

СХВАЛЕНО

Вченою радою КНЗ КОР
«Київський обласний інститут
післядипломної освіти
педагогічних кадрів»
(протокол від 22 січня 2026 р. №1)

ЗАТВЕРДЖЕНО



**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ПІДВИЩЕННЯ ПСИХІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»
для керівників і педагогічних працівників закладів освіти**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В умовах тривалого стресу та воєнних викликів здатність до саморегуляції та емоційної стійкості стає критично важливою для педагогів. Емоційний інтелект (EQ) є фундаментом для створення психологічно безпечного середовища, де панує довіра та партнерство. Програма спрямована на вдосконалення компетентностей щодо розпізнавання емоцій, керування стресом та профілактику професійного вигорання.

Освітня програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 12 жовтня 2022 року № 904 та у відповідності до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 29 серпня 2024 року № 1225 «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель загальної середньої освіти».

Освітня програма враховує основні положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність вчителя (викладача), та з урахуванням стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів, відповідно до сучасних викликів суспільства й освіти.

Мета освітньої програми:

удосконалення професійної компетентності педагогічних працівників у питаннях розвитку емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та підвищення психічної стійкості (резильєнтності) для всіх учасників освітнього процесу, набуття вчителями компетентностей, необхідних для ефективної організації навчання відповідно до Концепції «Нова українська школа» та Державного стандарту базової середньої освіти.

Основні завдання програми:

- поглибити знання про структуру емоційного інтелекту та його роль у професійній діяльності педагогічних працівників;
- опанувати техніки психологічної самопомоги та емоційної стійкості в кризових ситуаціях;
- розвивати навички ненасильницької комунікації та емпатії у взаємодії з дітьми та батьками;
- опанувати арт-терапевтичні методи як м'які засоби відновлення психічного здоров'я та інтеграції травматичного досвіду.

Загальні очікувані результати охоплюють:

Знання й розуміння:

- розуміння психології травми в освітньому контексті та її впливу на когнітивні здібності й поведінку дитини.
- знання основних принципів травма-інформованого підходу, таких як передбачуваність, вибір, контроль та партнерство.
- розуміння сутності соціально-емоційного навчання та його впливу на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу.
- знання психологічних механізмів дії арт-терапії та музикотерапії як інструментів відновлення ресурсів та подолання стресу.
- розуміння структури емоційного інтелекту та його значущої ролі у професійній діяльності педагога.

Уміння:

- застосовувати вправи на саморегуляцію;

- створювати атмосферу психологічного комфорту в класі, групі;
- опанувати практичні інструменти підвищення психічної стійкості та профілактики професійного вигорання;
- використовувати методики музикотерапії та нейрографіки для гармонізації внутрішніх станів і відновлення ресурсів;
- надавати першу психологічну підтримку;
- ефективно взаємодіяти й співпрацювати в команді.

Диспозиції (цінності, ставлення):

- гуманістична спрямованість освітнього процесу;
- дитиноцентризм, цінність особистості;
- готовність до реалізації сучасних цілей освіти;
- професійна мобільність та гнучкість;
- усвідомлення необхідності постійного професійного розвитку;
- відданість ідеї щодо значущої участі в освітньому процесі усіх учнів;
- утвердження національно-патріотичних та демократичних цінностей, патріотизм, українська національна ідентичність, повага до багатоманітності, право вибору, полікультурність).

Укладачі програми	<p>Загурська С.М., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидат філософських наук;</p> <p>Ковальва С.В., доцент кафедри суспільно-гуманітарної освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидат педагогічних наук, доцент</p>		
Найменування програми	Освітня програма підвищення кваліфікації «Емоційний інтелект: підвищення психічної стійкості учасників освітнього процесу» для керівників і педагогічних працівників закладів освіти		
Мета програми	Удосконалення професійної компетентності педагогічних працівників у питаннях розвитку емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та підвищення психічної стійкості (резильєнтності) для всіх учасників освітнього процесу, набуття вчителями компетентностей, необхідних для ефективної організації навчання відповідно до Концепції «Нова українська школа» та Державного стандарту базової середньої освіти		
Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника	Керівники, педагогічні працівники закладів освіти		
Зміст програми	№ з/п	Тема заняття	год.
	Модуль І.		
	1.1.	Вступ до теми «Емоційний інтелект: підвищення психічної стійкості учасників освітнього процесу»	2
	1.2.	Елітарна теорія демократії	2
	Модуль ІІ.		
2.1.	Психологічні аспекти створення сприятливого безпечного середовища в закладі освіти	4	

