

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**наказом Голови ГО «Центр  
інноваційної освіти «Про.Світ»**

**№02/1 від 16 травня 2025 року**

  
**О. Д. Петушкова**  
*(підпис)*

Освітня програма  
підвищення кваліфікації практичних психологів закладів загальної середньої освіти  
**«Простір довіри: методи та підходи психосоціальної підтримки в освітньому процесі  
вразливих груп населення»**

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Укладач програми</b>                                                              | <i>Ірина Бореїчук</i> , завідувачка кафедри психології та педагогіки ПЗВО «Київський міжнародний університет», кандидатка психологічних наук                                                                                                                                                                                             |
| <b>Найменування програми</b>                                                         | Освітня програма підвищення кваліфікації<br>«Простір довіри: методи та підходи психосоціальної підтримки в освітньому процесі вразливих груп населення»                                                                                                                                                                                  |
| <b>Вид програми<br/>підвищення кваліфікації</b>                                      | Освітньо-професійна програма                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Мета програми</b>                                                                 | Підвищити професійну компетентність практичних психологів у наданні психосоціальної підтримки вразливим групам учасників освітнього процесу шляхом опанування сучасних методів, підходів і практик, адаптованих до умов війни та післякризового відновлення.                                                                             |
| <b>Напрямок програми</b>                                                             | Програма орієнтована на розвиток і вдосконалення професійних компетентностей практичних психологів закладів загальної середньої освіти                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Обсяг програми</b>                                                                | 1,5 кредиту ЄКТС (45 годин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Форма підвищення кваліфікації</b>                                                 | змішана: очна, дистанційна (синхронний режим)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Перелік компетентностей, які передбачені програмою щодо розвитку / формування</b> | <p><i>Загальні компетентності:</i><br/> ЗК.02 – соціальна,<br/> ЗК.04 – особиста та навчальна компетентність.</p> <p><i>Професійні компетентності:</i><br/> Г – надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в такій допомозі,<br/> Г – здійснення власного професійного розвитку та самоосвіта.</p> |

## РОБОЧИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

| № з/п                                                                                                                    | Назва та зміст навчального модуля / навчальної теми                                                                                                                          | Години |        |                   |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              | Всього | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота |
| МОДУЛЬ 1. Екологічний підхід у наданні психосоціальної підтримки особливо вразливим групам населення на локальному рівні |                                                                                                                                                                              | 9      | 3      | 4                 | 2                 |
| 1.1.                                                                                                                     | Сутність пролонгованої кризи війни у контексті психосоціальної підтримки                                                                                                     | 1      | 1      |                   |                   |
| 1.2.                                                                                                                     | Мета та завдання психосоціальної підтримки                                                                                                                                   | 1      | 1      |                   |                   |
| 1.3.                                                                                                                     | Інноваційні підходи та практики надання психосоціальної підтримки, адаптовані до сучасного українського контексту війни                                                      | 1      |        | 1                 |                   |
| 1.4.                                                                                                                     | Напрями і підходи психосоціальної підтримки різних вразливих груп населення                                                                                                  | 2      |        | 1                 | 1                 |
| 1.5.                                                                                                                     | Етичні і культурно-сенситивні аспекти надання психосоціальної підтримки                                                                                                      | 1      | 1      |                   |                   |
| 1.6.                                                                                                                     | Оцінка ефективності та моніторинг якості надання психосоціальної підтримки                                                                                                   | 1      |        | 1                 |                   |
| 1.7.                                                                                                                     | Профілактика професійного вигорання та підтримка особистого ресурсу працівників психологічної служби, які надають послуги психосоціальної підтримки вразливих груп населення | 2      |        | 1                 | 1                 |
| МОДУЛЬ 2. Індикатори психологічної травмованості особливо вразливих груп населення та алгоритми дій у разі їх виявлення  |                                                                                                                                                                              | 8      | 4      | 2                 | 2                 |
| 2.1.                                                                                                                     | Психотипи особистості в кризі:                                                                                                                                               | 2      | 2      |                   |                   |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |           |          |          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|
|                                                                                                                                              | формування реакції на стрес, механізми самозахисту та (пост)травматичне зростання (з урахуванням підходу Ненсі МакВільямс)                                                                               |           |          |          |           |
| 2.2.                                                                                                                                         | Індикатори психологічної травмованості                                                                                                                                                                   | 3         | 1        | 1        | 1         |
| 2.3.                                                                                                                                         | Алгоритми дій практичного психолога школи у разі виявлення психологічної травмованості                                                                                                                   | 3         | 1        | 1        | 1         |
| <b>МОДУЛЬ 3. Використання методик та технік роботи практичного психолога з надання психологічної допомоги і психосоціальної підтримки</b>    |                                                                                                                                                                                                          | <b>18</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>10</b> |
| 3.1.                                                                                                                                         | Методика використання м'якої іграшки-регулятора важких психоемоційних станів та наслідків травматичних подій у роботі практичного психолога закладу загальної середньої освіти «М'яка підтримка в школі» | 10        | 2        | 2        | 6         |
| 3.2.                                                                                                                                         | Психологічна підтримка учнів різних вікових груп у кризових станах                                                                                                                                       | 8         | 2        | 2        | 4         |
| <b>МОДУЛЬ 4. Особливості зонування та функціонування безбар'єрного простору психологічної підтримки у закладі загальної середньої освіти</b> |                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>1</b>  |
| 4.1.                                                                                                                                         | Принципи створення простору довіри у школі                                                                                                                                                               | 2         | 1        | 1        |           |
| 4.2.                                                                                                                                         | Зонування психологічного простору в закладі загальної середньої освіти                                                                                                                                   | 2         | 1        | 1        |           |
| 4.3.                                                                                                                                         | Психологічний комфорт у дизайні простору                                                                                                                                                                 | 4         | 1        | 2        | 1         |
| <b>МОДУЛЬ 5. Діагностико-аналітичний модуль</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |          | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| Вхідне і вихідне діагностування                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          | 2         |          | 1        | 1         |
| <b>Всього:</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                          | <b>45</b> |          |          |           |

## ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ

### **МОДУЛЬ 1. Екологічний підхід у наданні психосоціальної підтримки особливо вразливим групам населення на локальному рівні**

#### **1.1. Сутність пролонгованої кризи війни у контексті психосоціальної підтримки.**

Особливості впливу війни як тривалого стресора на психіку, психосоціальну динаміку, формування вторинної травми.

Теорії психосоціальної підтримки: trauma-informed підхід, resilience-орієнтовані моделі, екосистемний підхід, інтегративна модель допомоги у громаді, гуманітарна психосоціальна підтримка (IASC, WHO). Екологічний підхід до надання підтримки дітям, які пережили травматичний досвід.

#### **1.2. Мета та завдання психосоціальної підтримки.**

Підтримка базового функціонування (сон, безпека, взаємодія). Профілактика деструктивних наслідків. Сприяння адаптації, стабілізації, зростанню. Підвищення індивідуального й колективного ресурсу.

#### **1.3. Інноваційні підходи та практики надання психосоціальної підтримки, адаптовані до сучасного українського контексту війни.**

Онлайн-формати та цифрові інструменти: телепсихологія, кризові чат-боти, застосунки для саморегуляції (моментал); відеотерапія, групи підтримки в Telegram/Zoom; онлайн-платформи для самоосвіти і самодопомоги (канали в Viber, Telegram, наприклад від ЮНІСЕФ).

Креативні та артметоди: арттерапія, казкотерапія, ігротерапія; інноваційні терапевтичні іграшки, метафоричні інструменти; колективне створення символічного простору (наприклад, карти безпечного місця, оазиса).

Тілесно-орієнтовані та сенсорні практики: психотілесні інтервенції (нейрофізіологічні вправи, grounding-практики); практики дихання, рухові ігри, інтегративні вправи для дітей і дорослих; робота з розладом соматизації внаслідок тривалої напруги.

Групові підходи: психосоціальні групи підтримки (для військових, родин, дітей, ВПО); групова терапія на основі технік взаємодії, взаємопідтримки. Супервізійні групи для спеціалістів.

Системні та міждисциплінарні моделі надання психологічної допомоги і психосоціальної підтримки: колаборація психологів, педагогів, соці працівників, медиків, духовенства; підходи community-based mental health care; супровід у школах, громадах, медичних закладах.

