КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»

СХВАЛЕНО
Протокол Вченої ради КВНЗ
«Харківська академія неперервної освіти»
№ 2 від 25.03.2026

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

№ 19 від 26.03.2026

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

тематичного спецкурсу підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти на тему

«РЕСУРС, СТІЙКІСТЬ, ВІДНОВЛЕННЯ: ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВІЙНИ»

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол засідання
кафедри освітнього
менеджменту та виховання
№ 3 від 20.03.2026

Харків – 2026

Розробники: Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти» (Замазій Ю.О., ст. викладач кафедри освітнього менеджменту та виховання (секція культури здоров'я, психології та інклюзивної освіти), доктор філософії).

Напрям підвищення кваліфікації: психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу.

Розроблено на основі типових програм: Типова програма підвищення кваліфікації за цим напрямом відсутня. Авторська освітня програма.

Термін дії програми: з 01.01.2026 до 31.12.2028 року.

Рецензенти:
Остапенко Алла, кандидат педагогічних наук, проректор з науково-методичної роботи комунального вищого навчального закладу «Харківська академія неперервної освіти»;
Тимченко Олена, психолог комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Наталинської сільської ради Берестинського району Харківської області.

© Харківська академія неперервної освіти
Замазій Ю.О.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Актуальність програми зумовлена сучасними викликами воєнного стану в Україні, що негативно впливає на ментальне та фізичне здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Повномасштабна війна створює тривалі умови психоемоційного напруження, невизначеності та стресу, які суттєво впливають на психологічне благополуччя всіх учасників освітнього процесу: знижуються когнітивні здібності та життєва стійкість, погіршується психоемоційний стан здобувачів освіти та учительства.

Педагогічні працівники сьогодні виконують не лише освітню, а й важливу підтримувальну та стабілізуючу функцію, допомагаючи здобувачам освіти долати наслідки травматичних подій, адаптуватися до нових життєвих обставин та зберігати мотивацію до навчання.

Водночас самі педагоги перебувають під впливом значних професійних та особистісних викликів, що підвищує ризик емоційного виснаження, професійного вигорання, втрати внутрішніх ресурсів та зниження ефективності професійної діяльності. У цих умовах особливої актуальності набуває формування компетентностей щодо збереження власного психічного здоров'я, розвитку психологічної стійкості, використання ресурсних практик самодопомоги та надання базової психоемоційної підтримки учасникам освітнього процесу.

Актуальність програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти на тему «Ресурс, стійкість, відновлення: психоемоційна підтримка під час війни» зумовлена потребою освітянства у вдосконаленні професійних компетентностей педагогічних працівників щодо збереження власної ресурсності, розвитку психологічної стійкості та застосування ефективних практик психоемоційної підтримки в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення українського суспільства.

Реалізація тематичного спецкурсу сприятиме підвищенню професійної готовності педагогічних працівників до діяльності в умовах воєнного стану, розвитку навичок саморегуляції, відновлення особистісних ресурсів, профілактиці емоційного та професійного вигорання і створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Освітня програма розроблена відповідно до чинної нормативно-правової бази України у сфері освіти: Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800 (зі змінами), Професійного стандарту за професією «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ Мінекономіки України від 29.08.2024 № 20808), Розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.12.2023 № 1165-р «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» (або чинні документи щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки); а також з урахуванням сучасних підходів до забезпечення психічного здоров'я, психосоціальної підтримки та створення безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану.

Цільова група: педагогічні працівники закладів дошкільної та загальної середньої освіти.

Обсяг (тривалість): 15 годин / 0,5 кредиту ЄКТС:

- лекції – 4 год (26,7%);
- практико орієнтовані види роботи – 11 год (73,3%).

Особливості реалізації програми:

Тривалість програми – інтенсивна (2 тижні).

Зміст Програми відповідає потребам педагогічних працівників у вдосконаленні професійних компетентностей щодо збереження ментального здоров'я та власної ресурсності в умовах воєнного стану.

Науково-педагогічні та педагогічні працівники Харківської академії неперервної освіти можуть реалізовувати Програму повністю або частково (з можливістю змін до 30% змісту за умови дотримання державних вимог до підвищення кваліфікації педагогічних працівників). До викладання за програмою залучаються фахівці, які мають психологічну освіту, або пройшли попередню підготовку з питань здійснення психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: оновлення та розвиток загальних і професійних компетентностей педагогів щодо управління психоемоційними ресурсами в умовах воєнного часу.

