

ТИПОВА ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Психологічна стійкість
та емоційний інтелект в освітньому процесі»

Розробник(и): Центр підвищення кваліфікації та професійного розвитку ім. В.Вернадського

Рецензент(и): В.О. директора ЦПКПР ім.Вернадського Олексій АНТОНЕНКО

Термін дії програми: з 2025 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність типової програми – Актуальність зумовлена необхідністю підтримки ментального здоров'я вчителів та учнів, розвитком навичок стресостійкості в умовах кризи.

Цільова група: Вчителі, психологи, адміністрація закладів освіти.

Обсяг (тривалість): Загальний обсяг підвищення кваліфікації за цією програмою в межах одного освітнього циклу становить від 2 до 30 годин (0,06–1 кредит ЕКТС) та визначається індивідуально залежно від кількості обраних слухачем освітніх компонентів (тем). Слухач може проходити програму повторно, обираючи нові теми. У кожному випадку у сертифікаті зазначається фактично пройдений обсяг годин та тематика навчання.

Особливості реалізації програми – Програма має модульну структуру та реалізується у вигляді окремих освітніх циклів. У межах одного освітнього циклу слухач обирає одну або кілька тем відповідно до власних освітніх потреб. Кожна тема є логічно завершеним освітнім компонентом та може реалізовуватися автономно. Підсумковий обсяг підвищення кваліфікації в межах одного циклу формується шляхом накопичення обраних тем і становить від 1 до 30 годин. Слухач може проходити програму повторно, обираючи нові теми. За результатами кожного освітнього циклу видається окремий документ про підвищення кваліфікації із зазначенням фактично пройдених годин та тематики навчання.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна

Мета підвищення кваліфікації – Забезпечення педагогів інструментами для створення безпечного психологічного середовища.

Завдання підвищення кваліфікації:

- Техніки саморегуляції та запобігання вигоранню
- Розвиток емпатії та навичок ефективної комунікації
- Психологічний супровід інклюзивного навчання

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- психологічна
- емоційна
- комунікативна

Очікувані результати підвищення кваліфікації: Учасники програми зможуть ефективно керувати власним станом та надавати первинну психологічну підтримку учням.

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації – Оцінювання здійснюється на основі виконання рекомендованих практичних та самостійних завдань, участі в проектній діяльності, тестування або підсумкової роботи відповідно до програми.

Документ про підсумки підвищення кваліфікації – Сертифікат або свідоцтво про підвищення кваліфікації встановленого зразка із зазначенням теми, обсягу годин та кредитів ЕКТС відповідно до вимог законодавства

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Навчально-тематичний план відображає перелік можливих курсів (тем), що реалізуються в межах програми. Проходження всіх тем, наведених у плані, не є обов'язковим. Кожна тема є окремим освітнім компонентом і може реалізовуватися автономно.

№	Назва теми	Лекції, год	Самостійна робота, год (мін.-макс.)	Усього, год (мін.-макс.)
1	Як знизити градус агресії в дитячому середовищі	1	1-29	1-30
2	Перша психологічна допомога вчителя: що говорити і як діяти в гострих ситуаціях під час воєнного стану	1	1-29	1-30
3	Вчити легко, пам'ятати довго: сучасні стратегії розвитку мозку для педагогів	1	1-29	1-30
4	Безпечний простір у класі: арттерапевтичні техніки для щоденної роботи	1	1-29	1-30

*Додаткові нові теми можуть бути розміщені на сайті, у каталозі за напрямом - <https://pko.ua/catalog/psihologia>

3. ЗМІСТ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Як знизити градус агресії в дитячому середовищі

Ключові питання теми: Останнім часом спостерігається в сплеск агресивності в дитячому та підлітковому середовищі. Я пропоную

проаналізувати причини такої поведінки, познайомитись з процесом формування особистості дитини та визначити шляхи зниження градусу агресивності у дітей

Тема 2. Перша психологічна допомога вчителя: що говорити і як діяти в гострих ситуаціях під час воєнного стану

Ключові питання теми: Психологічні реакції дітей і підлітків на стрес, небезпеку та травматичні події. Поняття та принципи першої психологічної допомоги. Алгоритм дій учителя у гострих емоційних ситуаціях (паніка, страх, сльози, агресія, ступор). Підтримувальні фрази: що варто говорити дитині в кризовій ситуації. Слова і дії, яких варто уникати. Прості техніки стабілізації емоційного стану учнів. Особливості спілкування з дітьми, які пережили травматичні події. Турбота про власний емоційний стан учителя (самодопомога та профілактика вигорання)

Тема 3. Вчити легко, пам'ятати довго: сучасні стратегії розвитку мозку для педагогів