	2.2.	Емоційний інтелект і як його розвивати: від саморегуляції до психологічного благополуччя й успіху	4
	2.3.	Методи арт-терапії у подоланні наслідків травматичного стресу	2
	2.4.	Соціально-емоційне навчання в особистісному розвитку і психологічній підтримці ментального здоров'я	2
	2.5.	Основи психопідтримки. Як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події	2
	2.6.	Цілительна музикотерапія: емоційно психологічна стабільність і профілактика тривожних станів	2
	2.7.	Арт-терапевтичний потенціал мистецтва для самопомоги і стресостійкості: техніки, інструменти	2
	Модуль III.		
	3.1.	Тематична дискусія «Ресурсне забезпечення педагогічних працівників та профілактика вигорання»	2
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС / 30 год (26 годин – аудиторні, 4 години – керована самостійна робота)		
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться	<p><i>Загальні компетентності: ЗК.01, ЗК.02, ЗК.03, ЗК.04, ЗК.05.</i></p> <p><i>Професійні компетентності:</i></p> <p>A1 Мовно-комунікативна компетентність (A1.1, A1.2, A1.3, A1.4);</p> <p>A2 Предметно-методична компетентність (A2.1, A2.2, A2.3, A2.4, A2.5, A2.6, A2.7);</p> <p>A3 Інформаційно-цифрова компетентність (A3.1, A3.2, A3.3);</p> <p>B1 Психологічна компетентність (B1.1, B1.2, B1.3, B1.4);</p> <p>B2 Емоційно-етична компетентність (B2.1, B2.2, B2.3);</p> <p>B3 Компетентність педагогічного партнерства (B3.1, B3.2, B3.3);</p> <p>V1 Інклюзивна компетентність (V1.1, V1.2, V1.3);</p> <p>V2 Здоров'язбережувальна компетентність (V2.1, V2.2, V2.3, V2.4, V2.5);</p> <p>V3 Проектувальна компетентність (V3.1);</p> <p>Г1 Прогностична компетентність (Г1.1, Г1.2);</p> <p>Г2 Організаційна компетентність (Г2.1, Г2.2);</p> <p>Г3 Оцінювально-аналітична компетентність (Г3.1, Г3.2, Г3.3);</p> <p>Д1 Інноваційна компетентність (Д1.1, Д1.2, Д1.3);</p> <p>Д2 Здатність до навчання впродовж життя (Д2.1, Д2.2);</p> <p>Д3 Рефлексивна компетентність (Д3.1)</p>		
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна, очно-заочна, пролонгована		
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації		
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://www.kristti.com.ua/		

Модуль I.

1.1. Вступ до теми «Емоційний інтелект: підвищення психічної стійкості учасників освітнього процесу»

1.2. Елітарна теорія демократії

Класична теорія демократії наголошувала на максимальній залученості окремого громадянина в політичний процес. Політична активність розглядалась як механізм реалізації свободи. Громадяни самі створювали закони, за якими регулюється їх життя. На початку ХХ-го століття класична теорія демократії опинилась у стані кризи. Першим ревізіоністом класичної теорії був американський політолог та економіст Йозеф Шумпетер. Він також став засновником елітарної теорії демократії. Шумпетер запропонував замість терміну "демократія" використовувати таке поняття як "демократичний метод". Демократичний метод – це така система політичних інститутів, в межах якої політичні лідери пропонують громадянам різні політичні проекти; а роль пересічних громадян зводиться лише до того, щоб обрати той чи інший політичний проект.

Модуль II.