Завдання підвищення кваліфікації:

- формувати у педагогів розуміння сутності психоемоційних станів людини в умовах війни, чинників психологічної стійкості, ресурсності та механізмів відновлення психічного благополуччя учасників освітнього процесу;
- розвивати вміння педагогів застосовувати техніки саморегуляції, ресурсні практики та інструменти психоемоційної підтримки для збереження власного психологічного здоров'я та професійної працездатності; організовувати та здійснювати психологічну підтримку здобувачів освіти, використовуючи ефективні практики такої підтримки;
- удосконалювати практичні навички педагогів щодо здійснення першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу;
- розвивати здатності педагогів аналізувати власний психоемоційний стан, оцінювати наявні ресурси та ризики, а також визначати ефективні стратегії підтримання психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.
- розвивати здатності педагогів упроваджувати практики підтримки, спрямовані на зміцнення психологічного благополуччя, стійкості та відновлення ресурсів учасників освітнього процесу.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- емоційно-етична компетентність (здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами);
- здоров'язбережувальна компетентність (здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності).

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

За результатами навчання слухачі:

- усвідомлять сутність психоемоційних станів людини в умовах війни, чинників психологічної стійкості, ресурсності та механізмів відновлення психічного благополуччя учасників освітнього процесу;
- набудуть вміння застосовувати техніки саморегуляції, ресурсні практики та інструменти психоемоційної підтримки для збереження власного психологічного здоров’я та професійної працездатності; організовувати та здійснювати психологічну підтримку здобувачів освіти, використовуючи ефективні практики такої підтримки;
- удосконалять практичні навички надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу;
- розвинуть здатності аналізувати власний психоемоційний стан, оцінювати наявні ресурси та ризики, а також визначати ефективні стратегії підтримання психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.
- розвинуть здатності упроваджувати практики підтримки, спрямовані на зміцнення психологічного благополуччя, стійкості та відновлення ресурсів учасників освітнього процесу.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації.

Оцінювання побудовано за принципами компетентнісного підходу на основі формувального оцінювання:

Формувальне оцінювання – проводиться протягом навчання і містить:

- спостереження за роботою слухачів на практичних заняттях;
- взаємооцінювання слухачами виконання практичних завдань;
- самооцінювання слухачами власної активності на практичних заняттях.

Учасники, які успішно пройшли навчання отримують свідоцтво про підвищення кваліфікації.

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: свідоцтво про підвищення кваліфікації.

Вартість:

- визначається згідно з Переліком освітніх послуг КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» (http://edu-post-diploma.kharkov.ua/ Публічна інформація / Фінансова діяльність).

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено поєднання теоретичної підготовки з активними, практико-орієнтованими формами навчальної діяльності, що спрямовані на формування та розвиток професійних компетентностей слухачів.

Зміст програми складається з 3 модулів та 6 взаємопов'язаних тем. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає 15 год, з них: 4 год – лекційні заняття, 11 год – практична робота.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Психологічна стійкість та підтримка в умовах війни: від розуміння кризових станів до практик допомоги					
Тема 1.1. Кризові стани і психотравма	2				2
Тема 1.2. Розвиток резильєнтності та формування життєстійкості педагогів в умовах війни	1	1			2
Тема 1.3. Стійкість та відновлення: Ізраїльська модель подолання стресу Basic PH		2			2
Тема 1.4. Надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах стресу та кризових ситуацій	1	1			2
Разом за модулем 1	**4**	**4**			**8**
Модуль 2. Ресурсність і відновлення: практичні інструменти підтримки ментального здоров'я педагога					
Тема 2.1. Внутрішня опора: тілесно-орієнтовані практики подолання стресу		2			2
Тема 2.2. Артпрактики задля підтримки ментального здоров'я педагога		3			3
Разом за модулем 2		**5**			**5**
Модуль 3 Організаційно-рефлексивний					
Тема 3.1. Настановне заняття. Вхідне опитування.		1			1
Тема 3.2. Рефлексія. Коло підтримки		1			1
Разом за модулем 3		**2**			**2**
Усього	**4**	**11**			**15**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ПІДТРИМКА

В УМОВАХ ВІЙНИ: ВІД РОЗУМІННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ДО ПРАКТИК ДОПОМОГИ

Тема 1.1. Кризові стани і психотравма.

Нейробіологія стресу. Травматичний стрес. Характерні риси для визначення дитячого травматичного стресу. Класифікація кризових станів. Типові стресові та кризові ситуації в освітньому середовищі та їх вплив на психоемоційний стан учасників освітнього процесу.