Ключові питання теми: 1. Як навчається мозок: основи нейродидактики Базові принципи роботи мозку (увага, пам'ять, емоції) Як формується довготривала пам'ять Роль емоцій і мотивації у навчанні Типові помилки в навчанні з точки зору нейронауки 2. Увага як “вхідні двері” навчання Типи уваги та їх особливості Обмеження концентрації учнів Прийоми утримання та перемикавання уваги Мікропаузи та зміна діяльності 3. Сучасні стратегії ефективного запам'ятовування Інтервальне повторення (spacing effect) Активне відтворення (retrieval practice) Чанкінг (структурування інформації) Візуалізація та асоціативне мислення Метод подвійного кодування (слово + образ) 4. Емоції та навчання Як емоційний стан впливає на пам'ять Створення емоційно залучених уроків Безпечне середовище як умова ефективного навчання 5. Практичні інструменти для уроку “Гачки” уваги на початку уроку Міні-активності для закріплення матеріалу Техніки швидкого повторення Рефлексійні прийоми для кращого запам'ятовування 6. Формування навчальних звичок учнів Як навчити вчитися (learning to learn) Самостійна робота з інформацією Розвиток метакогніції 7. Проектування “уроку, який запам'ятовується” Алгоритм побудови уроку з урахуванням роботи мозку

Тема 4. Безпечний простір у класі: арттерапевтичні техніки для щоденної роботи

Ключові питання теми: 1. Безпечний освітній простір: сутність і значення. Поняття психологічної безпеки в класі. Вплив емоційного клімату на навчання. Ознаки безпечного/небезпечного середовища. Роль учителя у створенні атмосфери довіри 2. Психоемоційний стан учнів: що важливо враховувати. Типові емоційні стани дітей у сучасних умовах. Як розпізнати напругу, тривожність, втому. Поведінкові сигнали, які не варто ігнорувати. Вплив емоцій на увагу, пам'ять і навчання 3. Арттерапія в освітньому процесі. Сутність і можливості арттерапевтичних технік. Принципи використання (добровільність, безоцінність, безпечність). Роль творчості у самовираженні та стабілізації. Межі відповідальності вчителя (без “психотерапії”) 4. Арттерапевтичні техніки для щоденної роботи. Швидкі

техніки (1–3 хв): «Емоція кольором», «Мій настрій сьогодні», дихання з уявою (образи). Техніки для початку уроку: «Малюнок настрою», «Безпечне місце», короткий сторітелінг. Техніки для зниження напруги: мандали та розфарбовування, ритмічні вправи (музика/рух), «виплеск емоцій» через малюнок. Техніки рефлексії: «Незакінчене речення», «Мій сьогоднішній ресурс», «Що було для мене важливим» 5. Інтеграція арттерапії в урок. Як впроваджувати техніки без втрати навчального часу. Поєднання з різними предметами. Баланс між навчанням і підтримкою. Міні-практики в структурі уроку 6. Профілактика емоційного вигорання учителя. Чому важливо піклуватися про власний ресурс. Прості техніки саморегуляції. Межі відповідальності педагога

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи:

1. Закон України Про вищу освіту
2. Закон України Про державне регулювання діяльності у сфері трансферу технологій
3. Закон України Про дошкільну освіту
4. Закон України Про загальну середню освіту
5. Закон України Про інноваційну діяльність
6. Закон України Про наукову і науково-технічну діяльність
7. Закон України Про наукову і науково-технічну експертизу
8. Закон України Про освіту
9. Закон України Про позашкільну освіту
10. Закон України Про професійно-технічну освіту
11. Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні
12. Національна доктрина розвитку освіти
13. Положення про державний вищий навчальний заклад
14. Положення про дистанційне навчання
15. Положення про інститути післядипломної педагогічної освіти
16. Положення про організацію навчального процесу
17. Постанова кабінету міністрів України від 28.03.2002 № 379 Про затвердження Державної програми "Вчитель"

Основна література:

1. Андрощук І., Ворон О. Формування інформаційної культури керівника загальноосвітнього навчального закладу в умовах післядипломної

освіти. Нова педагогічна думка: наук.-метод. журн. Рівне, 2016. № 2 (86) С. 13-16.

