КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

Кафедра практичної психології та інклюзивної освіти

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри практичної психології та інклюзивної освіти

(протокол № 5 від 26.05. 2026 р.)

Завідувачка кафедри Галина ВАРХОЛИК

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(протокол № 4 від 4.06.2026р.)

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

Розробники: Єфімова С.М. старший викладач кафедри практичної психології та інклюзивної освіти; **Бамбурак-Кречківська Н.М**. кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та інклюзивної освіти.

Напрям підвищення кваліфікації: Комплексний психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах реалізації державного стандарту базової середньої освіти.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти «Психосоціальна підтримка для освітян», затвердженої наказом МОН України від 19.08.2025 № 1159 (та листа МОН України від 04.04.2022 №1/3872-22 «Про методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану»).

Термін дії програми: з 2026 до 2031 року

Рецензенти:
Танчин І.З., кандидат історичних наук, заступник директора з науково-педагогічної роботи ЛОІППО. Ел. адреса itanchyn@ukr.net
Кобзар Ж.Л., методист кабінету «Навчально-методичний центр психологічної служби». Ел. адреса zhankobzar@gmail.com

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми розроблення навчальної програми для педагогічних працівників закладів освіти зумовлена необхідністю забезпечення психологічної безпеки та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, тривалого стресу, втрат, вимушеного переміщення та інших кризових викликів сьогодення.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти.

Обсяг (тривалість): 15 годин (0,5 кредитів ЄКТС).

Особливості реалізації програми: Програма реалізується з використанням дистанційних технологій навчання та передбачає поєднання лекційних, практичних і самостійних форм роботи. Акцент зроблено на практичну спрямованість змісту навчання, аналіз реальних освітніх кейсів, виконання практичних завдань. Особлива увага приділяється розумінню психологічних реакцій на травмуючі події, профілактиці емоційного вигорання та підтримці внутрішніх ресурсів особистості.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна)

Мета підвищення кваліфікації: психолого-педагогічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників. Реалізація програми сприятиме підвищенню психологічної компетентності педагогічних працівників, розвитку їхньої стресостійкості та здатності ефективно підтримувати учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів.

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглиблення знань педагогічних працівників щодо психологічних особливостей переживання кризових і травмуючих подій та їх впливу на психоемоційний стан учасників освітнього процесу;
- формування навичок розпізнавання гострих стресових реакцій, проявів психологічної травматизації та емоційного неблагополуччя у дітей, підлітків і дорослих;
- розвиток умінь надання першої психологічної допомоги та психологічної підтримки в кризових ситуаціях;
- удосконалення навичок конструктивної комунікації та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу в умовах підвищеного емоційного напруження;
- розвиток навичок психологічної самодопомоги, саморегуляції та профілактики професійного й емоційного вигорання педагогічних працівників;

- формування здатності створювати психологічно безпечне та підтримувальне освітнє середовище;
- підвищення рівня психологічної компетентності педагогічних працівників у питаннях підтримки психічного здоров'я та збереження внутрішніх ресурсів особистості в умовах сучасних викликів.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Загальні компетентності:
ЗК.01 Здатність діяти відповідно і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини і громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку (громадянська компетентність).
ЗК.02 Здатність міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).
ЗК.03 Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження (культурна компетентність).
ЗК.04 Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідного ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

Професійні компетентності:
А2 Предметно-методична компетентність:
А2.7 Здатність формувати ціннісні ставлення в учнів.
Б1 Психологічна компетентність:
Б1.1 Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.
Б2 Емоційно-етична компетентність:
Б2.1 Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами. **Б3 Компетентність педагогічного партнерства:**
Б3.1 Здатність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії (рівноправної та особистісно зорієнтованої) взаємодії з учнями в освітньому процесі.
Б3.2 Здатність залучати батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.
Б3.3 Здатність працювати в команді із залученням фахівців, асистентами вчителя для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами.
В2 Здоров'язбережувальна компетентність:
В2.1 Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.
В2.2. Здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни.

В2.3 Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.
В2.4 Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.

Д2 Здатність до навчання впродовж життя:

Д2.1 Здатність визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя.
Д2.2 Здатність взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізії тощо).

