

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Голова Правління ГО «Смарт освіта»

Іванна Коберник

1 жовтня 2025 року



ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників
«СПАРК РЕЗИЛІЄНС»

Суб'єкт підвищення кваліфікації: Громадська організація «Смарт Освіта».

Розробники: ГО Skills for Life, ГО Partnership for Children.

Переклад та адаптація:

- Тетяна Ширяєва, канд. психол. наук, психологиня, психотерапевтка;
- Оксана Макаренко, співзасновниця ГО «Смарт Освіта», співавторка концепції НУШ.

Програма впроваджується в Україні ГО «Смарт освіта» за підтримки міжнародних партнерів: ГО Partnership for Children, Global Giving. Інформаційну підтримку забезпечує портал «Нова українська школа» <https://nus.org.ua/> та сайт <https://www.resilience.help/>

Зміст програми

[Стислий опис програми](#)

[Загальна інформація](#)

[Суб'єкти підвищення кваліфікації](#)

[Розробники](#)

[Напрями підвищення кваліфікації](#)

[Форма підвищення кваліфікації](#)

[Види підвищення кваліфікації](#)

[Цільові аудиторії](#)

[Професійні компетентності, що формує програма](#)

[Очікувані результати](#)

[Додаткова інформація](#)

[Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації](#)

[Обсяг у годинах і кредитах ЄКТС](#)

[Розподіл годин за видами діяльності](#)

[Вартість навчання](#)

[Структура і зміст програми](#)

[Довідка](#)

Стислий опис програми навчання

Травматичний досвід, переживання негативних подій і токсичний стрес є компонентами складного дитячого досвіду, спричиненого численними катастрофами та негативними подіями сьогодення. У контексті сучасної України дитячий досвід переживання COVID-19 трансформувався у потребу вижити у часи війни. Такий складний час не лише впливає на дітей загалом та на якість здійснення ними навчальної діяльності, потребу адаптуватися до викликів і нових умов навчання, але і є тим негативним фактором, від якого залежить можливість пережити дитиною виклики та впоратися із переживаннями, що виникають, а також негативно позначається на природному зростанні та розвитку дітей. Вміння та можливості залишитись у функціональному режимі, незважаючи на виклики, часто залежать від вродженої здатності впоратися, наявної підтримки та інших факторів. Тому важливим завданням дорослих є розвиток та підтримка резилієнтності дітей. Це допоможе їм опанувати різні способи переживання складного життєвого досвіду, який доводиться переживати сьогодні, та однозначно стане хорошою навичкою, що допоможе полегшити проживання життєвих викликів у майбутньому, в подальшому дорослому житті. Через особливості розвитку діти часто не знають, як вони можуть собі допомогти, та не вміють звернутися по допомогу, а інколи й не мають до кого.

У дітей і підлітків із досвідом травматичних подій навіть буденні обставини можуть викликати відчуття загрози та запускати реакцію «бий або біжи». Постійна дія стресових чинників негативно позначається на здатності до аналізу й розв'язання проблем, оскільки психіка фіксується в режимі

виживання. У реальному житті не існує можливості уникнути складного досвіду, особливо у випадках війн чи катастроф. Дітей, відповідно, не можна вберегти від такого, але варто пам'ятати, що вони мають гарну здатність відновлюватися, якщо підтримуються та розвиваються їхні соціально-емоційні навички, до яких належать побудова та підтримування здорових стосунків із однолітками та дорослими, емоційна регуляція та розв'язання проблем, а школа є місцем, де це можливо робити у супроводі дорослого (вчителя).

Програма спрямована на формування у дітей навичок резилієнсу – комплексу вмінь, що забезпечують емоційну стійкість, гнучкість мислення, здатність адаптуватися до змін і конструктивно реагувати на стрес. Розвиток цих навичок допомагає дитині ефективно долати труднощі в теперішньому й майбутньому житті.

Під керівництвом тренерів програми вчителі:

- ознайомляться із техніками когнітивно-поведінкової та позитивної психології та психології майндфулнес, за допомогою яких здійснюються інтервенції у процесі навчання програми «СПАРК Резилієнс»;
- отримують рекомендації, як працювати із програмою на заняттях у школі;
- отримують базові знання про вікові особливості розвитку психіки у дітей 10-12 років;
- отримують базові знання про негативні автоматичні думки та їхню природу;
- отримують рекомендації щодо ознайомлення батьків із особливостями програми «СПАРК Резилієнс»;
- сформують навички і вміння самодопомоги, що включають техніки роботи із негативними автоматичними думками, які у програмі представлені як «папужки сприйняття».

