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

Кафедра практичної психології та інклюзивної освіти

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

«ЩО ДОПОМАГАЄ ЗАЛИШАТИСЯ СОБОЮ: П'ЯТЬ ОПОР У ЧАСИ ЗМІН»

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

(*протокол № 8 від 03.09.2026 р.)*

Завідувачка кафедри Галина ВАРХОЛИК

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(*протокол № 6 від 1 жовтня 2026р.)*

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

Розробники: Єфімова С.М., старша викладачка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти, Стадник О.В., старша викладачка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти, Яремкович Н. Б., старша викладачка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти.

Напрям підвищення кваліфікації: Психолого-педагогічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників та розбудова життєстійкості в умовах криз.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Психосоціальна підтримка для освітян» (Наказ МОН України від 19.08.2025 № 1159).

Термін дії програми: з 2026 до 2031 року.

Рецензенти:

- **Танчин І.З.**, заступник директора з науково-педагогічної роботи ЛОІППО, кандидат історичних наук.
- **Бамбурак-Кречківська Н.М.**, доцентка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти, кандидатка психологічних наук.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми «Що допомагає залишатися собою: п'ять опор у часи змін» зумовлена викликами тривалої кризової ситуації (життя в умовах війни), що спричиняють виснаження особистісних ресурсів та загрозу дестабілізації або втрати професійно-особистісної ідентичності педагога. У центрі програми — гештальт-підхід та концепція «5 стовпів ідентичності» (Г. Петцольд), відповідно до якої ідентичність і життєстійкість людини спираються на тілесність, соціальні зв'язки, матеріальну забезпеченість, діяльність/роботу та духовність.

Програма орієнтована на педагогічних працівників, де учасники досліджують власні ресурси й опрацьовують практичні вправи.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти.

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

Форма підвищення кваліфікації: очна, очно-дистанційна.

Особливості реалізації програми: Програма передбачає поєднання лекційних, практичних і самостійних форм роботи. Акцент зроблено на діагностичних, тілесно-орієнтованих, інтерактивних та рефлексивних вправах, опрацюванні стосунку з матеріальними та соціальними ресурсами.

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійно-особистісної життєстійкості педагогічних працівників через дослідження й відновлення складових ідентичності, оволодіння інструментами самодопомоги, комунікації й саморегуляції в умовах затяжної кризи.

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглиблення знань щодо структури ідентичності особистості та факторів її збереження в часи криз;
- розширення уявлень про тілесність та психосоматичні прояви виснаження й заземлення;
- опанування інструментів ефективної та емпатійної комунікації в педагогічному середовищі;
- дослідження та корекція уявлень про матеріальні ресурси й психологічне ставлення до грошей;
- осмислення професійної діяльності через призму особистісних цінностей, духовних ресурсів та пошук нових сенсів.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Загальні компетентності:

- **ЗК.02 Соціальна компетентність:** здатність до конструктивного спілкування, ефективної міжособистісної взаємодії, підтримки соціальних зв'язків у складних умовах.

Професійні компетентності:

- **Б2 Емоційно-етична компетентність:** здатність усвідомлювати власні відчуття, емоції, потреби, керувати власними емоційними станами та відновлювати особистісний ресурс.
- **В2 Здоров'язбережувальна компетентність:** здатність зберігати особисте фізичне й психічне здоров'я під час професійної діяльності, застосовувати психосоматичні та саморегулятивні практики.
- **Д2 Здатність до навчання впродовж життя:** здатність здійснювати професійну та особистісну рефлексію, визначати ресурси розвитку.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Знання та розуміння:

- концепції 5 стовпів ідентичності як основи життєстійкості в умовах криз;
- психосоматичних механізмів реагування тіла на тривалий стрес;
- принципів та механізмів побудови підтримувальних соціальних зв'язків і взаємозв'язку матеріальних ресурсів із відчуттям безпеки;
- цінностей та духовних орієнтирів як джерела професійного натхнення та ресурсів.

Уміння:

- застосовувати тілесно-орієнтовані вправи та практики психосоматичної саморегуляції;
- використовувати техніки успішної комунікації та досліджувати власні установки у сфері матеріального забезпечення/грошей;
- поєднувати професійну діяльність із системою цінностей.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- усвідомлення цінності власного фізичного й ментального здоров'я;
- орієнтація на емпатійну, безпечну та підтримувальну взаємодію;
- прийняття власної ідентичності та збереження сенсу діяльності під час кризових подій.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації

Оцінювання здійснюється шляхом підсумкового тестування (20 питань, прохідний бал — 12) та оцінювання виконання підсумкового практичного завдання (розробка/рефлексія практичної вправи). Слухачам, які успішно виконали програму, видається 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

Кількість годин: **15 годин**, з них:

- **Лекції:** 4 год
- **Практичні заняття:** 8 год
- **Самостійна робота:** 2 год
- **Контрольні заходи:** 1 год

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	**Кількість годин**				
	Лекції	**Практичні заняття**	**Самостійна робота**	**Контрольні заходи**	**Усього**
Модуль 1. Тілесність та психосоматика: фізичний супровід ідентичності					
Тема 1.1. Концепція 5 стовпів ідентичності.	0,5	0,5			1
Тема 1.2. Тіло як основа буття та психосоматика в умовах криз.	0,5	2,5			3
Разом за модулем	1	3	1		5
Модуль 2. Соціальні зв'язки та матеріальна забезпеченість: комунікація та ресурси					
Тема 2.1. Основи успішної та підтримувальної комунікації.	1	1	—	—	2
Тема 2.2. Дослідження стосунку з грошима та	0,5	1,5	—	—	2

матеріальною безпекою.					
Разом за модулем	1,5	2,5	1		5
Модуль 3. Діяльність та духовність: цінності, сенси та професійне відновлення					
Тема 3.1. Професійна діяльність, цінності та внутрішні джерела духовного ресурсу.	1,5	2,5	—	—	4
Разом за модулем	1,5	2,5	—	—	4
Підсумкові заходи				1	1
Усього	4	8	2	1	15

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Тілесність та психосоматика: фізичний супровід ідентичності

Тема 1.1. Концепція 5 стовпів ідентичності. Тіло як основа буття та психосоматика в умовах криз.

Вплив затяжної кризи на дестабілізацію ідентичності. Гештальт-підхід та концепція 5 стовпів ідентичності Г. Петцольда. Тілесність як фундаментальний стовп ідентичності. Психосоматичні прояви стресу, виснаження та тривоги у педагогічній діяльності. Техніки заземлення, саморегуляції та тілесного усвідомлення.

МОДУЛЬ 2. Соціальні зв'язки та матеріальна забезпеченість: комунікація та ресурси

Тема 2.1. Основи успішної та підтримувальної комунікації.

Соціальні зв'язки як опорна мережа під час кризи. Базові засади ненасильницької та емпатійної комунікації в освітньому середовищі. Побудова безпечних взаємин у колективі та запобігання конфліктам.

Тема 2.2. Дослідження стосунку з грошима та матеріальною безпекою.

Матеріальна забезпеченість як стовп опори та відчуття базової безпеки. Психологічне ставлення до грошей, переконання та бар'єри. Взаємозв'язок оцінки власної праці, самоцінності та матеріального благополуччя.

МОДУЛЬ 3. Діяльність та духовність: цінності, сенси та професійне відновлення

Тема 3.1. Професійна діяльність, цінності та внутрішні джерела духовного ресурсу.

Інтеграція діяльності та духовності. Пошук і збереження сенсу професійної праці в умовах невизначеності. Ціннісний каркас особистості. Духовність як екзистенційний ресурс (віра, надія, культура, моральні орієнтири).

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. **Практикум «Сканування тіла та заземлення»:** відпрацювання тілесно-орієнтованих технік зняття напруги та дослідження психосоматичних блоків.
2. **Вправа «Карта соціальних зв'язків та кола підтримки»:** аналіз та розбудова емпатійної комунікації.
3. **Практична вправа «Дослідження стосунку з грошима»:** діагностика та опрацювання психологічних установок щодо матеріальних ресурсів і цінності власної праці.

4. **Вправа «Ієрархія цінностей та мої джерела сенсу»:** робота з духовним стовпом ідентичності.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Характеристика 5 стовпів ідентичності за Г. Петцольдом у контексті переживання криз.
2. Психосоматичні реакції тіла на хронічний стрес і шляхи їх подолання.
3. Роль емпатійної комунікації у збереженні соціальних зв'язків.
4. Психологічні аспекти матеріальної безпеки та ставлення до грошей у педагогів.
5. Пошук екзистенційних сенсів та цінностей у професійній діяльності під час війни.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту».
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту».
3. Наказ МОН України від 19.08.2025 № 1159 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників... "Психосоціальна підтримка для освітян"».
4. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій"».

Основна та додаткова література

1. Гінзбург Г. Гештальт-терапія та життєстійкість особистості. — К., 2021.
2. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник. – Київ, 2012
3. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція особистості: теоретичні та практичні аспекти : монографія. – Полтава, 2021.
4. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. – К., 2015.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. – Київ : Кондор, 2005.
6. Терлецький Л. Психокорекція засобами малюнку. – Київ : Главник, 2007.
7. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. — К. : КСД, 2020.
8. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції. Теорія і практика. – Київ : Вища школа, 2006.
9. Herman J. Травма і шлях до одужання / пер. з англ. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2022.
10. Kolk B. van der. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. – Київ : Vivat, 2023.
11. Petzold H. G. Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. — Junfermann Verlag, 2003.