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Знання та розуміння:

- психологічних особливостей переживання кризових і травмуючих подій;
- основних проявів гострих стресових реакцій та психоемоційного неблагополуччя в дітей, підлітків і дорослих;
- основних принципів надання першої психологічної допомоги та психологічної підтримки;
- основ профілактики професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників.

Уміння:

- розпізнавати ознаки психоемоційного неблагополуччя та гострих стресових реакцій в учасників освітнього процесу;
- застосовувати базові навички першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях;
- використовувати прийоми психологічної самодопомоги та емоційної саморегуляції;
- здійснювати підтримувальну та безпечну комунікацію з учасниками освітнього процесу;
- дотримуватися принципів психологічної безпеки та професійної етики у взаємодії з дітьми, батьками та колегами.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- усвідомлення цінності психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості;
- готовність до підтримувальної, емпатійної та відповідальної взаємодії з учасниками освітнього процесу;
- толерантне ставлення до емоційних переживань і поведінкових проявів, зумовлених кризовими подіями;
- усвідомлення цінностей безпечного та психологічно підтримувального освітнього середовища;
- усвідомлення важливості професійного самозбереження, турботи про власний психоемоційний стан та розвитку стресостійкості.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: контроль за знаннями слухачів проводиться послідовно й систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування.

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється шляхом підсумкового тестування (бальна система) та вербального оцінювання виконання практичних завдань. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест з 20 питань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, — 20 балів. Прохідний бал — 12 Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат встановленого зразка

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, вартість згідно з кошторисом відповідно до порядку надання платних послуг для всіх інших категорій.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю, спрямованою на формування професійних компетентностей педагогічних працівників у сфері психологічної підтримки безпеки та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Особливістю є практична спрямованість на формування навичок психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану та кризових викликів, поєднання теоретичних знань із відпрацюванням практичних алгоритмів першої психологічної допомоги, самодопомоги та емоційної саморегуляції.

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

Самостійна робота передбачає аналіз та розв'язання практичних ситуацій (кейсів) із професійної діяльності; виконання вправ із розвитку навичок саморегуляції та психологічної самодопомоги; рефлексію власного професійного досвіду взаємодії в кризових ситуаціях. До завдання має бути додано приклад зазначених тем за вибором. Здійснюється самостійна робота в позанавчальний час.

Зміст програми складається з 3 модулів та 6 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест з 20 питань.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 15 год, з них: 4 год — лекційні заняття, 8 год — практична робота, 2 год — самостійна робота, 1 год — контрольні заходи.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Психологія травмуючих ситуацій та травматичних переживань					
Тема 1.1. Базові поняття психології травми: криза, стрес, травма.	1	1			2
Тема 1.2. Втрата як психотравмуюча подія.	1				1
Тема 1.3. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування дитини: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну.	1	1			2
Разом за модулем	3	2			5
Модуль 2. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій.					
Тема 2.1. Загальні принципи та характеристики	0,5				0,5

першої психологічної допомоги					
Тема 2.2. Протоколи надання першої психологічної допомоги.		3			3
Разом за модулем	0,5	3			3,5
Модуль 3. Розвиток емоційної стійкості педагога.					
Тема 3.1. Емоційна саморегуляція в діяльності педагога	0,5	3	2		4
Разом за модулем	0,5	3	2		4,5
Підсумкові заходи				1	1
Усього	4	8	2	1	15

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Психологія травмуючих ситуацій та травматичних переживань

Тема 1.1. Базові поняття психології травми: криза, стрес, травма.

Визначення поняття «криза»: різноманітність підходів. Поняття «кризова ситуація» в психології. Рівні та види криз. Нормативні та ненормативні кризи. Наслідки впливу кризової ситуації на людину. Уявлення про стрес. Концепція стресу Г. Сельє. Фізіологічні (адаптаційні) та психологічні теорії стресу. Травма. Види травми. Посттравматичний стресовий розлад. Співвідношення понять «криза», «стрес», «психічна травма».

Тема 1.2. Втрата як психотравмуюча подія.

Горювання як природна реакція на втрату. Теоретичні моделі процесу горювання (Елізабет Кюблер-Росс, Дж. Франчесетті). Дитяче горювання. Психологічна допомога при втраті.

