



**Я і МОЯ
ШКОЛА**



ЗАТВЕРДЖЕНО
Голова правління
Громадської організації
«Я І МОЯ ШКОЛА»
І. І. Мінковська
27. 01. 2025 р.

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КУРСУ «WELLBEING TRIUMF: ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ, БАТЬКІВ ТА УЧНІВ»

Найменування освітньої опції: «Wellbeing Triumph: підтримка ментального здоров'я вчителів, батьків та учнів».

Напрямок: розвиток психоемоційного благополуччя в освітньому середовищі шляхом вивчення та впровадження нових методів підтримки ментального здоров'я учнів /-иць і педагогів /-инь, зокрема надання першої психологічної допомоги, управління стресом, розвиток емоційного інтелекту, мотивації та впевненості; розпізнавання та мінімізація впливу травм, психічних розладів і професійного вигорання; формування життєстійкості та ефективних стратегій комунікації та подолання конфліктів; створення безпечного освітнього середовища шляхом підтримки прав дітей, розвитку їхньої емоційної грамотності та подолання соціальних проблем (булінгу та залежності); підвищення кваліфікації за фахом; навчання впродовж життя.

Мета: ознайомитися з основами підтримки ментального здоров'я в освітньому середовищі; навчитися розпізнавати ознаки психічних розладів і надавати першу психологічну допомогу в кризових ситуаціях; сформулювати розуміння впливу травми на навчання й розвиток, зокрема ПТСР, і розробити стратегії мінімізації цього впливу; дослідити ефекти цифрових технологій на психічне здоров'я; розвивати навички здорового балансу у використанні гаджетів; пояснити значення прав дітей на психічне здоров'я і підтримку, забезпечуючи їхній захист; удосконалити навички емоційного інтелекту, керування емоціями та розвитку емпатії шляхом активного слухання та ефективної комунікації; поглибити знання з управління стресом, професійного вигорання та підтримки психологічного благополуччя; розвивати життєстійкість, сприяючи адаптації іосвітництва й учнівства до кризових ситуацій а вікових змін; надавати рекомендації з подолання психічних розладів у дітей, а також стратегій розв'язання поведінкових проблем у класі, підтримуючи мотивацію, самооцінку та впевненість учнів /-иць, запобігаючи залежностям і сприяючи розвитку щастя, вдячності та здорових особистих кордонів.

Суб'єкт підвищення кваліфікації: громадська організація «Я І МОЯ ШКОЛА».

Розробниці програми:



Наталія Воронська — психологиня, курс-контент-менеджерка проєктів «Triumph Research», дослідниця розвитку комунікативних навичок підлітків в інклюзивних класах (результати висвітлені в 16 наукових публікаціях), експертка директора з науково-методичної роботи, асистентка кафедри психології, тренерка курсів адаптації для дітей і дорослих при Організації Міграції ООН, організаторка й менторка груп психологічної підтримки для українців /-ок у Таллінні.



Кадрі Халъяс — засновниця та генеральна директорка компанії «Triumf Health», клінічна психологиня, докторка психологічних наук.

Обсяг в годинах та/або в кредитах ЄКТС: 9 годин (або 0,3 кредиту ЄКТС).

Мова навчання: українська.

Форма і вид підвищення кваліфікації: асинхронне навчання; відеолекції та практичні завдання на робочих аркушах із тестуванням наприкінці курсу.

Цільова аудиторія: учителі /-ки ЗЗСО (молодшої, середньої, старшої школи); вихователі /-ки ЗДО; студенти /-ки педагогічного та психологічного напрямів навчання; психологи /-ні ЗЗСО; представники /-ці закладів і напрямів неформальної освіти: тренери /-ки, репетитори /-ки, гувернантки /-ки; батьки та/або особи, які їх замінюють; всі охочі.

Строки і графік виконання програми: 16 епізодів тривалістю від 5 до 15 хв. Рекомендовано проходити один відеоурок на день і виконувати завдання для самостійного опрацювання до кожного епізоду.

Місце виконання програми: м. Харків, вул. Мироносицька, 79.

Зміст

Програма складається з теоретичної та практичної частин, які разом надають учасникам /-цям можливість не тільки отримати знання про ментальне здоров'я, але й набути навичок, які можна ефективно застосовувати в освітньому процесі. Онлайн-курс допоможе розширити свої можливості у роботі з учнями /-ицями, підвищити здатність розпізнавати і реагувати на потреби дітей, пов'язані з психічним здоров'ям.

Теоретична частина

- Перша допомога ментальному здоров'ю в освіті (розширення можливостей вчителів /-ок та учнів /-иць):*
 - поняття ментального здоров'я та його значення для розвитку учнів /-иць;
 - визначення «стигми» та її вплив на психічне здоров'я;
 - огляд 5 основних кроків першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях.
- Розуміння травми та її впливу на навчання та розвиток:*
 - поняття травми та її різновиди;
 - як психологічна травма впливає на розвиток дітей, ознаки ПТСР;
 - стратегії мінімізації травматичних наслідків в освітньому середовищі.
- Навігація в епоху цифрових технологій (подвійний вплив технологій на психічне здоров'я):*
 - переваги та недоліки цифрових технологій у навчанні;
 - вплив синього світла на здоров'я та поради щодо роботи з гаджетами;
 - як мінімізувати негативні наслідки надмірного використання технологій.
- Захист інтересів дітей (права та найкращі інтереси у сфері психічного здоров'я):*
 - основні статті Конвенції ООН про права дитини, що стосуються психічного здоров'я;
 - концепція «найкращих інтересів дитини» у контексті підтримки психічного здоров'я.



5. Емоційний інтелект та спілкування в освіті (розпізнавання, керування емоціями та виховання емпатії):

- емоційний інтелект та спілкування в освіті;
- компоненти емоційного інтелекту та їхнє значення;
- стратегії розпізнавання та керування емоціями;
- основи вербальної і невербальної комунікації, активне слухання.

6. Навігація у проблемах психічного здоров'я дітей:

- найпоширеніші психічні розлади в дітей (тривога, депресія, СДВГ);
- як підготувати дітей до отримання психологічної допомоги.

7. Розуміння та управління стресом і професійним вигоранням в освіті:

- огляд симптомів професійного вигорання та способи його попередження.
- поради з тайм-менеджменту для підтримки психологічного благополуччя.

Практична частина

8. Розвиток стійкості: зміцнення освітянства й учнівства:

- вправи для розвитку життєстійкості педагогів /-инь й учнів /-иць;
- поради щодо підтримки стійкості в умовах стресу.

9. Навігація віхами розвитку та віковими кризами (навчання та увага у дітей віком 7–12 років):

- обговорення п'яти основних кризових періодів дитинства, зокрема, тих, що припадають на вік від 7 до 12 років;
- аналіз характерних ознак і психологічних змін у дітей цього віку, зокрема в контексті когнітивного, емоційного та соціального розвитку;
- стратегії підтримки дітей у цей період, зокрема у розвитку навчальної уваги та мотивації;
- рекомендації для педагогів щодо адаптації освітнього процесу до особливостей вікових криз і потреб учнів /-иць 7-12 років;
- поради для батьків і педагогів /-инь із підвищення ефективності навчання та розвитку у цей важливий період.

10. Управління кризами та вирішення конфліктів (подолання проблем поведінки в класі):

- стратегії для управління конфліктами в класі та підтримки здорового психологічного клімату;
- методики подолання агресії, дискримінації та проблем із дисципліною.

11. Розвиток мотивації, самооцінки та впевненості:

- техніки підвищення внутрішньої мотивації учнів /-иць;
- як допомогти учням /-ицям розвивати здорову самооцінку і впевненість.

12. Нерозумна залежність (здорове проти нездорового керування психічним здоров'ям):

- як виявити ознаки залежностей у дітей та підлітків (інтернет, ігри);
- як допомогти дитині управляти емоціями, які призводять до залежності (стрес, тривога)?
- практичні інструменти для моніторингу поведінки;
- стратегії здорового використання технологій.



13. Протистояння почуттям самотності та безвиході:

- як допомогти дітям знаходити підтримку серед однолітків;
- техніки рефлексії та усвідомлення своїх сильних сторін;
- робота з позитивним мисленням;
- методи підтримки шляхом емпатії.

