



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Правління ГО «Освітній

центр «Емаус»

*Гришко* Галина ГРИШКО

02.10.2023 р.

## Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників для роботи у закладах освіти

Програму підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників розроблено відповідно до ст. 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту», Постанови КМУ № 800, Постанови КМУ № 1133, Концепції Нової української школи та стратегії реформування освіти в Україні

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Розробник</b>                     | Громадська організація «Емаус»   |
| <b>Автор</b>                         | Кулеша-Любінець М.М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології ПНУ ім. Василя Стефаника, фахівчиня Проектно-освітнього центру «Агенти змін» ПНУ Мирослава Миронівна Кулеша-Любінець, керівниця Освітньо-ресурсного центру « <b>School of Mental Health</b> », +380984849315, <a href="mailto:myroslava.kulesha@pnu.edu.ua">myroslava.kulesha@pnu.edu.ua</a> .<br>о. Юрій Павлюк, мгр. психології, богослів'я  |
| <b>Найменування</b>                  | «Технології збереження психічного здоров'я та плекання резиліентності»   |
| <b>Цільова група</b>                 | Педагоги закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти.  |
| <b>Мета</b>                          | Підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти щодо покращення стійкості (резиліентності) учасників освітнього процесу; формування психологічної компетентності у поєднанні з духовним самовдосконаленням шляхом ціннісно-орієнтованого підходу; формування поняття духовного супроводу усіх учасників освітнього процесу під час та після війни для забезпечення соціально-емоційної стабільності педагогів та здобувачів освіти. Формування поняття духовного супроводу усіх учасників освітнього процесу під час та після війни для забезпечення соціально-емоційної стабільності педагогів та здобувачів освіти. |
| <b>Форма підвищення кваліфікації</b> | Очна   |
| <b>Напрямок</b>                      | Формування і розвиток професійних компетентностей (фахових методик і технологій); використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі; розвиток комунікаційної, інклюзивної, управлінської, емоційно-етичної компетентностей  |
| <b>Зміст програми</b>                | <b>Модуль 1. Психічне здоров'я та резилієнс учасників освітнього процесу</b><br>Теоретичні підходи до визначення феномену психічного здоров'я. Біопсихосоціальна модель психічного здоров'я. Критерії психічного   |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
|                                | <p>здоров'я за ВООЗ. Поширені розлади психічного здоров'я в освітньому середовищі. Роль педагогічних працівників в системі допомоги учням / вихованцям з поширеними труднощами у сфері психічного здоров'я. Резилієнс як індивідуальна характеристика особистості та процес збереження психічного здоров'я. Стрес, резилієнс, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту – співвідношення понять. П'ятикомпонентна модель резилієнтності. Цінності як важлива складова в структурі резилієнтності. Ступені реалізації цінностей. Ефективні дії як практична складова резилієнтності. Планування та SMART-цілі. Плекання ефективного мислення в учасників освітнього процесу. Рівні когніцій і когнітивні викривлення. Усвідомленість та майндфулнес-підхід в роботі з негативними автоматичними думками. Регуляція емоційного стану у розвитку резилієнтності. Поняття про емоційний інтелект. Алгоритм ефективної комунікації. Рівні резилієнтності та підходи до її вимірювання в учасників освітнього процесу.</p> <p><b>Модуль 2. Технології збереження психічного здоров'я та плекання резилієнтності в закладах освіти</b></p> <p>Особливості сприймання дітьми різного віку та їх батьками складних життєвих обставин. Алгоритми першої психологічної допомоги. Методи когнітивно-поведінкового втручання у стресових ситуаціях (дистанціювання, виявлення когнітивних викривлень, експозиції, поведінкової активації, шкалювання та ін.).</p> <p><b>Модуль 3. Духовний супровід у кризових ситуаціях</b></p> <p>Формування стосунків людини з Богом. Внутрішнє зміцнення взаємин з Богом. Молитва – діалог з Богом.</p> |
| <b>Обсяг</b>                   | 30 академічних годин або 1 кредит ЄКТС  |
| <b>Перелік компетентностей</b> | <p><b>Загальні компетентності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність реалізувати права, свободи і обов'язки людини і громадянина, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;</li> <li>• здатність працювати в команді;</li> <li>• здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;</li> <li>• знання до розуміння природи поведінки поведінки, діяльності та вчинків;</li> <li>• здатність надавати психологічну допомогу (індивідуальну і групову);</li> <li>• здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну допомогу відповідно до запиту;</li> <li>• здатність дотримуватися норм професійної етики;</li> <li>• здатність бути критичним і самокритичним;</li> <li>• здатність генерувати нові ідеї (креативність).</li> </ul> <p><b>Фахові компетентності:</b></p> <p>мовно-комунікативна, інформаційно-цифрова, пізнавальна, психологічна, емоційно-етична, перцептивно-гностична, експресивна, прогностична, організаційна, управлінська, дидактична, інноваційна, рефлексивна, здоров'язбережувальна, компетентність педагогічного партнерства, саморегуляція емоцій і поведінки, здатність до навчання впродовж життя.</p>  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <p><b>Основні завдання</b></p>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розширення уявлень про біопсихосоціальну модель психічного здоров'я особистості.</li> <li>2. Розуміння поширених викликів в сфері психічного здоров'я учасників освітнього процесу.</li> <li>3. Ознайомлення з концепцією стійкості (резиліентності) та механізмів її формування.</li> <li>4. Вдосконалення практичних навичок щодо ідентифікації та активізації життєвих цінностей.</li> <li>5. Покращення соціальних стосунків та комунікації в учасників освітнього процесу.</li> <li>6. Ознайомлення зі стратегіями менеджменту емоційного клімату та ефективного вирішення поширених труднощів.</li> <li>7. Плекання життєвої мудрості та навичок корисного мислення.</li> <li>8. Навчання ефективних та корисних дій у відповідь на життєві виклики.</li> <li>9. Розширення уявлень про стрес-менеджмент та профілактику синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників.</li> <li>10. Навчання технікам збереження та промоції психічного здоров'я особистості.</li> <li>11. Показати зв'язок між психологічною і духовною стійкістю, особливо у кризовий час.</li> <li>12. Оновлення духовності у кризовий час, формування якісної комунікації в освітянських спільнотах.</li> </ol>  |
| <p><b>Очікувані результати</b></p> | <p>Після проходження курсу учасники зможуть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати аналіз критерії психічного здоров'я особистості;</li> <li>• розуміти основні механізми розвитку стійкості учасників освітнього процесу;</li> <li>• усвідомлювати важливість підтримування стосунків у плеканні резиліентності;</li> <li>• обґрунтовувати власну позицію щодо вирішення поширених труднощів у сфері психічного здоров'я, міжособових конфліктів тощо;</li> <li>• розвивати стресостійкість до педагогічних викликів;</li> <li>• застосовувати окремі техніки когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності в освітньому процесі;</li> <li>• реалізовувати програму стрес-менеджменту та профілактики синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників;</li> <li>• вміти аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;</li> <li>• вміння формулювати думку логічно, доступно, дискутувати;</li> <li>• вміти взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, які мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності;</li> <li>• відповідально ставитися до професійного самовдосконалення та саморозвитку;</li> <li>• розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності;</li> <li>• пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі педагогічної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;</li> <li>• демонструвати соціально відповідальну і свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності;</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>здійснювати ефективні заходи щодо збереження психічного здоров'я (власного та оточення);</li> <li>знаходити взаємозв'язок між духовним та психологічним станом в людині;</li> <li>надавати духовно-психологічний супровід особам, які опинилися у кризових обставинах.</li> </ul> |
| <b>Викладачі</b>  | М.М. Кулеша-Любінець, о. Ю. Павлюк   |
| <b>Документ, що видається після підвищення кваліфікації</b> | Сертифікат   |

