

**ФОП УХІНА ТЕТЯНА БОРИСІВНА**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ ФОП Ухіна Тетяна Борисівна

від 10.02.2026 № 100226/П-01



Ухіна Т. Б.

**ПРОГРАМА**

підвищення кваліфікації педагогічних працівників  
закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес  
у другому циклі базової середньої освіти  
(базове предметне навчання)

**«ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ ТА ЕФЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ  
(PERSPECTIVE TAKING):  
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ  
ПОДОЛАННЯ УПЕРЕДЖЕНЬ ТА РОЗВИТКУ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ»**

Тернопіль – 2026

**Розробники:**

**Яремчук Тетяна Олександрівна**, сертифікований вчитель початкових класів Добропільського комунального закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 2 Добропільської міської ради Донецької області, спеціаліст вищої категорії, звання «учитель-методист».

**Нескороменко Дар'я Вікторівна**, практичний психолог та вчитель історії Ліцею міжнародних відносин № 51 Печерського району м.Києва, спеціаліст першої категорії.

**Ухіна Тетяна Борисівна**, засновниця та очільниця Тренінгового центру «Сертифіковані українські технології освіти» (СУТО) та першої в Україні онлайн-асоціації СУТО Прогресивна Рада Освітян (СУТО ПРО). Електронний резидент Естонії, CEO EdCentre OÜ. Учитель початкових класів, спеціаліст вищої категорії, звання «учитель-методист».

**Напрямок підвищення кваліфікації:** формування наскрізних умінь здобувачів освіти через запровадження соціально-емоційного навчання.

**Розроблено на основі типової програми:**

Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти на тему «СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ» (наказ МОН від 04.11.2025 № 1465)

**Термін дії програми:** з 2026 до 2031 року.

**Рецензенти:**

**Фоменко Марина**, медична психологиня, графологиня. Засновниця «Першої Української Школи Графології», ведуча психологічних програм та практикумів для дорослих, експертка соціальних ток-шоу на теле- та радіо каналах України.

**Козак Тарас**, заступник директора з навчально-виховної роботи ЛСЗШ східних мов та східних бойових мистецтв «Будокан» з поглибленим вивченням іноземних мов, вчитель географії, спеціаліст вищої категорії, звання «учитель-методист», лауреат обласного етапу всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2024. Географія».

**Красніков Віталій**, директор Опорного закладу освіти «Васильківський академічний ліцей "Успіх"» Васильківської міської ради Київської області, учитель географії та інформатики, спеціаліст вищої категорії, звання «учитель-методист».

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## **Актуальність програми**

В умовах стрімких суспільних трансформацій, зростаючих глобальних викликів, а також на тлі війни, яку веде росія проти України, ментальне та фізичне здоров'я учасників освітнього процесу потребує підвищеної уваги, оскільки пережиті травматичні потрясіння негативно впливають на психоемоційний стан здобувачів загальної середньої освіти, учительства, батьківства, знижують їхні когнітивні здібності та життєву стійкість. У зв'язку з цим увиразнюється потреба в упровадженні в освітній процес закладів загальної середньої освіти соціально-емоційного навчання (далі – СЕН), що є ключовим інструментом розвитку наскрізних умінь учнів Нової української школи (далі – НУШ).

Програма спрямована на реалізацію системного підходу до розвитку наскрізних умінь молодшої генерації (зокрема учнівства 7–9 класів НУШ та 10 пілотних класів старшої профільної школи), що є критично важливим для їхньої успішної адаптації та здатності протистояти викликам.

Програма розроблена відповідно до чинної нормативно-правової бази України у сфері освіти. Зокрема, вона ґрунтується на: Концепції «Нова українська школа», законах України «Про освіту» та «Про повну загальну середню освіту», професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти», Державному стандарті базової середньої освіти, Державному стандарті профільної середньої освіти. Ці нормативні документи визначають перелік наскрізних умінь, що мають бути сформовані в учнівства під час навчання в закладі загальної середньої освіти. У свою чергу, педагогічні працівники мають володіти компетентностями (психологічна, емоційно-етична, компетентність педагогічного партнерства, здоров'язбережувальна), які повною мірою сприятимуть реалізації зазначеного завдання, що здійснюється в перебігу виконання ними таких трудових функцій, як партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу й участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища.

