спрямоване на визначення рівня готовності слухачів до застосування отриманих знань і навичок у професійній діяльності, зокрема в умовах подолання освітніх втрат та роботи з учнями, які пережили травматичні події.

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	здатність диференціювати освітні,	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 освітніх втрат і освітніх розривів; причини та наслідки освітніх втрат; базові положення травма-інформованого підходу; розмежування педагогічної та психологічної допомоги; алгоритми міжпрофесійної взаємодії.

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: сертифікат про підвищення кваліфікації відповідно до вимог постанови КМУ № 800.

Вартість: 1000 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено комплексну підготовку педагогічних працівників до системної роботи з подолання освітніх втрат і освітніх розривів у здобувачів освіти в умовах кризових і травматичних впливів. Навчання спрямоване на поєднання педагогічних, психосоціальних і травма-інформованих підходів, формування практичних умінь діагностування навчальних і психоемоційних труднощів, планування індивідуалізованого надолуження та організації міжпрофесійної взаємодії.

Особливістю програми є практикоорієнтоване навчання з акцентом на аналіз реальних освітніх кейсів, рольове моделювання педагогічних ситуацій, використання цифрових інструментів моніторингу навчального прогресу та впровадження травма-інформованих стратегій у щоденну освітню практику. Програма інтегрує педагогічний і психологічний компоненти та спрямована на розвиток професійної стійкості вчителя.

Самостійна робота передбачає виконання завдань на, спрямованих на поглиблення практичних навичок слухачів: проєктування інструментів підтримувального оцінювання, розроблення коротких рефлексивних практик.

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 8 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 **сертифікат** про підвищення кваліфікації встановленого зразка.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає **30 годин**, з них: **6 год** - лекційні заняття; **18 год** - практична робота; **4 год** - самостійна робота; **2 год** - контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Модуль / тема	Лекції	Практич ні заняття	Самості йна робота	Конт рольн і заход и	Усього
МОДУЛЬ 1. Системна робота щодо подолання освітніх втрат як передумова рівного доступу до освіти					
Тема 1.1 Освітні втрати: сутність, причини, наслідки	2				2
Тема 1.2 Інструменти діагностування та подолання освітніх втрат		4			4
Тема 1.3 Трансформація освітніх втрат у можливості зростання		4			4
Тема 1.4 Професійна підтримка вчителів з питань подолання освітніх втрат у здобувачів освіти	2				2
Разом за модулем	4	8			12
МОДУЛЬ 2. Безпечне освітнє середовище: інтеграція психосоціальних практик і підходів, чутливих до травм					
2.1 Вплив травми на навчання та поведінку учнів	2	2			4
2.2 Стратегії підтримки учнів, які пережили травматичні події		4	2		6
2.3 Створення безпечного освітнього середовища: ключові маркери та підходи		4			4
2.4 Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших		2	2		4
Разом за модулем	2	12	2		16
Підсумкові заходи				2	2
Усього	6	18	4	2	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Системна робота щодо подолання освітніх втрат як передумова рівного доступу до освіти

Тема 1.1 Освітні втрати: сутність, причини, наслідки (2 год. - лекція).

Поняття «освітні втрати» та «освітні розриви»: спільне та відмінне. Причини освітніх втрат. Освітні втрати в контексті збройної агресії рф, пандемії, вимушеного переміщення. Фактори появи освітніх втрат, які не пов'язані з воєнним станом. Наслідки освітніх втрат (економічні, психологічні, соціальні, академічні). Шляхи подолання освітніх втрат як передумови рівного доступу до освіти.

Тема 1.2. Інструменти діагностування та подолання освітніх втрат (4 год.- практичне заняття).

Інструменти для вимірювання та подолання освітніх втрат. Вимірювання освітніх втрат учнів у програмах з надолуження. Цифрові інструменти для діагностування освітніх втрат та відстеження прогресу кожного учня. Програми та цифрові ресурси для подолання освітніх втрат, які генерують завдання, вправи та тести з урахуванням потреб конкретного учня. Доступність та інклюзивність цифрових рішень. Створення власних цифрових ресурсів для подолання освітніх втрат.

