



**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ АНАТОЛІЯ
НАЗАРЕНКА**

СХВАЛЕНО

Протокол засідання кафедри психології та інклюзивної освіти, методик природничо-математичних дисциплін і технологій від 26 червня 2026 року №4

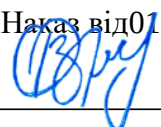
ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Хмельницького обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка
(протокол засідання вченої ради
ХОІППО ім. А. Назаренка від 30 червня 2026 року № 2)



Ректор Хмельницького обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка

Наказ від 01 липня 2026 № 214/но

 В.ОЧЕРЕТЯНКО

ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації педагогічних працівників ЗЗСО
“ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ”**

Розробник: Шечишена Оксана Володимирівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та інклюзивної освіти, методик природничо-математичних дисциплін і технологій.

Напрямок підвищення кваліфікації: Підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Розроблено на основі типової програми: Закону України «Про повну загальну середню освіту» (ст. 51) (від 16.01.2020 р.); Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН від 29.08.2024 р. № 1225)

Рецензенти:

Андрій Гулеватий, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету підвищення кваліфікації педагогічних працівників Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка

Алла Царенко, практичний психолог вищої категорії комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради»

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти у відповідності до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» зумовлена підвищенням вимог до якості психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах викликів, зумовлені подіями воєнного часу в Україні.

Реалізація Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» відбувається на тлі глибоких та потужних соціальних, економічних і безпекових трансформацій, спричинених повномасштабною війною в Україні. Освітня система сьогодні перебуває на етапі функціонування в умовах постійних змін: вимушене переміщення педагогів, дітей і батьків, втрати, загроза безпеці, перебої в навчальному процесі, навчання в дистанційному або змішаному форматі, а також зростання рівня невпевненості та тривожності, поява депресивних станів, емоційного виснаження та психотравматизації серед усіх учасників освітнього процесу.

За таких обставин зростає потреба у психологічному супроводі учасників освітнього процесу та допомоги у відновленні ресурсності в умовах викликів, зумовлених подіями сьогодення. Учні підліткового віку особливо є чутливими до дії стресогенних чинників, що відображається на їхньому особистісному розвитку та навчальній мотивації. Особливої уваги заслуговують діти з ООП, які відчують суттєві складнощі в інтегруванні в освітнє середовище та демонструванні своїх можливостей. Подібне явище значно ускладнює їхні адаптивні можливості та відображається на рівні їх соціалізації. Однак, всім відомо, що психоемоційний стан дітей в залежності від віку та психофізичних особливостей розвитку корелює із ресурсними можливостями педагогів, а саме, з їх здатностями підтримувати належний рівень ментального здоров'я, відтак, володіти практиками збереження внутрішнього ресурсу.

Тому особливої актуальності для педагогічних працівників набуває посилення розвитку умінь ідентифікувати стани дітей, пов'язані з внутрішнім благополуччям (або його відсутністю), а відтак, психологічно грамотно на них реагувати. Важлива роль у цьому контексті належить психологу, який підтримує належний рівень професійного розвитку вчителя щодо надання психосоціальної допомоги учням та створення на цій основі безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Тому програма спрямована на розвиток та вдосконалення професійних навичок педагогічних працівників, оновлення та посилення знань про психологічний супровід учасників освітнього процесу, а відтак, відпрацювання психологічних здатностей щодо створення безпечного освітнього середовища в залежності від віку дітей та особливостей психофізичного розвитку.

Цільова група: педагогічні працівники ЗЗСО (окрім педагогів, що викладають в початкових класах).

Обсяг (тривалість): 15 годин (0,5 кредиту ЄКТС), з них лекції – 3 год; практичні заняття – 10 год., підсумкові заходи – 2 год.

Особливості реалізації програми: зміст програми інтегровано в один навчальний модуль. Реалізація програми ґрунтується на поєднанні теоретичних занять та практико-орієнтованих форм роботи. Тривалість програми – до 1 тижня. Для успішної реалізації практичного компоненту програми слухачам рекомендується приєднуватись до онлайн-занять з персонального комп'ютера або ноутбука.

