ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Головою ГС «УАІТ»
наказ від 08.10.2026 № 2610-08/1-в
Галушко В. О.



ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти «ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ВЧИТЕЛЮ НУШ: ТРЕНАЖЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЯ ВЛАСНОГО СТАНУ»

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 самодопомога та саморегуляція педагогічного працівника (поза експериментальним проєктом).

Основа програми: програму розроблено поза експериментальним проєктом «Гроші ходять за вчителем» 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) та теми 2.2 Типової програми, затвердженої наказом МОН від 12.10.2022 № 904 (саморегуляція емоційних станів, психологічна стійкість).

Термін дії програми: з 08.10.2026 до 31.12.2030 року.

Рецензенти: Спринська Зоряна Валентинівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

© ГС «Українська асоціація інноваційних технологій», 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Вчителі працюють в умовах війни, тривог і хронічного стресу: уроки в укритті, нічні тривоги, тривожні новини, підвищене навантаження. Саморегуляція вчителя: умова безпечного освітнього середовища й модель соціально-емоційного навчання для учнів. Водночас техніка самодопомоги працює тоді, коли людина розуміє, що відбувається з її тілом і думками, і відпрацьовує навичку регулярно, а не прочитала про неї один раз.

Програма розрахована на 15 годин і побудована на інтерактивних тренажерах і відкритих психологічних опитувальниках для самооцінювання (без діагнозу): учасник бачить процес, пробує техніку, отримує зворотний зв'язок і формує особистий набір практик. Одна зустріч наживо з практичним психологом закріплює практики в групі. Програма не є психотерапією: вона дає навички самодопомоги, розуміння їхніх меж і маршрути звернення по фахову допомогу.

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», оформлена відповідно до шаблону й рекомендацій УІРО (2025). Курс переважно цифровий: 6 відеопоясснень, 12 інтерактивних тренажерів технік саморегуляції та 4 відкриті опитувальники самооцінювання на освітній платформі суб'єкта підвищення кваліфікації; проходження протягом трьох тижнів у зручний для слухача час; одна синхронна зустріч з практичним психологом (2 академічні години). Усі вправи: за принципом добровільності й вибору; результати самооцінювання бачить лише учасник і не передає викладачу; самооцінювання не є діагностикою. Протокол при гострому стані: рекомендація звернутися до психологічної служби закладу або сімейного лікаря, кризові лінії 7333, 0 800 211 444, при загрозі життю: 103.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна, змішаний режим): асинхронно: відеопояснення, тренажери, опитувальники й тестування на освітній платформі суб'єкта підвищення кваліфікації; синхронно: одна зустріч з практичним психологом.

Мета підвищення кваліфікації: формування в учителів навичок психологічної самодопомоги й саморегуляції в умовах війни та хронічного стресу на основі розуміння психології власного стану, а також усвідомлення меж самодопомоги й маршрутів звернення по фахову допомогу.

Завдання підвищення кваліфікації:

– пояснити реакції нервової системи на стрес і модель «вікна толерантності» та навчити розпізнавати власні сигнали напруги

– сформувати навички технік швидкої самодопомоги (дихання, заземлення, м'язове розслаблення), придатних для шкільного дня й укриття

– навчити розпізнавати тривожні думки й когнітивні викривлення та застосовувати техніки їх перевірки

– ознайомити з гігієною сну, інформаційною гігієною, професійними межами й балансом ресурсу

– навчити користуватися відкритими опитувальниками самооцінювання з розумінням їх меж і визначати, коли потрібен фахівець

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

– Б1. Психологічна компетентність: Б1.1. Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові й індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній психоемоційний стан

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

– пояснювати реакції тіла й психіки на стрес і модель «вікна толерантності», розпізнавати власні сигнали напруги

– застосовувати техніки дихання, заземлення й м'язового розслаблення для зниження напруги за 1–5 хвилин

– аналізувати власні тривожні думки, виокремлювати когнітивні викривлення й застосовувати техніки їх перевірки

– планувати гігієну сну, інформаційну гігієну, професійні межі й відновлення ресурсу

– використовувати відкриті опитувальники самооцінювання з розумінням їх меж і визначати ознаки стану, що потребує фахівця

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: оцінювання накопичувальне, за 100-бальною шкалою: проходження 12 тренажерів (результат не нижче 70 %, облік платформи): до 30 балів; проходження 4 опитувальників самооцінювання (факт проходження, без оцінювання результатів): до 10 балів; підсумковий тест (20 питань): до 30 балів; підсумкова робота «Особистий план самодопомоги» (сигнали напруги, набір практик, правила сну й інформації, межі, маршрути допомоги): до 30 балів. Прохідний бал: 60. Участь у зустрічі з практичним психологом обов'язкова (пропущена: у наступній групі). Результати самооцінювання стану не оцінюються й не передаються викладачу.

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

Програмою передбачено короткі відеопояснення психології стану (лекційні заняття). Особливістю практичних занять є інтерактивні тренажери з миттєвим зворотним зв'язком, відкриті опитувальники самооцінювання й зустріч з практичним психологом. Самостійна робота: щоденне повторення практик 5–10 хвилин і складання особистого плану. Підсумкові заходи: тест і особистий план самодопомоги.