Тема 1.3 Трансформація освітніх втрат у можливості зростання (4 год.-практичне заняття)

Психолого-педагогічні передумови подолання освітніх втрат: установлення позитивної взаємодії педагога з учнем; урахування емоційного стану учнів після кризових подій; підвищення мотивації учнів до навчання; якісний зворотний зв'язок та практики рефлексії; співпраця з психологом, соціальним педагогом, батьками

Тема 1.4 Професійна підтримка вчителів з питань подолання освітніх втрат у здобувачів освіти (2 год.-лекція)

Наставництво, супервізія, професійні спільноти як ефективні інструменти для професійної підтримки педагогів і підвищення якості освіти. Місце наставництва, супервізії та професійних спільнот для педагогів у контексті подолання освітніх втрат.

МОДУЛЬ 2. Безпечне освітнє середовище: інтеграція психосоціальних практик і підходів, чутливих до травм

Тема 2.1 Вплив травми на навчання та поведінку учнів (2 год.-лекція; 2 год.-практичне заняття)

Визначення травми. Основні типи травм, з якими можуть стикатися учні 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 освітній процес (зниження успішності, труднощі з організацією діяльності, нестійка мотивація, порушення соціальної взаємодії та інше). Методи виявлення психоемоційного стану учнів. Психофізіологічні розлади та кризові стани підлітків: ознаки депресії, тривожних розладів, емоційної нестабільності, самодеструктивної поведінки тощо. Зв'язок між травмою та дистресовою поведінкою здобувачів освіти.

Тема 2.2 Стратегії підтримки учнів, які пережили травматичні події (4 год.- практичне заняття; 2 год. – самостійна робота)

Сутність травма-інформованого підходу та його принципи. Інтеграція стратегій травма-інформованого підходу в освітній процес 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. Форми надання психосоціальної підтримки здобувачам освіти, зокрема дітям, що пережили травматичні події. Алгоритм перенаправлення до психологічної служби. Протоколи дій педагога в кризових ситуаціях у школі.

Самостійна робота (2 год.): дібрати та систематизувати короткі вправи на заземлення та саморегуляцію, які можуть бути інтегровані в структуру уроків для стабілізації емоційного стану здобувачів освіти.

Тема 2.3 Створення безпечного освітнього середовища: ключові маркери та підходи (4 год.- практичне заняття).

Ключові маркери створення безпечного освітнього середовища, спрямованого на збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя учнів. Визначення характеристик безпечного освітнього простору. Чекліст оцінювання класу за критеріями безпечного освітнього простору. Дизайн класу та його просторове рішення для підвищення комфорту та безпеки здобувачів освіти. Роль учителя у створенні психофізичної та емоційної безпеки. Основи ефективної комунікації з учнями та батьками задля створення безпечного освітнього середовища: активне слухання, ненасильницьке спілкування, ресурсна підтримка, створення відкритого діалогу тощо.

Тема 2.4 Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших (2 год. - практичне заняття)

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, самопомога. Емоційна грамотність педагога як основа психосоціальної підтримки здобувачів освіти: розуміння власних емоцій, навички емоційної саморегуляції, здатність до співпереживання

3.1 Орієнтовний перелік практичних завдань.

Тема 1.2. Інструменти діагностування та подолання освітніх втрат (4 год.)

Завдання 1. «Аналітик даних: Від хаосу до стратегії»

Мета: навчитися сегментувати клас на основі цифрової діагностики та будувати маршрути надолуження.

Кейс-стаді: Робота з неоднорідним класом, де результати вхідного діагностування демонструють значний розрив у знаннях (40% - низький рівень, 30% - середній, 30% - високий).

Діяльність: Педагог заповнює «Таблицю диференціації», де прописує: назву групи, виявлену прогалину та конкретне посилення на цифровий ресурс для кожної групи.

Завдання 2. «ШІ-асистент: Рятувальний круг для вчителя»

Мета: розвинути вміння використовувати генеративний ШІ для створення персоналізованого «дорожнього листа» самопідготовки.

Кейс-стаді: Організація інтенсивного надолуження складного навчального модуля для учня, який мав тривалу перерву в навчанні, в умовах обмеженого часового ресурсу вчителя.

