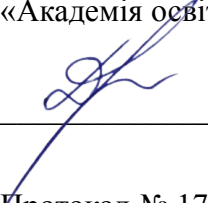


Громадська організація «Академія освітніх ініціатив»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Керівник громадської організації
«Академія освітніх ініціатив»


Зоряна ДОВГАНИК

Протокол № 17 від 27.07.2025

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
педагогічних працівників закладів дошкільної освіти
«Ментальне здоров'я педагога: інструменти самопідтримки та створення
ресурсної атмосфери в закладі дошкільної освіти»

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

- **Найменування програми:** Програма підвищення кваліфікації для педагогічних працівників закладів дошкільної освіти «Ментальне здоров'я педагога: інструменти самопідтримки та створення ресурсної атмосфери в закладі дошкільної освіти».
- **Розробник та тренер:**
Антоніна Михайлівна Шевченко, кандидат психологічних наук, доцент кафедри Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів».
- **Мова викладання:** Українська.
- **Цільова аудиторія:** Педагогічні працівники закладів дошкільної освіти.
- **Мета програми:** Забезпечення педагогічних працівників ЗДО необхідними знаннями, навичками та інструментами для підтримки власного ментального здоров'я, підвищення стресостійкості, розвитку емоційної компетентності та створення психологічно безпечного та ресурсного освітнього середовища для дітей дошкільного віку.
- **Обсяг (тривалість):** 12 годин (9 годин аудиторних занять, 3 години самостійної роботи).
- **Форма навчання:** Дистанційна.
- **Компетентності, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**
 - **Соціально-емоційна компетентність:** Здатність розуміти та керувати власними емоціями, розвивати емпатію до інших, ефективно взаємодіяти в колективі та долати конфлікти.
 - **Здоров'язбережувальна компетентність:** Здатність формувати та підтримувати фізично та психологічно безпечне освітнє середовище, усвідомлювати важливість ментального здоров'я та застосовувати методи його підтримки.
 - **Комунікативна компетентність:** Здатність до ефективної професійної та особистісної комунікації, побудови партнерських відносин з дітьми, батьками та колегами.
 - **Особистісна та професійна рефлексія:** Здатність до самоаналізу, усвідомлення своїх сильних сторін та зон розвитку, вміння розробляти індивідуальні стратегії самопідтримки.
 - **Адаптивність та стресостійкість:** Здатність гнучко реагувати на зміни, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психоемоційну рівновагу.
 - **Цифрова компетентність:** Здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології для професійного розвитку та організації освітнього процесу.
- **Кількість осіб у групі:** 25-30 осіб.
- **Очікувані результати навчання:** Після завершення програми слухачі зможуть:
 - Знати:**
 - Основні принципи та значення ментального здоров'я для особистісного та професійного зростання.
 - Психологічні основи емоційно-вольової саморегуляції та управління стресом.
 - Екологічні (конструктивні) способи вираження емоцій та алгоритми роботи з тривожними думками.
 - Методи діагностики та розвитку життєстійкості у дорослих та дітей.
 - Принципи створення психологічно безпечного освітнього простору в ЗДО.
 - Уміти:**
 - Застосовувати техніки релаксації, самопомоги та управління стресом для підтримки власного ментального здоров'я.
 - Налагоджувати ефективну комунікацію та створювати сприятливу атмосферу на робочому місці.
 - Розробляти індивідуальні плани підтримки ментального здоров'я та психологічної стійкості.

- Створювати психологічно безпечне освітнє середовище, що сприяє емоційному благополуччю дітей.
 - Надавати базову психосоціальну підтримку в кризових ситуаціях.
 - **Вартість освітньої послуги:** Безкоштовно.
 - **Документ, що видається за результатами навчання:** Сертифікат.
 - **Контроль та оцінювання:** Проводиться послідовно та систематично під час тренінгових занять у формі експрес-контролю та квізів для визначення рівня розуміння матеріалу. Оцінювання – вербальне, з акцентом на зворотний зв'язок для корекції методики роботи.
-

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Психологічна стійкість у професійній діяльності педагога (2 години: 1 година лекція + 1 година практика)

- **Тема:** Знайомство з поняттям психологічної стійкості, її значенням для педагога ЗДО.
- **Зміст:** Вітання та знайомство учасників. Введення в тему. Обговорення взаємозв'язку психологічної стійкості, емоційного інтелекту та саморегуляції. Виявлення основних стресорів у професійній діяльності педагога та їх наслідків. Практичні вправи на саморегуляцію, дихальні техніки та релаксацію. Розвиток позитивного мислення. Розробка особистого плану підтримки психологічної стійкості.

