



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти**

**ПРОФІЛАКТИКА
ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ
(когнітивно-поведінковий підхід)**

Електронний навчальний курс

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри технологій
навчання, охорони праці та
інклюзивної освіти
протокол №13 від 18 листопада 2025р.
завідувач кафедри

Юлія Грибовська

Біла Церква 2025

Розробники:

Ясмiна Короход, доцент кафедри технологiй навчання, охорони працi та iнклюзивної освiти Бiлоцеркiвського iнституту неперервної професiйної освiти ДЗВО «УМО» НАПН України, доцент, кандидат полiтичних наук

Анна Лiсовенко, доцент кафедри психологiї Нацiонального унiверситету «Одеська юридична академiя», доцент, кандидат психологiчних наук

Рецензенти:

Клочко Алла Олексiївна – доктор психологiчних наук, професор, професор кафедри педагогiки, психологiї та менеджменту Бiлоцеркiвського iнституту неперервної професiйної освiти ДЗВО «УМО» НАПН України,

Лефтеров Василь Олександрович – доктор психологiчних наук, професор, перший проректор Мiжнародного гуманiтарного унiверситету м.Одеси.

Короход Я.Д., Лiсовенко А.Ф. Профiлактика та подолання тривожних розладiв в учасникiв освiтнього процесу в умовах вiйни (когнiтивно-поведiнковий пiдхiд) : електронний навчальний курс. Бiла Церква : БiНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2025. 33 с.

Актуальнiсть курсу. В умовах вiйни значно зростає рiвень психологiчного навантаження на всiх учасникiв освiтнього процесу. Тривожнi розлади стають поширеним викликом, що впливає як на ефективнiсть навчання, так i на збереження психiчного здоров'я всiх учасникiв освiтнього процесу. Тому актуальним є оволодiння педагогiчними працiвниками знаннями та практичними навичками застосування когнiтивно-поведiнкових пiдходiв для профiлактики й подолання тривожностi, формування безпечного й пiдтримувального освiтнього середовища.

Мета курсу полягає в засвоєннi педагогiчними працiвниками закладiв професiйної (професiйно-технiчної) освiти теоретико-методологiчних основ та практичних прийомiв когнiтивно-поведiнкової терапiї, що можуть застосовуватися у роботi для профiлактики й подолання тривожних розладiв.

Електронний курс розроблено для педагогiчних працiвникiв закладiв професiйної (професiйно-технiчної) освiти галузi знань 01 «Освiта» (викладачi професiйно-теоретичної пiдготовки ЗП(ПТ)О) на всiх етапах курсiв пiдвищення квалiфiкацiї за рiзними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанцiйною, дистанцiйною).

Електронний курс розраховано на 6 год., iз яких 2 год. – лекцiя, 4 год. – семiнарськi заняття.

© БiНПО УМО НАПН України, 2025

© Короход Я. Д., 2025

© Лiсовенко А.Ф., 2025

ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

1.	АНОТАЦІЯ	ЕЛЕКТРОННОГО	НАВЧАЛЬНОГО
КУРСУ.....	4	Ошибка! Закладка не определена.	
2.	ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА	ЕЛЕКТРОННОГО	НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
«ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ. РОБОТА ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ІЗ ОСОБЛИВИМИ			
ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ».....	6		
3.	ПРОФІЛЬ ТИПОВОЇ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ	ЕЛЕКТРОННОГО	НАВЧАЛЬНОГО
КУРСУ.....	7		
4.	ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ	ЕЛЕКТРОННОГО	НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
	11		
5.	ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ	12	
6.	НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ.....	13	
6.1.	ТЕОРЕТИЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО ЛЕКЦІЇ «ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ В		
УМОВАХ ВІЙНИ: ПРИРОДА, ПРОЯВИ ТА ВПЛИВ НА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО			
ПРОЦЕСУ».....	13		
6.2.	МАТЕРІАЛИ ТА ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	17	
6.2.1.	КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ТА		
ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ЗП(ПТ)О.....	17		
6.2.2.	ПРАКТИКУМ: ЗАСТОСУВАННЯ КІПТ-ТЕХНІК У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ТА		
ПІДТРИМУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	24		
6.3.	ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ		
РОБОТИ СЛУХАЧА.....	27		
6.4.	КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	28	
6.5.	ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ	30	
7.	КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ	31	
8.	ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА	31	

1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Повномасштабна війна в Україні створила надзвичайні виклики для системи освіти та психічного здоров'я її учасників. Постійна загроза, стресові події та невизначеність зумовлюють зростання рівня тривожних розладів серед учнів, педагогів і батьків. Це потребує від педагогічних працівників не лише високого рівня фаховості, а й уміння створювати безпечне та підтримувальне освітнє середовище, володіння сучасними методами профілактики та подолання тривожних станів.

Актуальність курсу визначається потребою забезпечення права кожного учасника освітнього процесу на якісну та безпечну освіту, з урахуванням його потреб і можливостей, а також необхідністю підготовки педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти до роботи в умовах зростаючих психологічних викликів. В умовах війни різко підвищується рівень емоційного та психічного навантаження. Тривожні розлади стають поширеним бар'єром, що негативно впливає як на результативність навчання, так і на збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Тому особливо актуальним є оволодіння педагогами ЗП(ПТ)О знаннями та практичними навичками застосування когнітивно-поведінкових підходів для профілактики й подолання тривожності, а також формування безпечного, стабільного та підтримувального освітнього середовища.

Метою курсу є засвоєння педагогічними працівниками закладів професійної (професійно-технічної) освіти теоретико-методологічних основ та практичних прийомів когнітивно-поведінкової терапії, що можуть застосовуватися у роботі для профілактики й подолання тривожних розладів.

Завдання курсу:

- формування усвідомленого розуміння природи тривожних розладів і механізмів їх розвитку в умовах війни;
- оволодіння базовими принципами та техніками когнітивно-поведінкової терапії (КПТ);
- розвиток практичних навичок роботи з тривожними станами засобами КПТ;
- підвищення рівня стресостійкості та навичок саморегуляції педагогічних працівників;
- усвідомлення ролі педагога у створенні психологічно безпечного освітнього середовища.

Матеріали курсу спрямовано на розвиток у педагогічних працівників освітологічної, андрагогічної, професійно-педагогічної та інноваційної компетентностей, а також компетентності професійно-особистісного розвитку, з акцентом на уміннях профілактики та подолання тривожних розладів засобами когнітивно-поведінкового підходу в умовах воєнного часу.

Реалізація завдань для досягнення результатів курсу здійснюється шляхом:

- самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу;
- виконання контрольних-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок на практиці застосовувати набуті теоретичні знання;
- виконання контрольних-діагностичних завдань із практичним застосуванням КПТ-технік;
- написання та захисту підсумкового міні-проєкту (наприклад, розробка індивідуальної чи групової програми профілактики тривожних розладів у закладі освіти).

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» (викладачі професійно-теоретичної підготовки ЗП(ПТ)О) на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ. РОБОТА ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ»

Пояснювальна записка

Повномасштабна війна в Україні створила надзвичайні виклики для системи освіти та психічного здоров'я її учасників. Постійна загроза, стресові події та невизначеність зумовлюють зростання рівня тривожних розладів серед учнів, педагогів і батьків. Це потребує від педагогічних працівників не лише високого рівня фаховості, а й уміння створювати безпечне та підтримувальне освітнє середовище, володіння сучасними методами профілактики та подолання тривожних станів.

Актуальність курсу визначається потребою забезпечення права кожного учасника освітнього процесу на якісну та безпечну освіту, з урахуванням його потреб і можливостей, а також необхідністю підготовки педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти до роботи в умовах зростаючих психологічних викликів. В умовах війни різко підвищується рівень емоційного та психічного навантаження. Тривожні розлади стають поширеним бар'єром, що негативно впливає як на результативність навчання, так і на збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Тому особливо актуальним є оволодіння педагогами ЗП(ПТ)О знаннями та практичними навичками застосування когнітивно-поведінкових підходів для профілактики й подолання тривожності, а також формування безпечного, стабільного та підтримувального освітнього середовища.

Метою курсу є засвоєння педагогічними працівниками закладів професійної (професійно-технічної) освіти теоретико-методологічних основ та практичних прийомів когнітивно-поведінкової терапії, що можуть застосовуватися у роботі для профілактики й подолання тривожних розладів.

Завдання курсу:

- формування усвідомленого розуміння природи тривожних розладів і механізмів їх розвитку в умовах війни;
- оволодіння базовими принципами та техніками когнітивно-поведінкової терапії (КПТ);
- розвиток практичних навичок роботи з тривожними станами засобами КПТ;
- підвищення рівня стресостійкості та навичок саморегуляції педагогічних працівників;
- усвідомлення ролі педагога у створенні психологічно безпечного освітнього середовища.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» (викладачі професійно-теоретичної підготовки ЗП(ПТ)О) на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Навчально-методичне забезпечення курсу представлено науково-методичними матеріалами (лекція, семінарські заняття, проблемно-пошукові питання для самостійної та індивідуальної роботи слухача, тести, методичні рекомендації) і списком рекомендованих джерел до тематики електронного курсу.