Завдання:

1. Сформувати та протестувати промпт у чат-боті (Gemini/ChatGPT) для отримання структурованого «пакета самопомоги» з обраної теми.
2. Верифікувати отриману від ШІ інформацію, адаптувати мову викладу під вікові особливості учня та додати мультимедійний складник (відеоуроки).
3. Оформити підсумковий документ для учня з чіткими кроками: «*Прочитай - Переглянь - Спробуй - Перевір себе*».

Діяльність: Створення інтерактивного документа в Google Docs або Canva, який вчитель надсилає учню як індивідуальну траєкторію.

Тема 1.3 Трансформація освітніх втрат у можливості зростання (4 год.)

Завдання 1. Позитивна взаємодія як ресурс відновлення навчання

Мета: розвинути вміння педагогів будувати підтримувальну взаємодію з учнями як основу подолання освітніх втрат.

Експозиція: учасникам пропонується опис ситуацій взаємодії в класі (наприклад: учень уникає відповіді, демонструє тривожність, знижену залученість). У малих групах аналізуються педагогічні реакції та їх вплив на навчання і емоційний стан.

Діяльність: визначити бар'єри у взаємодії; сформулювати підтримувальні педагогічні дії; скласти перелік фраз і прийомів, що посилюють довіру; запропонувати зміни у власній практиці.

Завдання 2. Урахування емоційного стану після кризових подій

Мета: навчитися розпізнавати емоційні потреби учнів і адаптувати освітній процес.

Експозиція: учасникам пропонується кейс класу після стресових подій (перерваний навчальний процес, зниження концентрації, емоційна нестабільність). Педагоги аналізують, як емоційний стан впливає на навчання.

Діяльність: визначити можливі емоційні прояви учнів; обрати педагогічні стратегії підтримки (пауза, ритуали стабілізації, гнучкість вимог);

запропонувати зміни у структурі уроку; окреслити межі педагогічної підтримки та необхідність залучення фахівців.

Завдання 3. Підвищення навчальної мотивації

Мета: сформувати навички створення мотивувального освітнього середовища.

Експозиція: учасникам пропонується типова тема уроку з низькою залученістю учнів. Потрібно переосмислити її з позиції значущості для дитини.

Діяльність: визначити, що може бути значущим для учнів; запропонувати способи надання вибору; розробити мотиваційний вступ до уроку; визначити індикатори підвищення залученості.

Завдання 4. Якісний зворотний зв'язок як інструмент відновлення

Мета: навчитися надавати формувальний зворотний зв'язок, що підтримує навчання.

Експозиція: учасникам пропонується приклад учнівської роботи. Необхідно сформулювати фідбек, який сприятиме розвитку, а не лише оцінюванню.

Діяльність: визначити сильні сторони роботи; сформулювати рекомендації для покращення; скласти запитання для рефлексії учня; обговорити вплив різних типів фідбеку на мотивацію.

Завдання 5. Рефлексивні практики на уроці

Мета: опанувати інструменти рефлексії для підтримки усвідомленого навчання.

Експозиція: учасникам пропонується змодельовати завершення уроку з використанням рефлексивних технік.

Діяльність: обрати формат рефлексії (коло, щоденник, картки, питання); сформулювати 3-5 запитань; визначити, як використовувати результати для планування наступного уроку; обговорити ризики формальної рефлексії.

Завдання 6. Командна взаємодія для підтримки учня

Мета: розвинути навички співпраці з психологом, соціальним педагогом і батьками.

Експозиція: учасникам пропонується кейс учня з освітніми втратами та емоційними труднощами. Потрібно спланувати міждисциплінарну взаємодію.

Діяльність: визначити ролі кожного фахівця; сформулювати план комунікації з батьками; визначити спільні цілі підтримки; окреслити очікувані результати.

Тема 2.1 Вплив травми на навчання та поведінку учнів (2 год.)

Завдання 1. Дешифрування дистресової поведінки

Мета: навчитися розрізняти поведінкові прояви травми від звичайних порушень дисципліни та обрати адекватні методи стабілізації.

Експозиція: під час уроку учень 8-го класу, який зазвичай був спокійним, раптово виявляє агресію (кричить, кидає ручку) після гучного звуку за вікном. Інша учениця в цей час «завмирає», не реагуючи на звернення вчителя, і виглядає відчуженою. У класі починається хаос, мотивація до виконання теми уроку втрачена.

