

Товариство з обмеженою відповідальністю «Всеосвіта»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом директора ТОВ «Всеосвіта»

№ 21 від 27 липня 2026 р.

Іван ЛИТВИНЕНКО



ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників для роботи у закладах освіти (за видом «вебінар»)

«ПСИХОГІГІЄНА ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ТА ЗАХИСТ ВІД ВИГОРАННЯ»

Розробник(и): ТОВ «Всеосвіта» та Яна Климентьєва, практичний психолог, нейропсихолог, логопед, тренерка тренінгових програм та за програмою «Протидія гендерно-зумовленому насильству», фасилітаторка освітньої виставки «Mental Trek», директорка ІРЦ.

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей, збереження ментального здоров'я, психоемоційна саморегуляція, профілактика професійного вигорання в умовах кризових ситуацій та воєнного стану.

Розроблено: програму укладено відповідно до сучасної державної освітньої політики, Закону України «Про освіту», стратегії реформування освіти в Україні та п. 10 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (зі змінами і доповненнями).

Термін дії програми: постійно

© ТОВ «Всеосвіта», 2026.

м. Київ – 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми: зумовлена необхідністю надання педагогічним працівникам дієвих та практичних інструментів для відновлення емоційно-вольового балансу та профілактики професійного вигорання в умовах тривалого стресу. Оволодіння базовими навичками психогігієни дозволяє захистити власний ресурсний стан, вибудувати емоційну стійкість та сформувані навички ефективної підтримки учнів та колег в умовах воєнного стану.

Цільова група: вчителі закладів загальної середньої освіти, вихователі закладів дошкільної освіти, практичні психологи, фахівці ІРЦ, корекційні педагоги, керівники закладів освіти та батьки.

Обсяг (тривалість): 2 години / 0,06 кредиту ЄКТС.

Особливості реалізації програми: програма реалізується у вигляді короткострокового інтенсивного навчання (вебінару) з акцентом на практичні інструменти саморегуляції, тілесно-орієнтовані техніки, експрес-відновлення та арттерапевтичні методи ресурсування.

Вид підвищення кваліфікації: навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна.

Мета підвищення кваліфікації: сформувати в освітян систему знань із базових засад психогігієни в умовах війни, опанувати практичні техніки саморегуляції та відновлення емоційно-вольового ресурсу, сприяти засвоєнню дієвих інструментів для профілактики та подолання професійного вигорання в щоденній педагогічній діяльності.

Завдання підвищення кваліфікації:

- 1) розкрити сутність і принципи психогігієни в умовах війни та ознайомити педагогів із практичними інструментами відновлення емоційного балансу і профілактики професійного вигорання;
- 2) опрацювати дієві техніки саморегуляції, зниження рівня стресу та збереження внутрішнього ресурсу для їх подальшого застосування в щоденній педагогічній діяльності;
- 3) сприяти формуванню навичок психологічної самодопомоги та створенню підтримувального освітнього середовища для ефективної взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: За професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН № 1225 від 29.08.2024) професійні: Б1. Психологічна компетентність, Б2. Емоційно-етична компетентність, В2. Здоров'язбережувальна компетентність, Д1. Здатність до навчання впродовж життя;

За професійним стандартом «Вихователь закладу дошкільної освіти» (наказ Мінекономіки № 620-21 від 19.10.2021) професійні: Б1. Здоров'язбережувальна, В1. Психоемоційна, В3. Морально-етична, Г1. Здатність до навчання впродовж життя;

За професійним стандартом «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти» (наказ Мінекономіки № 967 від 17.09.2021) професійні: В2. Емоційно-етична компетентність, Г1. Здоров'язбережувальна компетентність, Д2. Здатність до навчання впродовж життя;

За професійним стандартом «Керівник (директор) закладу дошкільної освіти» (наказ Мінекономіки № 620-21 від 28.09.2021) професійні: А1. Здоров'язбережувальна, Г2. Емоційно-етична, В1. Здатність до навчання впродовж життя.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