3. ПРОФІЛЬ ТИПОВОЇ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Профіль Типової освітньої програми електронного курсу «Профілактика та подолання тривожних розладів в учасників освітнього процесу в умовах війни (когнітивно-поведінковий підхід)»		
Обсяг курсу		0,2 ЄКТС кредиту На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 6 академічних годин, що відповідає 0,2 ЄКТС кредиту
Рівень програми		Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти
А	Мета	
	засвоєння педагогічними працівниками закладів професійної (професійно-технічної) освіти теоретико-методологічних основ та практичних прийомів когнітивно-поведінкової терапії, що можуть застосовуватися у роботі для профілактики й подолання тривожних розладів	
В	Характеристика типової програми	
1.	Функціональна спрямованість	Розвиток умінь щодо організації освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для профілактики та подолання тривожних розладів
2.	Фокус Типової програми	Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, здатних ефективно реагувати на психологічні виклики війни та забезпечувати психоемоційну підтримку учасників освітнього процесу
3.	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтовна на спрямований на формування загальних і спеціальних компетентностей працівників ЗП(ПТ)О у сфері психолого-педагогічної підтримки, профілактики та подолання тривожних станів засобами КПТ в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти
4.	Особливості типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій. Особливості електронного курсу: - формування усвідомленого розуміння основних положень та концептуальних засад природи та механізмів розвитку тривожних розладів; - підвищення рівня професійної

		компетентності педагогів закладів професійної освіти щодо використання базових принципів і технік КПТ; - розвиток та удосконалення практичних умінь та навичок роботи із здобувачами освіти з тривожними станами; - усвідомлення необхідності зростання педагогічної майстерності, формування власної компетентності. Проходження навчання за кожною темою завершується відповідним видом контролю (проблемно-пошукові питання, завдання для самостійної роботи, тести).
5.	Цільова група	Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» (викладачі професійно-теоретичної підготовки ЗП(ПТ)О на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).
C	Професійні вимоги (компетенції) і продовження навчання	
1.	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція фахівця
2.	Продовження навчання	Типова програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення знань, умінь, навичок педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в системі неформальної та інформальної освіти.
D	Стиль і методика навчання	
1.	Підходи до викладання і навчання	Розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань. Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного підходів та інноваційних технологій навчання: інтерактивних, проблемних, практичних завдань, тестів тощо.
2.	Система оцінювання	Результати навчання за Типовою програмою оцінюються (зараховано/ не зараховано) на основі: підготовки відповідей на проблемно-пошукові питання, виконання завдань самостійної роботи, виконання тестових завдань.
E	Програмні компетентності	

1.	Інтегральна компетентність	здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності або в процесі навчання, що передбачає проведення дослідження, використання теорій і методів педагогіки і психології на практиці
2.	Загальні компетентності <i>Освітологічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної філософії та соціології освіти, освітньої політики в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності
3.	Спеціальні (фахові) компетентності	андрагогічна компетентність – уміння визначати освітні потреби і запити, урахувати особливості мотивації, процесу навчання, застосовувати технології модерації, фасилітації, супервізії, визначати результати навчання, спонукати до рефлексії; професійно-педагогічна компетентність – здатність планувати, організовувати та контролювати діяльність суб'єктів освітнього процесу закладів професійної освіти та власну професійну діяльність в умовах реформ і соціальних трансформацій; здатність організовувати та контролювати освітній процес в умовах війни, впроваджуючи технології КІТ для профілактики тривожних розладів; компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку – здатність організовувати професійний саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти; розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самовдосконалювати) професійно важливі якості особистості, цінності, що спрямовані на всебічний розвиток особистості всіх суб'єктів освітнього процесу як найвищої цінності суспільства тощо.
Г	Програмні результати навчання	
	Знання і розуміння	- природи та механізмів виникнення тривожних розладів; - принципів та технік когнітивно-поведінкової терапії; - змісту психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу; - ролі педагога у створенні безпечного освітнього середовища.
	Розвинені вміння	- застосовувати впровадження технологій

		в інклюзивного навчання освітній процес закладів професійної (професійно-технічної) освіти; - проектувати навчально-пізнавальну діяльність учасників освітнього процесу з урахуванням психологічних викликів війни та застосування методів когнітивно-поведінкової терапії для профілактики й подолання тривожних розладів; - прогнозувати та організовувати командну діяльність педагогів, здобувачів освіти в створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища, спрямованого на зниження рівня тривожності та розвиток стресостійкості
	Диспозиції (цінності, ставлення)	- пріоритет людиноцентризму та психологічної безпеки; - готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток; - рефлексія власної професійної діяльності
Ключові слова Тривожні розлади, когнітивно-поведінковий підхід, профілактика тривожності, психічне здоров'я, стресостійкість, психолого-педагогічний супровід, безпечне освітнє середовище, саморегуляція.		

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Зміст модулів	Кількість кредитів ЕКТС	Загальний обсяг годин	Загальний обсяг аудиторних годин	Аудиторні години				Спецкурси	Семінар-практикум	Самостійна робота	Самостійна робота (спецкурс)
				Лекції	Семінарські заняття	Тематичні дискусії	Науково-практичні конференції				
<i>1</i>											
Тема 1. Тривожні розлади в умовах війни: природа, прояви та вплив на учасників освітнього процесу		2	2	2							
Тема 2. Когнітивно-поведінковий підхід як метод профілактики та подолання тривожних станів в ЗП(ПТ)О		2	2		2						
Тема 3. Практикум: застосування КІПТ-технік у створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища		2	2		2						
<i>Разом</i>		6	6	2	4						

5. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ

Тема 1. Тривожні розлади в умовах війни: природа, прояви та вплив на учасників освітнього процесу

Природа тривожних розладів. Основні підходи до розуміння тривожності (медична, психологічна, соціальна моделі). Види тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад, соціальна тривога) та їх прояви в освітньому середовищі.

Міжнародні документи щодо психічного здоров'я та прав людини: Загальна декларація прав людини (1948), Конвенція про права дитини (1989), рекомендації ВООЗ і ЮНІСЕФ щодо підтримки психічного здоров'я дітей та молоді в умовах криз.

Війна як чинник підвищення ризику розвитку тривожності: психотравмуючі події, вимушене переселення, втрата безпеки, навчання в умовах стресу.

Психологічні та педагогічні наслідки тривожності для ефективності навчання, соціалізації та професійного розвитку здобувачів освіти.

Роль педагога у своєчасному розпізнаванні тривожних проявів та організації підтримки в навчальному середовищі.

Тема 2. Когнітивно-поведінковий підхід як метод профілактики та подолання тривожних станів в ЗП(ПТ)О

Основи когнітивно-поведінкової терапії, історичні витоки та доказова база. Модель взаємозв'язку «думка – емоція – поведінка» та її практичне значення для подолання тривожності. Основні принципи та техніки КПТ: робота з автоматичними думками, виявлення когнітивних викривлень, когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, релаксація та практики усвідомленості. Алгоритм організації роботи педагога з учнями, які переживають тривожність: розпізнавання симптомів, створення безпечного контакту, застосування елементарних технік КПТ, скерування до фахівця у складних випадках. Роль педагогічного колективу у командній роботі з психологом і соціальним педагогом, підтримка колег і батьків. Обмеження та ризики використання когнітивно-поведінкових методик педагогами, необхідність дотримання професійних меж та уникнення повторної травматизації здобувачів освіти.

Тема 3. Практикум: застосування КПТ-технік у створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища

Ознайомлення з базовими техніками когнітивно-поведінкової терапії, що можуть використовуватися педагогами у щоденній роботі. Практичне відпрацювання методів когнітивної реструктуризації, спрямованих на подолання негативних і тривожних думок. Використання технік релаксації та дихальних вправ як засобів швидкої саморегуляції. Впровадження майндфулнес-практик у навчальну діяльність для зниження рівня тривожності учнів. Розробка індивідуальних та групових міні-програм профілактики тривожних станів у закладі освіти. Моделювання педагогічних ситуацій та аналіз кейсів із практики. Формування навичок створення безпечного та психологічно підтримувального освітнього середовища, орієнтованого на потреби учнів у воєнний час.

6. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

6.1. ТЕОРЕТИЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО ЛЕКЦІЇ «ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРИРОДА, ПРОЯВИ ТА ВПЛИВ НА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»

План лекції

1. Природа та сутність тривожних розладів, основні підходи до розуміння тривожності в психологічній та соціальній моделях в умовах війни
2. Класифікація та прояви тривожних розладів у здобувачів освіти, генералізований тривожний розлад, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад, соціальна тривога
3. Вплив війни як психотравмуючого чинника на здобувачів освіти, вимушене переселення, втрата безпеки, навчання в умовах стресу та їх наслідки для освітнього процесу і соціалізації.

Література: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 16, 18, 27.

ТЕОРЕТИЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

1. Природа та сутність тривожних розладів, основні підходи до розуміння тривожності в психологічній та соціальній моделях в умовах війни

Тривожність – одна з базових емоційних реакцій, яка у нормі має *адаптивну* функцію: попереджає про можливу небезпеку, мобілізує організм, допомагає обирати обережні стратегії поведінки. В умовах війни природна тривога закономірно посилюється: загроза життю, непередбачуваність подій, вимушене переміщення, розлука з близькими, розрив соціальних зв'язків і рутина повітряних тривог створюють фон постійного напруження. Проте межа між *нормальною* тривожністю і *патологічною* у війні легко порушується: коли тривога стає надмірною, тривалою, втручається у навчання, роботу, сон і стосунки, йдеться вже про *тривожні розлади*. Для освітнього середовища це означає падіння концентрації, мотивації, зростання конфліктності, уникання діяльності, соматичні скарги, які «з'їдають» навчальний час.

Психологічна модель розуміння тривожності зосереджується на внутрішніх процесах – *когніціях* (думках, переконаннях, очікуваннях), емоційних реакціях і поведінкових патернах. У воєнний час у здобувачів освіти часто формується *катастрофізація* – тенденція очікувати найгіршого сценарію, *гіпергенералізація* – узагальнення одиничного негативного досвіду на всі подібні ситуації, *самодезакредитація* – «зі мною щось не так», «я не впораюся», «мене засміють». Ці когнітивні викривлення запускають самопідкріпний цикл: *думки* провокують інтенсивну *емоційну реакцію* (страх, сором), що веде до *поведінкового уникання* – відмов від відповіді, пропусків занять, відкладання завдань, і це, своєю чергою, «доводить» вихідну негативну установку. Так формується тривога, яка вже не служить захистом, а блокує розвиток. У цьому контексті важливо розрізняти *реалістичну тривогу* (адекватну ситуації) і *ирраціональну* – коли інтенсивність реакції, її тривалість чи зміст не відповідають актуальній загрозі. На практиці це означає: здобувач освіти може гостро

тривожитися навіть у відносно безпечних моментах навчального дня, не маючи можливості самостійно знизити рівень напруги.