Діяльність: Класифікувати реакції учнів за типом («Бийся», «Біжи», «Замри»). Визначити фізіологічні та когнітивні ознаки стресу, що проявилися в кейсі. Розробити алгоритм негайної стабілізації (дихальні вправи, техніка «Заземлення»). Сформулювати фрази підтримки, що валідують почуття дітей, не акцентуючи увагу на провині.

Завдання 2. Навігатор кризових станів підлітків

Мета: розвинути навички раннього виявлення ознак депресії та тривожних розладів у підлітків для своєчасного реагування.

Експозиція: педагогу надається «щоденник спостережень» за учнем 10-го класу протягом місяця. У записах зафіксовано: різке зниження успішності, нехтування зовнішнім виглядом, постійні скарги на втому, відмова від соціальної взаємодії з друзями та висловлювання про «безнадійність майбутнього».

Діяльність: Виділити симптоми, що можуть вказувати на депресивний стан або самодеструктивну поведінку. Окреслити вплив цього стану на здатність учня до організації навчальної діяльності. Скласти план конфіденційної розмови з учнем. Визначити «червоні прапорці», які вимагають негайного залучення шкільного психолога або медичних фахівців.

Завдання 3. Проектування травмочутливого освітнього середовища

Мета: навчитися адаптувати структуру уроку та систему оцінювання до потреб учнів із досвідом війни та переміщення.

Експозиція: до класу приєдналися троє учнів-переміщених осіб, які мають досвід втрати житла. Вони демонструють нестійку мотивацію, труднощі з довготривалою пам'яттю та виснаження під час стандартних контрольних робіт. Решта класу перебуває у стані хронічного дистресу через постійні повітряні тривоги.

Діяльність: Визначити захисні механізми, які можуть використовувати учні (заперечення, витіснення). Запропонувати зміни до структури уроку (впровадження ритуалів початку/завершення, передбачуваність розкладу). Розробити модель гнучкого оцінювання (вибір формату завдання, можливість перескладання без санкцій). Сформулювати план комунікації з батьками щодо спільної підтримки психоемоційного стану дітей.

Тема 2.2 Стратегії підтримки учнів, які пережили травматичні події (4 год.)

Завдання 1. Побудова довіри через принципи травма-інформованого підходу

Мета: навчитися імплементувати принципи безпеки, вибору та співпраці в щоденну взаємодію з учнями.

Експозиція: педагог помічає, що після повернення до очного навчання учні відчувають напруження через жорсткий контроль дисципліни. Будь-які неочікувані зміни в розкладі або авторитарний тон вчителя викликають у класі протест або замкненість. Необхідно трансформувати освітній простір на засадах травма-інформованого підходу.

Діяльність: Сформулювати 3 конкретні зміни у фізичному просторі кабінету для посилення відчуття безпеки. Розробити «протокол передбачуваності»: як

вчитель має повідомляти про зміни в планах чи оцінюванні, щоб мінімізувати стрес. Створити перелік фраз-інструментів, що дають учням право вибору (наприклад, вибір формату відповіді чи черговості завдань). Окреслити ритуал «емоційного чекіну» (швидкої перевірки стану) на початку уроку.

Завдання 2. Протокол ППД: Алгоритм «Дивитися - Слухати - Зв'язувати»

Мета: опанувати техніки надання першої психологічної допомоги учню в стані гострого стресу.

Експозиція: під час перерви учень отримує тривожну звістку з дому. У нього починається сильне тремтіння, дихання стає уривчастим, він не може вимовити ні слова. Навколо збираються інші діти, що посилює паніку.

Діяльність: Покроково розписати дії педагога згідно з протоколом ППД. Запропонувати 2 вправи для саморегуляції, які вчитель може виконати разом з учнем (наприклад, «Квадратне дихання» або «5-4-3-2-1»). Визначити, яку інформацію необхідно зібрати для надання допомоги, не ретравматизуючи дитину запитаннями. Сформулювати завершальний етап допомоги: кому з рідних або фахівців передати дитину.

Завдання 3. Алгоритм перенаправлення.

Мета: відпрацювати навички розпізнавання меж компетенції вчителя та алгоритм передачі учня до психологічної служби.

Експозиція: вчитель-предметник під час перевірки творчої роботи помічає в тексті учня тривожні натяки на самоушкодження, відчуття повної безнадії або опис травматичного досвіду, який виходить за межі педагогічної розмови. Учень просить «нікому про це не казати».

