



ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені В. Н. КАРАЗІНА



Co-funded by
the European Union

Програма тренінгу в межах міжнародного альянсу AURORA “Від травматичного досвіду до миру: інструменти стійкості для українських освітян”

15-22 грудня 2025

Формат: онлайн

Цільова аудиторія: вчителі закладів загальної середньої освіти

Тривалість програми: 30 год

Мета: удосконалити психологічну та емоційно-етичну компетеність та стресостійкість вчителів закладів середньої освіти, формуючи їхню здатність усвідомлено реагувати на стресові та кризові ситуації, підтримувати учнівство в умовах підвищеної вразливості та інтегрувати принципи травма-інформованої педагогіки в освітню практику.

Час	Тема	Спікери
15 грудня (онлайн) Модератор: Ольга ВИГОВСЬКА		
14.30 - 15.00	Презентація Aurora Peace Hub	Dr. Oleksandr Khyzhniak, VU Academic Freedom Program Coordinator, (Netherlands)
15.00 - 16.00	Презентація курсу та групові домовленості	Тетяна ГОЛОВАТЕНКО
16:00 - 16:10	Перерва	

16:10 - 17:30	Вплив стресу та травматичних подій на вчителів та учнівство. Мова травми (2 год)	Тетяна Головатенко
16 грудня (онлайн) Модератор: Ольга ВИГОВСЬКА		
14.30 - 16.00	Панельна дискусія «Переосмислення стійкості: освіта як простір для зцілення та відновлення»	Лілія Гриневич (проректор, Каразінський університет), Олександр Елькін (ГО ЕдКемп Україна), Галина Титиш (ГО Вчися)
16.00 - 16.10	Перерва	
16.10 - 17.30	Від жорстокості до навчання: роль освіти в галузі миру у подоланні травм, спричинених війною	Dr. Selma Porobic (Czech Republic)
17 грудня - день самостійної роботи		
09:00 - 17:00	Виконання самостійної роботи (8 год)	Буклет із завданнями та матеріалами
18 грудня (онлайн)		
14:30-15:50	Реалізація принципів травма-інформованого підходу у роботі з учнівством (2 год)	Тетяна Головатенко
15:50 - 16:10	Перерва	
16:10 - 17:30	Психосоціальна підтримка освітян (2 год)	Тетяна Даценко
19 грудня (онлайн)		
14:30-15:50	Стресостійкість в освітньому просторі (2 год)	Тетяна Даценко
16.00 - 18.00	Виконання самостійної роботи за темою 5-6. (2 год)	Буклет із завданнями та матеріалами
22 грудня (онлайн)		
09:00 - 14:00	Виконання самостійної роботи	Буклет із завданнями та

	(6 год)	матеріалами
14:00-16:00	Гострі стресові реакції та стресові розлади у дітей і дорослих (2 год)	Dr. Edda Björk Þórðardóttir (Iceland)
16:00-18:00	Сертифікація (3 год)	Платформа Edway https://edway.ua/en/

Анотації тренінгів:

Вплив стресу та травматичних подій на вчителів та учнівство. Мова травми.

Тренінг присвячений глибокому розумінню того, як стресові та травматичні події впливають на поведінку, емоції та навчальні можливості учнівства, а також на професійне функціонування та добробут учителів. У центрі уваги — мова травми: те, як досвід війни, втрат, небезпеки чи хронічного виснаження проявляється у словах, реакціях, мовчанні, жестах і навчальній динаміці.

Учасники дослідять взаємозв'язок між фізіологічними та психологічними реакціями на стрес, упізнають типові патерни поведінки, що виникають у дітей та дорослих у стані тривалого напруження, та навчаться розрізняти нормальні адаптивні реакції від сигналів ризику. Особлива увага приділяється тому, як педагог може розуміти та відповідати на них безпечним, підтримувальним і професійно виваженим способом.

Тренінг має практичну спрямованість: через аналіз кейсів, мікровправи та рефлексивні інструменти учасники навчаться краще ідентифікувати прояви стресу у різних вікових групах, запобігати повторній травматизації, підтримувати себе та учнівство в умовах невизначеності. Під час заняття буде сформовано розуміння того, як будувати комунікацію, що знижує тривогу, створює відчуття безпеки та відновлює ресурси спільноти.

Тренінг допомагає освітянам бачити за поведінкою — досвід, за реакціями — потреби, а за мовою травми — можливість для стійкого та людяного навчального середовища.

«Психосоціальна підтримка освітян»

Освітній простір поряд із сім'єю відіграє ключову роль у розвитку дітей та підлітків і може стати важливим чинником підтримки їхнього психічного здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більшість стресових розладів і критичних станів виникає до 18 років, а близько 10% школярів зіштовхуються з такими проблемами. Це підкреслює потребу в підготовці педагогів до своєчасного розпізнавання ознак стресових розладів та критичних

станів і надання психосоціальної підтримки учням та їхнім батькам/опікунам, особливо в умовах воєнного стресу.

