

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
тематичного спецкурсу**

***«Кризова психологічна самодопомога в умовах війни:
виявлення власного ресурсу»***

***«Crisis psychological self-help in war conditions: identifying one's
own resource»***

для всіх категорій педагогічних працівників

Розроблено проектною групою у складі:

Байназарова О.О., ст. викладач, магістр державного управління, менеджер освіти, тренер НУШ, тренер з інфомедійної грамотності, т.в.о.зав.кафедри виховання й розвитку особистості;

Вороніна Г.Л., ст. викладач, к.пед.н., магістр з педагогіки вищої школи, тренер з інфомедійної грамотності, тренер НУШ;

Колісник О.В., ст.викладач, магістр з педагогіки вищої школи, тренер з питань інклюзивної освіти, тренер НУШ;

Разводова Т.О., викладач, магістр з педагогіки вищої школи, арттерапевт, тренер ГО Ла Страда-Україна, медіаторка, тренер НУШ, тренер з інфомедійної грамотності.

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
кафедри виховання й розвитку
особистості

22.03.2023 № 9

Т.в.о. зав.каф. ____ Олена БАЙНАЗАРОВА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність. На жаль, тема війни – це не тема минулого, це тема сьогодення. Кожна людина, яка знаходиться в умовах військових дій, знаходиться в умовах реальної екзистенціальної загрози, й не може відчувати себе затишно. Постійний стрес, який вона переживає, призводить до нервової напруги, страху смерті тощо.

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Для опанування себе та мобілізації власних сил допоможіть собі повернути почуття безпеки, заручившись знаннями. Важливо пам'ятати, що саме в стані паніки нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

У 2022/2023 навчальному році пріоритетними напрямками освітньої діяльності є запровадження нового Державного стандарту базової середньої освіти, організація освітнього процесу в умовах воєнного стану та психологічна допомога учасникам освітнього процесу, таку допомогу зможе надати лише той педагогічний працівник, який буде знаходитися у ресурсі.

Бурхливі зміни, які відбуваються в світовому суспільстві, темп яких пришвидшився у третьому тисячолітті, зумовлюють зростання уваги до надання кризової психологічної самодопомоги в умовах війни. Знаходження власного ресурсу як умови подолання особистих стресових розладів є орієнтиром для розбудови держави та підтримкою підростаючого покоління.

Метою тематичного спецкурсу є опанування інструментами психологічної самопідтримки та самодопомоги; оновлення та розвиток загальних і професійних компетентностей педагогів щодо організації кризової психологічної самодопомоги.

Напрямом освітньої програми є розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників, серед яких:

- *предметно-методична* - моделювання змісту навчання в умовах воєнного стану; розвиток вміння надавати кризову психологічну самодопомогу та самопідтримку;
- *емоційно-етична* - конструктивна та безпечна взаємодія з учасниками освітнього процесу та емоційна самопідтримка;
- *інноваційна* - застосовування різноманітних підходів до розв'язання проблем у педагогічній діяльності та особистому житті;
- *рефлексивна* – моніторинг власної життєдіяльності і визначення індивідуальних потреб.

Програма спецкурсу має 4 модулі,

Перший – організаційно-мотиваційний: ознайомлення слухачів із програмою спецкурсу, актуалізація особливостей щодо надання кризової психологічної самодопомоги у реаліях сучасності та підсумкове тестування слухачів.

У другому модулі «Психологічна допомога та самопомога в умовах війни» розкриті питання щодо проведення стресостійкого уроку. Приділено увагу навичкам надання першої психологічної допомоги сучасного вчителя та формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів війни.

Третій модуль «Психологічне відновлення / виявлення власного ресурсу» розкриває застосування різних підходів у контексті емоційної самопідтримки та виявлення власного ресурсу.

Четвертий модуль – *практичний*: самостійне опрацювання нормативних і навчальних матеріалів; виконання завдань, що сприятимуть розвитку компетентностей педагогів щодо планування й надання кризової психологічної самопомоги в умовах війни.

Навчання на курсах підвищення кваліфікації здійснюється за дистанційною формою в асинхронному форматі.

Обсяг: 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Очікувані результати. Засвоєння освітньої програми передбачає вдосконалення слухачами таких професійних компетентностей:

- *емоційно-етична* – розвиває здатність до безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу, формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів війни, емоційної самопідтримки і самопомоги в умовах воєнного стану,
- *рефлексивна* – забезпечує вміння здійснювати моніторинг власної життєдіяльності, визначати індивідуальні потреби та ресурси.

За результатами навчання слухачі отримують сертифікат.

Курикулум
(дистанційна форма навчання – 15 годин/0,5 кредиту)

з/п №	Назва модуля	К-ть годин
1	Організаційно-мотиваційний	1
2	Психологічна допомога та самодопомога в умовах війни	8
3	Психологічне відновлення / виявлення власного ресурсу	6
4	Практичний блок – самостійна робота	15
	Разом за модулями (годин/кредитів)	30 год/1 кредит

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
(дистанційна форма навчання – 15 годин/0,5 кредиту)

№	Зміст	К-сть годин	
		дист	самост
Модуль 1. Організаційно-мотиваційний		3	
1.1	Організаційно-підсумкове заняття	1	
Модуль 2. Психологічна допомога та самодопомога в умовах війни		8	
2.1	Стресостійкий урок: адаптаційні техніки під час викликів сьогодення	2	
2.2	Базові навички надання першої психологічної допомоги сучасного вчителя	2	
2.3	Формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів війни: методи саморегуляції та самопідтримки.	2	
2.4	Психоемоційна складова діяльності людини в умовах надзвичайної ситуації	2	
Модуль 3. Психологічне відновлення / виявлення власного ресурсу		6	
3.1	Базові основи формування резилієнс: травма і резилієнс	2	
3.2	Виявлення власного ресурсу: практики психологічного відновлення	2	
3.3	Арткоучингове заняття – засіб підтримки психологічного благополуччя в умовах війни	2	
РАЗОМ		15	