#### **1.4. Напрями і підходи психосоціальної підтримки різних вразливих груп населення.**

Діти, підлітки (освітній, ігровий, артпідхід). Внутрішньо переміщені особи; люди, які повертаються з-за кордону (адаптивні, ресурсні стратегії). Військові та ветерани (моральна травма, адаптація). Люди похилого віку (зменшення ізоляції, підтримка гідності). Фахівці допоміжних професій (профілактика вигорання).

Приклади успішних ініціатив. Ініціативи Про.Світ, спрямовані на надання послуг психосоціальної підтримки: групи підтримки, онлайн-курси, посібники, методики — приклад інновацій, що з'явилися як відповідь на виклики війни.

#### **1.5. Етичні і культурно-сенситивні аспекти надання психосоціальної підтримки.**

Робота з травмою без ретравматизації. Культурно адаптовані методики (використання українських символів, казок, традицій). Робота з релігійними, гендерними, віковими

особливостями.

#### **1.6. Оцінка ефективності та моніторинг якості надання психосоціальної підтримки.**

Шкали самозвіту, психометричні інструменти. Якісні методи (інтерв'ю, кейси, самооцінка змін). Формування індикаторів змін у громадах / школах / окремих особистостях.

#### **1.7. Профілактика професійного вигорання та підтримка особистого ресурсу працівників психологічної служби, які надають послуги психосоціальної підтримки вразливих груп населення.**

Самодогляд та підтримка ресурсу. Рефлексія меж власних можливостей. Адаптація методів до реального контексту.

### **МОДУЛЬ 2. Індикатори психологічної травмованості особливо вразливих груп населення та алгоритми дій у разі їх виявлення**

#### **2.1. Психотипи особистості в кризі: формування реакції на стрес, механізми самозахисту та (пост)травматичне зростання.**

Структура особистості за Н. МакВільямс та кризові реакції. Рівні організації особистості: невротичний, межовий (бордерлайн), психотичний.

Типи характеру (депресивний, маніакальний/гіпоманіакальний, параноїдний, обсесивно-компульсивний, істероїдний (гістріонний), нарцисичний, шизоїдний, мазохістичний) та їхня реакція на стрес, зокрема спричинений війною.

Механізми самозахисту. Примітивні (первинні) захисти: розщеплення, проективна ідентифікація, заперечення, примітивна ідеалізація/знецінення. Зрілі (вторинні): витіснення, раціоналізація, сублімація, гумор.

Формування реакції на стрес та (пост)травматичне зростання. Реакції на стрес: шок, заперечення, гнів, тривога, прийняття, адаптація. Особливості реагування вразливих груп: дітей, підлітків, ВПО, військових, людей похилого віку. Синдром вичерпаних ресурсів (кризове виснаження) та його розпізнавання на рівні поведінки, емоцій, тілесних проявів. Стійкість (резильєнтність). Вразливість до ПТСР. Ознаки стабілізації особистості після травматичного досвіду. Шляхи посттравматичного зростання.

#### **2.2. Індикатори психологічної травмованості.**

Поведінкові індикатори: різке зниження успішності, гіперактивність або апатія; аутоагресія (самопошкодження), агресивна поведінка; уникнення контактів, ізоляція, «втеча у телефон»; залежності або ризикована поведінка (особливо в підлітків).

Емоційні індикатори: часті емоційні спалахи (гнів, сльози), різкі перепади настрою; підвищена тривожність, страхи, фобії; ознаки депресивного стану, втрата інтересу до життя.

Когнітивні індикатори: зниження концентрації уваги, забудькуватість; ускладнення в мисленні, проблеми з прийняттям рішень; виникнення песимістичних, катастрофічних думок.

Тілесні / психосоматичні симптоми: хронічна втома, порушення сну; біль у животі, головний біль, нудота без медичних причин; напруження в тілі, тики, заїкання.

Дитячі прояви: регресія (повернення до «молодших» поведінкових патернів); проблеми з іграми (повторення травматичного сценарію); залежність від дорослого / страх розлуки.

#### **2.3. Алгоритми дій практичного психолога школи у разі виявлення психологічної травмованості.**

Первинне виявлення (через спостереження, опитування, аналіз поведінки).

Швидке реагування: перша психологічна допомога, заспокоїливі техніки, безпечне середовище.