Особливий акцент зроблено на Perspective Taking — навичці ефективного взаєморозуміння та налагодження співпраці як ключових інструментах подолання соціальних бар'єрів та розвитку критичного мислення.

Формування навичок взаєморозуміння базується на міжнародній методиці Perspective Taking, яка дозволяє учнівству ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

**Цільова група:** педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти, які працюють у 7, 8, 9 класах НУШ та 10 пілотних класах старшої профільної школи.

**Обсяг (тривалість):** 30 годин (1 кредит ЄКТС).

**Особливості реалізації програми.**

Реалізація програми передбачає залучення:

- Фахівців-тренерів, які пройшли попередню підготовку у сфері соціально-емоційного навчання та зокрема з програми «Perspective Taking in the Classroom».

- Фахівці, які пройшли попередню підготовку у сфері соціально-емоційного навчання та у сфері психології.

Навчання відбуватиметься у асинхронному форматі:

- Учасники курсу отримають доступ до усіх відеозаписів та додаткових матеріалів.

- Передбачений супровід учасників у вигляді консультації (за окремим графіком та запитом).

- Створення телеграм-групи для ефективної комунікації.

**Форма (форми) підвищення кваліфікації:** інституційна (дистанційна).

**Мета підвищення кваліфікації:** удосконалення педагогічними працівниками закладів загальної середньої освіти компетентностей, необхідних для формування в учнівства наскрізних умінь засобами соціально-емоційного навчання.

**Завдання підвищення кваліфікації:**

- Ознайомити слухачів із ключовими підходами до розвитку наскрізних умінь здобувачів загальної середньої освіти в умовах НУШ, акцентуючи увагу на ролі урахування перспективи (Perspective Taking).

- Сформувати у педагогів розуміння ролі соціально-емоційного навчання в розвитку критичного мислення (через розпізнавання когнітивних упереджень) та співпраці (через розуміння позиції іншого).

- Забезпечити практичне опанування інструментів СЕН, зокрема алгоритму «4 кроки Perspective Taking», для використання їх в освітньому процесі.

- Підвищити здатність та готовність педагогів створювати безпечне та інклюзивне середовище, вільне від стереотипів та міжгрупових упереджень.

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться** відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом МОН України від 29 серпня 2024 року № 1225:

- психологічна компетентність (Б1),
- емоційно-етична компетентність (Б2),
- компетентність педагогічного партнерства (Б3),
- здоров'язбережувальна компетентність (В2).

**Очікувані результати підвищення кваліфікації.**

За результатами навчання за Програмою слухачі набудуть необхідних знань, сформують та удосконалять здатності щодо:

- розуміння та пояснення суті соціально-емоційного навчання, його ролі у формуванні наскрізних умінь та значення взаєморозуміння та конструктивної взаємодії для соціалізації учнівства 7–11 класів;
- інтеграції СЕН в освітній процес для розвитку критичного мислення (через механізми розпізнавання когнітивних упереджень) та співпраці (із застосуванням алгоритму 4-х кроків Perspective Taking);
- добору та застосування інструментів СЕН для розвитку наскрізних умінь, зокрема технік подолання фундаментальної помилки атрибуції та наївного реалізму у різних навчальних ситуаціях;
- створення безпечного, здорового та інклюзивного освітнього середовища, вільного від міжгрупових упереджень та стереотипів, що сприяє емоційному розвитку всіх учасників освітнього процесу.

### **Оцінювання результатів підвищення кваліфікації:**

Рефлексивне самооцінювання та анкета зворотного зв'язку. Підсумковий контроль (2 год) здійснюється через Google-форму рефлексивного самооцінювання, що базується на матеріалах «Щоденника професійного зростання».