Форма підвищення кваліфікації: очна, дистанційна, на базі замовника.

Мета підвищення кваліфікації: підвищення професійної компетентності педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу з урахуванням актуальних викликів воєнного часу, трансформації системи освіти, вікових і психофізичних особливостей здобувачів освіти.

Завдання підвищення кваліфікації:

- розвинути професійні вміння здійснювати психологічний супровід дітей з ООП в умовах інклюзивної освітньої практики;
- розвинути навички створення безпечного, підтримувального освітнього середовища;
- удосконалити підходи до організації психолого-педагогічної підтримки дітей, постраждалих від наслідків воєнних дій;
- сформувати готовність у педагогічних працівників до ефективної комунікації, партнерської взаємодії, а також надання першої психології допомоги дітям в умовах стресу й криз;
- посилити розвиток професійної стійкості педагога та навичок емоційної саморегуляції;
- покращити стан ресурсності вчителя як запоруки профілактики емоційного вигорання в умовах викликів сьогодення;
- сформувати готовність до застосування інструментів самопідтримки та підтримки інших в кризових ситуаціях;
- розвинути здатність до рефлексії, професійного саморозвитку та навчання впродовж життя.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: психологічна (Б1), емоційно-етична (Б2), компетентність педагогічного партнерства (Б3), інклюзивна (В1).

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Знання й розуміння:

- проявів емоційного благополуччя як одного із вимірів загального благополуччя людини;

- шляхів покращення ресурсного стану вчителя як запоруки зміцнення психічного здоров'я;
- існуючих бар'єрів в інклюзивному середовищі в навчанні дітей з особливими освітніми потребами;
- емоційних та поведінкових властивостей травмованої дитини;
- інструментів, вправ та технік у роботі з дітьми, спрямованих на досягнення ними стабілізації психоемоційного стану після пережитих стресових ситуацій чи подій;
- інструментів, вправ та технік у роботі з дітьми з ООП, спрямованих на створення ситуацій успіху;
- значення педагогіки партнерства та безпечного освітнього середовища для забезпечення психологічного благополуччя здобувачів освіти;
- існуючих можливостей і ресурсів у сфері професійного розвитку педагогів.

Уміння:

- оволодівати техніками стабілізації психоемоційного стану педагога (дихальні вправи, тайм-менеджмент, емоційне розвантаження);
- працювати з власним мисленням та шукати опори після пережитих стресових ситуацій чи подій;
- напрацьовувати довгострокові внутрішні ресурси як запорука конструктивного подолання професійного стресу педагога та посилення його резилієнтності;
- дотримуватись психологічних умов щодо створення безпечного освітнього середовища та враховувати діапазон комунікативних та поведінкових аспектів розвитку дітей з ООП в умовах інклюзивної освітньої практики;
- використовувати психолого-педагогічні стратегії та методи для створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє самовираженню та самореалізації учнів;
- враховувати індивідуальні особливості, освітні потреби та соціокультурний контекст розвитку здобувачів освіти під час планування та реалізації освітнього процесу;
- здійснювати рефлексію власної професійної діяльності;
- критично оцінювати власний рівень володіння професійними компетентностями згідно з Професійним стандартом, самостійно обирати актуальні напрями підвищення кваліфікації, що усувають професійні дефіцити;

Диспозиції (цінності, ставлення):

- готовність до змін, гнучкість і адаптивність у професійній діяльності вчителя;
- готовність до перетворення складних проблемних ситуацій на виклики;