Маршрутизація (спрямування клієнта до психолога/психотерапевта/психіатра).

Документація випадку та командна взаємодія (з вчителями, батьками, соці працівниками тощо).

### **МОДУЛЬ 3. Використання методик та технік роботи практичного/-ої психолога/-ині з надання психологічної допомоги і психосоціальної підтримки**

#### **3.1. Методика використання м'якої іграшки-регулятора важких психоемоційних станів та наслідків травматичних подій у роботі практичного психолога закладу загальної середньої освіти «М'яка підтримка в школі».**

Особливості роботи практичного психолога з м'якою терапевтичною іграшкою. Кіт як символ підтримки в психологічній роботі. Вправи для підготовки дітей до навчання в школі або адаптації першокласників до шкільного життя. Вправи для учнів молодшого шкільного віку. Інтегративне тілесно-орієнтоване заняття для мінімалізації стресу у дітей молодшого шкільного віку «Антистресовий котик-муркотик». Вправи для підлітків, дорослих або змішаних вікових груп. Вправи для стабілізації емоцій й укріплення впевненості випускників.

Методика роботи з альбомом з нейророзвитку дитини «Котики-муркотики». Дослідження зорового гнозису за сюжетним малюнком. Діагностика практичних функцій. Діагностика інтелектуальних здібностей. Дослідження розвитку пам'яті. Діагностика особливостей уваги. Розвиток емоційного інтелекту.

Використання альбому з розмальовками «Котик та погода життя» для допомоги дітям (та дорослим) у дослідженні різних емоцій та життєвих ситуацій.

#### **3.2. Психологічна підтримка учнів різних вікових груп у кризових станах.**

Методики роботи з емоційної регуляції в індивідуальній і груповій роботі шкільного психолога.

Формування та розвиток емоційного інтелекту дитини шляхом візуальної саморефлексії з використанням набору ситуативних зображень «Прояви емоцію». Мапа емоцій. Розпізнавання емоцій, вербалізація внутрішніх станів, формулювання потреб, пошук емоційних ресурсів, розвиток навичок емоційної саморегуляції учнів різного віку.

Супервізійна підтримка спеціалістів під час використання методик і технік роботи з надання психологічної допомоги і психосоціальної підтримки.

### **МОДУЛЬ 4. Особливості зонування та функціонування безбар'єрного простору психологічної підтримки у закладі загальної середньої освіти**

#### **4.1. Принципи створення простору довіри у школі.**

Безпечність, конфіденційність, емоційна доступність. Врахування вікових, гендерних, культурних особливостей учасників/-ць освітнього процесу. Психологічна та фізична доступність простору для дітей з інвалідністю та інших вразливих груп.

#### **4.2. Зонування психологічного простору в закладі загальної середньої освіти.**

Функціональні зони: зона очікування / адаптації, зона індивідуального консультування, зона групової роботи, сенсорна або релаксаційна зона, зона самопомоги (ресурсний куточок).

Мобільні варіанти просторів (валізка психолога, мобільний кабінет).

#### **4.3. Психологічний комфорт у дизайні простору.**

Використання кольорів, освітлення, меблів, декору («теплі» відтінки, рослини, українські символи). Організація простору за принципами нейродизайну. Значення візуальної та символічної безпеки: дитячі малюнки, позитивні наративи, карта «Моє безпечне місце».

#### **4.4. Роль шкільної спільноти у функціонуванні простору довіри.**

Як простір психосоціальної підтримки стає частиною освітнього середовища, а не відокремленим «кабінетом». Взаємодія з класними керівниками, медичними працівниками, адміністрацією.

