



Хмельницький обласний науково-методичний
центр культури і мистецтва

Психолого-педагогічний практикум «Життєстійкість викладачів мистецької освіти в умовах війни: педагогіко-філософський дискурс»

Мета: розвиток життєстійкості викладача мистецької освіти, здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти в умовах невизначеності та стресу, адаптуватися до воєнних викликів, підтримувати власний психологічний ресурс і забезпечувати стійке та безпечне освітнє середовище

Напрямок: розвиток професійних компетентностей.

Форма участі: очна.

Цільова аудиторія: викладачі мистецьких шкіл.

Обсяг: 6 акад. год. / 0,2 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- психолого-педагогічна компетентність – здатність розуміти психологічні особливості професійної діяльності викладача в умовах війни, розпізнавати прояви психоемоційного напруження, стресу та професійного виснаження у себе й здобувачів освіти;

- компетентність життєстійкості та саморегуляції – здатність підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних і невизначених обставин, застосовувати практики емоційної саморегуляції, відновлення та збереження власного психологічного ресурсу;

- професійна адаптивність – здатність гнучко реагувати на зміни освітнього середовища, зумовлені воєнними викликами, адаптувати педагогічні підходи, форми та методи роботи до нових умов;

- емоційно-етична компетентність – здатність усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати емоційні реакції, зберігати педагогічну толерантність, емпатійність, професійну етику та психологічну безпеку взаємодії.

План проведення

психолого-педагогічного практикуму «Життєстійкість викладачів
мистецької освіти в умовах війни: педагогіко-філософський дискурс»

15 вересня 2026 року (вівторок)

**На базі Хмельницького обласного науково-методичного центру культури
і мистецтва**

09:00-10:00 Заїзд та реєстрація учасників практикуму

Навроцька Людмила Цезаріївна – методист вищої
категорії методичного відділу мистецької освіти та
підвищення кваліфікації Хмельницького
обласного науково-методичного центру
культури і мистецтва

10:00-10:05

Відкриття. Вітальні слова, огляд програми
Онищук Майя Іванівна – т.в.о. директора Хмельницького
обласного науково-методичного центру культури і
мистецтва, заслужена артистка України
Кулікова Надія Юріївна – завідувач методичного відділу
мистецької освіти та підвищення кваліфікації
Хмельницького обласного науково-методичного
центру культури і мистецтва

10:05-10:50

Інтерактивна лекція

Формування життєстійкості у викладачів і здобувачів
освіти і в умовах війни: прикладні аспекти педагогічної
життєтворчої діяльності

Обговорення з елементами дискусії

Аналіз технік: «Саморозкриття»; «Експеримент подумки»;
«Спостереження за реальністю»

Маркова Світлана Василівна – методист вищої категорії
методичного відділу мистецької освіти та підвищення
кваліфікації Хмельницького обласного науково-
методичного центру культури і мистецтва, докторка
історичних наук, краєзнавиця, доцентка

10:50-11:00

Перерва

11:00-11:45

Теоретико-психоосвітня зустріч

ресурси
цінності й психологічну
«Життєстійкість у складні часи: внутрішні опори та
людини» (зустріч спрямована на адаптацію до змін,
життєстійкість, внутрішні та зовнішні ресурси,
фактори, які допомагають зберігати
рівновагу)

КПТ	Бондар Мар'яна Олександрівна – психолог товариства Червоний Хрест України в Хмельницькій області, консультант Дуднік Алла Олександрівна – психолог товариства Червоний Хрест України, нейропсихолог
11:45-14:05	Практичне заняття «Життестійкість на практиці: техніки саморегуляції та відновлення» (вправи на стабілізацію, заземлення, емоційну саморегуляцію, пошук особистих ресурсів формування власного «набору опор» на складні
дихання, та моменти)	Бондар Мар'яна Олександрівна – психолог товариства Червоний Хрест України в Хмельницькій області, консультант Дуднік Алла Олександрівна – психолог товариства Червоний Хрест України, нейропсихолог
КПТ	
14:05-14:15	Перерва
14:15-15:00	Практичний досвід Елементи арттерапії (Самчиківський розпис; малювання ікони на склі); написання есеїв Маркова Світлана Василівна – методист вищої категорії методичного відділу мистецької освіти та підвищення кваліфікації Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва, докторка історичних наук, краєзнавиця, доцентка
15:00-15:40	Підведення підсумків. Відповіді на запитання. Вручення сертифікатів Онищук Майя Іванівна – т.в.о. директора Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва, заслужена артистка України Кулікова Надія Юріївна – завідувач методичного відділу мистецької освіти та підвищення кваліфікації Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва Маркова Світлана Василівна – методист вищої категорії методичного відділу мистецької освіти та підвищення кваліфікації Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва, докторка історичних наук, краєзнавиця, доцентка Навроцька Людмила Цезаріївна – методист вищої категорії методичного відділу мистецької освіти та підвищення кваліфікації Хмельницького
центру	

обласного
культури і мистецтва

науково-методичного центру