Соціальна модель розглядає тривожність як індикатор порушених зв'язків між людиною та її соціальним середовищем. Війна є *масштабним соціальним стресором*: руйнується структурованість щоденного життя, гасне відчуття впливу на події, виникає *втрата довіри до світу* як безпечного місця. Вимушене переселення порушує сталі соціальні ролі, впізнавані ритуали, локальні мережі підтримки. У новому закладі освіти здобувачі стикаються з труднощами комунікації, стигматизацією, інколи – з власним відчуттям «іншості». Додайте до цього цифрову фрагментацію спілкування і перманентні новинні тригери – і отримаєте хронічний соціальний контекст тривожності. У групах ЗП(ПТ)О це проявляється підвищеним фоном напруги, «розсинхронізацією» взаємодії, зниженням готовності брати відповідальність за спільний результат, конфліктністю та зростанням числа неучасей.

Психологічна й соціальна моделі *не суперечать*, а *доповнюють* одна одну. Перша пояснює внутрішні механізми тривоги – як думки і переживання формують поведінкові відповіді. Друга демонструє, як контекст війни системно підвищує базову тривожність, зменшує «подушки безпеки» та обмежує ресурси саморегуляції. Для педагога це означає подвійний фокус: створювати *локально* безпечні мікросередовища в аудиторії, майстерні, гуртожитку і водночас працювати з *індивідуальними* патернами мислення й поведінки, які підживлюють тривогу. Ключовою позицією стає *безоцінність і валідація* переживань: тривога не «примха», а закономірна реакція психіки на надмірний стрес, і визнання цього є першим кроком до відновлення контролю.

Узагальнюючи, природа тривожних розладів у воєнних умовах – це переплетіння індивідуальних когнітивно-емоційних процесів із соціальним контекстом невизначеності. Ефективна педагогічна відповідь потребує *інтегративного підходу*: підтримка саморегуляції, робота з думками, що тривожать, та реконструкція освітнього середовища в бік передбачуваності, співучасті та взаємної підтримки.

2. Класифікація та прояви тривожних розладів у здобувачів освіти: генералізований тривожний розлад, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад, соціальна тривога

У практиці закладів професійної освіти найчастіше зустрічаються чотири клінічно значущі групи тривожних станів, кожна з яких має свої механізми, поведінкові маркери і педагогічні наслідки. Важливо підкреслити: педагог *не встановлює діагнозів і не лікує*; його завдання – *своєчасно розпізнати типові прояви*, адаптувати навчальні умови і в разі потреби ініціювати звернення до фахівців.

Генералізований тривожний розлад – це *хронічна, надмірна тривога*, що «розливається» на різні сфери життя: навчання, стосунки, здоров'я, майбутнє. Здобувач з ГТР часто виглядає «вічно напруженим», очікує невдач, фіксується на помилках, важко перемикає увагу, швидко виснажується, має проблеми зі сном. У навчанні це проявляється повільним стартом діяльності, перфекціоністичним зволіканням, труднощами з доведенням роботи до кінця. На уроці практики такі здобувачі можуть уникати завдань із навіть мінімальним ризиком, втрачаючи можливості для навчального росту. Педагог бачить «хвилювальні монологи» перед відповідями, регулярні соматичні скарги й потребу в додаткових поясненнях «на випадок якщо».

Панічні атаки – *раптові епізоди інтенсивного страху* з вираженою фізіологією: серцебиття, пітливість, тремор, жар або озноб, відчуття задухи, запаморочення, «нереальність» того, що відбувається. Сам напад триває від кількох до 10–20 хвилин, але слід «страху страху» може зберігатися довго і спричиняти *уникання* ситуацій, пов'язаних із попередніми атаками: відповіді біля дошки, виступи перед групою, навіть присутність у переповненій аудиторії. В українських реаліях тригерами стають сирени, тісні укриття, тривалі переходи. Педагог часто помічає «зону безпеки» на останній парті, запити на вихід із

кабінету, прискорене дихання перед оцінюваними діями. Головний ризик – вторинне уникання, яке звужує навчальний досвід і підсилює тривогу.

Посттравматичний стресовий розлад у воєнних умовах – *центральный виклик*. Його ядро – інвазивні спогади, нічні кошмари, флешбеки, уникання нагадувань про травму, гіперпильність, дратівливість, різкі реакції на несподівані звуки, проблеми зі сном. У навчальному процесі це дає *нестійку увагу*, різкі зміни настрою, конфліктність або, навпаки, емоційне «заціпеніння». Певні звуки, запахи, світлові ефекти, навіть сюжет навчального матеріалу можуть виступати тригерами. Здобувачі з ПТСР часто не сигналізують про свій стан прямо: педагог бачить «провали» в активності, вибухи емоцій на дрібні подразники, «зникання» з навчання без пояснень, проблеми з самооцінкою.

Соціальна тривога – *виражений страх негативної оцінки* в умовах взаємодії. У групі це виглядає як відмова від публічних відповідей, мовчання на семінарах, уникання роботи в підгрупах, «липка» самокритика («я всім заважаю», «краще промовчу»). Воєнна турбулентність підсилює соціальні страхи: новий колектив, змішаний контингент, різні регіональні та культурні коди, матеріальні диспропорції. У практичній підготовці це може вилитися у відмову від демонстраційних робіт або захистів, що б'є по успішності, хоча знання й навички за суттю можуть бути достатніми.

Усі ці стани мають спільний знаменник: *поведінкове уникання*, яке звужує навчальний досвід, перешкоджає формуванню компетентностей і підкріплює тривогу. Педагогічний пріоритет – *делікатне розширення «зони можливого»*, структурована передбачуваність, дрібнокрокове ускладнення завдань, підтримка базових навичок саморегуляції та координація з психологічною службою. Важливо також пам'ятати про *псевдотурботу*, коли надмірне зняття вимог ізольовує здобувача від навчальних викликів і непомітно закріплює його тривогу; баланс між підтримкою і вимогливістю має бути тонким, прозорим і узгодженим.

3. Вплив війни як психотравмуючого чинника на здобувачів освіти: вимушене переселення, втрата безпеки, навчання в умовах стресу та їх наслідки для освітнього процесу і соціалізації

Війна радикально змінює *онтологію повсякденності*: те, що раніше було тлом, стає ризиком, а те, що забезпечувало сталість, перетворюється на дефіцит. Для здобувачів професійної освіти це означає ламання життєвих планів, трансформацію соціальних ролей, переформатування очікувань від освіти і праці. У цьому контексті *психотравмуючі події* виконують роль «жорсткого тригера», а *хронічна невизначеність* – роль «м'якого, але безперервного пресу». Обидва чинники підвищують базовий рівень тривоги, порушують сон, апетит, знижують когнітивну гнучкість і толерантність до фрустрації.

Вимушене переселення порушує *біографічну безперервність*: здобувач освіти втрачає «карту місцевості» – знайомі маршрути, людей, ритуали. Відсутність звичних опор провокує відчуття *втрати контролю*, яке є живильним середовищем для тривоги. У новому закладі освіти потрібні час і безпечні «пробні соціальні кроки», щоб відновити мережу підтримки. Якщо колектив реагує холодно чи з підозрою, розвивається *соціальна дезінтеграція*: здобувач замикається, з'являються пропуски, відмова від групової роботи, загострюються конфлікти. У гуртожитках, де щільність проживання висока, а приватності бракує, це посилює напруження, формує хронічну втомлюваність і сприяє емоційним зривам.

Втрата безпеки – мова не лише про фізичну, а й про *екзистенційну безпеку*: коли майбутнє не проглядається навіть у короткому горизонті, складно інвестувати зусилля в навчальні задачі, які потребують відкладеної винагороди. Звідси типова картина «тут-і-зараз» стратегій: здобувачі обирають найпростіші шляхи, уникають складних проєктів, знижують планку амбіцій. У когось це проявляється як пасивність, у когось – як імпульсивність або конфліктність. Тривалі сигнали повітряної тривоги, переміщення в укриття, переривання занять розривають *ритм навчання* і «розшивають» увагу. Кожен такий розрив має «вартість переключення»: щоб повернутися в навчальний фокус, мозку потрібні хвилини, а інколи й години – і це не «лінощі», а нейропсихологічний факт.

Навчання в умовах стресу закономірно втрачає ефективність. *Робоча пам'ять* перевантажена фоновими турботами, *увага* фрагментарна, *саморегуляція* виснажена. У майстернях це може бути небезпечно: тривога знижує уважність до інструкцій, підвищує аварійність. В аудиторіях – знижує здатність утримувати складні зв'язки, будувати аргументацію, переносити знання між темами. Педагог часто стикається з «пропусками» у базових навичках, які не є наслідком інтелектуального дефіциту, а віддзеркалюють *хронічне когнітивне перевантаження*.

Наслідки для соціалізації теж значні. Тривога підточує *соціальну ініціативу*: здобувач рідше вступає в контакт, рідше бере роль лідера чи фасилітатора, обирає позицію спостерігача. Група втрачає «соціальний тонус»: зменшується готовність до взаємодопомоги, ускладнюються командні проекти, підвищується ризик конфліктів через дрібниці. У середовищі ЗП(ПТ)О, де практична взаємодія – ядро навчання, це б'є по якості підготовки та впевненості у власній спроможності працювати в реальних виробничих командах.