### **ДІАГНОСТИКО-АНАЛІТИЧНИЙ МОДУЛЬ**

Вхідне і вихідне діагностування.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann.* 1991. № 20. P. 459–460, 463–466.
2. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development.* 2000. № 71. P. 543–562.
3. Luthar S., Zigler E. Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. *Am J Orthopsychiatry.* 1991 Jan. № 61 (1). P. 6–22.
4. Masten A. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity / Wang M. C., Gordon E. W., eds. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects.* Erlbaum; Hillsdale, NJ : 1994. P. 3–25.
5. Masten A., Best K., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology.* 1990. № 2. P. 425–444.
6. Батьківські навички: підтримка дітей у подоланні стресів / Л. Мельник, К. Пуха, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 56 с.
7. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навчально-методичний посібник / С. О. Богданов та ін. 3-тє вид. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2021. 367 с.
8. Ведмедик, що розмовляє: як іграшка допомагає українським дітям впоратися з воєнною травмою. // Режим доступу:  
<https://uainkrakow.pl/vedmedyk-shcho-rozmovliaie-yak-ihrashka-dopomahaie-ukrainskym-di-tiam-vporatysia-z-voiennoi-travmoiu/> (Дата звернення: 19.07.2025)
9. Інтервізія для психологів: простий та корисний посібник / Упоряд. О.Павлишина, Т. Руденко. Київ, 2019. 28 с. URL:  
[https://vvybir.org.ua/wp-content/uploads/2019/12/posibnyk\\_razvorot.pdf](https://vvybir.org.ua/wp-content/uploads/2019/12/posibnyk_razvorot.pdf) (дата звернення: 15.07.2025)
10. Кабанцева А. В., Корнєєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018. 136 с.
11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // *Актуальні проблеми психології.* 2020. Том I. Випуск 55. С. 23–30.
12. Кльоц Л. Досвід використання терапевтичної іграшки у психологічній підтримці учасників освітнього процесу у період воєнного стану // *Педагогічна Житомирщина.* 2023. № 4 (32). URL:  
<https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2024/01/13.-%D0%9A%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D1%86-.pdf> (дата звернення: 07.07.2025).
13. Максимов (Шарон) Д. Терапія військової травми для дітей та молоді за допомогою ляльки-тропоїда – hіbuki // *Актуальні питання надання психологічної допомоги в системі освіти під час воєнного стану: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 24 листопада 2022 р. Дніпро, 2022. С. 17–21.*
14. Максимов (Шарон) Д. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни // *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3–4(27). С. 48–54.
15. Назаревич В. Ігротерапія та казкотерапія дітей (основні завдання з організації арттерапевтичного простору). URL:  
[http://psychologis.com.ua/igroterapiya\\_i\\_skazkoterapiya\\_detey.htm](http://psychologis.com.ua/igroterapiya_i_skazkoterapiya_detey.htm) (дата звернення: 07.07.2025).

16. Назаревич В. М'яка іграшка формує почуття безпеки. URL: <https://nazarevich-art.com/m-yaka-igrashka-formuye-pochuttya-bezpeki/> (дата звернення: 07.07.2025).
17. Назаревич В. Методологічні основи використання терапевтичної іграшки в роботі з дитячою травмою // Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали ХХІ міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф., м. Львів, 15–17 березня 2024 р. Київ, 2024. С. 65–69.
18. Назаревич В. Терапія іграшкою: правила та ризики, на що треба звертати особливу увагу фахівцю. URL: <https://nazarevich-art.com/terapiya-igrashkoyu-pravyla-ta-ryzyky-na-shho-treba-zvertaty-oso-blyvu-uvagu-fahivtsyu/> (дата звернення: 07.07.2025).
19. Назаревич В. Трохи про «Teddy bear therapy». URL: <https://nazarevich-art.com/trohy-pro-teddy-bear-therapy/> (дата звернення: 07.07.2025).
20. Назаревич В., Бриль М., Літвінова О. Копінг-стратегії в ігротерапії за допомогою образу полярного ведмеда в процесі формування резильєнтності // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. Вип. 7. С. 145–157. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/236> (дата звернення: 07.07.2025).
21. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей // Збірник наукових праць РДГУ. 2022. № 19. С. 60–66.
22. Назаревич В.В., Борецьук І.О., Коробанова О.Л. Метод подолання іграшкою (ПІ5) у формуванні копінг-стратегій у дітей // Актуальні питання психології та соціології. 2024. Вип. 66. С. 373–377. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/65.pdf> (дата звернення: 07.07.2025).
23. Найчук В. В., Скрипкіна О. М. Терапія м'якою іграшкою як засіб формування резильєнтності у дітей під час воєнного стану // Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 133–137.
24. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Н. Софій, А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 518 с.
25. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: посібник для тренера / за заг. ред. А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 290 с.
26. Психологічна допомога закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник. / авт. кол. Романовська Д.Д., Гречко Р.І. та ін. Чернівці: Технодрук, 2024. 232 с.
27. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
28. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія та практика: навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко, І. М. Кучманіч. Миколаїв : Іліон, 2023. 208 с.
29. Романчук О. Горювати, щоб жити. Які реакції на втрату є природними й коли необхідна професійна допомога. URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/podcast/348965-prostimy-slovami-4-ep4> (дата звернення: 14.07.2025)
30. Саде А., Кушнір Й. Інтервенція обіймання м'якої іграшки: рекомендації для батьків. 2007, 2012. URL: <https://tinyurl.com/bdm8jv8f> (дата звернення: 07.07.2025).

