

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

Олена Литовченко

Навчальна програма з позашкільної освіти
соціально-реабілітаційного напрямку

Основи психосоціальної підтримки для підлітків

Початковий рівень
1 рік навчання

Київ – 2025

*Рекомендовано вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол №8 від 19 серпня 2024 р.)*

*Схвалено для використання в освітньому процесі (протокол №2 засідання
експертної комісії з позашкільної освіти від 09 липня 2025 р.)*

Автор:

Литовченко О.В. – завідувач відділу позашкільної освіти Інституту проблем виховання НАПН України, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник.

Рецензенти:

Вербицький В.В. – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор;

Охріменко З.В. – завідувач відділу виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В умовах викликів воєнного часу заклади позашкільної освіти вирішують не лише освітні завдання, вони надають необхідну підтримку учасникам освітнього процесу, а також формують відповідні компетентності.

Внаслідок військової агресії росії проти України значна частина українських дітей та підлітків мають травматичний досвід, відчувають тривожність, потребують психологічної / психосоціальної підтримки, соціальної реабілітації. Особливої уваги потребують підлітки (за міжнародними підходами «adolescents» (10-19 років) мають значні особливості щодо підтримки у порівнянні із молодшими дітьми, відповідно потребують специфічних підходів і уваги).¹ Підлітки надають перевагу ділитися своїми проблемами з однолітками, відтак набуття компетентностей із основ підтримки за методом «рівний-рівному» сприятиме тому, щоб підлітки могли підтримувати один одного. Водночас актуалізуються знання із самопідтримки в умовах складних ситуацій.

Навчальна програма соціально-реабілітаційного напрямку «Основи психосоціальної підтримки для підлітків» спрямована на формування компетентностей учнів і учениць із основ використання *елементів психосоціальної підтримки* за принципом «рівний-рівному», а також *самопідтримки*; формування умінь розвивати ресурси та навички для стійкості в умовах потенційно-травмівних подій.

Програма розрахована на здобувачів освіти 11-16 років.

Зміст програми узгоджується із основними завданнями творчих об'єднань соціально-реабілітаційного напрямку позашкільної освіти, пріоритетними напрямками роботи психологічної служби системи освіти, основними положеннями соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Навчальна програма розрахована на 144 год на рік, 4 год на тиждень.

Програма може бути реалізована у творчих об'єднаннях соціально-реабілітаційного напрямку позашкільної освіти, гуртках дитячих закладів оздоровлення та відпочинку, у межах освітньої діяльності працівників психологічної служби закладів освіти, зокрема проведення «години психолога/соціального педагога», позаурочної діяльності. Таким чином, кількість годин на опанування окремих тем може бути змінено відповідно до особливостей реалізації програми.

¹ Committee on the Rights of the Child. General Comment on the implementation of the rights of the child during adolescence . April 2016

Мета навчальної програми полягає у формуванні компетентностей учнів та учениць у процесі ознайомлення із основами надання психосоціальної підтримки за методом «рівний-рівному», основами самопідтримки.

Завдання навчальної програми полягають у формуванні *знань і умінь*:

- з основ психосоціальної підтримки (кому необхідна, хто може бути надавачем, алгоритм технології);
- з основ методу «рівний-рівному»; надання першої психологічної допомоги за методом «рівний-рівному»;
- з основ самопідтримки;
- з основ арттерапії, використання творчих завдань з метою психосоціальної підтримки.

Завдання навчальної програми полягають у формуванні *соціальних компетентностей*:²

- уміння оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми;
- уміння конструктивно комунікувати в різних середовищах, діяти відповідально в різних життєвих ситуаціях, зокрема в небезпечних;
- дотримуватися правил безпечної, відповідальної та етичної поведінки.

Програма може бути реалізована в очному, дистанційному, змішаному форматі навчання.

Форми і методи навчання: бесіда, лекція, заняття з елементами тренінгу; відеопрезентація, дискусійна панель, індивідуальні та колективні творчі завдання та інші.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкове заняття, виконання тестових завдань, проведення та/або участь у проведенні тренінгових вправ, участь у проєктній діяльності.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни і доповнення до змісту програми та розподілу годин за темами, враховуючи вікові особливості та інтереси гуртківців, особливості реалізації програми.