Що може вдіяти педагогічна команда? Ключові вектори – *передбачуваність, співучасть, поступовість*. Передбачуваність означає прозорі правила, зрозумілі стандарти оцінювання, попередження про зміни розкладу, рамку уроку, озвучену на старті. Співучасть – це *валідизація* переживань, стиль спілкування «з тобою, а не над тобою», дрібні ритуали стабілізації на початку та в середині заняття, узгоджені «виходи без покарання» в разі гострої тривоги. Поступовість – це дроблення великих завдань на малі кроки, дозоване нарощування відповідальності, «маленькі перемоги», які дають опору самоцінності. Водночас важливо не підміняти повноцінну допомогу *надмірною опікою*: підтримка має *зміцнювати*, а не фіксувати тривожні патерни.

Війна як психотравмуючий чинник не зникне з контексту освіти миттєво навіть після завершення бойових дій: *довгі хвости* тривоги зберуться у вигляді підвищеної чутливості до шумів, раптових змін, оцінювання. Освітня система, що вміє працювати з тривожністю, – це система, де *педагог володіє базовими інструментами стабілізації*, де психолог має ресурсну роль партнера, а не «пожежника», де адміністрація підтримує *культуру безпечної передбачуваності*, а не лише дисциплінарний контроль. Саме така екосистема дає змогу здобувачам освіти не просто «триматися на плаву», а *повертати контроль*, знову інвестувати у власне майбутнє і відновлювати *професійну ідентичність* в умовах невизначеності.

6.2. МАТЕРІАЛИ ТА ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

6.2.1. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ЗП(ПТ)О

Завдання до семінарського заняття «Когнітивно-поведінковий підхід як метод профілактики та подолання тривожних станів в ЗП(ПТ)О»

1. Опрацювати навчальні матеріали для самостійної роботи з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 2.
2. Навести приклади використання елементів когнітивно-поведінкового підходу у професійній підготовці здобувачів освіти (наприклад, техніка когнітивної реструктуризації, вправи на релаксацію, техніки роботи з думками).
3. Обрати заняття з професійної підготовки та запропонувати, як у його зміст можна інтегрувати вправи чи методи зниження тривожності.
4. Спробуйте відповісти на запитання. Чому важливо обережно інтегрувати техніки когнітивно-поведінкової терапії у педагогічну практику? Які ризики можуть виникнути при некоректному застосуванні цих методів у роботі?

Питання для обговорення семінарського заняття «Когнітивно-поведінковий підхід як метод профілактики та подолання тривожних станів в ЗП(ПТ)О»

1. Основні техніки КПТ (робота з думками, когнітивні викривлення, реструктуризація, поведінкові експерименти, релаксація).
2. Алгоритм дій педагога при роботі зі здобувачами, які переживають тривожність.
3. Командний підхід: співпраця педагога, психолога, батьків.
4. Обмеження та ризики застосування КПТ педагогами.
5. Адаптація та модифікація навчального матеріалу для здобувачів освіти в стані тривожності.

Література: 4, 7, 10, 11, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23

Навчальні матеріали для самостійної роботи

1. Основні техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у подоланні тривожних станів в умовах війни

Повномасштабна війна створює для учасників освітнього процесу ситуації постійної загрози, невизначеності та втрат. Це призводить до зростання рівня тривожних розладів серед учнів, педагогів та батьків. У таких умовах педагогу важливо володіти базовими техніками когнітивно-поведінкового підходу, які допомагають знизити інтенсивність тривожних симптомів, зберегти працездатність і створити безпечне середовище в закладі освіти.

До основних технік КПТ належать:

Робота з автоматичними думками. Учасники освітнього процесу під час війни часто стикаються з тривожними переконаннями («Я в небезпеці», «Нічого доброго попереду немає»). Завдання педагога – допомогти учням ідентифікувати ці думки, усвідомити їхній вплив та поступово замінювати їх на більш реалістичні («Я зараз у безпечному місці», «Я можу впоратися з завданням крок за кроком»).

Виявлення когнітивних викривлень. У кризових умовах війни поширені «катастрофізація» («станеться найгірше»), «чорно-біле мислення» («якщо я помилюся, то це катастрофа»). Важливо навчити учнів бачити альтернативні пояснення та знижувати силу цих викривлень.

Когнітивна реструктуризація. Допомога учням у зміні негативних переконань («Я безсилий») на більш адаптивні («Я можу вплинути на деякі речі», «Я не сам, є ті, хто мене підтримує»). Це критично важливо в умовах постійних тривожних тригерів, пов'язаних з війною.

Поведінкові експерименти. Виконання невеликих практичних завдань для перевірки переконань. Наприклад, учень, який боїться взаємодії з іншими через тривогу, пробує короткий діалог у безпечній групі; поступові кроки допомагають знизити відчуття безпорадності.

Релаксація та практики усвідомленості. Використання технік дихання («жорбкове дихання»), прогресивної м'язової релаксації або вправ майндфулнес. Це допомагає зменшити фізичні прояви тривоги (напруження м'язів, прискорене серцебиття, поверхнєве дихання), які особливо загострюються у воєнних умовах.

Застосування цих технік у закладах професійної освіти дозволяє педагогам не тільки знижувати рівень тривожності учнів, а й самим підтримувати власну психоемоційну стійкість. Водночас слід пам'ятати: у випадках тяжких тривожних розладів або симптомів посттравматичного стресу необхідне скерування до психолога чи психотерапевта.

2. Алгоритм дій педагога при роботі зі здобувачами, які переживають тривожність

У сучасних умовах війни проблема тривожних розладів серед здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Постійна загроза, інформаційний тиск, втрати та невизначеність формують високу емоційну напругу, яка проявляється у вигляді підвищеної тривожності, порушень сну, зниження концентрації уваги, небажання брати участь у навчальному процесі чи соціальних взаємодіях. *Педагог не є психотерапевтом, однак саме він стає однією з перших фігур підтримки для учня, і тому має володіти чітким алгоритмом дій, що дозволяє знизити рівень тривоги та створити атмосферу психологічної безпеки.*

Першим етапом завжди виступає *розпізнавання симптомів тривожності*. Педагог повинен уважно спостерігати за поведінкою учня, відзначати часті скарги на фізичні прояви тривоги (головний біль, прискорене серцебиття), зміни в навчальній активності чи соціальних контактах. Вербальні сигнали учня – «я не зможу», «мені страшно», «я не хочу виходити до дошки» – так само є важливими індикаторами, які не варто ігнорувати.

Далі необхідно *створити безпечний контакт*. Умовою такого контакту є спокійна інтонація, уважне вислуховування та демонстрація прийняття емоцій дитини чи підлітка без осуду. Учень має відчувати, що його стан визнається і що він не залишився з ним наодинці. Важливо говорити простою мовою, уникати зайвого тиску чи примусу та давати можливість висловитися у зручній формі.

Наступним кроком є *застосування базових технік когнітивно-поведінкового підходу*. Це не означає проведення терапії, але дозволяє педагогу дати учню інструменти саморегуляції. Робота з автоматичними думками допомагає учневі побачити, що його тривожні переконання не завжди відповідають дійсності. Наприклад, твердження «я обов'язково зроблю помилку і всі будуть сміятися» можна трансформувати у більш реалістичне: «я можу помилитися, але це досвід, з якого я навчуся». *Когнітивна реструктуризація* дає змогу знизити силу негативних установок та сформулювати збалансованіші переконання. Паралельно можуть використовуватися *поведінкові експерименти*, які передбачають поступове залучення учня до складних для нього ситуацій – маленькими кроками, у безпечному середовищі. Важливим елементом також є *релаксаційні техніки* – дихальні вправи («жорбкове дихання»), короткі хвилини усвідомленості чи розслаблення, які допомагають зменшити фізіологічні прояви тривоги.

Окрему роль відіграє *створення підтримувального освітнього середовища*. Це включає гнучке ставлення до темпу виконання завдань, можливість надавати індивідуальні інструкції, організацію навчання в малих групах, а також інтеграцію простих вправ для зниження напруження під час занять. Атмосфера довіри й взаємоповаги у класі допомагає уникнути стигматизації учнів, які переживають тривогу, і сприяє їхньому поступовому включенню в освітній процес.

Важливою умовою ефективності цього алгоритму є *командний підхід*. Педагог має співпрацювати з психологом, соціальним педагогом та адміністрацією закладу освіти. При

необхідності потрібно залучати й батьків для організації спільної підтримки дитини. Якщо прояви тривожності є стійкими чи тяжкими (наприклад, панічні атаки або симптоми посттравматичного стресового розладу), педагог зобов'язаний скерувати здобувача освіти до фахівця.

Не менш важливою є *рефлексія та стресостійкість самого педагога*. Постійна робота з учнями, які переживають тривожність у воєнних умовах, може призводити до емоційного виснаження. Тому педагогу необхідно вміти використовувати техніки саморегуляції, звертатися по колегіальну підтримку та знаходити ресурси для власного відновлення.

Таким чином, *алгоритм дій педагога при роботі з тривожними здобувачами освіти в умовах війни* включає розпізнавання симптомів, створення безпечного контакту, використання базових технік когнітивно-поведінкового підходу, формування підтримувального освітнього середовища, командну взаємодію та турботу про власну стійкість. Цей алгоритм не лише допомагає подолати індивідуальні прояви тривожності, а й формує в закладі освіти культуру психологічної безпеки, що є необхідною умовою ефективного навчання у воєнний час.