31. Сігута О., Распопіна І., Грінчук В. Коли людина плаче : посібник для непсихологів. Київ : ГО «Психологічна підтримка та реабілітація «Вільний Вибір», 2024. 63 с. URL: <http://surl.li/tzzjv> (дата звернення: 15.07.2025)
32. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf> (дата звернення: 16.07.2025)
33. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога: Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. / Н. Несенюк, Н. Чудаєва, О. Мурашкевич. 2022. 91 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 17.07.2025)

## ВХІДНЕ/ВИХІДНЕ ДІАГНОСТУВАННЯ

### Блок «Актуальні потреби практичних психологів закладів загальної середньої освіти у психологічному інструментарії»

1. Ваш досвід роботи (один варіант):
  - ☐ до 1 року
  - ☐ 1–3 роки
  - ☐ 3–7 років
  - ☐ понад 7 років
2. Цільові групи, з якими ви працюєте найчастіше (можна обрати кілька варіантів)
  - ☐ молодші школярі
  - ☐ підлітки
  - ☐ дорослі
  - ☐ батьки учнів
  - ☐ ветерани / військові
  - ☐ люди з інвалідністю
  - ☐ люди, які пережили втрату
  - ☐ Інше (вказати)\_\_\_\_\_
3. Основні психологічні запити, з якими до вас звертаються клієнти (можна обрати кілька варіантів)
  - ☐ Гострий стрес
  - ☐ Симптоми ПТСР
  - ☐ Тривожні стани
  - ☐ Депресивні прояви
  - ☐ Проблеми поведінки у дітей
  - ☐ Підготовка до евакуації / адаптація
  - ☐ Соціальна ізоляція
  - ☐ Інше (вказати)\_\_\_\_\_
4. Яких видів психологічного інструментарію вам бракує найбільше? (можна обрати кілька варіантів)
  - ☐ Метафоричні карти
  - ☐ Ігрові терапевтичні набори
  - ☐ Візуальні матеріали для роботи з травмою
  - ☐ Протоколи кризових інтервенцій
  - ☐ Матеріали для групової роботи
  - ☐ Онлайн-ресурси (презентації, відео)
  - ☐ Інше (вказати)\_\_\_\_\_
5. Для яких тем ви найбільше потребуєте нові інструменти? (можна обрати кілька варіантів)
  - ☐ Робота з гострим стресом
  - ☐ Підтримка дітей у війні
  - ☐ Горювання та втрата
  - ☐ Адаптація до нових умов життя

- ☐ Відновлення після травми
- ☐ Робота з агресією та емоційною регуляцією
- ☐ Профілактика вигорання психолога
- ☐ Інше (вказати)\_\_\_\_\_

6. У якому форматі інструменти для вас були б найзручніші? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Друковані набори
- ☐ Онлайн-доступ до матеріалів
- ☐ Мобільний додаток
- ☐ Відеоуроки / вебінари з використання інструменту
- ☐ Інше (вказати)\_\_\_\_\_

7. Чи потрібне вам зазвичай додаткове навчання з використання психологічного інструментарію?

