

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗПО

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



2026

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ
ОСВІТИ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В
ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗПО**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
(частина II)

Харків 2026

Друкується за рішенням науково-методичної ради НМЦ ПТО у Харківській області від 29.06.2026, протокол №4.

Розробники (автори): Владлена ДРОБНА та Наталія ПЕДАШ, методисти НМЦ ПТО у Харківській області.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗПО. Методичні рекомендації (частина II). – Харків: НМЦ ПТО у Харківській області, 2026. – 24 с.

Друга частина методичних рекомендацій розроблена для створення психологічно безпечного, травмо-чутливого та інклюзивного середовища в закладах професійної освіти в умовах воєнного стану.

Практичний блок містить прикладний інструментарій формування резильєнтності (психологічної стійкості) студентів і педагогів, зокрема технологію впровадження «хвилинок стійкості» (Resilience Pause) перед практичними роботами у майстернях, техніки заземлення («5–4–3–2–1»), дихальні вправи та методи запобігання синдрому емоційного вигорання педколективу.

Окремий розділ висвітлює специфіку роботи психолога з вразливими категоріями студентів: ветеранами й ветеранками, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та особами з особливими потребами (ООП) на основі травмо-чутливого підходу, мови гідності та запобігання ретравматизації.

Видання розраховане на заступників керівників закладу з виховної роботи, класних керівників, майстрів виробничого навчання, практичних психологів, соціальних педагогів та фахівців психологічної служби.

Рецензент: Юлія ДАВИДОВА, заступник директора НМЦ ПТО у Харківській області

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. КЛЮЧОВІ СУБ'ЄКТИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ	7
II. ПРОФІЛАКТИКА ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА АНТИБУЛІНГОВІ СТРАТЕГІЇ: ВІД ОЧНОГО ДО ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ	9
III. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ	11
IV. РОБОТА ПСИХОЛОГА В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ З ВЕТЕРАНАМИ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ТА ОСОБАМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	14
V. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ РЕСУРСНИЙ КЕЙС ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА	16
ВИСНОВОК	17
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	18
ДОДАТКИ	19

ВСТУП

Перша частина методичних рекомендацій «Практичні підходи до формування безпечного й інклюзивного простору в освітньому процесі» заклала фундаментальну основу для розуміння нормативно-правових засад безбар'єрності, унормування мови гідності, а також створення фізично доступної інфраструктури та архітектурної безпеки в закладах професійної освіти.

Проте зовнішні безпекові чинники, такі як наявність облаштованого укриття чи безбар'єрність навчальних майстерень, є ефективними лише тоді, коли вони підкріплені внутрішньою, психоемоційною захищеністю кожного учасника освітнього процесу.

У часи екстремальних викликів воєнного стану, хронічного стресу та високої невизначеності психічне здоров'я підлітків, ветеранів та внутрішньо переміщених осіб стає найбільш вразливим елементом освітньої системи.

Психологічна безпека в ЗПО сьогодні — це не просто відсутність відкритих конфліктів, а створення травмо-чутливого та людиноцентричного мікроклімату, де повністю нівельовані ризики дискримінації, булінгу, маргіналізації чи стигматизації особистості.

Друга частина цього видання присвячена практичному інструментарію побудови емоційної стійкості (резильєнтності) та захисту ментального здоров'я в освітньому колективі. Метою пропонованих рекомендацій є:

- визначення чітких алгоритмів взаємодії між майстрами/класними керівниками груп та практичними психологами для раннього виявлення ознак психотравми та надання первинної підтримки студентам;
- впровадження дієвих антибулінгових стратегій і протоколів реагування на випадки насильства чи проявів нетолерантності в інклюзивних групах;
- ознайомлення педагогів і студентів із прикладними техніками саморегуляції та ефективними копінг-стратегіями для подолання тривожності й профілактики професійного вигорання.

Безпечне слово, повага до особистих кордонів і формування колективного імунітету до кіберзагроз та міжособистісної агресії дозволяють трансформувати заклади професійної освіти у справжні осередки стабільності.

Запропоновані підходи допоможуть забезпечити базову психологічну потребу людини — потребу в безпеці та безумовному прийнятті, без чого неможливе ефективне навчання та успішна професійна самореалізація в майбутньому.

I. КЛЮЧОВІ СУБ'ЄКТИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Створення психологічно безпечного середовища є фундаментом ефективного освітнього процесу, особливо в умовах воєнного стану. Це передбачає формування такого простору, де кожен студент та викладач почувається захищеним, визнаним та спроможним до конструктивної взаємодії.

Психологічна безпека в ЗПО базується на фундаменті довіри, де ключовими фігурами є педагогічні працівники, які щоденно взаємодіють зі студентами. Їхня взаємодія має бути синхронізованою та системною, а не ситуативною (лише після виникнення конфлікту). Створення атмосфери підтримки дозволяє вчасно виявляти ризики та забезпечувати стабільність освітнього процесу навіть у кризових умовах.