- 1) засвоєння теоретичних знань про засади психогігієни в умовах війни, причини та симптоми професійного вигорання, а також розуміння механізмів формування емоційної стійкості;
- 2) оволодіння практичними техніками саморегуляції, зниження тривожності та експрес-відновлення внутрішнього ресурсу для ефективного подолання щоденного стресу;
- 3) формування навичок психологічної самодопомоги та готовності застосовувати опрацьовані інструменти для підтримки власного ментального здоров'я та створення сприятливої атмосфери в навчальному середовищі.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка, виданий ТОВ «Всеосвіта» згідно з Постановою КМУ № 800 та верифікований на Державній інформаційно-комунікаційній системі підтримки організації, забезпечення та реалізації професійного розвитку педагогічних та/або науково-педагогічних працівників «Вектор».

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено розгляд теоретичних засад психогігієни в умовах війни, опанування практичного інструментарію саморегуляції, заземлення та арттерапевтичних технік ресурсування. Самостійна робота передбачає опрацювання додаткових матеріалів та презентацій вебінару.

Зміст програми складається з **1** модуля та **2** взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: **2** год, з них: **1** год — лекційні заняття (вебінар), **1** год — практична робота (розбір кейсів).

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Лекції (год)	Практичні заняття (год)	Самостійна робота (год)	Контрольні заходи (год)	Усього (год)
МОДУЛЬ 1. Психогігієна педагога під час війни: від саморегуляції до емоційної стійкості					
Тема 1.1. Психогігієна вчителя під час війни: теоретичні засади та визначення внутрішніх ресурсів.	1	—	—	—	1
Тема 1.2. Практичний інструментарій емоційної саморегуляції та збереження ментального здоров'я в освітньому процесі.	-	1	—	—	1
<i>Разом за модулем</i>	1	1	—	—	1
УСЬОГО	1	1	—	-	2

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. МОДУЛЬ 1. Психогігієна педагога під час війни: від саморегуляції до емоційної стійкості.

Тема 1.1. Психогігієна вчителя під час війни: теоретичні засади та визначення внутрішніх ресурсів.

Вплив тривалого стресу та воєнних чинників на емоційний стан педагога. Визначення симптомів професійного вигорання та оцінка власного психоемоційного стану. Механізми формування резильєнтності та ресурсування в умовах неовизначеності.

Тема 1.2. Практичний інструментарій емоційної саморегуляції та збереження ментального здоров'я в освітньому процесі.

Огляд та опрацювання технік зниження тривожності, заземлення та експрес-відновлення. Застосування тілесно-орієнтованих і дихальних вправ у щоденній рутині. Проективна техніка ресурсування: арттерапевтична вправа з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК) «OMNIS» — «Моє джерело стійкості». Засвоєння навичок психологічної самопомоги та вибудовування особистих кордонів. Створення підтримувального середовища для ефективної взаємодії в освітній спільноті.

Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання.

1. Які первинні ознаки та симптоми професійного вигорання у педагога в умовах хронічного стресу воєнного стану?
2. У чому полягають базові прийоми тілесно-орієнтованої саморегуляції та заземлення при виникненні тривожних станів?
3. Як використовувати арттерапевтичні методи та метафоричні карти для пошуку та активізації внутрішнього ресурсу?
4. Які інструменти допомагають педагогу вибудовувати особисті кордони та створювати безпечне підтримувальне середовище в закладі освіти?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» — <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (із змінами та доповненнями) — <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF>
3. Інструктивно-методичні рекомендації МОН України щодо пріоритетних напрямів діяльності психологічної служби в системі освіти у воєнний період — <https://mon.gov.ua>

Основна література:

1. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості їх підтримки в сучасних кризових умовах. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5 (1). С. 5–14.
2. Гудзовата О. О. Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 45–49.
3. Гречук О. В., Кузнецова А. І. Психологічні підходи і техніки розвитку резильєнтності педагогів в умовах сучасних професійних викликів. *Наукові*

записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. Вип. 78. С. 112–118.

Додаткова література, ресурси, сайти:

1. Психологічний супровід вчителя в умовах війни : наук. доповідь / за ред. Н. М. Дембицької ; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України. 2023.
2. Матеріали та вебінари освітньої платформи «Всеосвіта» з питань психологічної підтримки та професійного розвитку — <https://vseosvita.ua/>