2.1. Психологічні аспекти створення сприятливого безпечного середовища в закладі освіти

На занятті розглядаються ключові психологічні чинники, що впливають на формування безпечного та підтримувального простору в закладах освіти. Мета теми: визначити стратегії створення такого мікроклімату, де дитина та педагог мають можливість для самореалізації без страху помилки чи приниження гідності. Основна увага приділяється концепції психологічної безпеки, яка базується на довірі, емпатії та відсутності проявів психологічного насильства (булінгу, мобінгу, дискримінації). Розглядаються поняття: емоційний комфорт: роль емоційного інтелекту вчителів та адміністрації у створенні атмосфери прийняття, де кожен учень почуватиметься почутим. Стійкість (резильєнтність): психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах кризових ситуацій, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Інклюзивна культура: створення середовища, що враховує індивідуальні психологічні особливості кожного учасника, сприяючи соціальній адаптації та успішній соціалізації.

2.2. Емоційний інтелект і як його розвивати: від саморегуляції до психологічного благополуччя й успіху

Концепції, сутність та компоненти емоційного інтелекту. Поняття про базові емоції. Колесо Плутчика у самопізнанні емоцій. Саморегуляція, самопізнання, емпатія, соціальні навички у розвитку емоційного інтелекту учнів/учениць. Емоційний інтелект у системі наскрізних умінь особистості. Вправи, техніки, інструменти розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. Емоційний інтелект для психологічної підтримки ментального здоров'я і командної роботи. Арт-терапевтичні можливості мистецтва у розвитку емоційного інтелекту. Інтегровані мистецькі практики для розвитку емоційного інтелекту.

2.3. Методи арт-терапії у подоланні наслідків травматичного стресу

Обґрунтування ефективності арт-терапії як м'якого, але глибокого методу відновлення психічного здоров'я, інтеграції травматичного досвіду та повернення цілісності особистості. В арт-терапії важливий не естетичний результат (краса малюнка), а сам процес самовираження та подальша рефлексія з фахівцем. Потенціал арт-терапевтичних методів як інструменту психологічної реабілітації осіб, що пережили травматичні події. Ресурсний підхід: Використання мистецтва для пошуку внутрішніх опор та відновлення почуття контролю над власним життям. Огляд конкретних технік, адаптованих під роботу з травмою: ізотерапія (малювання мандал, робота з плямами, техніка «безпечне місце»); казкотерапія (переписування травматичного сценарію); глинотерапія (трансформація напруги через тактильну взаємодію). Психологічні умови застосування арт-методів, які запобігають ретравматизації (повторному переживанню стресу).

2.4. Соціально-емоційне навчання в особистісному розвитку і психологічній підтримці ментального здоров'я

Сутність та особливості соціально-емоційного навчання, його вплив на цілісний розвиток особистості та психологічну підтримку ментального здоров'я. Соціально-емоційне навчання для розвитку емоційного інтелекту. Самоусвідомлення: розуміння власних емоцій і цінностей. Соціальна обізнаність: розвиток емпатії, комунікації та відповідального прийняття рішень. Стійкість, людяність, мудрість, психологічне благополуччя - компоненти соціально-емоційного навчання. Навички саморегуляції та профілактика конфліктів і попередження булінгу. Навчально-методичний, психологічний супровід соціально-емоційного навчання. Практикум соціально-емоційного навчання для відновлення ментального здоров'я.

2.5. Основи психопідтримки. Як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події

Розглядаються практичні аспекти педагогічної взаємодії в умовах травма-інформованого навчання. Основна увага приділяється створенню стабільного освітнього простору, який допомагає дитині відновити відчуття безпеки та контролю, що є критично важливим для повернення до пізнавальної діяльності. Принципи травма-інформованого підходу: передбачуваність, вибір та контроль, партнерство: Побудова рівноправних стосунків, де вчитель є надійним дорослим (безпечною фігурою). Техніки першої психологічної допомоги (ППД): Алгоритми дій вчителя під час панічної атаки, істерики або емоційного заціпеніння дитини безпосередньо в класі. Екологія вчителя (Запобігання вторинній травмі): Важливість турботи про власний психологічний стан педагога та розвиток професійної стійкості. Вчитель не замінює психотерапевта, але він створює терапевтичне середовище, у якому дитина знову стає спроможною навчатися.