Травма та психотравма. Психологічна травма під час воєнних дій як дезінтеграційний чинник розвитку людини. Етапи травматичного досвіду. Критерії відмінностей між нормативною реакцією на стрес і проявами психотравми. Наслідки психологічної травми в різних сферах життєдіяльності людини. Прояви, які мають насторожити. Поширені психічні розлади. Симптоми гострого стресового розладу.

Тема 1.2. Розвиток резильєнтності та формування життєстійкості педагогів в умовах війни.

Життєстійкості особистості. Компоненти життєстійкості. Життєстійкість та резильєнтність. Витривалість чи резильєнтність: що потрібно людині, яка проживає в часі війни? Феномен резильєнтності. Фактори та умови, що підвищують психологічну резильєнтність. Стратегії самодопомоги. Психологічна підтримка як невід'ємна частина сучасного життя.

Практична частина:

- Вправа «Мій рівень заряду».
- Інтерактивна вправа «Коло контролю» з використання онлайн-дошки.
- Вправи з розвитку позитивного мислення.

Тема 1.3. Стійкість та відновлення: Ізраїльська модель подолання стресу Basic PH.

Принцип безперервності. Види безперервності (соціальна, рольова, історична, когнітивна, емоційна, фізіологічна). Багатовимірна модель «BASIC-Ph» Мулі Лахада. Ресурсні канали BASIC PH: (віра (Belief), емоції (Affect), соціум (Social), уява (Imagination), когніція (Cognition), фізіологія (Physiology).

Практична частина:

- Самодіагностика за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph (за Мулі Лахадом).
- Робота в малих групах щодо визначення мовних маркерів для кожного каналу відновлення.
- Визначення власних провідних каналів подолання стресу та відновлення.

Тема 1.4. Надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах стресу та кризових ситуацій .

Поняття першої психологічної допомоги (далі – ППД) та її місце в системі психосоціальної підтримки в закладі освіти. Особливості ППД. Основні

принципи надання ППД: безпека, заспокоєння, підтримка, повага до гідності, добровільність.

Ознаки гострої стресової реакції та дезадаптації у дітей і дорослих. Індикатори, що потребують залучення фахівців. Базові навички надання першої психологічної допомоги в освітньому середовищі: активне слухання, нормалізація реакцій, емоційна підтримка, стабілізація стану.

Практична частина:

- Розбір протоколів надання першої психологічної допомоги (О. Гершанова, Моше Фархі, «Спостерігати – Слухати – Спрямувати» та інші).
- Робота з кейсами «Варто – не варто».
- Робота в групах «Складання переліку вимог і заборон при наданні першої психологічної допомоги».

МОДУЛЬ 2. РЕСУРСНІСТЬ І ВІДНОВЛЕННЯ: ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Тема 2.1. Внутрішня опора: тілесно-орієнтовані практики подолання стресу.

Тілесно-орієнтовані практики: значення, особливості проведення, результативність. Простукування (тейпінг) травми (ТТТ) як метод самодопомоги та самовідновлення. Вправи на заземлення «Ліниве кошеня», «Техніка Джейкобсона». Тілесні вправи за Райхом. Практики дихання: «Дихання по пальцях», «Квадратне дихання», «Дихання 4–7–8», «Антистресове дихання». Техніка «4 стихії». Онлайн-тренажер HappyMind.

Практична частина. Відпрацювання тілесно-орієнтовані практик.

Тема 2.2. Артпрактики задля підтримки ментального здоров'я педагога.

Арттерапія як особливий вид психологічної допомоги, що пов'язаний з творчим самовираженням і створенням образу. Артметоди, що спрямовані на подолання сильних емоцій та переживання негативного досвіду, який складно висловити словами. Різноманіття артпрактик та їх використання для актуалізації ресурсних станів та інтеграції досвіду.

Практична частина:

- Вправа-медитація «Чарівна мандрівка по своєму тілу».
- Антистресова та стабілізаційна вправа «Долоня ресурсів».

МОДУЛЬ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ

Тема 3.1. Настановне заняття. Вхідне опитування

Реєстрація слухачів. Ознайомлення слухачів з організацією, змістом та умовами проведення тематичного спецкурсу, отриманням сертифікатів тощо.