3. Командний підхід: співпраця педагога, психолога, батьків

Умови повномасштабної війни докорінно змінюють психоемоційний стан здобувачів освіти. Постійні повітряні тривоги, втрати, вимушене переселення, життя в середовищі невизначеності та загрози створюють хронічний стрес, який нерідко трансформується у тривожні розлади. *Жоден педагог самотійно не може впоратися з масштабом цих викликів*. Саме тому провідним принципом роботи із тривожними станами у закладах професійної (професійно-технічної) освіти стає *командний підхід*, що інтегрує ресурси педагога, психолога, соціального педагога, батьків і адміністрації.

Педагог є першою лінією реагування. Саме він щодня взаємодіє зі здобувачами освіти, може розпізнати ранні симптоми тривожності: уникання навчальної діяльності, підвищену збудливість, соматичні скарги, дратівливість або пасивність. Роль педагога полягає у створенні безпечної атмосфери на уроці, застосуванні базових технік когнітивно-поведінкового підходу (короткі дихальні вправи, заземлення, робота з автоматичними думками) та своєчасному інформуванні психолога про проблемні випадки. Важливо, щоб педагог діяв не як терапевт, а як фасилітатор процесу підтримки, створюючи простір, у якому тривожність визнається і поступово знижується.

Психолог є ключовою ланкою у фаховій підтримці. Його завдання – провести більш глибоку діагностику стану учня, відрізнити звичайні тривожні реакції на стрес від клінічних проявів тривожних розладів чи посттравматичного стресового розладу. Психолог застосовує інструменти доказової психотерапії, включно з когнітивно-поведінковими техніками, надає рекомендації педагогам щодо роботи з конкретними учнями, проводить психоедукаційні заняття для груп. У кризових випадках саме психолог ініціює залучення медичних фахівців або скерує учня до психотерапевта чи лікаря.

Роль батьків є визначальною у підтримці та стабілізації учня поза межами освітнього закладу. В умовах війни дитина може стикатися з розірваними соціальними зв'язками, відчуттям втрати дому, невпевненістю у майбутньому. Батьки, у тісній співпраці з педагогами та психологом, повинні створювати в домашньому середовищі атмосферу передбачуваності, стабільності та безпеки. Вони мають отримувати конкретні поради: як реагувати на тривожні прояви дитини, як підтримувати здорові щоденні звички (режим сну, харчування, навчання), як разом практикувати прості вправи саморегуляції.

Адміністрація закладу освіти забезпечує організаційні умови для командної роботи. Вона координує діяльність педагогів і психологів, підтримує навчання працівників, впроваджує протоколи реагування на кризові ситуації, сприяє налагодженню комунікації з батьками та залученню зовнішніх фахівців.

Таким чином, командний підхід у роботі з тривожними станами є багаторівневою моделлю, у якій педагог виявляє та підтримує, психолог діагностує й супроводжує, батьки

стабілізують удома, адміністрація координує та гарантує сталість системи допомоги. Взаємодія всіх учасників дозволяє створити цілісне середовище, що знижує рівень тривожності та підвищує стресостійкість здобувачів освіти.

У контексті війни така модель набуває особливої ваги, адже саме вона запобігає повторній травматизації, розподіляє відповідальність між усіма учасниками освітнього процесу та формує довготривалі механізми збереження психічного здоров'я. *Командний підхід не лише допомагає окремим учням упоратися з тривогою, а й підвищує психологічну стійкість усього освітнього колективу, що є передумовою якісного функціонування закладу в умовах воєнного часу.*

Таблиця 1. Розподіл ролей і відповідальності

Учасник	Основні завдання	Інструменти / приклади дій
Педагог	виявляє ознаки тривожності; створює безпечне середовище; використовує базові техніки КПТ; передає інформацію психологу.	спостереження за поведінкою; вправа «коробкове дихання»; «миттєве заземлення»; адаптація завдань (повільніший темп, робота в парах).
Психолог	проводить діагностику; використовує спеціалізовані техніки; консультує педагогів і батьків; скеровує у разі тяжких випадків.	індивідуальні консультації; групові психоедукаційні заняття; інструктаж для педагогів; алгоритм дій у кризових ситуаціях.
Батьки	забезпечують підтримку вдома; підкріплюють навички саморегуляції; підтримують режим дня; комунікують із педагогом і психологом.	виконання дихальних вправ удома; контроль за сном і відпочинком; розмови «без тиску» про емоції; — психологічні ігри чи арт-практики.
Адміністрація ЗП(ПТ)О	координує команду; організовує навчання персоналу; встановлює протоколи реагування; забезпечує доступ до фахівців.	— план кризових дій (наприклад, при панічних атаках); семінари для педагогів; залучення НГО чи медичних центрів; — Моніторинг стану групи.

Успішність командного підходу у профілактиці та подоланні тривожних розладів в умовах війни залежить від того, наскільки чітко налагоджена система спільних дій педагога, психолога, батьків та адміністрації закладу. Важливо не лише визначити ролі кожного учасника, а й створити механізми регулярної комунікації, спільного планування та обміну інформацією.

Одним із ключових інструментів є *регулярні робочі зустрічі педагога та психолога*. Вони можуть відбуватися у короткому форматі раз на тиждень і слугують для обговорення випадків, коли учні демонструють підвищену тривожність, а також для узгодження методів реагування. Такі зустрічі дозволяють оперативно вирішувати проблемні ситуації та запобігати їхньому загостренню.

Не менш важливим інструментом є *єдиний журнал спостережень*. Це може бути паперовий зошит або електронний документ із доступом для педагога і психолога. У журналі фіксуються спостереження педагога щодо поведінки учня, реакції на стресові фактори, відмітки про застосовані вправи (наприклад, дихальні техніки чи вправи на заземлення), а також рекомендації психолога. У разі потреби до цього журналу можуть долучатися нотатки батьків щодо стану дитини вдома. Така форма дозволяє бачити динаміку й робити корекцію підтримки на основі конкретних фактів.

Особливе місце займає *протокол кризового реагування*. Це чітко визначений алгоритм дій у випадках різкої дезорганізації учня через тривогу чи панічний напад. У протоколі прописується послідовність кроків: від застосування технік швидкої стабілізації (короткі дихальні вправи, заземлення) до залучення психолога та інформування адміністрації чи батьків. Наявність такого протоколу зменшує ризик хаотичних дій і допомагає педагогу діяти впевнено та послідовно.

Ще одним інструментом є *цільові зустрічі з батьками*. Їх можна проводити щомісяця у форматі індивідуальних чи групових консультацій. Педагоги та психологи інформують батьків про стан дітей, пояснюють, як реагувати на тривожність удома, які вправи можна виконувати разом, як підтримувати стабільність у побуті (режим сну, харчування, обмеження інформаційного перевантаження). Така взаємодія зменшує ризик розриву між шкільним і домашнім середовищем.

Варто також запроваджувати *групи взаємодопоміжки серед педагогів*. Робота в умовах війни часто призводить до професійного та емоційного виснаження. Короткі зустрічі педагогів для обговорення складних випадків, обміну досвідом і взаємної підтримки дозволяють знизити ризик емоційного вигорання та зберегти якість освітнього процесу.

4. Обмеження та ризики застосування КПТ педагогами

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш доказових методів роботи з тривожними розладами, проте її застосування в освітньому середовищі має низку обмежень. *Педагог може використовувати лише елементарні техніки КПТ як засіб психологічної підтримки та профілактики, але не має права здійснювати терапевтичне втручання у повному розумінні цього слова.*

Першим важливим обмеженням є *межа компетентності педагога*. Педагог здатний навчити учнів базовим вправам саморегуляції (дихальні техніки, вправи на заземлення, щоденник думок), але він не може проводити глибоку психотерапевтичну роботу. Будь-які спроби «лікувати» тривожні розлади без спеціальної підготовки створюють ризик некоректного втручання.

Другим є *ризик повторної травматизації*. У воєнних умовах деякі учні мають досвід втрати, перебування під обстрілами чи вимушеного переселення. Невдало поставлене питання або занадто пряме обговорення травматичної події може викликати загострення симптомів, посилити тривогу чи навіть призвести до панічної атаки.

Третє обмеження стосується *потреби у дотриманні професійних меж*. Педагог не повинен брати на себе роль психолога чи психотерапевта. Його завдання – *помітити, підтримати, знизити гостроту емоційної реакції та, у разі необхідності, передати випадок спеціалісту*. Важливо не створювати в учня ілюзії, що вчитель здатен замінити професійну допомогу.

Існують також *ризики неправильного використання технік КПТ*. Наприклад, якщо педагог некоректно організує поведінковий експеримент (занадто різке занурення в тривожну ситуацію без поступових кроків), це може спричинити зворотний ефект – підвищення тривожності, втрату довіри до педагога і відмову від подальшої роботи.

Окремим ризиком є *перевантаження самого педагога*. Участь у роботі з учнями, які мають високий рівень тривожності, може призвести до емоційного виснаження, особливо в умовах війни, коли й самі педагоги перебувають під постійним стресом. Без належної підтримки колег і психолога педагог може відчувати безсилля чи провину, що негативно впливає на якість його професійної діяльності.