Програма викладається онлайн і адаптована для роботи вчителів із дітьми в онлайн- та офлайн-форматі.

Мета програми полягає у формуванні у вчителів знань програми «СПАРК Резилієнс» та вміння ними застосовувати описані у ній техніки в роботі із учнями.

Загальна інформація

Суб'єкти підвищення кваліфікації

- ГО «Смарт освіта»

Розробники:

- ГО Skills for Life, ГО Partnership for Children

Переклад та адаптація:

- Тетяна Ширяєва, канд. психол. наук, психологиня, психотерапевтка
- Оксана Макаренко, співзасновниця ГО «Смарт освіта», співавторка концепції НУШ.

Напрями підвищення кваліфікації

- Формування в учасників знань про техніки роботи із негативними автоматичними думками, що адаптовані під вікові особливості учнів та представлені як «папужки сприйняття».
- Формування в учасників практичних навичок роботи із негативними автоматичними думками через вправи, розроблені на основі когнітивно-поведінкової та позитивної психології та психології mindfulness.

Форма підвищення кваліфікації

- Дистанційна.

Види підвищення кваліфікації

- Практико-орієнтовний курс. Навчання проводиться у закритих вебінарних групах.

Цільові аудиторії

- Вчителі та учні загальноосвітніх шкіл.

Професійні компетентності, що формує програма¹

Б1. Психологічна компетентність		
<i>Професійна компетентність</i>	<i>Знання</i>	<i>Уміння та навички</i>
Б1.1. Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.	Б1.1.31. Індивідуальні особливості (вік, інтереси, потреби, мотивація, можливості, досвід), їхній вплив на засвоєння навчального матеріалу та успішну соціалізацію.	Б1.1.У1. Планувати і здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та інших особливостей учнів (їхніх здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей та досвіду).
Б1.2. Здатність використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки та я-ідентичності.	Б1.2.33. Основні стратегії, що сприяють формуванню позитивної самооцінки учнів.	Б1.2.У3. Використовувати основні стратегії роботи з учнями, що сприяють формуванню їхньої позитивної самооцінки.
Б1.3.3. Здатність формувати мотивацію учнів та організувати їхню пізнавальну діяльність.	Б1.3.31. Види пізнавальної діяльності учнів	Б1.3.У2. Створювати умови формування мотивації учнів до навчання.
Б2. Емоційно-етична компетентність		
Б2.1. Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами.	Б2.1.31. Різновиди та інтенсивність почуттів і емоцій, причини їхньої появи. Б2.1.32. Сучасні форми, методи, технології та засоби навчання, що сприяють розвитку власної уваги, саморегуляції, подоланню стресу, керуванню емоціями, порозумінню.	Б2.1.У3. Застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування.
В2 Здоров'язбережувальна компетентність		

¹ Згідно з наказом Мінекономіки № 2736 від 23.12.2020 р. «Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)».

В2.3. Здатність формувати в учнів культуру безпечного та здорового життя.	В.2.3.32. Методики і технології формування культури здорового і безпечного способів життя учнів.	В.2.3.У1. Використовувати методики, що зменшують вплив стресогенних факторів на здоров'я учнів.
В2.4. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.	В.2.4.32. Засади здорового способу життя.	В2.4.У2 Здійснювати профілактичні заходи зі збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності. В2.4.У3 Використовувати методики зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням.

Очікувані результати

Після завершення тренінгу учасники:

- опанують знання про особливості розвитку дітей вікової категорії 10-12 років; ознайомляться з ресурсними техніками та методами стабілізації (на основі КПТ, позитивної психології та mindfulness);
- опанують знання і набудуть досвіду роботи із негативними автоматичними думками, матимуть практичні рекомендації щодо використання програми «СПАРК Резилієнс».

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації

За результатами підвищення кваліфікації за програмою надається персональний сертифікат, засвідчений підписом Голови правління ГО «Смарт освіта». Сертифікати зберігаються в електронному вигляді. Пошук виданих документів про підвищення кваліфікації здійснюється за посиланням <https://www.resilience.help/certificate/>

Дані про осіб, які пройшли навчання за програмою підвищення кваліфікації за програмою «СПАРК Резилієнс», буде оприлюднено на сайті <https://www.resilience.help/certificate/> не пізніше 15 календарних днів з дня події та із зазначенням інформації, визначеної постановою КМУ від 21 серпня 2019 року №800.

