

ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту

«Professional Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК 25.04.2026

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної
середньої освіти
«ПСИХОЛОГІЧНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРІОД КРИЗИ»
(курси тривалістю – 15 годин)

Харків – 2026

Розробники: Пехарева А.С., кандидат психологічних наук, доцент

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників із питань формування психологічної стресостійкості, підтримки адаптаційного потенціалу учасників освітнього процесу, профілактики емоційного виснаження та створення психологічно безпечного освітнього середовища в умовах кризових і травматичних подій.

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, педагогічним партнерством, інклюзивністю та здоров'язбереженням.

Термін дії програми: з 01.05.2026 до 01.05.2031 року.

Рецензенти:

1. **Ільченко Оксана**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

2. **Калініна Тетяна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Сучасні умови функціонування системи освіти в Україні характеризуються тривалим впливом воєнного стану, що негативно позначається на психоемоційному стані здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків та інших учасників освітнього процесу. Війна посилює ризики хронічного стресу, тривожності, емоційного виснаження, соціальної дезадаптації та порушення відчуття безпеки.

У цих умовах особливого значення набуває здатність закладу освіти створювати психологічно безпечне, підтримувальне та здоров'язбережувальне середовище. Педагогічні працівники, які щоденно взаємодіють із дітьми, мають бути готовими своєчасно помічати прояви емоційного неблагополуччя, стресових реакцій, поведінкових труднощів, зниження мотивації та труднощів соціальної взаємодії.

Практика освітньої діяльності засвідчує потребу педагогів у поглибленні знань про природу стресу, кризові стани, особливості емоційного реагування дітей і підлітків, способи стабілізації психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, підтримувальної комунікації та профілактики професійного вигорання. Важливим є також формування готовності до взаємодії з батьками, практичними психологами, соціальними педагогами та іншими фахівцями, залученими до супроводу дитини.

Запропонована програма є актуальною, оскільки спрямована на розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників щодо підтримки психологічної стресостійкості та адаптації учасників освітнього процесу в період кризи. Її реалізація сприятиме підвищенню готовності педагогів до безпечної, етично виваженої та підтримувальної педагогічної взаємодії, збереженню психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу та забезпеченню стабільного функціонування закладу освіти в кризових умовах.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти

Обсяг (тривалість): 15 годин / 0,5 кредитів Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Особливості реалізації програми: Особливості реалізації програми. Реалізація програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Психологічна стресостійкість та адаптація учасників освітнього процесу в період кризи» здійснюється з урахуванням сучасних підходів до професійного розвитку педагогів, вимог до створення безпечного й

здоров'язбережувального освітнього середовища, а також необхідності підтримки психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах кризових і травматичних подій.

Програма передбачає поєднання теоретичної, практичної та рефлексивної підготовки, спрямованої на формування загальних і професійних компетентностей педагогів щодо організації підтримувальної педагогічної взаємодії, застосування основ травма-інформованого підходу, розвитку психологічної стресостійкості та збереження психічного здоров'я здобувачів освіти й педагогічних працівників.

Навчання організовується з використанням активних та інтерактивних методів, зокрема аналізу педагогічних ситуацій, групових обговорень, практичних вправ, рефлексивних завдань, тренінгових елементів і роботи з кейсами. Це сприяє розвитку емоційної компетентності, навичок саморегуляції, безпечної комунікації, емпатійної взаємодії та здатності педагога своєчасно розпізнавати ознаки стресу, тривожності, емоційного виснаження, кризових реакцій у дітей і підлітків.

Особливістю програми є її практична спрямованість, що передбачає відпрацювання технік стабілізації, самостабілізації, заспокоєння, зниження тривожності, відновлення особистісного ресурсу, а також ознайомлення з протоколами першої психологічної допомоги. У межах програми слухачі опановують практичні інструменти підтримки учасників освітнього процесу, профілактики емоційного виснаження, розвитку опірності стресу та збереження психоемоційного благополуччя в умовах кризи. Окрема увага приділяється ознайомленню з діагностичними інструментами виявлення проявів стресу, емоційного вигорання та порушень адаптації.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна.

Мета підвищення кваліфікації: формування професійної готовності педагогічних працівників до психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в період кризи шляхом розвитку компетентностей щодо створення психологічно безпечного середовища, застосування основ травма-інформованого підходу, розпізнавання проявів стресу, тривожності, емоційного виснаження та наслідків травматичного досвіду. Програма спрямована на опанування технік стабілізації й самостабілізації, методик емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та організації підтримувальної педагогічної взаємодії для збереження психічного здоров'я й емоційного благополуччя учасників освітнього процесу.