Зміст програми складається з 3 модулів та 8 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 20 питань і подають особистий план самодопомоги. 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 год, практична робота 10 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. Тіло і стрес: психологія власного стану					
Тема 1.1. Нервова система під стресом і вікно толерантності	1	1	–	–	2
Тема 1.2. Самооцінювання без діагнозу: відкриті опитувальники	0,5	1	–	–	1,5
Разом за модулем	**1,5**	**2**	**–**	**–**	**3,5**
МОДУЛЬ 2. Швидка самодопомога: техніки на 1–5 хвилин					
Тема 2.1. Дихання, яке заспокоює	0,5	1,5	–	–	2
Тема 2.2. Заземлення, тіло, стабілізація в укритті з класом	–	1,5	–	–	1,5
Разом за модулем	**0,5**	**3**	**–**	**–**	**3,5**
МОДУЛЬ 3. Думки, сон, межі, ресурс					
Тема 3.1. Спіраль тривожних думок і когнітивні викривлення	0,5	1	–	–	1,5
Тема 3.2. Сон, інформаційна гігієна, професійні межі	0,5	1	–	–	1,5
Тема 3.3. Баланс ресурсу й межі самодопомоги	–	1	1	–	2
Тема 3.4. Зустріч з практичним психологом	–	2	–	–	2
Разом за модулем	**1**	**5**	**1**	**–**	**7**

Підсумкові заходи	–	–	–	1	1
Усього	**3**	**10**	**1**	**1**	**15**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Тіло і стрес: психологія власного стану

Тема 1.1. Нервова система під стресом і вікно толерантності

Реакції «бий, біжи, завмри»; симпатична й парасимпатична нервова система; модель «вікна толерантності» (метафора, не діагноз). Тренажери: «Тіло під стресом» (симуляція реакцій), «Моє вікно» (розкладання ситуацій шкільного дня по зонах). Результат: мапа власних сигналів напруги.

Тема 1.2. Самооцінювання без діагнозу: відкриті опитувальники

Відкриті опитувальники: шкала сприйнятого стресу PSS-10, шкала тривожності GAD-7, Копенгагенський опитувальник вигорання (CBI), коротка шкала резильєнтності BRS. Що вимірюють, як читати результат, чому скринінг не є діагнозом. Результати бачить лише учасник. Результат: особистий профіль навантаження (не здається).

МОДУЛЬ 2. Швидка самодопомога: техніки на 1–5 хвилин

Тема 2.1. Дихання, яке заспокоює

Подовжений видих, дихання 4–6 і «квадрат», коли дихальні техніки не підходять. Тренажери: «Метроном дихання» (з обліком сеансів), «Знайди свій ритм». Результат: власний режим дихання.

Тема 2.2. Заземлення, тіло, стабілізація в укритті з класом

Заземлення 5-4-3-2-1, опора на зовнішні орієнтири, прогресивне м’язове розслаблення, мікропаузи між уроками; варіант практик разом з класом в укритті. Тренажери: «Заземлення крок за кроком», «Мікропауза». Результат: набір практик на 1–5 хвилин.

МОДУЛЬ 3. Думки, сон, межі, ресурс

Тема 3.1. Спіраль тривожних думок і когнітивні викривлення

Як думка запускає тіло; катастрофізація, читання думок, «все або нічого», «має бути»; перевірка думки й «час для тривоги». Тренажери: «Знайди викривлення», «Думка: перевірка». Результат: три перевірені «гарячі думки».

Тема 3.2. Сон, інформаційна гігієна, професійні межі

Гігієна сну після нічних тривог (без порад щодо ліків); бюджет уваги й правила для новин і чатів; асертивна відмова, години зв’язку з батьками. Тренажери: «Вечірній розпорядок», «День з новинами», «Сказати "ні"» (діалогова дилема). Результат: особисті правила сну, інформації й меж.

Тема 3.3. Баланс ресурсу й межі самодопомоги

Що виснажує і що відновлює; мікроресурси протягом дня; ознаки стану, що потребує фахівця; маршрути: психологічна служба закладу, сімейний лікар,

кризові лінії. Тренажери: «Мій ресурс» (конструктор балансу), «Коли до фахівця». Самостійна робота: щоденне повторення практик. Результат: план ресурсу й пам'ятка з маршрутами.

Тема 3.4. Зустріч з практичним психологом

Синхронна зустріч у групі (2 академічні години): запитання до тренажерів, спільна практика за принципом вибору, розбір типових ситуацій шкільного дня без розкриття особистого.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Мапа сигналів напруги й профіль самооцінювання (для себе).
2. Набір практик на 1–5 хвилин, повторений щодня протягом тижня (облік у тренажері).
3. Три «гарячі думки» з перевіркою.
4. Особисті правила сну, інформації й професійних меж.
5. Пам'ятка з маршрутами допомоги у своєму закладі.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Які сигнали тіла першими показують Вам, що напруга зростає?
2. Чому результат опитувальника не є діагнозом?
3. Яка практика найкраще працює саме для Вас і в якій ситуації?
4. За яких ознак Ви звернетеся 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: 08.10.2026).

8. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації «Навчання в умовах викликів: інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» : наказ МОН України від 28.10.2025 № 1415.
URL: https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2025/11/mon-1415-28.10.2025.pdf (дата звернення: 08.10.2026).

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: 08.10.2026).

2. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців Г. П. та ін. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навчально-методичний посібник. 2023. 126 с.

3. Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?».
URL: https://howareu.com (дата звернення: 08.10.2026).

Додаткова література

1. Lifeline Ukraine: лінія запобігання самогубствам і психологічної підтримки 7333. URL: https://lifelineukraine.com (дата звернення: 08.10.2026).