### **Рівні навчальних досягнень:**

**Високий (90–100):** Аналізує власні когнітивні бар'єри, інтегрує Perspective Taking у практику, моделює безпечне середовище.

**Достатній (75–89):** Пояснює алгоритми взаємодії, застосовує техніки подолання упереджень, але потребує підтримки у складних кейсах.

**Середній (60–74):** Визначає базову термінологію та концепції, проте має труднощі з практичним впровадженням інструментів у класі.

**Незадовільний (<60):** Навички взаєморозуміння та конструктивної взаємодії не сформовані.

**Прохідний бал – 60.** Успішне завершення передбачає виконання всіх практичних завдань програми.

### **Документ про підсумки підвищення кваліфікації:**

За результатами виконання Програми учасник курсу, який успішно завершив навчання і набрав щонайменше 60 балів за результатами рефлексивного самооцінювання та інших контрольних заходів, отримує Сертифікат підвищення кваліфікації (30 годин / 1 кредит ЄКТС).

**Вартість: 950 грн**

## **2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Програмою передбачено **інтерактивні лекційні заняття**, спрямовані на розкриття суті соціально-емоційного навчання та теоретичних засад **Perspective Taking** як ключового інструменту соціалізації учнівства та подолання бар'єрів у взаємодії.

Особливістю практичних занять є моделювання реальних ситуацій та розв'язання професійних кейсів через опанування **алгоритму «4 кроки**

**Perspective Taking**», деконструкцію когнітивних упереджень (фундаментальної помилки атрибуції, наївного реалізму, підтверджувального та міжгрупового упереджень), а також використання інструментів системного мислення, таких як «Два стільці», «Обмін точками зору» чи «Детектив емоцій».

**Самостійна робота** зосереджена на індивідуальному веденні «Щоденника професійного зростання», що базується на методах самооцінювання та глибокої рефлексії власного досвіду, ідентифікації упереджень і створення безпечного освітнього середовища, вільного від стереотипів.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні	Усього
<b>МОДУЛЬ 1. СЕН ТА ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ</b>					
1.1. НУШ і наскрізні вміння крізь призму світового досвіду СЕН	2	-	-	-	2
1.2. Суть СЕН. Створення безпечного та інклюзивного середовища	-	2	-	-	2
1.3. Результативність СЕН. Дослідження ДоСЕН і TALIS	-	2	1	-	3
1.4. Perspective Taking: концепція взаєморозуміння як основа соціальної стійкості	1	1	1		3
<b>Разом за Модулем 1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	-	<b>10</b>
<b>МОДУЛЬ 2. НАСКРІЗНІ ВМІННЯ ТА ПРАКТИКА ВЗАЄМОДІЇ</b>					
2.1. Критичне мислення та когнітивні бар'єри (Biases)	-	4	-	-	4
2.2. Конструктивне керування емоціями	-	4	2	-	6

2.3. Розв'язання проблем у підлітковому віці	-	4	-	-	4
2.4. Ефективна взаємодія: 4 кроки Perspective Taking у співпраці	2	2	-	-	4
<b>Разом за Модулем 2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>2</b>		<b>18</b>
Контрольні заходи	-	-	-	2	2
<b>Усього</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>

### 3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

#### МОДУЛЬ 1.

#### СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

##### **Тема 1.1. НУШ і наскрізні вміння крізь призму світового досвіду соціально-емоційного навчання**

Соціально-емоційне навчання (СЕН): сутність та значення. Розвиток емоційного інтелекту. Важливість СЕН для успіху в житті та навчанні. Наскрізні вміння НУШ як віддзеркалення соціально-емоційних навичок. Успішне впровадження СЕН у міжнародному освітньому просторі. Ключові уроки впровадження СЕН: системність, підготовка вчительства, залучення батьківської спільноти.

##### **Тема 1.2. Суть соціально-емоційного навчання. Створення безпечного, здорового та інклюзивного освітнього середовища**

Соціально-емоційне навчання як цілеспрямований процес, який допомагає розвивати ключові життєві компетентності. Суть СЕН у навчанні – розуміти себе, свої почуття та мотивації, ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Інструменти СЕН для створення безпечного, здорового та інклюзивного середовища закладу загальної середньої освіти. Навчання за допомогою практичних занять, дискусій, рольових ігор та моделювання реальних ситуацій.

##### **Тема 1.3. Результативність і корисність СЕН. Міжнародні дослідження ДоСЕН і TALIS**

Результативність упровадження СЕН. Переваги СЕН для учнівства: академічний прогрес, зниження агресії, покращення психічного здоров'я, розвиток емпатії. Методи (анкетування, тести, спостереження, самооцінювання, рефлексія тощо) вимірювання соціально-емоційних навичок для їх розвитку. Урахування результатів міжнародного дослідження ДоСЕН

(дослідження соціально-емоційних навичок) під час організації соціально-емоційного навчання.

Досвід участі України в ДоСЕН у 2023–2024 рр. Інтеграція в НУШ і використання СЕН на різних уроках. Учителство як провідник розвитку соціально-емоційних навичок учнівства. Потреби вчителства в розвитку соціально-емоційних навичок крізь призму міжнародного дослідження TALIS (Teaching and Learning International Survey).

#### **Тема 1.4. Perspective Taking: концепція взаєморозуміння.**

Розгляд Perspective Taking як когнітивної здатності розуміти думки, почуття та мотивації інших людей. Роль цієї навички у формуванні емпатії та успішній соціалізації підлітків.

Самостійна робота «Щоденник зростання».

## **МОДУЛЬ 2.**

### **НАСКРІЗНІ ВМІННЯ В РАМЦІ НУШ ТА ПРАКТИКА ВЗАЄМОДІЇ**

#### **Тема 2.1. Критичне мислення, когнітивні бар'єри та когнітивні упередження (Biases).**

Фундаментальна помилка атрибуції (*Fundamental Attribution Error*).

Підтверджувальне упередження (*Confirmation Bias*).

Наївний реалізм (*Naive Realism*).

Міжгрупове упередження (*Intergroup Bias*).

#### **Тема 2.2. Конструктивне керування емоціями**

Основні емоції. Конструктивне керування емоціями як здатність розуміти, приймати та ефективно реагувати на власні почуття і адекватно сприймати емоції інших. Чітке розуміння своїх відчуттів. Відчуття емоції без засудження. Визначення причин виникнення емоцій. Вибір здорових способів вираження почуттів. Здатність змінювати поведінку відповідно до емоційного стану, щоб досягти бажаних результатів, не піддаватися руйнівним імпульсам.

Практична робота. Практики Моделі стійкості спільнот (МСС) як інструмент тілесної та емоційної грамотності для розвитку стресостійкості. Набір навичок, скерованих на увагу до тіла й плекання приємних і нейтральних самовідчуттів у ньому («Зчитування», «Заземлення», «Ресурсність»). Практики «Миттєва допомога!».

#### **Тема 2.3. Розв'язання проблем**

Розв'язання проблем – це комплексна навичка визначення, аналізу та подолання перешкод на шляху до досягнення мети. Чітке усвідомлення суті труднощів. Розуміння причин, контексту та можливих наслідків. Пошук різноманітних етичних варіантів подолання. Оцінка ефективності та ризиків кожного варіанту. Реалізація обраного плану дій. Аналіз успішності рішення та коригування за потреби.

Практичні інструменти розвитку в учнівства здатності до розв'язання проблем. Розбір вправ і кейсів «Світлофор рішень», «План дій 5 кроків», міні-вправа «Емоційний барометр», «Матриця рішень Декарта», «Дві причини».