Завдання підвищення кваліфікації:

сформувати у педагогічних працівників системне розуміння сутності та значення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в період кризи;

поглибити знання щодо впливу стресу, тривожності, емоційного виснаження та травматичного досвіду на поведінку, навчання, комунікацію й соціальну взаємодію здобувачів освіти;

розвинути компетентності щодо створення психологічно безпечного, підтримувального, інклюзивного та здоров'язбережувального освітнього середовища;

сформувати готовність до застосування основ травма-інформованого підходу в педагогічній взаємодії;

удосконалити вміння розпізнавати прояви психоемоційного напруження, стресових реакцій, тривожності, емоційного вигорання та кризових станів у себе й інших учасників освітнього процесу;

опанувати техніки стабілізації та самостабілізації, методики емоційної саморегуляції, зниження напруження й відновлення особистісного ресурсу;

сприяти формуванню відповідального ставлення до збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя та психологічної стійкості учасників освітнього процесу.

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 врахування вікових, індивідуальних особливостей та психоемоційного стану здобувачів освіти, своєчасного виявлення ознак стресу, тривожності, емоційного напруження та надання первинної педагогічної підтримки учасникам освітнього процесу;

Б2. Емоційно-етичної компетентності - для усвідомлення власних емоційних станів і станів інших учасників освітнього процесу, опанування способів саморегуляції, стабілізації та самостабілізації, конструктивного реагування на стресові й конфліктні ситуації, запобігання професійному вигоранню;

В1. Інклюзивної компетентності - для забезпечення сприятливого, безпечного й підтримувального освітнього середовища з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, психоемоційного стану та життєвого досвіду здобувачів освіти, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах або мають особливі освітні потреби;

В2. Здоров'язбережувальної компетентності - для створення умов збереження психічного, фізичного та психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу, використання здоров'язбережувальних підходів і практик підтримки в умовах воєнного стану.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

У результаті опанування програми підвищення кваліфікації педагогічні працівники набудуть цілісного розуміння сутності, мети та значення

психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, а також ролі педагога у створенні психологічно безпечного, підтримувального та здоров'язбережувального освітнього середовища.

Слухачі зможуть розпізнавати прояви стресу, тривожності, емоційного напруження, емоційного виснаження та наслідків травматичного досвіду в учасників освітнього процесу, урахувати їхній вплив на поведінку, навчальну активність, комунікацію та соціальну взаємодію здобувачів освіти.

Крім того, слухачі опанують техніки стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану, методики емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження, підвищення особистісного ресурсу, стресостійкості та опірності стресу. Вони ознайомляться з методиками діагностики стресу, емоційного вигорання, тривожності та їхнього впливу на освітню й професійну діяльність.

У підсумку підвищиться рівень професійної готовності педагогічних працівників до здійснення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя здобувачів освіти, а також підтримання власного психоемоційного ресурсу під час професійної діяльності.

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 виконання тестових завдань для перевірки теоретичних знань (прохідний бал – виконання тестових завдань 70%).

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 15 годин / 0,5 кредитів ЄКТС.

Вартість: 500 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено розвиток професійної компетентності педагогічних працівників щодо підтримки психологічної стресостійкості та адаптації учасників освітнього процесу в період кризи. Особлива увага приділяється застосуванню педагогічно доцільних способів психоемоційної підтримки. Особливістю програми є поєднання теоретичних засад травма-інформованого підходу з опануванням практичних інструментів роботи в освітньому середовищі. У межах навчання передбачено відпрацювання технік стабілізації, самостабілізації та заспокоєння, ознайомлення з протоколами першої психологічної допомоги, вправами для зниження психоемоційного напруження, відновлення особистісного ресурсу та профілактики емоційного вигорання.

Зміст програми складається з 3 взаємопов'язаних модулів. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту програми, становить 15 годин, із них: 5 годин – лекційні заняття, 8 годин – практична робота, 2 години – контрольні заходи.

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		ЛЗ	ПЗ	КЗ	Всього
МОДУЛЬ 1. Стрес і психоемоційна регуляція особистості в умовах освіти					
1	Тема 1.1.Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я	1			1
2	Тема 1.2 Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану		2		2
	Разом за модулем	1	2		3
МОДУЛЬ 2. Гострі стресові реакції та перша психологічна допомога					
3	Тема 2.1.Гострі реакції на стрес та травму.	2	1		3
4	Тема 2.2. Перша психологічна допомога при гострих стресових станах.	1	1		2
	Разом за модулем	3	2		5
МОДУЛЬ 3. Професійна стійкість педагога та профілактика емоційного вигорання					
5	Тем 3.1.Профілактика емоційного вигорання працівників закладів освіти як фактор стресостійкості	1	2		3
6	Тема 3.2. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.		2		2
	Разом за модулем	1	4		5
7	Підсумкове тестування			2	2
Всього		5	8	2	15

ЗМІСТ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Стрес і психоемоційна саморегуляція особистості в умовах війни

Тема 1.1. Стрес у житті людини: природа, типи та вплив на психічне здоров'я.

Теоретичні засади розуміння стресу як психофізіологічної реакції організму на внутрішні та зовнішні виклики. Поняття стресу, дистресу, еустресу, гострого та хронічного стресу. Основні чинники виникнення стресових станів у повсякденному житті та в умовах воєнного стану.

Вплив стресу на психічне здоров'я, емоційну сферу, поведінку, когнітивні процеси, працездатність і соціальну взаємодію людини. Особливості прояву стресу в учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків. Ознаки психоемоційного напруження, тривожності, виснаження, зниження мотивації та порушення адаптації.

Роль педагога у своєчасному розпізнаванні проявів стресу в освітньому середовищі. Значення психологічно безпечної педагогічної взаємодії, емоційної підтримки та створення умов для збереження психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни.

Тема 1.2. Техніки самодопомоги та подолання стресу у повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану.

Сутність самодопомоги як важливого ресурсу збереження психічного здоров'я та підтримання емоційної рівноваги в умовах стресу. Основні підходи до подолання стресу в повсякденній діяльності та в умовах воєнного стану. Значення навичок самоспостереження, усвідомлення власного емоційного стану та своєчасного відновлення особистісного ресурсу.

Опанування практичних технік самодопомоги, стабілізації та самостабілізації психоемоційного стану. Дихальні практики, тілесно-орієнтовані вправи, техніки заземлення, вправи на зниження психоемоційного напруження, переключення уваги, відновлення відчуття контролю та безпеки.

Практичне значення технік самодопомоги для педагогічних працівників. Використання методик емоційної саморегуляції для профілактики виснаження, підвищення стресостійкості, збереження професійної ефективності та підтримки учасників освітнього процесу в кризових умовах.

МОДУЛЬ 2. Гострі стресові реакції та перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу

Тема 2.1. Гострі реакції на стрес та травму.

Поняття гострої реакції на стрес, психологічної травми та травматичного

досвіду. Особливості виникнення гострих стресових реакцій у дітей, підлітків і дорослих в умовах воєнного стану. Вплив травматичних подій на емоційну регуляцію, поведінку, навчальну активність, комунікацію та соціальну взаємодію здобувачів освіти.

Типові прояви гострих стресових реакцій: емоційне заціпеніння, паніка, плач, агресивні реакції, розгубленість, дезорієнтація, тривожність, уникнення, порушення концентрації уваги, соматичні прояви. Вікові особливості реагування дітей і підлітків на стресові та травматичні події.

Основи травма-інформованого підходу в освітньому середовищі. Принципи безпеки, довіри, передбачуваності, недопущення повторної травматизації, поваги до індивідуального досвіду дитини. Роль педагога у створенні підтримувальної атмосфери та своєчасному залученні фахівців психологічної служби у випадках, що потребують спеціалізованої допомоги.

Тема 2.2. Перша психологічна допомога при гострих стресових станах.

Сутність, мета та основні принципи першої психологічної допомоги в умовах кризових і гострих стресових ситуацій. Межі професійної відповідальності педагогічного працівника під час надання первинної психоемоційної підтримки. Відмінність першої психологічної допомоги від психотерапевтичної або клінічної допомоги.

Алгоритми дій педагога при гострих стресових станах у здобувачів освіти та інших учасників освітнього процесу. Забезпечення фізичної та психологічної безпеки, встановлення контакту, стабілізація емоційного стану, підтримувальна комунікація, орієнтація на базові потреби, інформування та перенаправлення до відповідних фахівців.

Практичне опанування технік першої психологічної допомоги: спокійне вербальне супроводження, вправи на заземлення, дихальні техніки, стабілізаційні фрази, підтримувальне слухання, допомога у відновленні відчуття контролю та безпеки. Аналіз психолого-педагогічних ситуацій, пов'язаних із гострими реакціями на стрес у закладі освіти.

МОДУЛЬ 3. Професійна стійкість педагога та профілактика емоційного вигорання

Тема 3.1. Профілактика емоційного вигорання працівників закладів освіти як фактор стресостійкості.

Поняття емоційного вигорання, його причини, ознаки та етапи формування у професійній діяльності педагогічних працівників. Чинники, що посилюють ризики вигорання в умовах війни: хронічний стрес, висока емоційна залученість, невизначеність, інтенсивне навантаження, необхідність підтримки здобувачів освіти в кризових обставинах.

Вплив емоційного вигорання на професійну ефективність педагога, якість педагогічної взаємодії, комунікацію з учнями, батьками й колегами, а також на психоемоційний клімат в освітньому середовищі. Ознаки емоційного, когнітивного, поведінкового та фізичного виснаження.