Ключові суб'єкти формування безпечного простору:

1. Класний керівник як організатор інклюзивного клімату

Класний керівник виконує роль координатора та головного комунікатора в групі, це «перша лінія підтримки». Його діяльність спрямована на:

- **емоційний моніторинг:** щоденне відстеження маркерів зміни поведінки студентів (раптова замкнутість, агресія, систематичні запізнення або пропуски занять, різке зниження навчальних досягнень).
- **впровадження ритуалів безпеки:** організація «рутин довіри» (наприклад, щотижневе 10-хвилинне коло спілкування/чекін перед початком занять, де кожен може коротко поділитися своїм емоційним станом за шкалою від 1 до 5).
- **співпрацю з батьками та іншими:** координацію командного супроводу студентів, особливо тих, хто має особливі освітні потреби (ООП).

2. Майстер в/н як наставник та психологічний орієнтир:

Оскільки практична підготовка займає значну частину навчання в ЗПО, майстер в/н має специфічний вплив на формування особистості фахівця, це:

- **безпека на робочому місці:** створення умов, де студент не боїться припуститися помилки під час відпрацювання професійних навичок.
- **підтримка у виробничому середовищі:** допомога в адаптації під час практичної підготовки та використання асистивних технологій (пристрої, програми та засоби, які допомагають людям ООП покращити самостійність, навчання, роботу та повсякденне життя) у майстернях.

3. Практичний психолог: фаховий супровід та кризова допомога

Психолог закладу забезпечує методичну підтримку всіх учасників освітнього процесу:

- **скринінг та діагностика:** проведення нетравматичного оцінювання психоемоційного стану (виявлення рівнів тривожності, симптомів вигорання або ознак депресивних станів);
- **корекційна робота:** проведення занять із розвитку емоційного інтелекту та навичок стресостійкості;
- **консультування:** проведення індивідуальних консультацій для студентів із досвідом війни, ВПО, ветеранів та студентів з ООП;

- **супервізія педагогів:** надання методичної допомоги класним керівникам та майстрам виробничого навчання щодо запобігання професійному вигоранню та роботи з поведінковими проявами травми у підлітків.

- **медіація:** виступає незалежним посередником у вирішенні конфліктних ситуацій всередині колективу.

При виявленні гострих поведінкових реакцій студента класний керівник/майстер в/н діє за алгоритмом Протоколу взаємодії (рис.1).



Рис.1. Протокол взаємодії

Тільки через синергію адміністрації, класних керівників, майстрів та психологічної служби можливе перетворення закладу на простір, де безпека та інклюзія є безперервним процесом.

II. ПРОФІЛАКТИКА ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА АНТИБУЛІНГОВІ СТРАТЕГІЇ: ВІД ОЧНОГО ДО ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ

У системі професійної освіти превенція булінгу та дискримінації має охоплювати як фізичний простір закладу, так і цифрове середовище, де відбувається значна частина комунікації та навчання. ЗПО є середовищем, де кооперуються підлітки з різним життєвим досвідом, що за умов хронічного стресу підвищує ризики виникнення булінгу (цькування), зокрема через ознаки інвалідності, статус ВПО або соціальне походження.

1. Упровадження політики нульової толерантності

Адміністрація закладу спільно з педагогічною радою має закріпити антибулінгові стандарти в локальних нормативних актах:

- **декларування цінностей:** чітке визначення того, що будь-яка форма тиску (фізичний, психологічний, економічний або сексуальний) є неприпустимою та тягне за собою відповідальність згідно із законодавством, з чим повинні бути ознайомлені всі учасники освітнього процесу (адміністрація, педагоги, техперсонал, студенти);

- **прозорі канали повідомлення:** створення безпечних та анонімних інструментів для скарг (наприклад, онлайн-форма "Скринька довіри" на базі Google Forms, доступна лише психологу, або чат-бот закладу);

- **антидискримінаційне просвітництво:** регулярні інтерактивні заняття (а не сухі лекції) із залученням патрульної поліції, правозахисників та фахівців із безбар'єрності;

- **рівний доступ:** забезпечення рівних прав для всіх студентів, незалежно від статі, стану здоров'я (ООП), релігійних переконань чи соціального статусу.

2. Профілактика кібербулінгу в умовах дистанційного навчання

Дистанційний формат створює нові ризики, пов'язані з анонімністю та швидкістю поширення інформації. Тому важливими є:

- **виявлення ознак онлайн-цькування:** майстри виробничого навчання та педагоги мають звертати увагу на специфічні маркери:

- виключення студента із загальних груп/чатів;
- поява та поширення принизливих скриншотів, мемів або «дипфейків»;
- агресивні коментарі («флеймінг») під час онлайн занять.