- усвідомлення цінності багатоманітності та врахування і задоволення потреб кожного здобувача освітнього процесу;
- мотивація до впровадження та використання в практичній діяльності ефективних технологій інклюзивного навчання;
- зв'язок передуює навчанню;
- емоційна безпека важливіша за академічну успішність;
- в умовах життєвих викликів вчитель діє на дитину не як лікар, а як емоційний провідник її відчуттів та станів;
- відповідальність за створення умов для розвитку позитивної самооцінки, впевненості та психологічного благополуччя здобувачів освіти;
- прагнення до постійного професійного вдосконалення у сфері підтримки особистісного розвитку та психоемоційного благополуччя здобувачів освіти;
- усвідомлення цінності підтримки учителя на різних етапах професійного розвитку.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації. Оцінювання результатів навчання здійснюється на основі поєднання формульовального та підсумкового оцінювання. Формульовальне оцінювання здійснюється для відслідковування прогресу слухачів, їх здатності застосовувати здобуті знання під час виконання практичних кейсів з проблемними ситуаціями, практичних робіт, надання зворотного зв'язку, здійснення самооцінювання та взаємооцінювання, коригування їх навчальної траєкторії.

Підсумкове (бальне) оцінювання здійснюється наприкінці навчання (тестування за всіма темами освітньої програми).

Під час тестування пропонуються завдання з вибором однієї або кількох правильних відповідей, на встановлення відповідностей та матричні запитання (сітка з прапорцями або перемикачами).

Тест складається з 16 завдань, які розподілені за рівнями складності та балами таким чином:

-8 запитань базового рівня (знання фактів, визначень, термінів, розпізнавання об'єктів) - по 1 балу за запитання;

-6 запитань середнього рівня (вміння групувати, сортувати, порівнювати, знаходити логічні зв'язки, застосовувати базові знання) – по 3 бали за запитання;

- 2 запитання високого рівня (вміння вирішувати нестандартні завдання, аналізувати процеси, прогнозувати результати) - по 4 бали за запитання.

Максимальна кількість балів за тест: 34, прохідний бал: 24 (70 %).

Документ про підвищення кваліфікації: свідоцтво.

Вартість: безоплатно відповідно до регіонального замовлення слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних, керівних працівників і працівників науково-методичних об'єднань Хмельницької області на 2027 рік.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми інтегрований в один модуль та складається з п'яти взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, - 15, з них 3 год – лекційні заняття, 10 год – практичні заняття, 2 год - контрольні заходи.

№	Назва навчальних тем	Кількість годин			
		Разом	Лекції	Практичні	Контрольні заходи
1	Модуль 1. Підтримка психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та робота в інклюзивному середовищі	13	3	10	
1.1	Емоції та здоров'я. Методи та способи стабілізації психоемоційного стану педагога.	3	1	2	
1.2	Діапазон комунікативних та поведінкових аспектів розвитку дітей з ООП та їх врахування педагогом в умовах інклюзивної освітньої практики.	2		2	
1.3	Психологічні практики збереження психічного здоров'я педагогів в умовах сучасних викликів.	4		4	
1.4	Психологічні аспекти піклування про ментальне здоров'я: інструменти самопомоги та підтримки інших.	2	2		
1.5	Моделювання безпечного освітнього середовища: психологічний аспект	2		2	
	Підсумкові заходи	2			
	Контроль знань (тестування)	2			2
Всього:		15	3	10	2

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1

Підтримка психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та робота в інклюзивному середовищі

Тема 1.1. Емоції та здоров'я. Методи та способи стабілізації психоемоційного стану педагога

Емоційне благополуччя як один із вимірів загального благополуччя людини. Емоції та підстави для їх класифікації. Емоції та здоров'я. Виховання емоцій. Шляхи та способи зняття емоційного напруження педагога. Методи та способи стабілізації психоемоційного стану педагога. Психотерапевтичні прийоми емоційно-вольової саморегуляції вчителя. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції педагога шляхом оволодіння саногенним типом мислення.

Тема 1.2. Діапазон комунікативних та поведінкових аспектів розвитку дітей з ООП та їх врахування педагогом в умовах інклюзивної освітньої практики

Поняття, пов'язані із «комплексною психолого-педагогічною оцінкою розвитку особи» та «постановкою діагнозу», «освітніми труднощами» та «підтримкою в освітньому процесі». Компенсаторні можливості дітей з ООП. Комунікативні та поведінкові аспекти розвитку дітей з ООП та їх врахування педагогом в умовах інклюзивної освітньої практики. Шляхи послаблення дезонтогенетичних розладів та посилення комунікативних та регуляторних механізмів особистості розвитку дітей з ООП.

