



ДОНЕЦЬКА СЕЛИЩНА РАДА
ВІДДІЛ ОСВІТИ ДОНЕЦЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
ІЗІОМСЬКОГО РАЙОНУ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

НАКАЗ

01.01.2026

с-ще Донець

№ 11

Про затвердження Плану заходів на 2026 рік з питань ментального здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу у закладах освіти Донецької територіальної громади

Керуючись статтею 54 Закону України «Про освіту», статтями 19, 20 Закону України «Про охорону здоров'я», Законом України «Про соціальні послуги», відповідно до листа Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 29.03.2023 № 21/08-479 «Про всеукраїнську програму ментального здоров'я „Ти як?“», а також з урахуванням Порядку організації діяльності психологічної служби у закладах освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1034 від 21.08.2019 з метою забезпечення ментального здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу у закладах освіти Донецької територіальної громади,

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити План заходів на 2026 рік з питань ментального здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу у закладах освіти Донецької територіальної громади (далі – План заходів), що додається.

2. Керівникам закладів освіти:

2.1. Призначити відповідальних за виконання Плану заходів.

До 15 січня 2026 року

2.3. Щоквартально, 26 числа останнього місяця кварталу протягом 2026 року здійснювати моніторинг виконання Плану заходів шляхом внесення індикаторів до Google-таблиці за посиланням:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1k_3POIxWaJLMb_ZZW2WW-Lnfx9ojNFIDAZ5bTpJq2LE/edit?usp=sharing

3. Розмістити наказ на інформаційному сайті відділу освіти Донецької селищної ради.

4. Контроль за виконанням наказу покласти на головного спеціаліста відділу освіти – Кучеревську Діану.

Начальник відділу освіти

З наказом ознайомлені



Тетяна ШЕЛЕСТ
Діана КУЧЕРЕВСЬКА

Додаток до наказу відділу освіти
від 01.01.2026 № 11

План заходів
на 2026 рік з питань ментального здоров'я та психосоціальної підтримки
учасників освітнього процесу у закладах освіти Донецької селищної територіальної громади

Заходи для учнів	Заходи для педагогічних працівників	Заходи для батьків	Просвітницька робота	Термін реалізації		Відповідальний виконавець
				Дата початку	Дата завершення	
Години спілкування «Ментальне здоров'я: як його зберегти?», «Емоції у стресовій ситуації», «Як зберегти оптимізм під час війни?»; бесіди «Здоров'я збережу, сам собі допоможу»; перегляд відеороликів «Жити далі» та практичні заняття зі збереження ментального здоров'я, під час яких учні	Семінари та тренінги «Стресостійкості. Профілактика емоційного вигорання», «Карта бажань» (арт-майстерня «Інтуїція»), «Ментальний GPS»; практикуми «Роль класного керівника у згуртованості класного колективу» та «Як розпізнавати та керувати своїми почуттями». Індивідуальні консультації щодо взаємодії з учнями з ознаками тривожності, підтримки дітей у стресових ситуаціях та роботи з батьками.	Семінар «Батьківство без стресів. Допомога, співпраця», під час якого батьки отримають рекомендації щодо підтримки дітей у складних ситуаціях. Буклети та пам'ятки щодо збереження ментального здоров'я дітей.	На офіційних сайтах закладів освіти постійно розміщувати інформація щодо збереження ментального здоров'я, рекомендації та матеріали з програми «Ти як?».	01.01.2026	28.02.2026	Відділ освіти, керівники закладів освіти

[illegible]