2. Аносов І. П., Елькін М. В., Головкова М. М., Коробченко А. А. Основи науково-педагогічних досліджень : навч. посіб. Мелітополь : Видавн. будинок ММД, 2015. 218 с. URL: <https://cutt.ly/OboAZIy>.
3. Арват Ф. С., Коваленко Є. І., Кириленко С. В., Щербань П. М. Культура спілкування : навч. метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 328 с.
4. Барна І.В. Біологія. Методика розв'язування задач: Навчальний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 216 с.
5. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. Київ : Атіка, 2008. 684 с.
6. Бобровський М.В., Горбачов С.І., Заплотинська О.О., Ліннік О. О. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. 2-ге видання, перероб. і доп. Київ, Державна служба якості освіти, 2021. 350 с.
7. Борисенко В. Інтегроване навчання: тематичний і діяльнісний підхід. 2017. URL: <https://bit.ly/3hxpBSJ>
8. Гайдученко С. О. Мотивація персоналу. Харків : ХНУМГ, 2013. 111 с.
9. Гловацький С.В. Уроки інтегрованого курсу «Мистецтво». 1 клас: навчально-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2019. 89 с.
10. Гусак В.М. Нові ролі педагога у контексті реформ сучасної української школи. Матеріали Науково-практичної конференції «Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ». URL: <http://conf.zippo.net.ua/?p=79>
11. Даниленко Л.І. Видатні вітчизняні біологи як учені й особистості: метод. посібник / Л.І. Даниленко, І.Ю. Гогайзель, Л.І. Гнед та ін. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП Черкаської обласної ради», 2019. 91 с.
12. Дардан Т. С. Комплексні, інтегровані уроки як засіб розвитку креативності школярів. Обдарована дитина. 2013. № 5. С. 17-21.
13. Денисенко О. Накази з кадрових питань : оформляємо без помилок І Олександр Денисенко // Практика управління закладом освіти. -2022. - № 1. - URL: <https://rn.edirshkoly.mcfr.ua/945958?forccDeviceType^I>
14. Деякі питання організації та проведення супервізії : наказ МОН від 18.10.2019 №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
15. Деякі питання організації та проведення супервізії: наказ МОН від 18.10.2019 р. №1313. URL: <https://bit.ly/3Vm9jeg>
16. Дії населення в умовах надзвичайних, несприятливих побутових та нестандартних ситуацій: практичний посібник / М.А. Скидан, О.М. Євдін, В.М. Могильниченко, О.В. Горіцький, О.П. Жихарєв, О.М. Крикун; За заг. редакцією к.м.н. М.А. Скидана. Київ: Атіка-Н, 2007. 92 с.
17. Європейське мовне портфоліо (методичний посібник). URL: <http://surl.li/eakzd>
18. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення : підручник. Черкаси : Видав. Чабаненко Ю. А., 2017. 348 с.

19. Єгорова Є. В. Структура професійної ідентичності особистості: експериментальне дослідження. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Вип. 30. С. 350-360.
20. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2013, № 34-35, ст. 458.
21. Кочан І.М. Лінгвістичний аналіз тексту/ навч. посіб. Київ: Знання, 2008. 423 с.
22. Машовець М.А., Науменко М.С. Особливості емоційно-ціннісного спілкування в сучасній українській сім'ї. Молодий вчений. 2018. № 8.1 (60.1). С. 80 – 84.
23. Москаль Ю. Ідентифікація й ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу. Психологія і суспільство. 2016. № 1. С. 96-112.
24. Наказ МОНУ № 1313 «Деякі питання організації та проведення супервізії» від 18 жовтня 2019 р. 2020 р., № 69, Т. 1. С.73.
25. Нова українська школа - школа майбутнього: збірник інформаційних та дидактичних матеріалів / авт.-уклад. Л.Добровольська, В.Андросова. Черкаси : видавець Чабаненко Ю.А., 2018. 182 с.
26. Нова українська школа : розвиток критичного мислення учнів початкової школи : навчально-методичний посібник / О.Пометун. Київ : Вид. дім «Освіта», 2020. 192 с.
27. Нова українська школа: організація діяльності учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник / Кірик М. Ю., Данилова Л. І. - Львів: Світ, 2019. 136 с.
28. Палеха Ю. І. Етика ділових відносин. Київ: Кондор, 2008. 356 с.
29. Петрушкевич О. Ненасильницьке спілкування у школі – міф чи реальність? URL: <https://bit.ly/3EWB2eV>
30. Пітерсон Д. 12 правил життя. Як перемогти хаос/ пер. з англ. Дмитро Кожедуб. 3-тє вид. Київ: Наш формат, 2021. 384 с.
31. Повстин О. В. Інтеграція знань як один з дидактичних принципів сучасної освіти. URL: http://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/files/povstyn_10.pdf
32. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641 : наказ МОН від 06.06.2022 № 527 (із змінами, внесеними згідно з наказом МОН від 23.06.2022 №586). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>
33. Про позашкільну освіту : Закон України від 22.06.2000. №1841-III. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2000, № 46, ст. 393. Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>
34. Проектування індивідуальної освітньої траєкторії професійного розвитку педагога : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 13 червня 2019 р.) / Упор. Л. А. Литвиненко. - К., 2019.- 189 с.
35. Пушкарьова Т. О. Педагогічне проектування в системі загальної середньої освіти: теорія і практика: монографія. Київ: Педагогічна

думка, 2017. 308 с.