Діяльність: Окреслити етичну дилему «конфіденційність - безпека» та обґрунтувати необхідність втручання. Заповнити професійну «форму спостереження» для передачі соціальному педагогу чи психологу (без суб'єктивних оцінок, лише факти). Прописати алгоритм розмови з учнем про те, чому вчитель залучає фахівця (техніка «прозорості»). Визначити коло осіб (адміністрація, батьки), які мають бути поінформовані згідно з протоколом закладу освіти.

Завдання 4. Кризовий менеджмент: Дії під час надзвичайної ситуації

Мета: відпрацювати чіткі алгоритми дій педагога при виникненні кризової ситуації (обстріл, загроза, паніка) для збереження життя та емоційного спокою групи.

Експозиція: під час уроку починається критична ситуація (наприклад, сигнал тривоги з повідомленням про безпосередню небезпеку). Частина учнів починає плакати, двоє - ігнорують вказівки та продовжують сидіти в телефонах, виникає штовханина біля виходу.

Діяльність: Визначити пріоритетність дій педагога. Сформулювати короткі та чіткі команди (директиви), які вчитель має використовувати для управління натовпом. Запропонувати «стабілізаційну активність» для виконання в укритті, щоб відволікти учнів від моніторингу новин. Окреслити

дії вчителя після завершення кризи (дебрифінг): як обговорити подію з учнями, щоб вона не перетворилася на колективну травму.

Тема 2.3 Створення безпечного освітнього середовища: ключові маркери та підходи (4 год.)

Завдання 1. Аудит безпеки: від фізичного простору до емоційного комфорту

Мета: навчитися об'єктивно оцінювати освітнє середовище за критеріями психофізичної безпеки та формувати план покращень.

Експозиція: педагогу пропонується візуальний кейс (фото або опис) стандартного навчального кабінету зі статичним розставленням парт, відсутністю зон відпочинку та захаращеними кутами. У класі спостерігається високий рівень напруження, учні неохоче йдуть на контакт, а під час групової роботи виникають конфлікти через брак місця.

Діяльність: Скласти чекліст оцінювання класу, включивши параметри: освітленість, наявність «зон усамітнення», візуальний шум, ергономіку меблів. Визначити 3 критичні «точки дискомфорту», які можуть провокувати тривожність у дітей. Запропонувати швидкі рішення для зонування простору (наприклад, створення «куточка ресурсу» або зміна конфігурації парт для активної взаємодії). Обґрунтувати, як зміна дизайну вплине на емоційне благополуччя конкретних груп учнів (наприклад, дітей з ООП).

Завдання 2. Конструктор ненасильницького спілкування (ННС) у школі

Мета: опанувати навички побудови відкритого діалогу з учнями через алгоритм спостереження, вираження почуттів та потреб.

Експозиція: між групою учнів та вчителем виникло непорозуміння через невиконання дедлайнів. Вчитель відчуває роздратування, а учні демонструють пасивну агресію або ігнорування. Традиційні зауваження не діють, атмосфера в класі стає токсичною, що руйнує емоційну безпеку.

Діяльність: Переформулювати 5 типових «директивних» зауважень у «Я-повідомлення» згідно з принципами ННС. Розробити сценарій короткої бесіди з класом, використовуючи техніку активного слухання (перефразування, уточнення, віддзеркалення почуттів). Визначити ключову потребу учнів, яка стоїть за їхньою поведінкою (наприклад, потреба у визнанні, відпочинку чи безпеці). Сформулювати запит до учнів у формі позитивного прохання (замість вимоги), що стимулює співпрацю.

Завдання 3. Модель ресурсної підтримки батьківської спільноти

Мета: розробити алгоритм ефективної комунікації з батьками для створення єдиного безпечного периметра навколо дитини.

Експозиція: на батьківських зборах відчувається високий рівень тривоги та агресії з боку дорослих. Батьки вимагають надмірних результатів від дітей, не враховуючи їхній психоемоційний стан, або навпаки - повністю самоусуваються від підтримки навчання, що створює розрив у безпековому просторі дитини.