- **цифрова гігієна:** проведення занять із медіаграмотності, де роз'яснюються правила безпеки в інтернеті та правові наслідки кібербулінгу;

- **інформаційно-просвітницька робота:** профілактика дискримінації потребує систематичного підвищення обізнаності всіх учасників освітнього процесу:

- **тематичні заходи:** організація воркшопів та тренінгів на теми: «Стереотипи та упередження: як їх подолати», «Конструктивне вирішення конфліктів», «Сила підтримки: роль свідка у ситуації булінгу»;

- **візуалізація:** розміщення в закладі (та на сайті/в соцмережах) інфографік про алгоритми дій у разі виявлення насильства;

- **залучення студентського самоврядування:** проведення акцій у форматі «рівний-рівному», де лідери думок серед студентів пропагують безпечне та інклюзивне середовище.

Педагог, який став свідком цькування або некоректних висловлювань (порушення мови гідності), зобов'язаний зупинити дію кривдника і діяти за алгоритмом реагування на випадки булінгу/дискримінації для педагогів (рис.2).



Рис.2. Алгоритм реагування на випадки булінгу/дискримінації

Пам'ятаємо: медіація не застосовується у випадках **класичного булінгу**, де є очевидний дисбаланс сил; у таких ситуаціях фокус зміщується на захист жертви та корекційну роботу з кривдником (булером) і пасивними свідками.

Важливо: Ефективність антибулінгової стратегії залежить від швидкості реагування педагогів. Навіть дрібні прояви неповаги в коментарях під час лекції мають припинятися миттєво, щоб запобігти їх ескалації у системне цькування.

III. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ

Психологічна стійкість (**резильєнтність**) студента — це здатність ефективно адаптуватися до екстремальних викликів, відновлювати внутрішній ресурс після пережитого стресу та продовжувати навчання й професійне зростання навіть у стані тривалої невизначеності.

В умовах тривалого психоемоційного напруження, зумовленого війною та соціальною нестабільністю, формування навичок самодопомоги стає обов'язковим складником професійної підготовки в ЗПО. Копінг-стратегії дозволяють учасникам освітнього процесу не лише зберігати працездатність, а й мінімізувати ризики розвитку посттравматичних станів.

Копінг-стратегії — це свідомі дії, думки та емоційні реакції, які людина використовує, щоб впоратися зі стресом і важкими життєвими ситуаціями

Для студентів ЗПО володіння прикладними техніками саморегуляції є елементом психологічної безпеки та особистої охорони праці, оскільки емоційна виснаженість чи панічний стан під час виконання завдань у майстернях суттєво підвищують ризик травматизму.

Метою впровадження технік саморегуляції серед студентів є перетворення їх із пасивних спостерігачів власного стресу на активних суб'єктів керування своїм станом.

Інтеграція в освітній процес «хвилинки стійкості» (Resilience Pause) на початку занять, особливо перед виконанням складних практичних завдань у майстернях. Приклади проведення вправ додаються (Додаток 1).

Чому це важливо для безпеки в майстерні? Підлітки у стані хронічного стресу або студенти з «невидимими травмами» (ПТСР, акубаротравми) часто мають розсіяну увагу, сповільнену реакцію чи високий рівень внутрішнього напруження. Початок роботи за верстатом, швейною машиною чи кухонною плитою у такому стані суттєво підвищує ризик виробничого травматизму. «Хвилинка стійкості» діє як інструктаж з психологічної охорони праці.

Проводить вправу (2-3 хв.) майстер в/н або викладач спецдисциплін. Вправа має стати регулярним коротким ритуалом, а не разовою акцією. Коли студенти звикнуть до алгоритму, він займатиме рівно 60-90 секунд. Майстер в/н виступає особистим прикладом і виконує вправу разом із групою, трансліючи власний спокій та впевненість.

Якщо в місті перед заняттям лунала повітряна тривога або група перебувала в укритті, «хвилинка стійкості» варто доповнити технікою «дихання по квадрату» або коротким шерингом (запитанням до групи: «Як ви почуваетесь від 1 до 5? Чи всі готові до роботи?»).

Прикладний інструментарій технік саморегуляції для студентів

Володіння прикладним інструментарієм технік саморегуляції є однаково критичним як для практичних психологів, так і для педагогічних працівників. Викладач чи майстер в/н, володіючи цими техніками, стає для студентів не лише джерелом знань, а й наставником, який допомагає опанувати навички самоконтролю, заземлення та емоційної стійкості безпосередньо в освітньому процесі.

1. *Експрес-техніки заземлення та відновлення когнітивного контролю: Метод «5-4-3-2-1»:* активізація органів чуття для повернення в стан «тут і зараз» під час тривоги або панічної атаки (Додаток 2).