36. Рай М. Компас цінностей. Уроки 101 країни про цілі, лідерство і життя. Yakaboo Publishing, 2021. 368 с.
37. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 №2205, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10.11.2020 за №1111/35394. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>
38. Северинова А.М. Здійснення переходу до компетентнісної моделі навчання та впровадження нових методичних підходів у вивчення фізики. Педагогічний вісник. 2018. №3 (93). С.38-40
39. Скрипник М. І. Технології професійного розвитку педагогів: методичний poradnik. Київ, 2016. 231 с.
40. Топузов О.М. Освітнє партнерство в системі загальної середньої освіти: теорія і методологія. Київ : Інститут педагогіки : Педагогічна думка, 2021. 160 с.
41. Чекстере О. Ю. Психологічні особливості ПТСР в дітей, постраждалих внаслідок збройного конфлікту на Сході України. Психолог, 2016. № 7-8 (583-584). С. 55-61.
42. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок, 2012. № 12. С. 136-139.
43. Читай, міркуй, твори: інтегровані компетентнісно орієнтовані завдання для учнів 3-4 класів Нової української школи / С. Гаряча, Л.Добровольська, В.Андросова. Черкаси : видавець Чабаненко Ю.А., 2020. 68 с.
44. Щербак О.І., Софій Н.З., Бович Б.Ю. Теорія і практика оцінювання навчальних досягнень: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, Лілея-НВ, 2014. 136 с.
45. Яременко Н.В. Дозвіллезнавство. Навчальний посібник. Фастів. «Поліфаст».2007.459с
46. European Diploma in Psychology: Draft Proposal prepared for consultation from the EuroPsy2 Project Group. Version 2.7 revised. October 2003. URL: <http://www.europsy.eu.com>
47. Increasing motivation through students setting goal. URL: <http://surl.li/eakxv>
48. What Is Flipped Learning? URL: <http://surl.li/eakyu>
49. Yarborough C. and FedescoH. Motivating Students. URL: <http://surl.li/earpm>

Додаткова література:

1. Андрищенко Т.К. Розвиток рефлексивної компетентності педагога: теорія і практика. Наук.-метод. посібник. Черкаси : КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2022. 72 с.
2. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В.Пономаренко, Т.Воронцова, О.Сакович. URL: <http://surl.li/dwuiк>

3. Васильченко А.А. та ін. Епідеміологія. Київ: Здоров'я, 1993. 464 с.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник, 3-тє вид., випр. Київ : Академвидав, 2015. 304 с.
5. Ломакович С.В., Панченков О.А., Терещенко В.М. Участь у проєкті PISA як потенційна можливість побачити вітчизняну освіту без «прикрас». Вісник. Тестування і моніторинг в освіті. 2015. № 11-12. С. 19-23. URL: <http://surl.li/edkle>
6. Нова українська школа : дидактичні основи STREAM-освіти в початковій школі : навчально-методичний посібник /С.Вакарін. Київ : Саміт-книга, 2021. 144 с.
7. Нова українська школа : розвиток читацької компетентності в учнів початкової школи в системі інтегрованого навчання : навчально-методичний посібник / І. Старагіна, В.Терещенко, А.Панченко. Харків : Соняшник, 2020. 176 с.
8. Стіл Дж., Мередіт К., Темпл Ч. Методична система «Розвиток критичного мислення у навчанні різних предметів»: Підготовлено для проєкту «Читання та письмо для розвитку критичного мислення» / Науково-методичний центр розвитку критичного та образного мислення «Інтелект». Київ: Міленіум, 2001. 104 с.
9. Фінансовий сенсей. Дія. Цифрова освіта. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/finansovyy-sensey>
10. Шлейхер А. Найкращий клас у світі: як створити освітню систему 21-го століття / Переклала з анг. Ганна Лелів. Львів: Літопис, 2018. 296 с.
11. Smit R. Formative Beurteilung im kompetenz- und standardorientierten Unterricht. URL: <http://surl.li/eakye>

Керівник ПО «Центр підвищення
кваліфікації та професійного
розвитку імені В.Вернадського»
ЗЕМЛЯНА В.Т.



Дата затвердження: 24.06.2026 р.