Діяльність: Створити структуру «ресурсного повідомлення» для батьківського чату, що базується на підтримці, а не лише на звітуванні про

проблеми. Розробити план зустрічі «Відкритий діалог», запропонувавши інтерактивні вправи для зниження напруги серед батьків. Визначити межі відповідальності вчителя та батьків у питаннях збереження психічного здоров'я учня. Сформулювати пам'ятку для батьків «Як підтримати дитину вдома», що корелює з цінностями безпечного середовища школи.

Завдання 4. Педагог як гарант психофізичної безпеки: саморегуляція

Мета: розвинути здатність вчителя бути «емоційним контейнером» для учнів через розвиток власних навичок стійкості.

Експозиція: під час уроку виникає непередбачувана стресова ситуація (звук сирени, гострий конфлікт між учнями). Вчитель відчуває власну втому та емоційне виснаження, що заважає йому адекватно реагувати та забезпечувати спокій класу. Клас миттєво «зчитує» стан педагога, що призводить до зростання загальної паніки.

Діяльність: Визначити ключові маркери власного стресового стану (фізіологічні та емоційні). Обрати 3 експрес-техніки самодопомоги, які можна непомітно виконати прямо під час уроку (дихальні вправи, ізометрична релаксація). Скласти алгоритм дій «Спокійний дорожній лист»: що вчитель каже і робить у перші 60 секунд кризи, щоб повернути відчуття безпеки в групу. Окреслити особистий план відновлення ресурсу після робочого дня для профілактики емоційного вигорання.

Тема 2.4 Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших (2 год.)

Завдання 1. Карта резильєнтності: профілактика вигорання та вторинної травматизації

Мета: навчитися ідентифікувати маркери емоційного виснаження та формувати індивідуальну стратегію психологічної стійкості.

Експозиція: педагог працює з великою кількістю дітей, що мають травматичний досвід. Останнім часом він помічає у себе симптоми «втоми від співчуття»: з'являється цинізм, порушення сну, відчуття безпорадності та нав'язливі думки про проблеми учнів, які не полишають навіть вдома. Це ознаки вторинної травматизації, що загрожують професійному благополуччю.

Діяльність: Провести самодіагностику за ключовими маркерами (емоційні, когнітивні, фізичні) для розмежування звичайної втоми та вторинної травми. Скласти перелік «професійних кордонів»: визначити часові та емоційні межі залученості у проблеми учнів. Розробити власний «ресурсний пакет» (модель 6-ти каналів резильєнтності BASIC Ph), обравши активності для кожного каналу (вірування, емоції, соціальність, уява, когніція, фізична діяльність). Окреслити техніки «дебрифінгу» після важкого робочого дня для емоційного від'єднання від робочих кейсів.

Завдання 2. Емоційна грамотність як інструмент професійної саморегуляції

Мета: розвинути навички усвідомлення власних емоцій та застосування технік емоційного самоконтролю для збереження стійкості в класі.

Експозиція: під час уроку виникає ситуація гострого спротиву з боку учнів або конфлікт із батьками. Педагог відчуває сильний приплив гніву та

бажання відреагувати агресивно або, навпаки, повністю замикається. Розуміння механізмів емоційної грамотності необхідне, щоб не допустити ескалації конфлікту та зберегти роль «спокійного дорослого».

Діяльність: Відпрацювати техніку «Зупинка»: ідентифікувати емоцію в момент її виникнення та дати їй назву (вербалізація емоції). Проаналізувати зв'язок: «Стимул (подія) – Емоція - Автоматична думка - Реакція». Спробувати замінити деструктивну автоматичну думку на конструктивну. Обрати 3 вправи для швидкої саморегуляції (наприклад, «Сканування тіла», «Перемикання уваги», «Склянка води»), які можна застосувати безпосередньо в момент стресу. Сформулювати план «ресурсної самопомоги» на випадок емоційного зриву, що включає методи відновлення самоповаги та аналіз ситуації без самобичування.