2. *Дихальні техніки саморегуляції:*

- *Подовжений видих («Антипаніка»):* співвідношення вдиху до видиху 1:2 (наприклад, вдих носом на 3 секунди — повільний видих через рот, немов крізь соломинку, на 6 секунд). Саме тривалий видих активує парасимпатичну нервову систему, відповідальну за розслаблення та відновлення.

- *«Дихання по квадрату»:* проведення 3–5 циклів вправи допомагає нормалізувати серцевий ритм і знизити рівень м'язового напруження. (Додаток 2).

3. *М'язова саморегуляція (Техніка прогресивної релаксації): Вправа «Стисни-відпусти»:* під час тривалого стресу м'язи спазмуються, що підсилює відчуття тривоги, тому студентам пропонується протягом 5 секунд із силою стиснути кулаки (або напружити м'язи плечей/ніг), після чого з видихом повністю розслабити їх. Повтор 3–4 рази дозволяє фізично відчути різницю між напругою та розслабленням і скинути накопичений тонус.

4. *Когнітивні та поведінкові копінг-стратегії:*

- *Формування «зони контролю»:* студент навчається розділяти виклики на дві категорії: *«Те, що я можу контролювати»* (мій режим дня, дотримання техніки безпеки, допомога товаришу, підготовка до заняття) та *«Те, що я не можу контролювати»* (повітряні тривоги, дії ворога, загальні новини). Спрямовування енергії виключно на першу категорію знижує відчуття безпорадності.

- *Дієва резильєнтність через дію:* залучення студентів до практико-орієнтованих та волонтерських ініціатив у межах ЗПО (виготовлення корисних виробів для громади чи ЗСУ, шефство над молодшими курсами, родинами ВПО). Перехід від пасивного спостереження до активної та корисної діяльності перетворює стресовий досвід на ресурсну стійкість.

Підтримка та профілактика вигорання педагогів та майстрів в/н

В умовах тривалого воєнного стану, високого рівня відповідальності та емоційного навантаження профілактика синдрому емоційного вигорання (СВГ) педагогів та майстрів виробничого навчання є стратегічною умовою збереження кадрового потенціалу закладу. Оскільки педагог може виступати джерелом підтримки та резильєнтності для студентів лише за умови наявності власного психоемоційного ресурсу, рекомендовано реалізувати такий комплекс заходів:

1. Запровадження елементів корпоративної культури турботи та супервізії:

- *Організація груп взаємопідтримки.* Проводити під керівництвом практичного психолога щомісячні зустрічі для обговорення «важких» випадків у роботі (конфлікти, роботи з травмованими студентами, складнощі дистанційного навчання) без оцінювання чи осуду.

- *Впровадження практики інтервізії та супервізії.* Залучати зовнішніх експертів (психологів, фахівців із безбар'єрності) для надання професійної методичної допомоги педагогам, які працюють із вразливими категоріями студентів (ВПО, ветерани, особи з ООП).

2. Практичні інструменти збереження ресурсу педагога:

- *Дотримання цифрової та робочої гігієни.* Зафіксувати на рівні закладу правила часових меж комунікації в освітніх чатах (наприклад, табу на надсилання робочих повідомлень і перевірку завдань після 18:00 та у вихідні дні, за винятком ситуацій надзвичайного стану).

- *Навчання технікам експрес-відновлення.* Проводити для педагогічного колективу практичні тренінги з опанування техніками саморегуляції, прогресивної м'язової релаксації, арттерапії та профілактики втоми від співчуття (Додаток 3).

- *Гнучке планування та заміна.* Забезпечити прозорий механізм тимчасового перерозподілу навчального навантаження або надання «днів психологічного відновлення» для працівників, які перебувають у стані високого психоемоційного виснаження або переживають особисту кризу.

3. Екологічне середовище в педколективі:

- *Облаштування ресурсної кімнати для педпрацівників.* Створити комфортне приміщення в закладі освіти для відпочинку педагогів і майстрів в/н під час перерв (із можливістю випити чаю, побути в тиші, скористатися зручними меблями).

- *Культура визнання та підтримки:* Нормалізувати в колективі право педагога на прояв втоми, роздратування чи звернення по професійну психологічну допомогу, **викорінюючи токсичну установку «педагог повинен витримувати все».**

IV. РОБОТА ПСИХОЛОГА В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ З ВЕТЕРАНАМИ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ТА ОСОБАМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

В умовах воєнного стану склад студентів у ЗПО суттєво диверсифікувався. Одночасно в освітньому просторі взаємодіють підлітки, внутрішньо переміщені особи (ВПО), ветерани та ветеранки, які повертаються до цивільного життя чи проходять перекваліфікацію, а також особи з особливими освітніми потребами (ООП). Психологічний супровід цієї категорії має базуватися на принципах травмо-чутливості, безбар'єрності, поваги до людської гідності та уникнення повторної травматизації (ретравматизації). В останньому необхідно діяти за алгоритмом (Рис.3). Якщо стан студента не нормалізується, то обов'язкове його перенаправлення до спеціалізованих медичних/психотерапевтичних служб, тобто вже надання фахової допомоги.

