ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Головою ГС «УАІТ»
наказ від 10.10.2026 № 2610-10/1-в
Галушко В. О.



ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти
«ПРОТИДІЯ ВИГОРАННЮ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСВІТЯН»

Запоріжжя – 2026

Розробник(и): Громадська спілка «Українська асоціація інноваційних технологій» (Галушко В. О., доктор технічних наук, голова ГС «УАІТ»; Александров М. О., доктор філософії, доцент Донецького національного технічного університету).

Напрям підвищення кваліфікації: емоційно-етична компетентність; психологічна стійкість і ментальне здоров'я педагогічного працівника (поза експериментальним проєктом).

Основа програми: програму розроблено поза експериментальним проєктом «Гроші ходять за вчителем» (постанова КМУ № 800) з урахуванням теми 2.4 «Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших» Типової програми «Навчання в умовах викликів…» (наказ МОН від 28.10.2025 № 1415).

Термін дії програми: з 10.10.2026 до 31.12.2030 року.

© ГС «Українська асоціація інноваційних технологій», 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Вчителі працюють в умовах війни й хронічного стресу, і ризик емоційного вигорання зростає. Вигорання непомітно знижує якість роботи й шкодить здоров'ю, а вчасно розпізнане піддається профілактиці.

Програма розрахована на 15 годин і поєднує психологічне пояснення стресу й вигорання з практикою: техніки саморегуляції, арт-терапевтичні прийоми самодопомоги, план відновлення ресурсу й розуміння, коли варто звернутися до фахівця.

Цільова група: вчителі закладів загальної середньої освіти.

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

Особливості реалізації програми: програма реалізується поза експериментальним проєктом «Гроші ходять за вчителем» відповідно до постанови КМУ від 21.08.2019 № 800, оформлена за шаблоном і рекомендаціями УІРО (2025). Заняття з практичним психологом наживо (онлайн або очно) з вправами й арт-терапевтичними практиками; навчання триває від одного дня до двох тижнів. Вправи за принципом добровільності; програма не є психотерапією; самооцінювання стану не є діагностикою.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна або очна): заняття з практичним психологом, практичні вправи.

Мета підвищення кваліфікації: формування в учителів психологічної стійкості, навичок розпізнавання й профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я у професійній діяльності.

Завдання підвищення кваліфікації:

– пояснити механізми стресу й стадії емоційного вигорання

– навчити розпізнавати ознаки стресу й вигорання у себе та колег

– сформувати навички технік саморегуляції й відновлення ресурсу

– ознайомити з арт-терапевтичними прийомами самодопомоги

– визначити межі самодопомоги й маршрути звернення до фахівця

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться: відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН від 29.08.2024 № 1225):

– В2. Здоров'язбережувальна компетентність: В2.4. Здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності

– Б2. Емоційно-етична компетентність: Б2.1. Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами

Очікувані результати підвищення кваліфікації: після завершення навчання за програмою слухачі зможуть:

– пояснювати механізми стресу й стадії емоційного вигорання

– визначати ознаки стресу й вигорання у себе та колег

– застосовувати техніки саморегуляції й відновлення ресурсу
– використовувати арт-терапевтичні прийоми самодопомоги
– визначати ознаки стану, що потребує звернення до фахівця

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: оцінювання накопичувальне, за 100-бальною шкалою: участь у практичних вправах до 50 балів; підсумкова робота «Особистий план збереження ресурсу» до 50 балів. Прохідний бал 60. Результати самооцінювання стану не оцінюються.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат про підвищення кваліфікації (15 год / 0,5 кредиту ЄКТС), який видає ГС «УАІТ»; відомості вносяться до платформи «Вектор».

Вартість: 150 грн для одного слухача.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Лекції: пояснення психологічних механізмів. Практичні: вправи з саморегуляції, арт-терапевтичні практики, кейси. Самостійна робота: особистий план збереження ресурсу. Підсумкові заходи: презентація плану.