#### **Тема 2.4. Ефективна взаємодія та 4 кроки Perspective Taking.**

Практичне відпрацювання алгоритму для досягнення взаєморозуміння у колі учнівства, учительства та батьківства. Застосування чотирьох кроків: намагайтеся зрозуміти – збирайте інформацію, генеруйте ідеї, формуйте гіпотезу, спостерігайте та коригуйте.

## **4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### *Нормативно-правові документи*

1. Про освіту: Закон України від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 05.03.2026).
2. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16 січня 2020 року № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20> (дата звернення: 05.03.2026).
3. Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/898-2020-п> (дата звернення: 05.03.2026).
4. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225 URL: <https://register.noa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdfmerged.pdf> (дата звернення: 04.03.2026).
5. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої освіти / за ред. М. Грищенко. 2016. 40 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20195> (дата звернення: 28.07.2025).
6. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 року № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text> (дата звернення: 28.07.2025).

## Основна література

1. Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства : практичний порадник педагогам закладів загальної середньої освіти. УЦРО, 2023. 18 с. URL: <https://bit.ly/GjkSHPZ> (дата звернення: 28.07.2025).
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х. : Віват, 2022. 512 с.
3. Елькін О. Б., Рассказова О. І., Гринько В. О., Марущенко О. А. Зміцнення освіти через соціально-емоційне навчання: актуальні напрями дослідження в Україні та світі. Journal «ScienceRise: Pedagogical Education». 2024. № 1 (58). URL: <http://surl.li/ttcdm> (дата звернення: 28.07.2025).
4. Елькін О. Соціально-емоційне навчання як затребувана практика формування м'яких навичок учнівства: сучасні виклики та досвід України. Соціальна робота та соціальна освіта, 2023. Вип. 1(10). URL: <http://surl.li/ttxvj> (дата звернення: 28.07.2025).
5. Миттєва допомога! : практики стратегій соціально-емоційної саморегуляції : методичні матеріали. URL: <http://surl.li/togkt> (дата звернення: 28.07.2025).
6. Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) : аналітичний огляд / Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші ; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. Київ : «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 312 с. URL: <http://surl.li/ecxcc> (дата звернення: 28.07.2025).
7. Прокачуємо СЕЕН: колекція практик для дорослих і дітей : навч.-метод. посібник / Н. Балецька ; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенко. Х., 2023. 42 с. URL: <http://surl.li/olimo> (дата звернення: 28.07.2025).
8. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання : освітня програма для навчання серця й розуму / Голов. ред. О. Елькін. 2-ге вид. К. : ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с. URL: <http://surl.li/gogwe> (дата звернення: 28.07.2025).
9. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) : офіційний сайт. URL: <https://casel.org> (дата звернення: 28.07.2025).
10. Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для середньої школи / Голов. ред. О. Елькін. – Харків: Дім реклами, 2021. 416 с. Спеціально для EdCamp Ukraine.
11. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) / Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. – Київ, «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. – 312 с.

### *Додаткова література*

1. EdCamp Ukraine. СЕБЕ. Аудіопрактики соціально-емоційного та етичного навчання (з мелодією), 2020. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLF8MwlgxLRAZ0ITeAMYG3pYoPk2VWGONI> (дата звернення: 06.03.2026).
2. Perspective Taking. Як знайти спільну мову для успішної взаємодії. Відеозапис вебінару Тетяни Ухіної, 2023. YouTube. URL: <https://youtube.com/live/-XaiJ4ZF834> (дата звернення: 02.03.2026)
3. Explore SEL (Harvard Graduate School of Education) : офіційний сайт. URL: <http://exploresel.gse.harvard.edu/> (дата звернення: 06.03.2026).
4. SEE LEARNING : електронний ресурс. URL: <http://seelearning.emory.edu/en/home> (дата звернення: 06.03.2025).
5. Free Perspective-Taking Activities for Every Classroom : електронний ресурс. URL: <https://everydayspeech.com/blog-posts/general/perspective-taking-activities/> (дата звернення: 09.01.2026)
6. Perspective-taking : електронний ресурс. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Perspective-taking> (дата звернення: 09.01.2026)