14. Розуміння булінгу в школах і боротьба з ним:

- розпізнавання булінгу та його типів;
- психологічні стратегії для підтримки жертв;
- методи запобігання булінгу в класі.

15. Установлення особистих кордонів (основні стратегії для педагогів /-инь):

- техніки розвитку здорових кордонів;
- практичні методи запобігання емоційному вигоранню.

16. Культивування щастя та вдячності серед труднощів:

- техніки подолання труднощів;
- вправи на релаксацію, роботу з диханням для поліпшення психологічного стану.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться.

Загальні компетентності:

- розуміння важливості підтримки психологічного розвитку дітей і підлітків, зокрема мотивації, самооцінки та впевненості для їхнього успішного навчання;
- здатність організовувати освітнє середовище, яке сприяє розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок учнів /-иць, а також — підтримувати психологічне благополуччя учнів /-иць і колективу через діяльність, орієнтовану на соціально-емоційний розвиток;
- формування навичок ефективного управління стресом та емоціями учнів /-иць через інтеграцію різних психологічних технік і методів;
- уміння використовувати інструменти для розвитку особистих кордонів і емоційної саморегуляції учнів /-иць;
- готовність до використання інтерактивних й інклюзивних методик навчання для забезпечення активної участі всіх учнів /-иць в освітньому процесі.

Фахові компетентності:

- опанування методик роботи з мотивацією учнів /-иць, зокрема використання внутрішньої і зовнішньої мотивації для підвищення навчальної активності;
- здатність використовувати техніки для розвитку самооцінки учнів /-иць (позитивне підкріплення й підтримка шляхом зворотного зв'язку);
- уміння застосовувати психологічні стратегії для боротьби з інтернет-залежністю та підтримки дітей у розвитку здорових цифрових звичок;
- розроблення і впровадження стратегій для подолання самотності і безвиході в учнів /-иць, зокрема завдяки груповій діяльності й підтримку позитивної взаємодії;
- здатність розпізнавати булінг і запобігати йому шляхом інтеграції антибулінгових програм і впровадження культури взаємоповаги серед учнів /-иць;
- використання методів формування здорових особистих кордонів у класі і на рівні індивідуальних взаємин з учнями /-ицями;



- опанування технік розвитку емоційної грамотності серед учнів /-иць, зокрема завдяки вправам на вдячність і щастя, для покращення їхнього психоемоційного стану;
- здатність оцінювати психологічний стан учнів /-иць і коригувати методику навчання залежно від їхніх емоційних і психологічних потреб.

Очікувані результати навчання.

Опановано основи мотивації та боротьби з булінгом, стратегії розвитку самооцінки та впевненості, інструменти боротьби з інтернет-залежністю. **Засвоєно** техніки розвитку емоційної саморегуляції, стратегії соціально-емоційного розвитку, методи формування здорових особистих кордонів, психологічні підходи до підвищення впевненості. **Поглиблено** роботу з мотивацією на рівні класу, методи профілактики та корекції булінгу, техніки роботи з емоційним благополуччям учнів /-иць і методики керування емоціями в кризових ситуаціях.

Мінімальна кількість осіб у групі: 10 осіб.

Максимальна кількість осіб у групі: не обмежена.

Можливість надання подальшої підтримки чи супроводу: онлайн-консультування, додаткові глибинні тематичні майстеркласи, виїзди з програмою до освітнього закладу.

Документ, що видається за результатами проходження програми: персональний сертифікат в електронному та/або паперовому вигляді з унікальним номером (засвідчений підписами Голови правління ГО «Я І МОЯ ШКОЛА» І. Міньковської та розробницею програми К. Хальяс). Сертифікат також публікується впродовж 10 днів із дня завершення навчання в онлайн-реєстрі офіційного вебсайту освітнього центру для педагогів, батьків і дітей «Я І МОЯ ШКОЛА» із метою перевірки будь-коли його актуальності та достовірності.

Вартість: безоплатно.

Додаткові послуги — за попередньою домовленістю: «няня» для дитини, організація трансферу, забезпечення проживання й харчування, допомога особам з інвалідністю.

** Програму укладено згідно із ЗУ «Про освіту» та відповідно до постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (зі змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133) і вимог Концепції «Нова українська школа» (наказ МОН від 18 жовтня року № 1310).*