3.2 Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Які державні рекомендації та нормативно-правові акти регулюють процес подолання освітніх втрат у сучасній українській школі?
2. Як саме стан «хронічного стресу» впливає на здатність гіпокампу формувати довготривалу пам'ять і які педагогічні дії можуть розблокувати цей процес?
3. Де проходить межа між педагогічною підтримкою вчителя та професійною психотерапевтичною допомогою, і як коректно діяти вчителю, щоб не нашкодити?
4. Як адаптувати цифрові навчальні матеріали так, щоб вони відповідали принципам інклюзивності та були доступними для учнів із різним емоційним та когнітивним ресурсом?
5. Які стратегії швидкого надолуження знань (тьюторство, інтенсифікація, прискорене навчання) виявилися найбільш ефективними у світовій практиці після кризових періодів?
6. Які ознаки «вторинної травми» та емпатичного виснаження можуть з'явитися у вчителя, що постійно працює з травмованими дітьми, та як їх вчасно розпізнати?
7. Які комунікативні бар'єри найчастіше заважають батькам визнати наявність освітніх втрат у дитини та як їх подолати за допомогою технік ненасильницького спілкування?
8. Як перетворити ситуацію академічної неуспішності учня на досвід «життєстійкості» (resilience) та які слова підтримки найкраще сприяють цьому процесу?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. 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%BE> Text (дата звернення: 13.08.2025).

2. 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: 01.02.2026).
3. 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: 01.02.2026).
4. 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: 01.02.2026).
5. 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: 01.02.2026).
6. 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: 01.02.2026).

Основна література

1. Бичко Г., Терещенко В. Навчальні втрати: сутність, причини, наслідки та шляхи подолання. УЦОЯО, 2023. URL: https://testportal.gov.ua/wpcontent/uploads/2023/04/Learning-losses_Ukraine.pdf (дата звернення: 01.02.2026).
2. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення: 13.08.2025).
3. Головатенко Т. Тенденції підготовки вчителів до впровадження травма-інформованого навчання: досвід розвинених країн. Освітологія, 2023, № 12. С 42-54. URL: <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2023.12.4> (дата звернення: 01.02.2026).
4. Діагностика та компенсація освітніх втрат у загальній середній освіті України : методичні рекомендації / кол. автор.; за загальною редакцією О. М. Топузова; укл. М. В. Головка. Київ: Педагогічна думка, 2023. 187 с. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2023/10/Osvitni_vtraty.pdf (дата звернення: 01.02.2026).
5. Застосування травма-інформованого підходу в заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання. URL: <https://makingcents.com/wp-content/uploads/2023/12/UKR-UNITY-Trauma-Informed-MERL-Learning-Brief.pdf> (дата звернення: 01.02.2026).
6. Посібники для вчителів: нові можливості подолання освітніх втрат у школах. URL: <https://teachforukraine.org/catch-up/> (дата звернення: 01.02.2026).
7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреєнкова 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: 01.02.2026).

Додаткова література

1. Ройз С. Травмачутливість у школі. 19 с. URL: <http://surl.li/lcevrw> (дата звернення: 01.02.2026) 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.
2. Рекомендації щодо організації програм з надолуження освітніх втрат.URL:<https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/news/2023/07/31/Unicef.Immediate.actions.frame.proofreading.ua>.
3. Трубачева С., Мушка О., Люлькова Ю. Дидактичні особливості формування навчальної компетентності учнів в умовах цифровізації освітнього середовища закладу загальної середньої освіти під час воєнного стану. Проблеми сучасного підручника, 2022. Вип. 29. <https://doi.org/10.32405/2411-1309-2022-29-202-207>.
4. Шкарлет С., Вітренко А., Рогова В., Костюченко О. та ін. Освіта України в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний збірник. Київ: Інститут освітньої аналітики, 2022. URL: https://iea.gov.ua/wpcontent/uploads/2022/08/education-of-ukraine_2022.pdf

Додаткові освітні онлайн-ресурси

1. Академія Хана. URL: <https://uk.khanacademy.org/>
2. Всеукраїнська школа онлайн (ВШО). URL: <https://lms.e-school.net.ua/>
3. Онлайн-платформа AR Book. URL: <https://arbook.info/>
4. Освітня платформа «ПОВІР». URL: <https://povir.in.ua/>
5. Путівник по Всеукраїнській онлайн. URL: <https://uied.org.ua/wpcontent/uploads/2022/04/vseukrayinska-shkola-onlajn-4.pdf>
6. Штучний інтелект, що визначає рівень знань. Тест для надолуження освітніх втрат. URL: <https://www.witest.in.ua/>
7. Canva. URL: <https://www.canva.com/>
8. ChatGPT. URL: <https://openai.com/index/chatgpt/>