2.6. Цілительна музикотерапія: емоційно психологічна стабільність і профілактика тривожних станів

Психологічні і психічні витоки музикотерапії. Психологія музичної діяльності. Психоемоційно-моторна природа музикотерапії. Музикотерапія як ресурс формування психологічної компетентності учасників освітнього процесу. Музикотерапія в системі арт-терапевтичних практик для відновлення ментального здоров'я. Види музикотерапії. Можливості музикотерапії у профілактиці професійного вигорання, забезпеченні психосоціальної стійкості. Саморегуляція емоційних станів і самодопомога при тривожних станах. Музикотерапевтичні техніки, вправи для відновлення ментального здоров'я. Тілесна музикотерапія в ритмах перкусії. Особливості організації музикотерапевтичних занять та цілительних сеансів для кожного.

2.7. Арт-терапевтичний потенціал мистецтва для самопомоги і стресостійкості: техніки, інструменти.

Арт-терапевтичні можливості мистецтва у відновленні внутрішніх ресурсів та подоланні стресу. Зв'язок нейрографіки з психологією та мистецтвом. Нейрографіка як вид арт-терапевтичної практики та інструмент творчого самовираження. Самоусвідомлення. Визначаємо свій ІКГАЙ. Значення основних фігур в нейрографіці та просторові базові орієнтири. Нейрографічні вправи і техніки для трансформації та гармонізації внутрішніх станів. Вправи. "Зірка таланту", "Нейропташка" та ін.

Питання для самостійного опрацювання

1. Проаналізувати власний рівень стресостійкості та визначити індивідуальні зони розвитку.
2. Як вчителю розпізнати у себе ознаки вторинної травматизації та які кроки самопомоги варто застосувати першочергово?
3. Мотивація як засіб саморозвитку й самореалізації педагогічних працівника.
4. Розкрийте особливості соціально-емоційного навчання та наведіть приклади використання у практиці збереження ментального здоров'я.

5. Емоційний інтелект у саморегуляції та самоусвідомленні емоційно-психологічних станів особистості.
6. Чому саморегуляція вважається фундаментом емоційного інтелекту, і як розвиток цієї навички впливає на профілактику професійного вигорання вчителя?
7. Порівняйте поняття «стримування емоцій» та «управління емоціями». У чому полягає психологічна небезпека першого?
8. Які поведінкові реакції дитини можуть свідчити про «тригери» (подразники), що нагадують їй про травматичну подію?
9. Назвіть основні види музикотерапії та доцільність їх інтеграції у практиці збереження здоров'я.
10. Поясніть психологічний механізм дієвості музикотерапії у профілактиці тривожних станів та відновлення внутрішніх ресурсів.
11. У чому полягає особливість нейрографіки як виду арт-терапевтичної практики та інструменту творчого самовираження. самоусвідомлення.
12. Поясніть можливості музикотерапії у профілактиці професійного вигорання, забезпеченні психосоціальної стійкості.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Бурназова В., Юдіна А. Психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в Україні в умовах війни. Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки" (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя), 2024. (1), 136–143. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2024-PP-1-136-143>
3. Коломієць А., Литвин А., Жовнич О., Тертична Т. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2023. Вип. 76. С. 79–85. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-76-79-85>
4. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. VI. Психологія обдарованості, 17, 129-138.
5. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
6. Носенко Е. Л. Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
7. Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах. Колективна монографія за ред. / Шахов В.І. [та ін.]. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 248 с.
8. Пухно С. В., Щербак Т. І. Емоційна стійкість як складова емоційно-етичної компетентності майбутніх вчителів. Актуальні питання природничо-математичної освіти. 2022. Випуск 2(20). 136-143.
9. Черезова І. Особливості психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах війни: стан та виклики / І. Черезова // Нові педагогічні виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Бердянський державний педагогічний університет, 15 листопада 2023 р.) Запоріжжя : БДПУ, 2023. 63-66.
10. Ivanchenko O. Z. Experience in the organization of the educational process in the medical university during the war in Ukraine. Scientific trends and trends in the context of globalization :

Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference, Umeå, Sweden, 19-20.08.2022. Umeå, 2022. 60-66. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.08.2022.007>

11. 10. Jennings P. A., