

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**  
Кафедра спеціальної освіти

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**



Проректор із науково-  
педагогічної роботи

Михальченко Н. В.

«28» серпня 2024 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА РОБОТИ З ПСИХОТРАВМАМИ**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Педагогічні спеціальності


Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Серeda Ірина Валеріївна, доцент кафедри спеціальної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТ: Тихонова Тетяна Валентинівна, завідувач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти МОШПО, доктор педагогічних наук, доцент

Програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної освіти

Протокол від «26» серпня 2024 року № 1

В. о. завідувача кафедри спеціальної освіти  (Світлана КАРСКАНОВА)

Програму погоджено з гарантом ОП  (Микола СУПРУН)

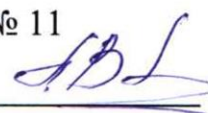
Програму погоджено навчально-методичною комісією філологічного факультету

Протокол від «27» серпня 2024 року № 12

Голова навчально-методичної комісії  (Ольга ДЕМ'ЯНЕНКО)

Програму погоджено навчально-методичною радою університету

Протокол від «28» серпня 2024 року № 11

Голова навчально-методичної комісії  (Наталія МИХАЛЬЧЕНКО)

### Анотація

Курс «Теорія і практика роботи з психотравмами» - варіативна навчальна дисципліна психолого-педагогічного циклу, є важливою складовою підготовки магістрів педагогічних спеціальностей. Авторський курс спрямовано на ознайомлення студентів з діалектичною природою психологічного травмування як психологічного феномену та основними напрямками і методами на шляху зцілення для кращого розуміння і допомоги/самодопомоги травмованим особам. Програма курсу передбачає розкриття базових теоретичних засад психотравми, основних видів травматичних розладів, принципів та підходів до роботи з дисоціаціями та іншими наслідками психотравм. Передумовами для вивчення дисципліни є знання базових категорій загальної та вікової психології, засвоєння основних положень теорії розвитку особистості.

*Ключові слова:* психотравмуюча ситуація, психотравма, дисоціація, емоційний стан, ресурсність, зцілення, травмотерапія, психоедукація, тілесна терапія.

### Summary

The course "Theory and practice of working with psychotraumas" is a variable educational discipline of the psychological-pedagogical cycle, which is an important component of the training of masters in pedagogical specialties. The author's course is aimed at familiarizing students with the dialectical nature of psychological trauma as a psychological phenomenon and the main directions and methods on the way to healing for better understanding and help/self-help for injured persons. The course program involves revealing the basic theoretical foundations of psychotrauma, the main types of traumatic disorders, principles and approaches to work with dissociations and other consequences of psychotrauma. Prerequisites for studying the discipline are knowledge of the basic categories of general and age psychology, assimilation of the basic provisions of the theory of personality development.

*Key words:* psychotraumatic situation, psychotrauma, dissociation, emotional state, resourcefulness, healing, trauma therapy, psychoeducation, physical therapy.

## **ВСТУП**

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Теорія і практика роботи з психотравмами» складена відповідно до освітньо-професійних програм підготовки магістрів педагогічних спеціальностей.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теорія психотравми та шляхи подолання наслідків психотравм.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна ґрунтується на базових засадах загальної та вікової психології, зокрема, основних положеннях теорії розвитку особистості.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни та очікувані результати**

1.1. Мета курсу полягає в ознайомленні з теоріями та сучасними техніками роботи з психотравмами.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- формування мотивації усвідомленого екологічного ставлення і піклування до себе та інших учасників освітнього процесу;
- розширення знань з теорії та практики роботи з психотравмами;
- оволодіння основними напрямками, методами і прийомами діагностики психотравм та подолання їх наслідків.

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Здатність визначати мотиви, цілі та шляхи екологічної реалізації педагогічної діяльності для збереження ментального здоров'я.

ПРН 2. Формування поняття психотравма та її наслідки для учасників освітнього процесу у діяльності педагога.

ПРН 3. Здатність застосовувати основні методи та прийоми подолання наслідків психотравми в психологічному супроводі освітнього процесу.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### **I. Загальнопредметні:**

ЗК-1.6. Адаптивна. Здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами

ЗК-1.7. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє ефективності корекційно-реабілітаційного процесу, розвитку й саморозвитку особи порушеннями психофізичного розвитку, творчому підході до корекційно-реабілітаційного навчально-виховного процесу в спеціальних і загальноосвітніх закладах. Здатність оцінювати результати корекційно-педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності корекційного процесу в закладах Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства праці та соціальної політики; здатність до корекційно-педагогічної і навчально-реабілітаційної рефлексії

ЗК-3.3. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційно-освітньому, навчально-реабілітаційному середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

#### **II. Фаховими:**

ФК.-1 Теоретико-методологічна. Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності).

ФК.-6. Психологічна компетентність (відповідно нозології). Здатність до застосування сучасних знань про особливості розвитку дитини як суб'єктів корекційно-освітнього і навчально-реабілітаційного процесів на основі знань та умінь про їхні вікові, індивідуальні особливості та соціальні чинники розвитку і дизонтогенезу.

ФК.-8. Корекційно-педагогічна компетентність. Здатність виконувати корекційну роботу з профілактики, послаблення, виправлення порушень психофізичного розвитку дітей (залежно від нозології) у навчально-виховному процесі, реабілітаційному процесі незалежно від типу закладу і форми організації навчання. Володіння засобами та методами корекції пізнавальних психічних процесів, мовлення, сенсорних порушень, порушень опорно-рухових функцій, емоційно-вольової сфери в процесі виховання дітей. Здатність корекційно спрямовувати діяльність дитячого колективу, в якому є дитина/діти з психофізичними порушеннями. Здатність організовувати інклюзивний дитячий колектив, створювати в ньому умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої суспільної інтеграції.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Тема 1. Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм**

**Тема 2. Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція**

**Тема 3. Травми розвитку**

**Тема 4. Травма прив'язаності. Довербальна травма**

**Тема 5. Дисоціативні розлади**

**Тема 6. Сором і провина. Образа**

**Тема 7. Розлади харчової поведінки**

**Тема 8. Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад**

**Тема 9. Терапія травми. Психоедукація**

**Тема 10. Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія**

## **3. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Д-р Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору. - Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. - 424 с.
- 2.

### **Допоміжна**

1. Бурбо Ліз П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 256 с.
2. Ворман Ю. Техніки керування гнівом URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-keruvati-gnivom-shchob-ne-psuvati-stosunki-z-otochennyam/> (дата звернення: 20.12.2022)
3. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.
4. Голдінг Софі. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста/ пер. з англ. М.Козиренко. Харків: Вид-во «Ранок»: «Фабула», 2020. 160 с.
5. Грегор О. Як протистояти стресу. Стрес життя: збірник. СПб.: ТОВ «Лейла», 1994. С. 7-114.
6. Гоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Гоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
7. Гоулстон М., Голдберг Ф. Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 192 с.
8. Емоційний серфінг. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/praktika-emotional-surfing-dlya-regulyacii-negativnih-emociy/> (дата звернення: 20.12.2022)
9. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим // Scientific Journal Virtus 40 (40), p.53-56, 2020.

10. Лівін Марк, Полудьонний Ілля. Простими словами. Як розібратися у своїй поведінці. К.: Наш Формат, 2022. 264 с.
11. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
12. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.
13. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 2006. 448 с.
14. Психологічні прийоми, щоб впоратися зі своїми емоціями URL: [https://lux.fm/lifestyle\\_t4](https://lux.fm/lifestyle_t4) (дата звернення: 19.12.2022)
15. Розквас А. Ключові типи відновлення енергії. URL: <https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/kak-vosstanovit-svoj-vnutrennij-resurs-effektivnye-sovety/> (дата звернення: 20.12.2022)
16. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор, 2005. 278 с.
17. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т. Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.
18. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 1979. 123 с.
19. Середа І.В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
20. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань // Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022.
21. Як побороти панічні атаки. URL: <https://mind.ua/openmind/20249226> (дата звернення: 20.12.2022)
22. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: <https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/> (дата звернення: 15.12.2022)

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** індивідуальне і фронтальне опитування; самостійні роботи; тестування; контрольна робота.