Тема 1.3. Психологічні практики збереження психічного здоров'я педагогів в умовах сучасних викликів

Збереження психічного здоров'я педагога як критично важливий етап збереження всієї системи освіти. Психологічні практики експрес-допомоги (Стабілізація «тут і зараз»). Стратегії довгострокового самозбереження як запорука профілактики психоемоційного вигорання. Щоденні практики психогігієни. Інформаційна гігієна та екологічні кордони. Культура ментального здоров'я в колектив. Турбота про власне здоров'я як професійний обов'язок сучасного педагога.

Тема 1.4. Психологічні аспекти піклування про ментальне здоров'я: психологічні інструменти самопомоги та підтримки інших

Ментальне здоров'я під час війни: як піклуватись про себе та про інших. Використання особистісних ресурсів як основа збереження психічного здоров'я в умовах кризових періодів. Дієві інструменти самопомоги в умовах невизначеності.

Тема 1.5. Моделювання безпечного освітнього середовища: психологічний аспект

Поняття безпечного середовища в контексті реформування освітньої галузі соціуму. Індикатори психологічного благополуччя (неблагополуччя) особистості дитини. Групи ризик-факторів психологічної безпеки освітнього середовища. Роль учасників освітнього процесу у дотриманні принципів моделювання екосистеми психологічної безпеки освітнього середовища. Алгоритм дій у випадку порушення безпеки в освітньому просторі. Командна

взаємодія як шлях до створення безпечного освітнього середовища. Допомога дітям у напрацюванні позитивних шляхів самостверження. Культура взаємин (толерантність, взаємодопомога та емпатія колективу) як чинник протидії небезпечним явищам в підліткових середовищах.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Вправа «Лимон» (на розслаблення).
2. М'язова релаксація за Джекобсоном (на розслаблення).
3. Вправа «Коло контролю» (на відпрацювання здатностей конструктивного застосування внутрішнього ресурсу, на відпрацювання суб'єктивного контролю).
4. Техніка «Рефреймінг» (Зміна рамки) (відпрацювання здатностей змінювати бачення контексту події або ситуації; здатностей перетворювати проблему на виклик і професійний ріст).
5. Вправа «Кошик приємностей» (на розвиток позитивного мислення);
6. Ритуал «Зняття робочого одягу» (розвиток вмінь працювати з «професійними ролями»).
7. Вправа «Скеля» або «Стопи в підлогу» (на досягнення дітьми фізичного відчуття стабільності).
8. Вправа «Твердий предмет» (на відпрацювання в дітей здатностей зосереджуватися на фізичних відчуттях).
9. Техніка «Какао» (на дихання, зняття напруги).
10. Вправа «Макарони» (Тверді-м'які) (на розслаблення).
11. Розробка та напрацювання індивідуальних стратегій підтримки дитини відповідно до нозологій.
12. Розробити комплекс вправ та психологічних інструментів для розвитку позитивної самооцінки та усвідомлення власних сильних сторін здобувачів освіти відповідно до вікових та психофізичних особливостей учнів.
13. Нейровправи (на зняття напруги та розвиток координації, на перемикання уваги та саморегуляцію).
14. Кооперативне навчання (залучення дітей з ООП до спільної роботи з ровесниками).
15. Ситуаційне завдання «Нетипові характеристики учасників булінгової ситуації».
16. Практичне завдання «Маршрут дій закладу освіти».
17. Інтерактивна вправа «Сторони безпеки освітнього середовища».
18. Напрацювання принципів моделювання психологічно безпечного освітнього середовища.
19. Практичне завдання «Шляхи профілактики булінгу в освітньому середовищі».
20. Розробити комплекс вправ для розвитку позитивної самооцінки в учасників освітнього процесу.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.08.2020 №898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartivpovnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898> . Дата звернення: 12.03.2026.
2. Про деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників: постанова Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text>. Дата звернення: 12.03.2026.
3. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2024/09/Nakaz_MON_1225.pdf. Дата звернення: 12.03.2026.
4. Про освіту: Закону України від 5. 09.2017 р. №2145-VIII. *Голос України*. 2017.27 верес. (№178-179). С.10-22.
5. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>. Дата звернення: 12.03.2026.
6. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року: постанова Кабінету Міністрів України від **від 14.12.2016 р. № 988-р**. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>. Дата звернення: 12.03.2026.