Ознайомлення з методиками діагностики рівня стресу, емоційного вигорання та тривожності. Профілактика емоційного вигорання як складова професійного самозбереження педагога. Значення особистісного ресурсу, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та підтримувального професійного середовища.

Тема 3.2. Практичні стратегії збереження внутрішнього ресурсу педагогів.

Поняття внутрішнього ресурсу особистості та його значення для професійної діяльності педагогічного працівника в умовах воєнного стану. Основні складові ресурсного стану: емоційна рівновага, відчуття опори, здатність до саморегуляції, підтримувальні соціальні зв'язки, професійна мотивація та усвідомлення власних меж.

Практичні стратегії збереження та відновлення внутрішнього ресурсу педагога. Техніки самостабілізації, вправи на зниження емоційного напруження, ресурсні практики, методики відновлення після стресових ситуацій, прийоми планування відпочинку та профілактики перевантаження.

Виконання практичних вправ, спрямованих на підвищення ресурсу особистості, розвиток стресостійкості, опірності стресу та навичок професійного самозбереження. Рефлексія власного психоемоційного стану, визначення індивідуальних ресурсів підтримки та формування відповідального ставлення до збереження психічного здоров'я педагогічних працівників.

2.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

До модуля 1. Стрес і психоемоційна саморегуляція особистості в умовах війни.

Завдання: виконати комплекс практичних вправ, спрямованих на розпізнавання проявів стресу, створення безпечного емоційного середовища та опанування технік самодопомоги.

До модуля 2. Гострі стресові реакції та перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу.

Завдання: опрацювати практичні ситуації, пов'язані з гострими реакціями на стрес і травматичний досвід у дітей та підлітків. Слухачі проходять шкалу самооцінки проявів ПТСР.

До модуля 3. Професійна стійкість педагога та профілактика емоційного вигорання.

Завдання: Пройти діагностику емоційного вигорання; виконати комплекс практичних вправ, спрямованих на поповнення внутрішнього ресурсу, профілактику емоційного вигорання та розвиток стресостійкості педагогічних працівників.

3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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/go/800-2018-%D0%BF>

2. Про затвердження методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами : наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2018 № 1047. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-viyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyi-pedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbami>

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у 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/go/z0885-18>

2. Основна література

1. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / Стівен Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. – 384 с. <http://yanivschool.kl.com.ua/wp-content/uploads/2018/08/21112927.a6-1.pdf>

2. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 120 с. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Загальна редакція: Н. Пророк. Том 1-3. Київ, 2018. <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/45035/Osnovy-reabilitatsiynoi-psykholohii-.T.-2.pdf>

5. Патрік Сміт Діти та війна: Навчання технік зцілення: укр. перекл. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 87 с. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/dity_fin_ispp-1.pdf

6. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів : Видавництво «Друкарські куншти». 2015. 203 с. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/persha_psykholohichna_dopomoga_2015_online.pdf

7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко. Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ “Видавницт-во“Логос”, 2015 р. 207 с. https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2019/11/Kryz_Ekst_Pos2.pdf

8. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреевкова 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: <https://la-strada.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/pshuhologichna-pidtrumka.pdf>

9. Ройз С. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. <https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidch asviiniapteчка-1.pdf>

10. Ройз С. Травмочутливість у школі. 19 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/11/22/svitlana-royz-rekomendatsiyi-04-12-2024.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBExa1FGSUwyY0xEbkxzdGVqS3NydGMGYXBwX2lkEDiyMjAzOTE3ODgyMDA4OTIAAR4x1WA86n1Q5TrA0xfERF1AkajR3yXVhnqmlxEoksNuWA_kyoDWeBmFzfXaEA_aem_Krll7EWWGo13GqjbXYUsOA

Інформаційні ресурси

1. Картки сили Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwyL24BhCtARIsALo0fSDpLAskKpHMT27vydOJzTC3fVu-X2cYJcL3kuxEmf6hsHY33EC2UcaAnvwEALw_wcB
2. Невідкладна психологічна допомога собі і тим, хто поруч [Електронний ресурс] : https://health.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/6/BEREZEN_P.pdf .
3. Стрес та релаксація [Електронний ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=IVXrc1b5-4M> .
4. Знати, щоб вижити / Цикли програм: Випуски 1, 2, 5, 7. [Електронний ресурс]:<https://www.youtube.com/playlist?list=PLUhNavUIrwxx0MI5WTkDMC9MAxGA6gsHl> .
5. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>
6. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>
7. «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» — посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо» <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>
8. Календар турботи про себе від Світлани Ройз <https://nus.org.ua/kalendar-poradnyk/>
9. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proti-naprugy/>

Примітка. Посилання на авторів програми є обов'язковим згідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права».