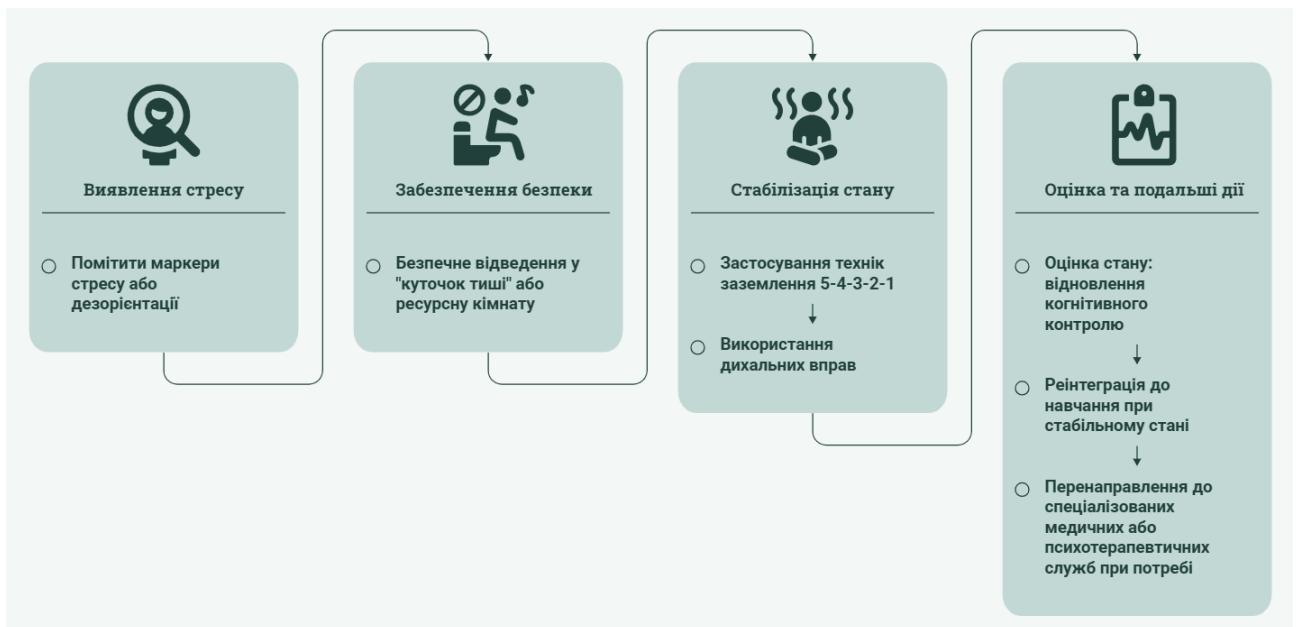


Рис.3. Алгоритм дій психолога при виявленні ознак гострого стресу або ретравматизації

Психосоціальний супровід та ресоціалізація ветеранів і ветеранок

Повернення ветеранів до освітнього середовища ЗПО вимагає від психолога особливої делікатності та розуміння специфіки військового досвіду.

- **Особливості взаємодії:**
 - *принцип рівності та поваги:* спілкування побудоване на рівних, без жалості чи надмірного пафосу. Застосовується мова гідності та стандарти етики взаємодії.
 - *урахування «невидимих травм»:* зважання на можливі прояви ПТСР, наслідки акубаротравм (контузій), підвищену чутливість до гучних звуків, закритих просторів чи різких рухів.
- **Ключові напрями роботи психолога:**
 - *адаптація освітнього простору:* спільна з викладачами та майстрами в/н оцінка навчальних приміщень і майстерень на предмет

сенсорних тригерів (забезпечення вільного доступу до виходу, належного освітлення, уникнення раптових різких шумів);

- *сприяння цивільній ідентичності*: допомога у зміщенні фокусу з військового досвіду на нові професійні цілі та самореалізацію в цивільному житті.

Адаптація та психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб (ВПО)

Студенти з числа ВПО часто переживають втрату домівки, звичного соціального кола, а іноді й близьких людей, що створює стан тривалої невизначеності. Особливості стану таких студентів: високий рівень фонові тривожності, відчуття відірваності від коріння, можливі прояви "провини вцілілого" або конфлікти під час адаптації в гуртожитках та нових колективах.

Ключові напрями роботи психолога:

- *Експрес-діагностика та первинна підтримка*. Оцінка рівня психоемоційного виснаження та первинна психологічна допомога (ППД) у перші тижні після зарахування.