Модуль 2. Життєстійкість: діагностика та стратегії розвитку у дорослих і дітей (3 години: практика)

- **Тема:** Формування та підтримка життєстійкості як важливої риси особистості.
- **Зміст:** Визначення понять "життєстійкість" для дорослих та дітей. Огляд методів оцінки рівня життєстійкості (анкетування, спостереження). Аналіз факторів, що впливають на її розвиток (соціальна підтримка, внутрішня мотивація, навички управління стресом). Обговорення стратегій розвитку життєстійкості, зокрема тренінгів зі стрес-менеджменту, розвитку соціальних навичок, позитивного мислення. Особливості розвитку життєстійкості у дітей різного віку. Роль батьків та сімейного середовища. Практичні вправи та аналіз кейсів.

Модуль 3. Емоційна компетентність педагогічних працівників ЗДО (2 години: 1 година лекція + 2 години практика)

- **Тема:** Розвиток емоційного інтелекту для ефективної професійної взаємодії.
- **Зміст:** Важливість емоційної компетентності для працівників дошкільних закладів. Концепція емоційного інтелекту та його складові. Навчання виявленню та розумінню власних емоцій, ефективному управлінню ними. Тренування навичок емпатії та співчуття у взаємодії з дітьми, батьками та колегами. Ефективна комунікація, вирішення конфліктів та побудова позитивних відносин. Методи управління стресом. Рольові ігри для моделювання та вирішення ситуацій, пов'язаних з емоційною компетентністю.

Модуль 4. Створення психологічно безпечного простору в дошкільному закладі (2 години: 2 години самостійна робота)

- **Тема:** Формування середовища, що сприяє емоційному благополуччю дітей.
- **Зміст:** Визначення поняття "психологічно безпечний простір" у контексті ЗДО. Аналіз потреб дітей та факторів, що впливають на їхнє емоційне благополуччя. Ключові принципи та стратегії створення позитивного та емоційно безпечного середовища. Методи спілкування та взаємодії з дітьми, що розвивають довіру та емпатію. Роль педагога та співпраця з батьками.

- **Завдання для самостійної роботи:** Створення колажу «Емоційна картографія: психологічний простір дошкільного закладу» з презентацією та обговоренням.

Модуль 5. Індивідуальна карта ментального здоров'я: практичний посібник для самопідтримки (2 години: 2 години самостійна робота)

- **Тема:** Розробка персоналізованих стратегій підтримки психологічного благополуччя.
- **Зміст:** Значення та переваги використання індивідуальної карти ментального здоров'я. Навчання виявленню та аналізу власних емоцій. Стратегії саморегуляції емоцій та зниження стресу. Методи ефективного управління стресом та підтримки психічного комфорту. Розвиток навичок самооцінки та усвідомлення сильних та слабких сторін особистості. Тренування позитивного мислення.
- **Завдання для самостійної роботи:** Створення індивідуальної ментальної карти, що відображає стан емоційного самопочуття, рівень стресу, основні емоції та персональні стратегії підтримки, з подальшим обговоренням у групі.

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

№ з/п	Назва теми	Всього годин	Лекції	Практичні	Самостійна робота
1.	Вступ до програми «Психологічна стійкість у професійній діяльності»	2	1	1	
2.	Життєстійкість: діагностика та стратегії розвитку у дорослих і дітей	3		3	
3.	Емоційна компетентність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти	3	1	2	
4.	Створення психологічно безпечного простору в дошкільному закладі	2			2
5.	Індивідуальна карта ментального здоров'я	2			2
Усього:		12	2	6	4

Список використаної літератури:

1. Арцимеєва Д. Психічне здоров'я для України. Київ: ФСА. 2023. 64 с.
2. Зцілення травм війни: психосоціальний аспект / автор-упор. Т. Артеменко. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП Черкаської обласної ради», 2022. 80 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
4. Карамушка Л. М. Шевченко А. М. Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій в умовах Нової української школи : навчальний посібник / Л. Карамушка, А. Шевченко. – Біла Церква : КНЗ КОР «КОПОПК», 2022. – 155 с.
5. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». Київ, 2018. 140 с.
6. Матеріали круглого столу «На шляху до якісного дошкілля»: упоряд. О.Г.Косенчук, Л.В.Куземко, О.А. Венгловська, І.М.Новик: УІРО, 2021. 35 с. URL: <https://bit.ly/3WP9qiB>
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. ред. В. Й. Бочелюка, за ред. М. А. Дергач. Запоріжжя: Просвіта, 2022.
9. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2023. 278 с.