спілкування «Що робити, щоб зберегти своє психічне здоров'я?», «Ментальне здоров'я: як подбати про себе?»; -тематичні уроки «Мій настрій» (англійська (mood) та французька (mon humeur) мови), «Кольори, які мене заспокоюють» (образотворче мистецтво), «Квітка щастя» (трудове навчання); -інтерактивні заходи «Ментальне здоров'я: плекаємо стійкість»; акція ментального здоров'я «Твій заряд енергозбереження»; -ігри та вправи на створення ментального комфорту в	семінари, спрямовані на підтримку здоров'я та підвищення професійної стійкості «Техніки самодопомоги та підтримки людей поруч»; семінари-практикуми «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я?»; бесіди з елементами тренінгу «Тимчасові труднощі: як впоратися»; консультації та рекомендації для педагогів щодо підтримки ментального здоров'я учнів «Психологічні хвилинки у роботі з дітьми», «Стратегії підтримки психоемоційного здоров'я вчителів»; презентація посібника «Колорит та творчість» платформа дошкільнят рекомендації для щоденної підтримки ментального здоров'я «Гратися і не боятися»; індивідуальні консультації з розпізнавання емоцій, керування негативними емоціями.	інформаційні заходи, що допомогли зрозуміти важливість підтримки ментального здоров'я дітей вдома «Що варто і не варто робити, коли турбуєшся про психоемоційний стан близьких?», «Фізична активність – інструмент для збереження ментального здоров'я», «Емоційне благополуччя дитини в родині»; відеуроки та онлайн-консультації для батьків.			керівники закладів освіти
--	--	---	--	--	---------------------------

колективі «Техніки самопомог	консультації з питань взаємодії з дітьми з тривожністю «Як заспокоїти дитину під час тривоги»; тренінги «Психічне здоров'я. Як його зберегти»; «Визначення психологічного клімату в колективі»; «Розвиток професійної Я-концепції»; «Ментальне	Бесіди «Як підтримати ментальне здоров'я дитини», «Як підтримати дітей у перехідний період до середньої школи», «Як		01.04.2026	31.05.2026	Відділ освіти, керівники закладів освіти
та підтримки людей поруч»; -проектні заходи: День улюбленої казки, казкотерапія, арт-виставка «Толерантність серед нас?»; -анкетування «А чи часто ти ображаєшся?», «Чи вмієш ти уникати конфліктів?», «Чи драгують тебе дрібниці?» тощо; -психологічні хвилинки та індивідуальні консультації для учнів.						
1-4-ті класи: психологічні години «Настрій», «Почуття», «Ти як?», «Гармонія», «Країна настрою»; тренінги «Дай п'ять», «Будь у ресурсі»;						

арт-терапія «Я щасливий»; психогімнастика «Добрі та злі собаки», «Пружинка», «Морська зірочка»; ігри «Подаруй мені посмішку», «Назви сусіда лагідно», «Компліменти»; інтерактив «Дбаємо про ментальне здоров'я»; заняття «Загадковий світ емоцій», «Слушні поради дітям», «Підбери емоцію». 5-11-ті класи: виховні години «Ти як?», «Я і моя самооцінка», «Турбота про себе – це просто»; тренінги «Коктейль ментального здоров'я», «Емоції та як ними керувати»; квест-ігри	здоров'я: як не «розсіпатись» під час війни»; майстер-класи «Сім креативних вправ проти стресу», виготовлення антистрес-іграшки «Пустунчик»; вебінари «Робота психолога в умовах воєнного стану»; психологічні хвилинки.	корисно і не корисно знімати стрес та напругу»; онлайн-заняття «Формування стресостійкості. Методи стабілізації емоційного стану»; консультації «Ментальне здоров'я: як подбати про себе», «Як вберегти ментальне здоров'я малюків під час війни»; консультації з питань взаємодії з тривожними дітьми та індивідуальні консультації щодо емоційного стану дітей; розповсюдження пам'яток щодо підтримки ментального				
--	---	---	--	--	--	--

«Ментальне здоров'я – запорука щасливого життя», «Збережемо ментальне здоров'я»; психологічні уроки «Вдячність», «Як зберігати рівновагу під тиском стресу»; обговорення «Що важливо знати про психічне здоров'я», «Обговорення емоцій»; урок за коміксом «Ден і Рора проти корпорації С». Загальні заходи: заняття «Групи турботи», практики в укриттях: дихання по квадрату, долонці, вправи на заземлення; міні-проекти «Дерево життя», «Дерево підтримки», «Скринька	здоров'я дітей у сім'ї.				