- *Сприяння інтеграції в колектив*. Проведення тренінгів згуртованості для запобігання виникненню стереотипів чи конфліктів між місцевими студентами та ВПО.

- *Забезпечення базового відчуття безпеки*. Інформування про доступні соціальні, гуманітарні та психологічні ресурси як всередині ЗПО, так і в межах громади.

Інклюзивна практика та супровід осіб з особливими освітніми потребами (ООП)

Інклюзія в ЗПО охоплює як здобувачів з інвалідністю (зокрема отриманою внаслідок бойових дій), так і осіб з анатомічними, сенсорними чи когнітивними особливостями.

Роль психолога в інклюзивному процесі:

- *участь у команді психолого-педагогічного супроводу*: спільне з педагогами та майстрами розроблення та коригування Індивідуальної програми розвитку (ІПР) і адаптація навчальних матеріалів;

- *розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції*: проведення корекційно-розвиваючих занять із використанням арттерапії, заземлення та дихальних технік для зниження рівня тривожності перед практичними роботами чи іспитами;

- *формування інклюзивної культури групи*: проведення тренінгів толерантності «Світ без бар'єрів» для всієї групи, мета яких — сформувати емпатію, пояснити правила безбар'єрної комунікації та унеможливити будь-які прояви булінгу чи стигматизації.

V. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ РЕСУРСНИЙ КЕЙС ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Для організації якісного психологічного супроводу ветеранів, внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та студентів з особливими освітніми потребами (ООП) практичним психологам та педагогічним працівникам ЗПО рекомендовано спиратися на офіційну джерельну базу, оновлені інструктивні матеріали МОН України та сертифіковані тренінгові програми.

Офіційні методичні посібники:

- Інструктивно-методичні рекомендації МОН України: щорічні листи Міністерства освіти і науки України щодо організації діяльності психологічної служби в системі освіти визначають актуальні пріоритети, алгоритми фіксації даних та нормативно-правові рамки роботи фахівців.
- Матеріали Всеукраїнської програми ментального здоров'я [«Ти як?»](#): спеціалізовані гайди та довідники для освітян, зокрема довідник «Етика взаємодії з ветеранами та ветеранками», який містить чіткі стандарти беземоційної, поважної та неретраumatизуючої вербальної й невербальної комунікації.
- Посібники з інклюзивного навчання: Методичні видання та практичні посібники (зокрема «Інклюзивне навчання в закладах професійної освіти»), акумульовані на ресурсах Українського інституту розвитку освіти ([UIRO](#)), що висвітлюють роль психолога в адаптації освітнього простору та корекції навчальних програм.

Готові сертифіковані програми та тренінговий інструментарій:

Для практичного застосування під час групової та індивідуальної роботи рекомендовано використовувати такі стандартизовані програми:

1. Супровід ветеранів та ветеранок:
 - Програма «Рівний-рівному»: формування осередків самодопомоги та груп підтримки серед студентів з бойовим досвідом; навчання базовим навичкам психологічної самодопомоги та фасилітації.
 - Тренінг «Повернення» (Ресоціалізація), спрямований на цивільну адаптацію, розпрацювання військової ідентичності, опрацювання емоцій (агресія, провина вцілілого) та переформулювання життєвих цілей.
2. Психосоціальна адаптація ВПО:
 - Програма «Безпечний простір» (НаУКМА): доказова модель психосоціальної підтримки в закладах освіти для зниження рівня стресу, опрацювання травматичного досвіду та підвищення резильєнтності (психологічної стійкості).
 - Тренінг «Інтеграція та згуртованість»: практикум для командної взаємодії, подолання упереджень, зниження конфліктності в гуртожитках та прискорення адаптації в нових навчальних колективах.
3. Робота в інклюзивних групах (особи з ООП):
 - Програма «Розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції»: комплекс занять із використанням арттерапевтичних технік (ізотерапія, глинотерапія), заземлення та дихальних вправ для подолання тривожності.
 - Тренінг толерантності «Світ без бар'єрів»: загальногруповий просвітницький інтенсив для формування культури прийняття, розвитку емпатії та профілактики будь-яких проявів цькування чи дискримінації.

ВИСНОВОК

Узагальнюючи викладений матеріал, варто виокремити такі ключові положення:

1. Системний та багаторівневий підхід. Психологічна безпека в ЗПО більше не є виключною відповідальністю одного фахівця. Відповідно до Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» № 4223-IX та Концепції розвитку психологічної служби до 2030 року, сформовано чіткий розподіл ролей: педагоги та майстри в/н забезпечують щоденну первинну підтримку та емоційне заземлення, практичний психолог надає спеціалізовану допомогу за запитом, а у разі потреби здійснюється міжсекторальне перенаправлення до зовнішніх медичних чи соціальних служб.