Таблиця 2. Ризики та шляхи їх уникнення

Ризик / обмеження	Як уникнути
Перевищення меж компетентності педагога – спроба проводити глибинну терапію замість базової підтримки	Використовувати лише прості техніки КПТ (дихальні вправи, заземлення, робота з думками); у складних випадках обов'язково скеровувати до психолога
Повторна травматизація учня – некоректні запитання чи занурення в травматичний досвід	Уникати прямих питань про травматичні події; працювати лише з «тут і зараз»; орієнтуватися на стабілізацію, а не на глибинне опрацювання
Неправильне застосування технік – занадто різкі поведінкові експерименти, некоректна реструктуризація думок	Використовувати метод «малих кроків»; давати учневі поступово звикати до ситуацій; завжди завершувати вправу позитивним підкріпленням
Втрата довіри учня – якщо педагог демонструє знецінення емоцій («нічого страшного», «не вигадуй»)	Виявляти емпатію, визнавати почуття учня, давати відчуття безпеки й підтримки
Емоційне виснаження педагога – робота з тривожними учнями в умовах війни виснажує	Використовувати техніки саморегуляції; брати участь у групах взаємопідтримки; мати регулярні консультації з психологом
Непорозуміння з батьками – батьки не завжди розуміють важливість психоемоційної підтримки	Проводити короткі зустрічі з батьками; пояснювати значення вправ; давати прості рекомендації для домашнього середовища

5. Адаптація та модифікація навчального матеріалу для здобувачів освіти в стані тривожності

Адаптація навчального матеріалу означає збереження освітніх цілей, але з використанням гнучких форм їх досягнення. Наприклад, учневі, який через тривогу уникає публічних виступів, можна дати завдання підготувати письмове повідомлення або зробити аудіозапис. Або ж складний текст можна розбити на менші фрагменти з візуальним супроводом (схеми, малюнки, інфографіка), що допомагає краще сприймати інформацію.

Модифікація стосується зміни самого змісту чи обсягу матеріалу відповідно до можливостей учня у кризовий період. Наприклад, учень може отримати скорочений перелік завдань із чітким алгоритмом виконання замість повного набору вправ. Це не означає зниження якості освіти, а є тимчасовим заходом для збереження психоемоційної стабільності та відновлення навчальної мотивації.

Важливими напрямками адаптації й модифікації є:

- *структурування матеріалу* (поділ на малі логічні блоки, чіткі інструкції, використання прикладів з життя);
- *гнучкість у формах виконання завдань* (письмові роботи замість усних відповідей, індивідуальні завдання замість групових, можливість відкласти публічний виступ);
- *використання візуалізації та наочності* (схеми, таблиці, відео, що полегшують сприйняття інформації у стані зниженого рівня уваги);
- *спрощення складних термінів і формулювань* (пояснення зрозумілою мовою, приклади з реального життя);
- *інтеграція вправ на зниження тривожності в сам урок* (короткі дихальні паузи, хвилина «заземлення», позитивне підкріплення після виконання завдання).

Особливу роль відіграє *комунікація з учнем*. Важливо дати йому відчуття, що адаптація завдань не є «зниженою планкою» чи проявом недовіри до його здібностей. Педагог має підкреслити, що це тимчасовий інструмент, покликаний допомогти впоратися з тривогою та поступово повернутися до повного обсягу навчальних вимог.

У системі підвищення кваліфікації педагогів ЗП(ПТ)О опанування підходів до адаптації та модифікації матеріалу має фундаментальне значення. *Педагог повинен навчитися діяти гнучко, враховувати психоемоційний стан учнів і при цьому зберігати якість професійної підготовки.* Це дозволяє не лише підтримати окремих здобувачів освіти, а й підвищити стійкість усього навчального колективу в умовах війни.

Таблиця 3. Приклади адаптації та модифікації навчального матеріалу

Завдання	Стандартна форма виконання	Адаптована форма (збереження змісту)	Модифікована форма (зміна обсягу/змісту)
Відповідь на уроці	Усна відповідь біля дошки перед усім класом	Усна відповідь у малих групах або перед педагогом індивідуально	Письмова відповідь у зошиті чи електронна форма (короткі тези)
Підготовка повідомлення	5-хвилинний виступ з презентацією	2–3-хвилинний виступ із підказками/картками	Короткий письмовий конспект без публічного виступу
Тестове завдання	20 запитань у класі за обмежений час	Поділ тесту на два блоки з невеликими паузами	Скорочений варіант тесту з ключовими питаннями
Практичне завдання	Виконання у великій групі	Робота в парі з однокласником	Спрощений алгоритм завдання, виконання лише основних кроків
Аналіз тексту	Робота з великим уривком (2–3 сторінки)	Той самий текст поділений на невеликі абзаци з підкресленням ключових понять	Використання стислої адаптованої версії тексту з інфографікою чи схемами

6.2.2. ПРАКТИКУМ: ЗАСТОСУВАННЯ КПТ-ТЕХНІК У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ТА ПІДТРИМУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Завдання до семінарського заняття «Практикум: застосування КПТ-технік у створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища»

1. Опрацювати навчальні матеріали для самостійної роботи з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 3.

2. Підготувати загальні рекомендації для педагогів щодо урахування психолого-фізіологічних особливостей здобувачів освіти, які перебувають у стані тривожності (зниження концентрації, підвищена дратівливість, соматичні скарги, уникання діяльності). Визначити, які форми адаптації та модифікації навчального матеріалу допомагають знизити емоційне напруження.

3. Розробити фрагмент інтегрованого уроку (або заняття з професійної підготовки), у якому застосовуються елементи когнітивно-поведінкового підходу для створення безпечного середовища.

Питання для обговорення семінарського заняття «Практикум: застосування КПТ-технік у створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища»

1. Ознайомлення з базовими техніками когнітивно-поведінкової терапії, які можуть використовуватися педагогами у щоденній роботі (робота з автоматичними думками, когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, техніки релаксації, дихальні практики, майндфулнес).

2. Практичне відпрацювання методів когнітивної реструктуризації, спрямованих на подолання негативних і тривожних думок, а також вправ на саморегуляцію («коробкове дихання», «миттєве заземлення»).

3. Моделювання педагогічних ситуацій та аналіз кейсів із практики, пов'язаних із проявами тривожності учнів в умовах війни.

4. Розробка індивідуальних та групових міні-програм профілактики тривожних станів у закладі освіти.

Література: 2, 6, 13, 15, 17, 19, 20, 24, 25, 26

Навчальні матеріали для самостійної роботи

Практикум: застосування КПТ-технік у створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища

1. Ознайомлення з базовими техніками когнітивно-поведінкової терапії

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) є одним із найпоширеніших і науково обґрунтованих методів роботи з тривожними станами. У мирний час його використовують у клінічній та освітній практиці, але в умовах війни значення цього підходу зростає в рази. Для педагога важливо розуміти, що він не є психотерапевтом, однак може застосовувати *базові елементи КПТ*, які допомагають учням краще справлятися з емоційними труднощами, залишатися включеними у навчання та відчувати себе більш захищеними.

До ключових технік, що можуть бути інтегровані в освітній процес, належать:

Робота з автоматичними думками. Це здатність помічати негативні переконання, що виникають мимоволі («Я точно не впораюся», «Я буду смішним перед класом»). Завдання педагога – навчити учнів ставити запитання до таких думок і шукати більш реалістичні варіанти.

Когнітивна реструктуризація. Йдеться про допомогу учням у зміні негативних установок на більш конструктивні. Наприклад, замість «У мене завжди виходить погано» – «Я роблю помилки, але завдяки ним вчуся і поступово поліпшую результат».

Поведінкові експерименти. Це невеликі завдання, які допомагають поступово долати страхи. Учень може спершу відповісти на запитання в малому колі, а згодом – у всьому класі. Таким чином знижується рівень уникання і зростає впевненість.

Техніки релаксації та дихання. Найдоступніші інструменти для швидкого зниження напруги: «коробкове дихання» (вдих – 4, затримка – 4, видих – 4, затримка – 4), прогресивне розслаблення м'язів.

Майндфулнес-практики. Це короткі вправи на усвідомленість, які допомагають зосередитися на теперішньому моменті («зверни увагу на своє дихання», «назви три предмети навколо, які бачиш»).

Цінність цих технік у тому, що вони прості, не потребують спеціального обладнання і можуть застосовуватися прямо під час навчального процесу.

2. Практичне відпрацювання методів когнітивної реструктуризації та вправ на саморегуляцію

В умовах війни учні часто переживають катастрофізацію («станеться найгірше», «нічого не має сенсу»), що блокує навчання і посилює тривожність. Педагог може допомогти учням помічати такі думки та шукати докази, які ставлять їх під сумнів.

Алгоритм когнітивної реструктуризації:

Виявити тривожну думку.

Поставити уточнювальні запитання: «Чи є докази, що це завжди так?», «Чи є приклади, коли було інакше?»

Сформулювати більш збалансовану думку.

Приклад:

Автоматична думка: «Я нічого не здам».

Запитання: «Чи справді ти *ніколи* не здавав завдань?», «Які завдання в тебе вийшли?»

Нова думка: «Мені складно, але деякі завдання я роблю добре, і це допоможе мені впоратися й зараз».

Вправи на саморегуляцію:

«**Коробкове дихання**» допомагає зняти фізичні симптоми паніки (прискорене серцебиття, поверхнєве дихання). Його можна проводити навіть для всієї групи як коротку «паузу на зосередження».

«**Миттєве заземлення**» дозволяє швидко переключити увагу з тривожних думок: учень називає 5 предметів, які бачить, 4 звуки, які чує, 3 речі, яких може торкнутися, 2 запахи, 1 смак.

Ці методи доречно інтегрувати у звичайні заняття: на початку уроку, перед складними завданнями або після стресових подій (сигналу тривоги).

3. Моделювання педагогічних ситуацій та аналіз кейсів

Для кращого засвоєння КПТ-технік педагогам пропонується робота з реалістичними ситуаціями.

Приклад 1. Учень відмовляється відповідати через страх помилки.

Педагог допомагає замінити установку «Я осоромлюся» на «Кожен може помилитися, але це допомагає вчитися».

Практика: учень відповідає на одне просте запитання, отримує позитивне підкріплення.

Приклад 2. Під час уроку в учня виникають симптоми паніки (плач, прискорене дихання).

Педагог пропонує вправу «коробкове дихання» або «миттєве заземлення».

Група на деякий час працює самостійно, щоб дати учневі можливість відновитися.