Зміст програми складається з 3 модулів та 6 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання слухачі представляють особистий план збереження ресурсу. Максимальна кількість балів 100. Прохідний бал 60. Учасники, які успішно пройшли навчання, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 15 год, з них лекційні заняття 3,5 год, практична робота 9,5 год, самостійна робота 1 год, контрольні заходи 1 год.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	**Практичні заняття**	**Самостійна робота**	**Контрольні заходи**	**Усього**
МОДУЛЬ 1. Стрес і вигорання: що з нами відбувається					
Тема 1.1. Стрес, хронічний стрес і стадії емоційного вигорання	1	1	–	–	2
Тема 1.2. Ознаки стресу й вигорання у себе та колег	0,5	1,5	–	–	2
Разом за модулем	**1,5**	**2,5**	**–**	**–**	**4**
МОДУЛЬ 2. Саморегуляція й відновлення ресурсу					
Тема 2.1. Техніки саморегуляції	0,5	2	–	–	2,5
Тема 2.2. Відновлення ресурсу й розмежування роботи та відпочинку	0,5	2,5	–	–	3
Разом за модулем	**1**	**4,5**	**–**	**–**	**5,5**
МОДУЛЬ 3. Арт-терапія, підтримка й межі самодопомоги					
Тема 3.1. Арт-терапевтичні прийо-	0,5	2	–	–	2,5

ми самодопомоги					
Тема 3.2. Коли звернутися до фахівця; особистий план	0,5	0,5	1	–	2
Разом за модулем	**1**	**2,5**	**1**	**–**	**4,5**
Підсумкові заходи	–	–	–	1	1
Усього	**3,5**	**9,5**	**1**	**1**	**15**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Стрес і вигорання: що з нами відбувається

Тема 1.1. Стрес, хронічний стрес і стадії емоційного вигорання

Фізіологія стресу; хронічний стрес в умовах війни; модель і стадії вигорання; вторинна травматизація.

Тема 1.2. Ознаки стресу й вигорання у себе та колег

Фізичні, емоційні, поведінкові ознаки; відкриті опитувальники самооцінювання (без діагнозу); підтримка колеги. Практика: мапа власних сигналів.

МОДУЛЬ 2. Саморегуляція й відновлення ресурсу

Тема 2.1. Техніки саморегуляції

Дихальні техніки, заземлення, м’язове розслаблення, мікропаузи протягом шкільного дня. Практика: набір технік на 1–5 хвилин.

Тема 2.2. Відновлення ресурсу й розмежування роботи та відпочинку

Баланс навантаження й відновлення, професійні межі, сон, інформаційна гігієна.

МОДУЛЬ 3. Арт-терапія, підтримка й межі самодопомоги

Тема 3.1. Арт-терапевтичні прийоми самодопомоги

Малюнок стану, метафоричні образи, колаж ресурсу; правила безпечної арт-практики.

Тема 3.2. Коли звернутися до фахівця; особистий план

Ознаки стану, що потребує фахової допомоги; маршрути: психологічна служба закладу, сімейний лікар, кризові лінії. Самостійна робота: особистий план збереження ресурсу.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Мапа власних сигналів стресу.
2. Набір технік саморегуляції на 1–5 хвилин.
3. Правила розмежування роботи й відпочинку.
4. Арт-терапевтична практика ресурсу.
5. Особистий план збереження ресурсу.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Чим хронічний стрес відрізняється від вигорання?

2. Які Ваші перші сигнали напруги?

3. Яка техніка саморегуляції працює для Вас?

4. Коли варто звернутися до фахівця?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 08.10.2026).

2. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20 (дата звернення: 08.10.2026).

3. Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : постанова КМУ від 21.08.2019 № 800. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-п (дата звернення: 08.10.2026).

4. Про реалізацію експериментального проекту щодо закупівлі послуг з підвищення кваліфікації та супервізії педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти : постанова КМУ від 05.11.2025 № 1439. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1439-2025-п (дата звернення: 08.10.2026).

5. Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п (дата звернення: 08.10.2026).

6. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» : наказ МОН України від 29.08.2024 № 1225. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/93546/ (дата звернення: 08.10.2026).

7. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18 (дата звернення: 10.10.2026).

Основна література

1. ВООЗ. Що дійсно важливо в часи стресу: ілюстрований посібник. Женева : ВООЗ, 2020 (укр. переклад). URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927 (дата звернення: 10.10.2026).

2. Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?». URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.10.2026).

Додаткова література

1. Lifeline Ukraine: лінія запобігання самогубствам і психологічної підтримки 7333. URL: https://lifelineukraine.com (дата звернення: 10.10.2026).