² Складають компетентнісний потенціал соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Чому підлітки потребують підтримки	2	4	6
3.	Основи психосоціальної підтримки	4	8	12
4.	Психосоціальна підтримка: алгоритм технології	4	8	12
5.	Підтримка за методом «рівний-рівному»	4	8	12
6.	Основи першої психологічної допомоги за методом «рівний-рівному»	8	28	36
7.	Самопідтримка	4	8	12
8.	Стійкість (резильєнтність)	4	8	12
9.	Основи арттерапії. Використання творчих завдань з метою психосоціальної підтримки	8	28	36
10.	Підсумок	-	4	4
Разом:		40	104	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год)

Психосоціальна підтримка: важливість в умовах воєнного стану.

Актуальність уміння конструктивно комунікувати, діяти відповідально в різних життєвих ситуаціях, зокрема в небезпечних, надавати підтримку.

Ознайомлення з метою та змістом програми. Знайомство (для нового складу групи).

Дотримання правил безпеки під час освітнього процесу.

2. Чому підлітки потребують підтримки (6 год)

Теоретична частина. Підлітки (англ. *adolescents*): особливості розвитку у

підлітковому віці; ризики (потреба в побудові навичок відносин, вразливість та чутливість до соціального відторгнення та інші). Сучасні виклики (можливі реакції на стрес, травматичні події тощо). Ознаки серйозного стану дистресу.

Практична частина. Діагностичні методики, тести, тренінгові вправи (на знайомство, визначення психоемоційного стану та інші).

3. Основи психосоціальної підтримки (12 год)

Теоретична частина. Психосоціальна підтримка як особливий вид підтримки. Відновлення, підтримка та наснаження як завдання психосоціальної підтримки. Принципи психосоціальної підтримки. Хто може бути надавачем психосоціальної підтримки. Кому може бути потрібна така підтримка.

Практична частина. Обговорення ситуацій, у яких підлітки можуть потребувати психосоціальної підтримки. Виконання завдань з елементами тренінгу.

4. Психосоціальна підтримка: алгоритм технології (12 год)

Теоретична частина. Групове заняття з психосоціальної підтримки: основні етапи. Правила групової роботи для дитячих/підліткових груп. Роль тренера. Творчі завдання, елементи арт-терапії.

Практична частина. Заняття з елементами тренінгу. Вправи на знайомство, зворотній зв'язок, коло групової підтримки тощо.

5. Підтримка за методом «рівний-рівному» (12 год)

Теоретична частина. Основи методу «рівний-рівному» (принцип взаємодії людей з однаковими соціальними ознаками). Коли доцільно застосовувати метод «рівний-рівному». Переваги методу «рівний-рівному» у роботі з підлітками (ефективна комунікація, ідентифікація та інші). Роль «рівний» (*peer*), *інструктор* (носії цінностей; уміння конструктивно комунікувати, діяти відповідально в різних життєвих ситуаціях, зокрема в небезпечних, надавати підтримку). Важливість підтримки однолітків для підлітків.

Практична частина. Обговорення практичних ситуацій. Заняття з елементами тренінгу. Вправи з використанням методу «рівний-рівному».

6. Основи першої психологічної допомоги за методом «рівний-рівному» (36 год)

Теоретична частина. Основи першої психологічної допомоги. Коли необхідна перша психологічна допомога. Навички першої психологічної допомоги для молоді (як наблизитися і звернутися до того, хто може потребувати допомоги; як люди можуть почувати себе у скрутних ситуаціях; як заспокоїти людину, що перебуває в стані дистресу; як допомогти знайти практичну допомогу тим, хто її може

потребувати; як розпізнати серйозні ознаки дистресу і направити людину до відповідних служб).

Практична частина. Обговорення ситуацій, які потребують першої психологічної допомоги. Заняття з елементами тренінгу. Вправи з використанням методу «рівний-рівному».

7. Самопідтримка (12 год)

Теоретична частина. Можливі реакції людини на потенційно-травмівну подію. Турбота про себе. Коли необхідна самопідтримка. Уміння розпізнавати в собі ознаки стресу або виснаження. Рекомендації самопідтримки для підлітків.

Практична частина. Діагностика психоемоційного стану. Вправи та рекомендації для самопідтримки. Ознайомлення із онлайн-тренажером для психологічної підтримки підлітків та молоді. Заняття з елементами тренінгу.