### Орієнтовний розподіл годин за видами діяльності

| № п/п   | Назви модулів та тем  | Кількість годин  |                   |                   |                    |                     |
|---|---|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
|   |   | Лекційні заняття | Практичні заняття | Самостійна робота | Контроль на робота | Усього год/кредитів |
| <b>Модуль 1. Психічне здоров'я та резилієнс учасників освітнього процесу.</b>           |   |                  |                   |                   |                    |                     |
| 1   | Теоретичні підходи до визначення феномену психічного здоров'я. Біопсихосоціальна модель психічного здоров'я.  |                  |                   |                   |                    |                     |
| 2   | Критерії психічного здоров'я за ВООЗ.   |                  |                   |                   |                    |                     |
| 3   | Поширені розлади психічного здоров'я в освітньому середовищі. Роль педагогічних працівників в системі допомоги учням /вихованцям з поширеними труднощами у сфері психічного здоров'я. |                  |                   |                   |                    |                     |
| 4   | Резилієнс як індивідуальна характеристика особистості та процес збереження психічного здоров'я.   |                  |                   |                   |                    |                     |
| 5   | Стрес, резилієнс, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту – співвідношення понять.   |                  |                   |                   |                    |                     |
| 6   | П'ятикомпонентна модель резилієнтності.   |                  |                   |                   |                    |                     |
| 7   | Рівні резилієнтності та підходи до її вимірювання в учасників освітнього процесу.   |                  |                   |                   |                    |                     |
|   | <b>Всього:</b>  | 4                | 4                 | 2                 | -                  | 0,4/10              |
| <b>Модуль 2. Технології збереження психічного здоров'я та плекання резилієнтності в</b> |   |                  |                   |                   |                    |                     |

| <i>закладах освіти</i>                                  |   |           |           |          |   |             |
|---|---|-----------|-----------|----------|---|-------------|
| 1   | Особливості сприймання дітьми різного віку та їх батьками складних життєвих обставин. |           |           |          |   |             |
| 2   | Алгоритми першої психологічної допомоги.  |           |           |          |   |             |
| 3   | Методи когнітивно-поведінкового втручання у стресових ситуаціях.                      |           |           |          |   |             |
|   | <b>Всього:</b>  | 4         | 6         | 2        | - | 0,4/12      |
| <b>Модуль 3. Духовний супровід у кризових ситуаціях</b> |   |           |           |          |   |             |
| 1   | Формування стосунків людини з Богом   |           |           |          |   |             |
| 2   | Внутрішнє зцілення взаємин із батьками  |           |           |          |   |             |
| 3   | Молитва – діалог з Богом  | 2         | 4         | 2        |   | 0,2/8       |
|   | <b>Всього:</b>  | <b>10</b> | <b>14</b> | <b>6</b> |   | <b>1/30</b> |