Приклад 3. У класі після повітряної тривоги відчувається напруга.

Педагог організовує «хвилину тиші» з вправою на усвідомленість (спокійне дихання, концентрація на теперішньому моменті).

Потім пояснює: «Це допомагає нам повернутися до навчання спокійнішими».

Обговорення кейсів у групі дозволяє педагогам спільно виробити рішення, обмінятися досвідом і підвищити готовність до непередбачуваних ситуацій.

4. Розробка індивідуальних та групових міні-програм профілактики тривожних станів

В умовах війни зростає кількість учнів, які стикаються з проявами тривожності, відчуттям небезпеки, зниженням концентрації та мотивації до навчання. Педагогічні працівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти опиняються перед необхідністю не лише організовувати освітній процес, а й водночас створювати умови для психоемоційної стабілізації учнів. Важливим інструментом у цій сфері є розробка та впровадження індивідуальних і групових міні-програм профілактики тривожних станів, що базуються на елементах когнітивно-поведінкового підходу.

Індивідуальні міні-програми мають на меті підтримку конкретного учня, який переживає високий рівень тривожності. Їх завдання полягає у тому, щоб дати дитині прості й дієві засоби саморегуляції, доступні для щоденного використання. Центральним елементом індивідуальної програми є вправи на керування диханням і тілесною напругою, які зменшують фізіологічні симптоми тривоги. Наприклад, техніка «коробкового дихання» дозволяє швидко стабілізувати серцевий ритм та відновити контроль над власним тілом. Іншим ефективним компонентом є ведення «щоденника думок», де учень фіксує тривожні переконання, описує пов'язані емоції та намагається сформулювати альтернативні, більш збалансовані твердження. Така практика розвиває навички когнітивної реструктуризації, які є базовим елементом КПТ. До індивідуальних програм також доцільно включати позитивне підкріплення з боку педагога або батьків. Важливо, щоб кожен навіть невеликий успіх учня був помічений і підкреслений, оскільки це формує відчуття компетентності та впевненості у власних силах. Для учнів із високим рівнем тривожності корисним є розбиття великих завдань на менші підзавдання з чітким алгоритмом виконання, що знижує навантаження і водночас дозволяє відчувати поступовий прогрес.

Групові міні-програми спрямовані на створення у класі або навчальній групі атмосфери психологічної безпеки та взаємопідтримки. Вони дозволяють знизити загальний рівень емоційної напруги та сприяють відновленню працездатності колективу після стресових ситуацій. Одним із найбільш простих і водночас ефективних інструментів є «хвилина тиші» на початку чи в кінці заняття, коли педагог разом з учнями виконує кілька глибоких вдихів і видихів. Цей короткий ритуал стає знаком стабільності й допомагає учням зосередитися на навчанні. До групових практик належать і вправи майндфулнес, наприклад, звернення уваги на навколишні предмети або власні тілесні відчуття, що допомагає повернути увагу до «тут і тепер». У середині заняття можна проводити короткі релаксаційні паузи: вправи на розслаблення м'язів, зміну положення тіла чи спостереження за диханням. Це дозволяє знизити втому, зменшити дратівливість і відновити здатність до концентрації.

Важливим елементом групової програми є створення у класі так званого «куточка спокою» - місця, де учень може перебувати кілька хвилин у разі сильного хвилювання. Це допомагає уникнути загострення тривожних станів та дає дитині відчуття контролю над власними реакціями. Корисними є також форми спільної діяльності, де завдання виконуються у парах або малих групах, адже підтримка однолітків зменшує відчуття ізоляції та сприяє формуванню атмосфери довіри. Після пережитих стресових подій (наприклад, сигналу повітряної тривоги) доцільно проводити короткі колективні обговорення, під час яких учні можуть поділитися власними відчуттями. Це допомагає нормалізувати емоційний стан і сприяє формуванню колективної стійкості.

У процесі підвищення кваліфікації педагогів особлива увага приділяється не лише змісту індивідуальних і групових міні-програм, а й питанням їхнього впровадження. Ефективність залежить від регулярності практик, добровільності участі учнів та гнучкості педагога, який повинен адаптувати програму відповідно до рівня тривожності та вікових особливостей групи. Важливим є також постійний моніторинг динаміки: чи зменшилася частота проявів тривоги, чи зросла готовність учнів брати участь у навчальному процесі, чи покращилася атмосфера в колективі.

6.3. ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА

Питання для самоконтролю до теми 1 «Тривожні розлади в умовах війни: природа, прояви та вплив на учасників освітнього процесу»

1. Які основні причини підвищення рівня тривожності серед здобувачів освіти в умовах війни? Які чинники найбільше впливають на психоемоційний стан учнів?
2. У чому полягають відмінності між нормальним рівнем тривоги, підвищеною тривожністю та тривожними розладами?
3. Які найбільш поширені прояви тривожних станів у здобувачів освіти? Як вони впливають на навчальну діяльність, поведінку та соціальні взаємодії?
4. Які міжнародні та українські документи визначають право учасників освітнього процесу на психологічну безпеку та підтримку в умовах війни?
5. Які механізми психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти можуть допомогти у профілактиці та подоланні тривожних станів?
6. Які перспективні напрями розвитку системи підтримки учнів з тривожними розладами доцільно запроваджувати у закладах професійної (професійно-технічної) освіти?

Література: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 16, 18, 27

Питання для самоконтролю до теми 2 «Когнітивно-поведінковий підхід як метод профілактики та подолання тривожних станів в ЗП(ПТ)О»

1. У чому полягає сутність когнітивно-поведінкового підходу? Які його основні принципи та як вони можуть застосовуватися у роботі педагога?
2. Як працює модель взаємозв'язку *«думка – емоція – поведінка»*? Наведіть приклади з освітнього процесу.
3. Які є базові техніки КПТ (робота з автоматичними думками, когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, техніки релаксації, майндфулнес)? Як вони можуть бути інтегровані у навчальну практику?
4. Які алгоритми дій педагога при виявленні тривожних станів у здобувачів освіти? Які методи стабілізації є найбільш ефективними в умовах уроку?
5. Які обмеження існують у використанні КПТ-технік педагогами? Чому важливо дотримуватись професійних меж і не замінювати роботу психолога?
6. Які ризики може нести некоректне застосування когнітивно-поведінкових технік у професійній освіті?
7. Які можливості дає командний підхід (педагог – психолог – соціальний педагог – батьки) у профілактиці та подоланні тривожних станів?
8. Які міні-програми профілактики тривожності можна застосувати у груповій роботі зі здобувачами професійної освіти?

Література: 4, 7, 10, 11, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23

Питання для самоконтролю до теми 3 «Практикум: застосування КПТ-технік у створенні безпечного та підтримувального освітнього середовища»

1. Визначте основні техніки когнітивно-поведінкової терапії, що можуть бути використані у роботі педагога для зниження рівня тривожності учнів. Для зручності використовуйте приклади з навчального процесу.
2. Які практичні рекомендації доцільно надати педагогам щодо впровадження дихальних, релаксаційних та майндфулнес-вправ у навчальну діяльність? Використовуйте приклади конкретних ситуацій на уроці.
3. Чи маєте Ви досвід застосування елементів когнітивно-поведінкового підходу у власній педагогічній практиці? Які поради з цього приводу могли б дати колегам?

Література: 2, 6, 13, 15, 17, 19, 20, 24, 25, 26.

6.4. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Який комплекс чинників найбільше впливає на формування тривожних станів у здобувачів освіти під час війни?

- а) недостатнє забезпечення підручниками та навчальними матеріалами
- б) нестабільність соціального оточення, постійна загроза життю, пережитий травматичний досвід
- в) підвищена навчальна конкуренція, вимоги до результативності
- г) відсутність позаурочної діяльності та гуртків

2. Модель «думка – емоція – поведінка» у когнітивно-поведінковій терапії означає:

- а) залежність емоцій лише від зовнішніх обставин
- б) взаємозв'язок переконань, почуттів та реакцій людини
- в) вплив соціального середовища на освітні результати
- г) залежність поведінки здобувачів освіти від генетики

3. Що є прикладом автоматичної тривожної думки здобувача освіти?

- а) «Мені потрібна допомога у цій темі»
- б) «Я завжди роблю помилки і нічого не зможу»
- в) «Я спробую виконати завдання поступово»
- г) «Цікаво дізнатися щось нове»

4. Когнітивна реструктуризація у роботі педагога полягає у:

- а) зменшенні навчального навантаження для всіх здобувачів освіти
- б) заміні негативних думок на більш реалістичні й підтримувальні
- в) наданні матеріальної допомоги здобувачам освіти
- г) заміні теоретичних занять практичними

5. Яка техніка КПТ допомагає швидко стабілізувати дихання та серцевий ритм?

- а) поведінковий експеримент
- б) «коробкове дихання»
- в) ведення щоденника думок
- г) рольова гра

6. Яке твердження про поведінкові експерименти є правильним?

- а) вони полягають у створенні складних тестових завдань
- б) це поступові дії для подолання уникання та страхів
- в) це медичні процедури для зниження тривоги
- г) це завдання лише для психологів

7. Що таке «миттєве заземлення» у КПТ-практиці?

- а) фізичне тренування для зміцнення м'язів
- б) вправа для переключення уваги на відчуття «тут і тепер»
- в) зменшення обсягу навчального матеріалу
- г) зміна розкладу занять

8. Що НЕ є базовим принципом когнітивно-поведінкового підходу?

- а) зв'язок між думками, емоціями і поведінкою
- б) активна роль здобувача освіти у процесі зміни власних переконань
- в) орієнтація на теперішній досвід і практичні дії

г) залежність емоційного стану лише від біологічних факторів

9. Який із варіантів є прикладом майндфулнес-практики в освітньому процесі?