ресурсів»; психологічні хвилинки «Кулачки-силачі», «Струпуємо зайве».	Навчальні та виховні години: Всеукраїнський урок з підтримки психічного здоров'я «ТИ ЯК? Повертаємось до школи!», класні години «Коротке коло спілкування» для оцінки стану, «Дослухаймося до свого тіла», «Стрес та тривога: як впоратись» та години спілкування «Як потурбуватись про себе», «Привіт, ти як?», «Мислі позитивно»; практична саморегуляція: практичні заняття «Тривога – це нормально. Паніка – ні» та	Методична та консультаційна робота: засідання класних керівників «Як подолати надмірний стрес (виклики війни)» та бесіди для педагогів щодо навичок турботи про власне ментальне здоров'я та підтримки учнів; практикуми: психологічний практикум “Моя внутрішня дитина” та арт-терапевтична вправа «Цукерочка – менталочка». Використовувалися «Поради для збереження внутрішньої рівноваги»; ресурси для вихователів: ознайомлення з «СенсоТека. Ти як?», практикою «Беремо руки в свої руки» та психологічними хвилянками з дихальною технікою «Долонька»; консультування: поради та індивідуальні консультації щодо ментального здоров'я	Консультації та поради: зустрічі «Абетка ментального здоров'я». поради «Як уберегти дитину від ризиків» та «Як підтримати дітей у непростий час війни»; практичні матеріали: ознайомлення з матеріалами Світлани Ройз «10 теплих прощань перед садочком та школою» та вправою «Це моя дитина»; робота з ВПО: бесіда «Психоемоційний стан дитини на	Розміщення інформаційних матеріалів програми «Ти Як?» (плакатів, інформації з QR-кодами) на стендах психолога та на сайтах закладів освіти (сторінка «Поради психолога», соціальні мережі). Розповсюдження інформацію «Привожні сигнали та як можна запобігти трагедії». проведені загальні акції “Я люблю тебе життя!” та “Смайл	01.09.2026	31.10.2026	Відділ освіти, керівники закладів освіти
---	---	--	--	---	------------	------------	--

«Ментальне здоров'я: як подбати про себе?». дихальні практики «Долонька» для навчання техніці саморегуляції. соціально-емоційний розвиток: розмальовки «Ти як? Світи всередині», створення аплікації «Дерево настрою». Написання «компліменти дня» одне одному. профілактична робота: до Всесвітнього дня запобігання самогубствам інтерактивні заняття та обговорення фільмів «Цінність життя» для учнів 5-11 класів. бесіди з учнями ВПО («Моє металъне	дітей під час війни за рекомендаціями Всеукраїнської програми.	початку навчального року» з батьками учнів ВПО. індивідуальна підтримка: індивідуальні консультації з питань підтримки ментального здоров'я.	настрою». Індивідуальні консультації для всіх учасників освітнього процесу з питань підтримки ментального здоров'я.		
---	--	--	---	--	--

[illegible]

толерантності - заняття на тему "Толерантність". Години психолога "Моя сім'я", "Капсула часу", "Цінність життя", "Багаторейка" (у рамках проекту "Абетка емпатії"), "Вправи на щодень для розвитку стресостійкості" та "Я і світ: як приймати інших". Бесіди "Як керувати емоціями та допомагати собі" та тренінг "Відповідальність за власне ментальне здоров'я: позбуваємося образ". Елементи арт-терапії для стабілізації емоційного стану через затяжні повітряні тривоги. Дихальна	підтримати себе щодень" (5 простих інструментів). Індивідуальні консультації педагогічним працівникам з питань підтримки ментального здоров'я.	"Ігри в темряві" (40 ігор, в які можна грати з дітьми, коли темно).	ментального здоров'я "Ти як?"			
--	---	--	--------------------------------------	--	--	--

гімнастика “Вдих-видих” (з використанням карток Світлани Ройз), гра “Обійманці” на зняття напруги, заняття “Дотики підтримки. Урок емпатії” та пісню-руханка “Крокуй до укриття”. Діагностика профорієнтації для старших учнів. Індивідуальні консультації з питань підтримки ментального здоров’я. Заходи до Дня толерантності, Всесвітнього дня доброти, Дня милосердя, а також заходи в рамках 16 днів проти насильства				
---	--	--	--	--