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»)

«ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СУПУТНИК СУЧАСНОСТІ: ЯК ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ФОНОВОГО СТРАХУ ТА ПОВЕРТАТИСЯ В СТАН СТАБІЛЬНОСТІ»

Розробники: ТОВ «Всеосвіта» та Яна Климентьєва, практичний психолог, нейропсихолог, логопед, тренер тренінгових програм та тренер за програмою «Протидія гендерно-зумовленому насильству», фасилітатор освітньої виставки «Mental Trek», директор ІРЦ.

Напрям підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей, психолого-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу, збереження ментального здоров'я.

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 високим рівнем хронічного стресу та фонової тривожності серед освітян у сучасних умовах, що негативно впливає на емоційне благополуччя та професійну ефективність. Програма спрямована на опанування практичними психологічними техніками саморегуляції, відновлення внутрішнього ресурсу та зниження інтенсивності тривожних станів у щоденній педагогічній діяльності.

Цільова група: педагоги закладів загальної середньої освіти, вихователі закладів дошкільної освіти, корекційні педагоги, фахівці інклюзивно-ресурсних центрів, практичні психологи, соціальні педагоги, батьки.

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

Особливості реалізації програми: програма реалізується у вигляді короткострокового інтенсивного навчання (вебінару) з акцентом на вивчення інструментів самодопомоги та практичних алгоритмів емоційної стабілізації.

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

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна.

Мета підвищення кваліфікації: сприяти підвищенню стресостійкості та збереженню ментального здоров'я учасників шляхом формування навичок розпізнавання фонової тривоги та опанування практичними психотехніками емоційної саморегуляції.

Завдання підвищення кваліфікації:

1) Проаналізувати природу виникнення фонової тривожності та її вплив на психофізіологічний стан і професійну діяльність людини.
2) Ознайомити учасників із сучасними тілесно-орієнтованими, дихальними та когнітивними техніками для екстреного та системного зниження рівня страху.
3) Опрацювати у практичній частині алгоритми побудови власної системи емоційної стабілізації та відновлення ресурсного стану.

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

За професійним стандартом «Вихователь закладу дошкільної освіти» (наказ Мінекономіки № 620-21 від 19.10.2021) професійні: В1. Психоемоційна компетентність; 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; Д2. Здатність до навчання впродовж життя;

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

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

1) Розуміння учасниками механізмів формування тривожних станів та вміння відрізняти адаптивну тривогу від деструктивного фонового страху.

2) Володіння практичним інструментарієм самодопомоги (тілесні вправи, дихальні практики, техніки заземлення) для повернення в стан емоційної рівноваги.
3) Здатність інтегрувати отримані навички психологічної саморегуляції у власне життя та освітній процес.

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 практичних інструментів саморегуляції, аналіз природи фонової тривожності та опанування алгоритмів побудови «Аптечки самодопомоги». 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. Тривожність як супутник сучасності: зниження страху та стабілізація					
Тема 1.1. Природа та анатомія фонової тривожності	1	—	—	—	1
Тема 1.2. Інструменти заземлення та емоційної саморегуляції. Практикум стабілізації та створення «Аптечки самодопомоги»	-	1	—	—	1
Разом за модулем	1	1	—	—	1
УСЬОГО	**1**	**1**	—	**-**	**2**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Тривожність як супутник сучасності: як знизити рівень фонового страху та повертатися в стан стабільності.

Тема 1.1. Природа та анатомія фонової тривожності. Практикум стабілізації та створення «Аптечки самодопомоги».

Поняття тривоги та страху: різниця між захисною реакцією організму та хронічним фоновим станом. Як тривожність проявляється на рівні тіла, думок та поведінки. Нейробіологічні основи стресу та вплив фонового страху на когнітивні функції педагога.

Тема 1.2. Інструменти заземлення та емоційної саморегуляції.

Огляд експрес-методик швидкого зниження тривожності. Техніки заземлення (техніка «5-4-3-2-1»), регуляція дихання (квадратне дихання, дихання з подовженим видихом) та тілесно-орієнтовані практики (м'язова релаксація за Джекобсоном).

Робота з деструктивними автоматичними думками. Моделювання персональної «Аптечки емоційної самодопомоги» — індивідуальне формулювання дій для повернення в стан стабільності під час гострого або фонового стресу. Обговорення у чаті / зворотний зв'язок.

Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання.

1. Чим відрізняється фізіологічна захисна реакція на гострий стрес від хронічного фонового стану тривожності?
2. Яким чином тривожність впливає на когнітивні функції педагога (увагу, пам'ять, прийняття рішень) у професійній діяльності?
3. Які експрес-методики та тілесно-орієнтовані практики є найефективнішими для екстреного зниження рівня страху в умовах робочого дня?
4. Як правильно інтегрувати техніки заземлення та дихальні практики (зокрема, «5-4-3-2-1» або «квадратне дихання») у щоденну рутину для збереження ментального здоров'я?
5. Які індивідуальні інструменти та дії доцільно включити до власної «Аптечки емоційної самодопомоги» для швидкого повернення в стан стабільності?

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#Text
2. Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серп. 2019 р. № 800 : із змінами та доповненнями. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF
3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22 трав. 2018 р. № 509 : із змінами. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18

Основна література

1. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2022. 160 с.
2. Ван дер Колк Б. Тіло запам'ятовує все. Тіло, мозок і розум у подоланні психологічної травми. Київ : Наш Формат, 2022. 464 с.
3. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Новий підхід до подолання стресу. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 320 с.

Додаткова література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською. URL: https://howareu.com/
2. Матеріали та посібники ГО «Асоціація дитячих лікарів та практичних психологів» щодо подолання стресу та тривожності.
3. Онлайн-платформа психологічної підтримки та ресурсів МОН України для освітян та батьків. URL: https://mon.gov.ua/