а) складання контрольної роботи

б) спостереження за власним диханням протягом 1–2 хвилин

в) вивчення великого обсягу теорії за одне заняття

г) оцінювання самостійних робіт

10. Яка роль педагога у застосуванні КПТ-технік?

а) проводити повноцінну терапію замість психолога

б) застосовувати прості вправи стабілізації і підтримки здобувачів освіти

в) призначати медикаментозне лікування

г) замінювати індивідуальні консультації психолога

11. Який ризик може виникнути у разі некоректного застосування КПТ-технік педагогом?

а) підвищення мотивації здобувача освіти

б) повторна травматизація та поглиблення тривоги

в) зниження кількості конфліктів у групі

г) зміцнення довіри здобувачів освіти до викладача

12. Що означає «куточок спокою» у навчальній групі?

а) місце, де зберігаються навчальні матеріали

б) простір, куди здобувач освіти може відійти на кілька хвилин для зниження тривоги

в) кабінет адміністрації

г) зона для проведення контрольних

13. Які дії педагога є першим кроком при виявленні у здобувача ознак тривожного стану?

а) ігнорування поведінки

б) створення безпечного контакту і застосування простої стабілізаційної техніки

в) направлення здобувача одразу до адміністрації

г) виставлення незадовільної оцінки

14. Що належить до індивідуальних міні-програм профілактики тривожності?

а) ведення щоденника думок, короткі дихальні вправи, похвала за досягнення

б) колективне виконання вправ на розслаблення

в) створення куточка спокою у групі

г) організація командної роботи здобувачів освіти

15. Які елементи складають групову міні-програму профілактики тривожності у навчальній групі?

а) «хвилина тиші» на початку заняття, вправи на усвідомленість, куточок спокою

б) складання індивідуальних планів успіху кожного здобувача освіти

в) лише проведення контрольних робіт у спокійній атмосфері

г) збільшення обсягу навчального матеріалу

6.5. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Автоматичні думки – швидкі, часто несвідомі судження чи переконання, які виникають у здобувача освіти у відповідь на ситуацію та безпосередньо впливають на його емоції й поведінку.

Адаптивні техніки подолання тривожності – прості методи (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес), які може застосовувати педагог для зниження рівня емоційного напруження здобувачів освіти.

Безпечне освітнє середовище – комплекс умов у закладі освіти, що забезпечує психологічний комфорт, відчуття захищеності та підтримки для здобувачів освіти в умовах війни.

Когнітивна реструктуризація – метод когнітивно-поведінкової терапії, що передбачає виявлення й зміну негативних чи нереалістичних думок на більш конструктивні та реалістичні.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) – сучасний напрям психотерапії, який пояснює зв'язок між думками, емоціями та поведінкою людини і застосовується для профілактики й подолання тривожних станів.

Командний підхід – взаємодія педагога, практичного психолога, соціального педагога та батьків здобувачів освіти, спрямована на створення безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Майндфулнес (усвідомленість) – практика зосередження уваги на теперішньому моменті, що допомагає здобувачам освіти зменшити рівень тривожності та підвищити концентрацію.

Міні-програми профілактики тривожності – короткі індивідуальні або групові заходи, спрямовані на формування у здобувачів освіти навичок саморегуляції (щоденник думок, «хвилина тиші», куточок спокою).

Миттєве заземлення – техніка КПТ, яка полягає у переключенні уваги здобувача освіти на відчуття «тут і тепер» (спостереження за предметами, звуками, відчуттями), що допомагає швидко знизити рівень тривожності.

Поведінкові експерименти – поступове включення здобувача освіти у діяльність, яка раніше викликала уникання чи страх, з метою перевірки реалістичності його тривожних очікувань.

Психолого-педагогічний супровід здобувачів освіти в умовах війни – системна діяльність педагогів і психологів, спрямована на збереження психічного здоров'я, формування стійкості та підтримку емоційної стабільності учнів.

Релаксація – набір технік, що зменшують фізіологічні прояви тривоги (напруження м'язів, прискорене серцебиття), включаючи прогресивну м'язову релаксацію, глибоке дихання.

Ресурсна вправа – коротка психологічна практика (візуалізація безпечного місця, пригадування позитивного досвіду), що допомагає здобувачеві освіти активізувати внутрішні ресурси для подолання тривожності.

Тривожні розлади – психоемоційні стани, які характеризуються підвищеним відчуттям небезпеки, напруженістю, соматичними симптомами і негативно впливають на навчальну та соціальну активність здобувачів освіти.

Щоденник думок – інструмент когнітивно-поведінкового підходу, у якому здобувач освіти фіксує свої тривожні думки, емоції та альтернативні пояснення з метою усвідомлення й корекції мислення.

7. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до доцента кафедри Короход Ясміні Джанівни за адресою korokhod2005@yahoo.com або у вайбер за номером +38-097-799-23-05

8. ЦИФРОВА БІБЛОТЕКА

Основні ресурси

1. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам'яті доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка (м. Київ, 9 жовтня 2025 року). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 328 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746783/1/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8.%202025.pdf>
2. Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення : збірник наукових статей VI Всеукраїнської науково-практичної онлайнконференції, м. Суми, 16 листопада 2023 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2023. 438 с. URL: https://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84/22/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.16.11.2023_%D0%A1%D1%83%D0%BC%D0%B8.pdf
3. Інформаційний супровід освітян щодо подолання деструктивних наслідків воєнного стану (ПТСР): реферативний огляд (част. 1) / упоряд.: Я. В. Пилипчук, О. В. Углова, Л. О. Пономаренко; за заг. ред. М. Л. Ростоки, О. П. Лучанінової; бібліогр. ред. О. В. Углова / Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект); НАПН України; ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт]. Київ, 2024. 38 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743707/1/5_ER-IAS-ps-2024.pdf
4. Короход Я.Д. Стресовий стан. Психологія емоцій та почуттів : підручник. / за заг. ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 133-138.
5. Короход Я. Д., Лазор К. П. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія» ; Фенікс, 2021. 72 с.
6. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
7. Освіта в умовах воєнного стану: виклики, розвиток, повоєнні перспективи. Інформаційно-аналітичний збірник. 2023. 64 с.
8. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи : матеріали всеукраїнського науковопедагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 368 с. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20advanced_training_UDU.pdf
9. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. [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. 92 с.

10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ, 2017. 160 с.
11. Шкарлет С. М. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність : науково-методичний збірник за загальною редакцією С. М. Шкарлета. Київ – Чернівці : «Букрек». 2022. 140 с.

Додаткові ресурси

12. Алієва С. Вплив психосоматичних розладів на розвиток синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників (огляд літератури). *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-754-764](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-754-764).
13. Вовченко О. Особливості психологічної допомоги освітянам за умов емоційного вигорання у воєнний період. Scientific Collection «InterConf». 2022. No 126. С. 119-123.
14. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of science*. 2024. № 37. С. 406–410.
15. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. *Молодь і ринок*. 2022. № 6 (204). С. 83–88.
16. Корженко В. О., Жук А. М., Асєєва Ю. О. Тривожно депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 45–49.
17. Короход Я. Д., Лісовенко А.Ф. Когнітивні стратегії професійної діяльності психолога та особливості роботи з ПТСР в умовах війни. Пріоритетні шляхи розвитку науки і освіти : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 19-20 червня 2024 року). Львів : Львівський науковий форум, 2024. 163 с. URL: <http://www.lviv-forum.inf.ua/save/2024/19-20.06/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
18. Котвіцька А.А., Владимірова І.М., Пляка Л.В. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74)/ № 1. С. 79–85.
19. Осуховська О.С., Хаустова О.О., Синіцька Т.В., Салдень В.І., Здорик І.Ф. Актуальні питання психічного здоров'я населення України в умовах воєнних дій. *Modern scientific strategies of development*. 2022, GS Publishing Services. С. 157 - 169.
20. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С.Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
21. Чередниченко Т. Посттравматичне зростання особистості як психологічний феномен. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 1(9). С. 70–78.

Інтернет – ресурси

22. Губеладзе І. Вправи для стабілізації емоційного стану учнів під час онлайн-уроків в умовах воєнних дій. Вебінар для українських вчителів [Відео]. YouTube. URL: <https://youtu.be/scLSyWd1Qn4>
23. Губеладзе І. Психологічна підтримка учнів під час війни. Вебінар для українських вчителів [Відео]. YouTube. URL: www.youtube.com/watch?v=ryLxTVzeHM
24. Інтеграція майндфулнес у консультування, коучинг та психотерапію. URL: <https://i-cbt.org.ua/mindfulnessccp/>
25. Луценко О. Актуальність КПТ в умовах повномасштабної війни. URL: <https://psyonica.com/uk/kognityvno-povedinkova-terapiya/cbt-anti-war/>
26. Майндфулнес як інструмент проти депресії та тривожності. URL: <https://mind.se/uk/%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D1%82%D0%B0-%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE/%D0%BC%D0%B0%D0%>

[B9%D0%BD%D0%B4%D1%84%D1%83%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D1%8F%D0%BA-%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8-%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80/](#)

27. Підтримка освіти і науки України під час війни / М-во освіти і науки України. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/ministerstvo/diyalnist/mizhnarodna-dilnist/pidtrimkaosviti-i-nauki-ukrayini-pid-chas-vijni>

28. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. На урок: освітній проєкт. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-466420.html>

29. Психологічний супровід освітнього процесу в умовах війни. ВППСР. URL: <https://sites.google.com/kristti.com.ua/psychological-service/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%83-%D0%B2-%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8>

30. Barnhill J. W. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). URL: <https://www.msmanuals.com/de/profi/psychiatrische-erkrankungen/anstund-stressbezogene-erkrankungen/posttraumatische-belastungsstörung-ptbs>