Програма тренінгу «Психосоціальна підтримка освітян» спрямована на розвиток обізнаності педагогічного персоналу щодо психічного здоров'я та формування практичних навичок підтримки дітей і підлітків. Крім того, тренінг допомагає учасникам вчитися розпізнавати ознаки стресових розладів і критичних станів, аналізувати кризові ситуації та долати стигму й самостигму у шкільному середовищі через практичні кейси.

Учасники тренінгу мають змогу порівняти власний досвід із результатами досліджень, усвідомити актуальні проблеми та потреби освітян у сфері психічного здоров'я й виробити ефективні стратегії підтримки колег і учнів. Тренінг поєднує теоретичні знання та практичні вправи, підвищуючи готовність педагогів реагувати на психосоціальні виклики сучасного освітнього середовища.

«Реалізація принципів травма-інформованого підходу у роботі з учнівством»

Тренінг зосереджений на практичному впровадженні ключових принципів травма-інформованого підходу у щоденну роботу вчителя. Учасники досліджують, як створювати безпечний підтримувальний освітній простір.

Упродовж тренінгу учасники проаналізують типові ситуації зі шкільного життя, у яких може виникати ризик повторної травматизації, та навчаться надавати травма-інформовану підтримку учнівству; опанують прості та зрозумілі інструменти реалізації принципів травма-інформованого підходу. Особливий акцент зроблено на побудові довіри, регуляції емоційної атмосфери в класі, корекції комунікації та розвитку спільноти учнівства.

«Стресостійкість в освітньому просторі»

Сучасний освітній простір часто ставить дітей і підлітків перед різними викликами, що можуть провокувати стресові розлади та знижувати їхню здатність до навчання. Учителі, які володіють навичками розпізнавання симптомів стресових розладів, можуть своєчасно підтримати учнів, допомогти їм зберегти психологічну рівновагу та сприяти розвитку стресостійкості. Одночасно педагоги, які навчаються управляти власним стресом, здатні створювати більш безпечне та підтримуюче освітнє середовище.

Програма тренінгу «Стресостійкість в освітньому просторі» спрямована на формування практичних навичок у педагогів: розпізнавати ознаки стресових розладів у дітей, підтримувати розвиток стресостійкості учнів і застосовувати власні стратегії подолання стресу. Учасники тренінгу отримують практичні

інструменти для самопідтримки, обговорюють реальні кейси та відпрацьовують методи, що допомагають ефективно реагувати на стресові ситуації в школі.

Особливу увагу приділено інтерактивним вправам і обміну досвідом, що дозволяє педагогам як підтримувати учнів, так і зміцнювати власну психологічну стійкість. Тренінг поєднує теорію і практику, допомагаючи освітянам створювати середовище, де діти почуваються безпечно, а стресові ситуації стають можливістю для розвитку.

Завдання до самостійної роботи

У межах тренінгу передбачено виконання самостійної роботи з методичним буклетом, який містить системно структуровані завдання, спрямовані на формування та вдосконалення відповідних компетентностей.

Завдання	Кількість годин
Тема 1. Edda Björk Þórðardóttir (Iceland)	2
Тема 2. «Переосмислення стійкості: освіта як простір для зцілення та відновлення» Рефлексивний аналіз власного досвіду стійкості “Моя історія відновлення”. Оцінювання освітнього простору за критеріями безпеки та відновлення. Опрацювання кейсу “Стійкість як властивість спільноти, а не окремої особи”. Створення особистого плану відновлення за п’ятьма вимірами (тіло, емоції, думки, взаємодія, сенси).	2
Тема 3. Вплив стресу та травматичних подій на вчителів та учнівство Майндмапування “Карта стресорів” Аналіз кейсів щодо фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на стрес. Практика спілкування з учнівством у дисрегульованому стані.	2
Тема 4. Реалізація принципів травма-інформованого підходу у роботі з учнівством Ознайомлення з принципами травма-інформованого підходу. Аналітичний зріз “Принципи травма-інформованого підходу у моєму класі” Розробка плану-конспекту уроку із урахуванням травма-інформованого підходу.	2
Тема 5. Психосоціальна підтримка освітян Визначення ознак психічних розладів та кризових станів Подолання стигми та самостигми в освітньому середовищі: аналіз кейсів	2

Ознайомлення з матеріалами дослідження «Психічне здоров'я в освіті: погляд вчителів» (ГО «Смарт освіта»)	
Тема 6. Стресостійкість в освітньому просторі Розпізнавання симптомів стресових розладів Як я можу сприяти розвитку стресостійкості учнів Що допомагає мені справлятися зі стресом	2