Основна література

1. Байда Л. Ю. Школа для кожного: навч. посіб. Київ, 2015. 60 с.
2. Впроваджуємо інклюзію в закладі освіти. Державна служба якості освіти України. Canada. 85 с.
3. Варецька О., Хаустова О. Розвиток готовності педагогів до роботи в інклюзивному освітньому середовищі // Молодь і ринок. 2023. № 3.
4. [Головатенко Т. Освітологічний вимір концепту «травма-інформоване навчання»](#) // Перспективи та інновації науки. 2023. № 8(26). С. 65–78.
5. [Головатенко Т. Тенденції підготовки вчителів до впровадження травма-інформованого навчання](#) // Освітологія. 2023. № 12. С. 42–54.
6. Кравчук О., Шелепко Г. Організація інклюзивного навчання у системі управління діяльністю в закладі освіти // Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2022. № 1(7). С. 165–171.
7. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник / авт. кол.: В.Г. Панок, І.В. Марухина, В.В.Рибалка, В.М.Горленко, Д.Д.Романовська, В.В. Предко, С.К.Шандрук, М.В.Саврасов, Н.В.Сосновенко;

За наук. ред. В.Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.

8. НУШ. Як навчати дітей в інклюзивних класах. Частина 1. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-navchaty-ditej-z-autyzmom-v-inklyuzyvnyh-klasah-chastyna-1/>

9. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник / М.Порошенко. — Київ : ТОВ «Агенство «Україна», 2019.— 300с.

10. Про затвердження типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти: наказ МОН від 12.10.2022 № 904. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/87557/. Дата звернення: 12.03.2026.

Додаткова література

1. Баранник Н., Дяченко-Богун М. Формування пізнавальної діяльності учнів з особливими освітніми потребами // Витоки педагогічної майстерності. 2022. № 29.

2. Бондаренко В., Вовк Н. Підготовка вчителя до роботи в класах з інклюзивною освітою // Професіоналізм педагога. 2022. № 17. С. 27–35.

3. [Головатенко Т. Реалізація принципів травма-інформованого середовища](#) // Педагогічна освіта: теорія і практика. 2023. № 39(1). С. 80–86.

4. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

5. Ліннік О. Змішане навчання як стратегія адаптації освітнього процесу в школі // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2023. № 39. DOI: 10.28925/2311-2409.2023.394.

6. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник - К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.

7. Полякова В. Особливості психологічної допомоги вчителям в умовах війни // Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). – Київ: НУБП України, 2023. С. 58-61.

8. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Войцях Т.Г., Гриців І.П., Мельничук О.В., Харківська Т.А. – К.: 2023. 149 с.

9. Рассказова Є. Все в твоїх руках: вчимося контролювати емоції. Авторська програма. Летичів 2024 р.73 с.

10. Теоретико-методологічні засади оцінки розвитку дітей з особливими освітніми потребами у вітчизняній спеціальній психології: колективна монографія / авт. кол.: Т.В.Жук, Т.Д.Ілляшенко, Т.Д.Каменщук, А.Г.Обухівська, Г.В.Якимчук; за ред. А.Г.Обухівської, Т.Д.Ілляшенко. Київ:

Укр. науково-методич. центр практичної психології і соціальної роботи, 2023. 105 с.

11. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. – Х.: Вид. група «Основа», 2016. 128 с.

12. Школяр Л., Михайлюченко А. Соціалізація дітей з особливими потребами в умовах воєнного стану // Humanitas. 2023. №5.