- ☐ Так, обов'язково
- ☐ Так, але у скороченому форматі
- ☐ Ні, я маю достатньо навичок

#### **Блок тестових запитань по темах навчання**

1. Яке з наведених тверджень найбільш точно описує особливість впливу війни як тривалого стресора?
  - Війна викликає лише короткотривалі емоційні реакції
  - Тривалий стрес може призводити до вторинної травми та змін у динаміці психосоціального розвитку
  - Психіка швидко адаптується до умов війни без негативних наслідків
  - Війна сильніше впливає на дітей, дорослі більш стійкі
2. Що НЕ належить до основних завдань психосоціальної підтримки?
  - Підтримка базового функціонування
  - Профілактика деструктивних наслідків стресу/психологічної травми
  - Поглиблення травматичного досвіду для катарсису
  - Сприяння адаптації та зростанню
3. Який із наведених методів можна віднести до тілесно-орієнтованих практик?
  - Арттерапія
  - Практики дихання та вправи на заземлення
  - Використання кризових чат-ботів
  - Казкотерапія
4. Який формат роботи забезпечує підтримку професійного ресурсу спеціалістів?
  - Індивідуальне консультування
  - Супервізійні групи
  - Створення символічного простору в кабінеті
  - Кризові чат-боти
5. Який підхід надання психосоціальної підтримки найбільш ефективний у роботі з дітьми та підлітками?
  - Ресурсні стратегії адаптації
  - Освітній, ігровий, артпідхід
  - Зменшення ізоляції
  - Профілактика вигорання
6. Яке твердження розкриває принцип «робота з травмою без ретравматизації»?

- Викликати детальні спогади про травматичну подію якомога швидше
  - Створювати безпечний простір і працювати в темпі, комфортному для клієнта/-ки
  - Намагатися зменшити ізоляцію клієнта/-ки і підвищувати його/її самооцінку
  - Уникати розмов про почуття клієнта/-ки
7. Які методи відносяться до якісних у моніторингу ефективності психосоціальної підтримки?
- Психометричні шкали
  - Інтерв'ю, кейси, самооцінка змін
  - Тести на когнітивні здібності
  - Біометричні вимірювання
8. Який рівень організації особистості за Ненсі МакВільямс характеризується використанням примітивних механізмів захисту (розщеплення, проективна ідентифікація, заперечення, примітивна ідеалізація/знецінення)?
- Невротичний
  - Межовий
  - Психотичний
  - Високофункціональний
9. Який психотип зазвичай реагує на стрес посиленням нав'язливих думок і дій?
- Істероїдний (гістріонний)
  - Обсесивно-компульсивний
  - Маніакальний
  - Шизоїдний
10. До зрілих (вторинних) механізмів психологічного захисту відносяться:
- Розщеплення, заперечення, проективна ідентифікація
  - Витіснення, раціоналізація, сублімація, гумор
  - Примітивна ідеалізація/знецінення
  - Магічне мислення
11. Ознаки синдрому виснажених ресурсів (кризового виснаження) можуть проявлятися у:
- Лише тілесних симптомах (втома, безсоння)
  - Лише емоційних проявах (пригніченість, дратівливість)
  - Поведінкових, емоційних і тілесних симптомах одночасно
  - Виключно в когнітивних скаргах
12. Що з наведеного відноситься до емоційних індикаторів психологічної травмованості дитини?
- Уникнення контактів
  - Хронічна втома
  - Підвищена тривожність, страхи, фобії
  - Проблеми з іграми (регресивна гра)
13. Що є ключовим кроком після первинного виявлення психологічної травмованості?
- негайно призначити медикаментозне лікування
  - Надати першу психологічну допомогу та забезпечити безпечне середовище
  - Уникати будь-якого втручання, щоб не зашкодити
  - Залучити дитину до групових ігор

**Блок самооцінки професійних компетентностей** (відповіді за шкалою 1–5, де 1 — «зовсім не впевнений/-а», 5 — «дуже впевнений/-а»)

1. Наскільки ви відчуваєте свою компетентність у роботі з різними вразливими групами (діти, підлітки, ВПО, військові тощо)?

2. Наскільки впевнено ви використовуєте ігрові та арт-методи у наданні психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу?
3. Наскільки ви вмієте дбати про власний ресурс і попереджати професійне вигорання у своїй роботі?
4. Наскільки ви володієте навичками розпізнавання індикаторів психологічної травмованості у дітей та дорослих?
5. Наскільки впевнено ви застосовуєте методи оцінки ефективності та моніторингу якості психосоціальної підтримки?
6. Наскільки ви впевнені у своїх навичках комунікації з батьками, колегами та адміністрацією щодо питань психосоціальної підтримки?
7. Наскільки ви відчуваєте свою готовність до проведення кризових інтервенцій та надання першої психологічної допомоги?