2. Культура нульової толерантності та травмо-чутливості. Забезпечення емоційної безпеки вимагає категоричної відмови від будь-яких форм цькування, кібербулінгу чи дискримінації. Пріоритетом ЗПО залишається впровадження мови гідності, дотримання алгоритмів швидкого та об'єктивного реагування на конфлікти, а також розуміння специфіки військового досвіду й «невидимих травм» без стигматизації здобувачів освіти.

3. Психологічна саморегуляція як елемент охорони праці. Запровадження «хвилинки стійкості» (Resilience Pause), дихальних технік та експрес-заземлення перед виконанням практичних завдань у майстернях є дієвим інструментом запобігання виробничому травматизму. Трансформація студентів із пасивних спостерігачів власного стресу на активних суб'єктів керування своїм станом розбудовує їхню особистісну та професійну резильєнтність.

4. Пріоритет ресурсності та підтримки педагогів. Ефективний психосоціальний супровід можливий лише за умови наявності психоемоційного ресурсу в самих освітян. Профілактика синдрому емоційного вигорання через інституціалізацію супервізій, групи взаємопідтримки, дотримання цифрової гігієни та створення комфортних ресурсних кімнат у закладі стає стратегічним завданням адміністрації ЗПО.

5. Супровід вразливих категорій та використання доказового інструментарію. Якісна ресоціалізація ветеранів і ветеранок, психологічна адаптація ВПО та забезпечення інклюзивного навчання для осіб з ООП мають спиратися на стандартизовані, сертифіковані програми («Рівний-рівному», «Безпечний простір», «Світ без бар'єрів») та цифрові ресурси національного рівня.

Таким чином, упровадження окреслених рекомендацій дозволить ЗПО стати безпечними просторами довіри, прийняття та відновлення, де кожен учасник освітнього процесу відчуває захищеність і має можливості для повноцінної самореалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» № 4223-IX від 15.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
2. Лист МОН України від 17.08.2026 № 1/17702-26 «Про організацію діяльності психологічної служби у системі освіти у 2026/2027 навчальному році». URL: <https://pp.ippo.kubg.edu.ua/2026/08/26/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7/>
3. Концепція розвитку психологічної служби до 2030 року. URL: <https://nrat.ukrintei.ua/konczepczya-rozvytku-psyhologichnoyi-sluzhby-v-systemi-osvity/>
4. Інклюзія в закладах професійної освіти: проблеми, перспективи та кращі практики: зб. наук. праць: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (м. Житомир, 06.05.2026 р.). / за ред. І.Д.Сахневич. Житомир: ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк», 2026. 196 с.

Приклади «Хвилинок стійкості» (Resilience Pause)

Практичний алгоритм для майстерні металообробки/будівництва (техніки Заземлення + Фокусування) перед виконанням зварювальних або слюсарних робіт:

1. Вхід у вправу (10 секунд):

○ *Майстер в/н:* «Перед тим, як одягнути маски та взяти до рук інструмент, зупинимося на дві хвилини. Наша безпека за верстатом залежить від того, наскільки ми зібрані та спокійні тут і зараз».

2. Вправа «Заземлення через тіло та опору» (40 секунд):

○ *Інструкція:* «Поставте стопи паралельно, відчуйте повний контакт підошви з підлогою. Трохи зігніть коліна, відчуйте вагу власного тіла та твердість поверхні під ногами. Відчуйте, що підлога тримає вас міцно».

3. Вправа «Дихальний перемикач» (40 секунд):

○ *Інструкція:* «Зробимо глибокий вдих носом на 3 секунди, уявляючи, як повітря наповнює легені, і повільний, видовжений видих через рот на 6 секунд (немов дмухаємо на гарячий метал). Повторимо тричі. Повільний видих перемикає наш мозок у стан спокою».

4. Вправа на фокусування зору та уваги (30 секунд):

○ *Інструкція:* «Знайдіть очима на вашому робочому столі чи верстаті 3 предметів зеленого (або жовтого) кольору. Подивіться на них, перевірте очима їхнє безпечне розташування. Перевірте, чи готові ваші руки до роботи — стисніть кулаки на 3 секунди та повністю розслабте їх».

5. Вихід у роботу (10 секунд):

○ *Майстер в/н:* «Дякую. Увага зібрана, ми контролюємо свій стан і свій простір. Стаємо до виконання завдань з дотриманням техніки безпеки».

Приклад проведення вправи для напряму «Громадське харчування» або «Легка промисловість» (Експрес-техніка «Скан тіла та зняття напруги»):

1. **Вхід:** Майстер в/н звертає увагу студентів на їхній поточний стан: *«Гарячий цех та гострі інструменти вимагають від нас точних та впевнених рухів. Скинемо зайву напругу».*

2. **Вправа «Плечі скидають стрес» (30 секунд):** Студенти роблять вдих, піднімають плечі високо до вух, затримують на 3 секунди і з різким видихом скидають плечі донизу. Повторюється 3–4 рази для зняття м'язового затиску в шийно-комірцевій зоні.