8. Стійкість (резильєнтність) (12 год)

Теоретична частина. Стійкість (*резильєнтність, англ. resilience*) як здатність не піддаватися обставинам та зберігати здатність до відновлення після потенційно-травмівних подій. Ресурси та навички для стійкості, як їх можна розвивати та практикувати. Спілкування, турбота про себе, допомога іншим, «зона комфорту». Позитивний світогляд.

Практична частина. Заняття з елементами тренінгу. Бесіди та дискусії з теми заняття. Руханки, ігрові розминки. Дихальні вправи. Заняття з використанням ігрових та терапевтичних карток «Картки сили» від С. Ройз.

9. Основи арттерапії. Використання творчих завдань з метою психосоціальної підтримки (36 год)

Теоретична частина. Основи арттерапії як виду психотерапії та психологічної корекції, що заснований на мистецтві та творчості. Види арттерапії (терапія образотворчим мистецтвом, музикотерапія, драматерапія, танцювально-рухова терапія та інші). Особливості застосування творчих завдань, елементів арттерапії для психосоціальної підтримки.

Практична частина. Виконання творчих завдань, вправи з елементами арттерапії.

10. Підсумок (4 год)

Практична частина. Заняття з елементами тренінгу. Аналіз ситуацій, які потребують підтримки. Реалізація елементів технологій підтримки «рівний-рівному», самопідтримки. Виконання тестових завдань, проведення учнями та/або участь у проведенні тренінгових вправ.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Здобувачі освіти мають знати і розуміти:

- основи психосоціальної підтримки (кому необхідна, хто може бути надавачем, алгоритм технології);
- основи методу «рівний-рівному»; основи першої психологічної допомоги за методом «рівний-рівному»;
- основи самопідтримки; ознаки стресу або виснаження;
- ресурси та навички для психологічної стійкості;
- основи арттерапії, використання творчих завдань з метою психосоціальної підтримки.

Здобувачі освіти мають уміти:

- діяти в ситуаціях, що потребують психосоціальної підтримки;
- використовувати елементи методу «рівний-рівному»;
- розпізнавати в собі ознаки стресу або виснаження; використовувати елементи психологічної самопідтримки;
- розвивати та використовувати ресурси та навички для стійкості;
- добирати і виконувати творчі завдання, вправи з елементами арттерапії.

У здобувачів освіти мають сформуватися соціальні компетентності:

- уміння оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми;
- уміння конструктивно комунікувати в різних середовищах, діяти відповідально в різних життєвих ситуаціях, зокрема в небезпечних;
- дотримуватися правил безпечної, відповідальної та етичної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>
2. Гриценко Л. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
3. Національна психологічна асоціація України. <https://www.npa-ua.org/>

4. Назаревич В. В., Флярковська О. В. Психологічна підтримка соматично ослаблених дітей методами арттерапії. Спецкурс підвищення кваліфікації для слухачів (освітян) очно-дистанційної форми навчання Київ, 2023. 19 с.
5. Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція : Програма виховної роботи з учнями з питань протидії торгівлі людьми ; наук. кер. та ред. І. Д. Звереві та Ж. В. Петрочко. Київ, 2014. 88 с. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/Osobysta-gidnist_PTNZ.pdf
6. Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному: посібник. Методичний центр МФТЧХіЧП з психосоціальної підтримки, Копенгаген, 2021. (укр. мовою)
7. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. Київ: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733662/1/Pletka%20Psychosocial%20support%20manual%202022.pdf>
8. ПОРУЧ. ЮНІСЕФ. <https://poruch.me/teenagers>
9. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцяк Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Київ, 2023. 149 с. <https://drive.google.com/file/d/1Mip3Yr72MVKLbJZnw3wBwqMOiqFFVGgA/view>
10. Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році. Лист ІМЗО № 21/08-1233 від 08.08.24 року.
11. Ройз С. Картки сили. <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>
12. Семігіна, Т., Столярник, О. Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи: Посібник. Таллінн: Teadmus, 2024. 257 с.
13. Resilience. APA. <https://www.apa.org/topics/resilience>
14. Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times. APA. <https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>
15. Committee on the Rights of the Child. General Comment on the implementation of the rights of the child during adolescence. April 2016.