Тема 3.2. Рефлексія. Коло підтримки. Підбиття підсумків роботи, заповнення анкет зворотного зв'язку чи обговорення зауважень та пропозицій щодо покращення якості надання освітніх послуг. Рефлексія діяльності слухачів щодо усвідомлення свого персонального розвитку, інтеграції досвіду та стратегій професійної життєстійкості.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Лист МОНУ від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij
2. Наказ МОН України від 29 серпня 2024 р. № 1225 «Про затвердження професійного стандарту за професією «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity
3. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 р. № 1018-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text

Основна література

1. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога. 2023. №3(210). С. 89-95. DOI: https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95
2. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле У.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р.; укр. пер. – Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с. URL: https://tetyanapelekh.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/document-2.pdf
3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. – Київ: Унів. Видав. ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72
4. Посібник «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни». URL: https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view
5. Посібник самодопомоги (упорядники: Т. Ковалик, В. Чоботарь, О. Гуковський), в якому представлені вправи та техніки для розвитку саморегуляції. URL: https://usp.community/news/571-posibnyk-samodopomohy-2
6. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд.: Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. 104 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf
7. Психологічна резилієнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська та ін. ; за заг. ред.Ю. Ю.

Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/6347
8. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. – К. : Пульсари. – 2018. – 76 с. URL: https://kmarehab.com/psykhosotsialna-pidtrymka-v-kryzoviy-sytuatsii-posibnyk/
9. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. /Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Фляровська О. В., Харьківська Т. А. – К., 2023. – 149 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1EK88elXsT-7rOuRQasYiRT6s6YagcbIz/view
10. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1jo5Vt92QqkiMp15z7N38PheaO-IDhECB/view

Додаткова література

1. Буклет «Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями» https://la-strada.org.ua/download/yak-dopomogty-sobi-spravytysya-z-naslidkamy-stresu
2. Джерело педагогічних інновацій. Збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу під час воєнного стану в Україні. – Випуск № 2 (50). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2025. – 190 с. URL:http://edu-post-diploma.kharkov.ua/?news=%d0%b4%d0%b6%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%be-%d0%bf%d0%b5%d0%b4%d0%b0%d0%b3%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%b8%d1%85-%d1%96%d0%bd%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9-%d0%bd%d0%b0%d1%83%d0%ba-7
3. Посібник самодопомоги (упорядники: Т. Ковалик, В. Чоботарь, О. Гуковський), в якому представлені вправи та техніки для розвитку саморегуляції. Режим доступу: https://usp.community/news/571-posibnyk-samodopomohy-2
4. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. Мельничук В., Фляровська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1zR8dYaN_RMewyhZXaScQriyGahuvZK_B/view
5. Способи саморегуляції емоційного стану [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://toplutsk.com/articles-article_151.html
6. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. URL: https://drive.google.com/file/d/1bbBLkD8s8yS6chlDdDLpV8apgN5lu3k4/view

7. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/53276/file/mentalne_zdorov%CA%BCya_ditej_pid_chas_vijny_aptechka-1.pdf.pdf
8. Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards
9. Ключові тези етеру «Ізраїльська модель подолання стресу Basic PH: як розвивати стійкість та відновлювати внутрішній ресурс» з Мейрою Сазоновою https://prosvitcenter.org/library/kliuchovi-tezy-eteru-izrailska-model-podolannia-stresu-basic-ph-iak-rozvyvaty-stiykist-ta-vidnovliuvaty-vnutrishniy-resurs-z-meyroiu-sazonovoiu/#submenu:opportunities
10. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/

Електронні ресурси

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?". URL: https://www.howareu.com/
2. Добірка психологічних хвилинок різних авторів, які представлені на Youtube–каналі: https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEGlS_PEms66omxXqwbq/view
3. Канал зв'язку з педагогами та батьками «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу». URL: http://edu-post-diploma.kharkov.ua/?page_id=78990
4. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. URL: https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/
5. Подкаст «Простими словами»: Стійкість. Професор Мулі Лахад. Як люди вчаться бути стійкими. URL: https://www.youtube.com/watch?v=wC0ieuzLOiI
6. Сайт Ла Страда – Україна. Бібліотека. URL: https://la-strada.org.ua/biblioteka
7. Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення. URL: https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU
8. Техніка травматичного постукування (ТПТ). URL: https://www.selfhelpfortrauma.org/?fbclid=IwAR2You2WMa9isx0AdSLMKBak
9. Цикл мультиків «Шлях супергероя» побудований відповідно до мультимодальної моделі Basic PH від Благодійного фонду Карітас України. URL: https://www.youtube.com/watch?v=GccNR-vTX3A&list=PL5Ui9vq8pgDHgvKrZxM_TZK98xIiAT_kg