Тема 1.3. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування дитини: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну.

Основні принципи роботи з дітьми та підлітками. Особливості впливу травми на сфери функціонування та посттравматичні переживання у дітей різних вікових груп та підлітків. Інтерналізована та екстерналізована поведінка дитини. Базові емоційні потреби дитини. Травма розвитку. Алгоритм надання підтримки.

МОДУЛЬ 2. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій.

Тема 2.1. Загальні принципи та характеристики першої психологічної допомоги

Основні принципи, завдання та етапи першої психологічної допомоги. Ознаки порушення психічних процесів та вибір оптимальних методів надання першої психологічної допомоги.

Тема 2.2. Протоколи надання першої психологічної допомоги.

Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів: агресивна поведінка, ступор, апатія, рухове збудження, дезорганізація, страх, паніка, нервове тремтіння, галюцинаторні переживання та марення, плач, істерика, горе, незакінчений суїцид.

МОДУЛЬ 3. Розвиток емоційної стійкості педагога.

Тема 3.1. Емоційна саморегуляція в діяльності педагога

Емоційна стабільність як професійно важлива властивість особистості педагога. Профілактика емоційного вигорання. Самодопомога при гострих реакціях на стрес.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Аналіз та розв'язання практичних ситуацій (кейсів) із професійної діяльності;
2. Виконання вправ із розвитку навичок саморегуляції та психологічної самодопомоги;
3. Рефлексія власного професійного досвіду взаємодії в кризових ситуаціях

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Психологічні наслідки впливу травмуючих подій на особистість.
2. Особливості переживання стресу дітьми, підлітками та дорослими.
3. Ознаки гострих стресових реакцій у кризових ситуаціях.
4. Особливості переживання горя та втрати.
5. Принципи та алгоритм надання першої психологічної допомоги.
6. Техніки психологічної стабілізації та емоційної саморегуляції.

. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text
2. Закон України «Про освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text
3. Наказ МОН України від 19.08.2025 № 1159 Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти «Психосоціальна підтримка для освітян» URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-typovoi-prohramy-pidvyshchennia-kvalifikatsii-pedahohichnykh-pratsivnykiv-zakladiv-doshkilnoi-zahalnoi-serednoi-ta-pozashkilnoi-osvity-psykhosotsialna-pidtrymka-dlia-osviti
4. Наказ МОН від 15.05.2023 № 560 Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти "Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом" https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0560729-23#Text
5. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» https://imzo.gov.ua/2022/04/07/lyst-mon-vid-04-04-2022-1-3872-22-pro-metodychni-rekomendatsii-persha-psykholohichna-dopomoha-alhorytm-diy/

Основна література

1. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле У.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р.; укр. пер. – Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 70 с.
2. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. – Київ, 2022.
3. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. – Київ : Ніка-Центр, 2017. – 188 с.
4. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М. та ін. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. – Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2016. – 234 с.
5. Клавдія Герберт Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин. Львів, видавництво «Скриня», 2015.
6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / за ред. Л. М. Вольнової. – Київ, 2012. – 275 с.
7. Психологічна допомога в умовах воєнних дій. Психологічний бюлетень № 3. - Київ: Науково-методичний центр ВФПО, 2023. - 202 с.
8. Спецвипуск «Діти і дорослі між миром та війною»// Психолог № 11-12(563-564), червень 2005

9. Як вижити під час надзвичайної ситуації та під час війни: легко про серйозне. Практичний порадник. Упорядники: Наталія Юрійчук, Олена Танасійчук, Олексій Ноздрачов, Сергій Дмитрієв. Редактор: Парасковія Нечаєва. Художник: Андрій Єрмоленко. Eleos-Ukraine **https://nmc.dsns.gov.ua/upload/3/4/8/6/3/posibnik-dii-u-ns-dlia-ditei.pdf**
10. Як допомогти дітям пережити травматичні події. Посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад. Child Mind Institute Інститут розумового розвитку дитини. Childmind.org.

Додаткова література

1. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. – Київ : Кондор, 2005. – 278 с.
2. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту. – Київ : Агентство «Україна», 2015. – 176 с.
3. Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги / Save the Children International.
4. Перша психологічна допомога: настанови для роботи на місцях / ВООЗ (WHO), 2011.