Обсяг у годинах і кредитах ЄКТС

Загальний обсяг навчання: 24 години (0,8 кредиту ЄКТС²²).

Розподіл годин за видами діяльності:

- 6 годин – онлайн-навчання, з яких
 - Лекційні інтерактивні заняття – 4 години,
 - Практичні заняття (вивчення вправ) – 2 години;
- 18 годин – самостійна та індивідуальна робота (ознайомлення з матеріалами курсу, підготовка до занять із дітьми).

Вартість навчання: безкоштовно.

Структура і зміст програми:

<i>з/п</i>	<i>Дата проведення зустрічі</i>	<i>Час проведення зустрічі</i>	<i>Назва діяльності та її зміст</i>	<i>Кількість годин</i>
Групова зустріч (онлайн)				
1			Що таке резилієнтність та чому важливо розвивати її у дітей. Обговорення історії та структури програми СПАРК. Особливості вправ, що використовуються під час роботи за курсом СПАРК. Ознайомлення із автоматичними негативними думками та методом роботи із ними. Інтегрування елементів позитивної психології, КПТ та психології mindfulness у роботу з дітьми.	4 години

²² 1 кредит ЄКТС – 30 астрономічних годин.

			Групове обговорення	
2			Розбір кейсів для відпрацювання навичок роботи за алгоритмом СПАРК. Емоційний інтелект та його елементи. Групове обговорення.	2 години
Самостійна та індивідуальна робота (онлайн)				
			Матеріали для самостійного ознайомлення та відпрацювання вправ (https://www.resilience.help/).	18 годин
	Загальний обсяг			24 години (0,8 кредиту ЄКТС)

Додаткові матеріали для самостійного опрацювання:

1. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of Emotional Intelligence // Sternberg R. Handbook of Intelligence. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. – P. 396-420.

2. Баррет Л. Як народжуються емоції: таємне життя мозку. – Х.: Клуб сімейного дозвілля. 2013. – 442 с.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. – Х.: Віват, 2020. – 478 с.

4. Готтман Дж., Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини. – Х.: Віват, 2022. – 272 с.

5. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості / Е.Л. Носенко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. – 2012. – Т. 20, вип. 18. – С. 116-122.

6. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. / О.М. Собченко // Наука. Релігія. Суспільство. – 2010. – №4. – С. 85-87.

Довідка

Громадська організація «Смарт освіта» була заснована у 2016 році. Місія ГО – підтримка та просування реформи середньої освіти «Нової української школи». 2018 року підписаний Меморандум про співпрацю з Міністерством освіти і науки. У середині 2017 року запрацював сайт «Нова українська школа», що підтримує засади реформи і комунікує кращі практики її впровадження. Маючи понад 400 тис. унікальних відвідувачів щомісяця, сайт «Нова українська школа» займає позицію провідної дискусійної платформи в Україні для освітян та батьків.

У 2023 році ГО «Смарт освіта» створила новий сайт Resilience.help – платформу-каталог провідних методик та практик для підтримки психічного здоров'я освітян і дітей – <https://www.resilience.help/>

У партнерстві з міжнародними донорами ГО «Смарт освіта» організувала низку освітніх проєктів для вчителів та дітей. Більше про це можна дізнатись на сайті <https://smart-osvita.org/>

Перше пілотне видання «СПАРК Резилієнс» побачило світ у східному Лондоні в 2009 році. Програма довела свою ефективність у підвищенні рівня психологічної стійкості та зниженні ризику депресії у 11-12-річних учнів. (Pluess, Boniwell, Hefferon & Tunariu, 2017). Згодом вона була адаптована та почала використовуватись у Франції, Японії, Нідерландах та Сінгапурі. Дослідження в Японії показали значне підвищення показників самоефективності і самооцінки та зниження депресії, особливо у чутливих учнів.

(Kibe, Suzuki, Hirano and Boniwell, 2020).

В Україні програма адаптована та впроваджується ГО «Смарт освіта» – ексклюзивним партнером британської організації Partnership for Children за підтримки Global Giving <https://www.globalgiving.org/>

Partnership for Children – це незалежна благодійна організація, чия діяльність має на меті сприяти розвитку психічного здоров'я та благополуччя у дітей. www.partnershipforchildren.org.uk

На думку Partnership for Children, у сучасному світі розвиток психічного здоров'я та емоційної стійкості є важливою частиною життя кожної дитини. «СПАРК Резилієнс» сприяє розвитку цих навичок у житті дітей сьогодні і на майбутнє.