3. **Вправа «Фокус на сенсориці» (40 секунд):** Студенти розтирають долоні одна об одну до відчуття тепла, після чого торкаються робочої поверхні столу або свого захисного одягу (фартуха), фіксуючи відчуття текстури матеріалу. Це повертає відчуття реальності та «тут-і-зараз».

4. **Завершення:** *«Відчуваємо тепло в руках та контроль над рухами. Починаємо працювати».*

Пам'ятка для студентів та педагогів: «Твій алгоритм спокою»

Ця пам'ятка допоможе швидко повернути відчуття контролю в стресовій ситуації (під час тривоги, перед іспитом або після конфлікту).

1. Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»

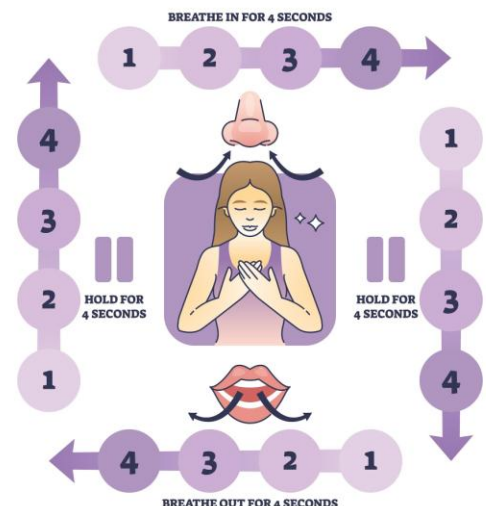
Якщо відчуваєш паніку або сильний страх, зупинись і подумки назви:

- **5 предметів**, які ти бачиш прямо зараз (наприклад: стіл, вікно, плакат, ручка, монітор).
- **4 звуки**, які ти чуєш (шум вулиці, дихання, цокання годинника, гул комп'ютера).
- **3 речі**, до яких ти можеш доторкнутися (тканина одягу, прохолодна поверхня парти, твоє волосся).
- **2 запахи**, які ти відчуваєш (запах кави, свіжої фарби, парфумів).
- **1 річ**, яку можна спробувати на смак (або твій улюблений смак).

2. Дихання «по квадрату»

Допомагає заспокоїти серцебиття:

1. Вдихни носом (рахуй: 1, 2, 3, 4).
 2. Затримай дихання (рахуй: 1, 2, 3, 4).
 3. Видихни ротом (рахуй: 1, 2, 3, 4).
 4. Затримай дихання (рахуй: 1, 2, 3, 4).
- Повтори 4-5 разів.*



3. Куди звернутися за підтримкою?

- Твій класний керівник:
[Прізвище, Ім'я]
- Твій майстер в/н: [Прізвище, Ім'я]
- Психолог закладу: [Кабінет №, посилання на чат-бот]
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді: **116 111**
(безкоштовно, анонімно).

Пам'ятка для викладачів та майстрів в/н: «Ресурсний педагог»

Професійне вигорання легше попередити, ніж лікувати. Використовуйте ці методи протягом робочого дня.

1. Метод «Струшування» (після складної розмови чи уроку)

Встаньте рівно, розслабте плечі та м'яко потрусіть кистями рук, потім усією рукою, наче струшуєте воду. Це допомагає зняти фізичний затиск від стресу.

2. Вправа «Безпечне місце» (під час перерви)

Закрийте очі на 2 хвилини. Уявіть місце, де ви відчуваєтеся в повній безпеці та комфорті (ліс, берег моря, затишна кімната). Спробуйте відчувати температуру повітря там, запахи та звуки. Це дає мозку сигнал «ми в безпеці».

3. Правило «Стоп-дискримінація»

- Якщо ви чуєте образливий жарт або бачите приниження студента — реагуйте миттєво.
- Використовуйте фразу: *«У нашому закладі ми спілкуємося з повагою. Прошу змінити тон/лексику»*.
- Ваша невтручання сприймається як мовчазна згода. Будьте прикладом.

[illegible]

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗПО

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (частина II)

Головний редактор:

Заступник головного редактора:

Редактор:

Технічний редактор:

Члени редакції:

Тетяна РУСЛАНОВА

Юлія ДАВИДОВА

Ольга ГОРЄНKOBA

Олена ЯКОВЕНКО

Зінаїда НАЗАРЕЦЬ,

Владлена ДРОБНА



Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській області
61121 м.Харків, вул. Владислава Зубенка, 37, 4 поверх
Тел.: (0572) 69-32-79

E-mail: pr.nmc@ptukh.org.ua



<https://www.facebook.com/groups/162399237723984/>

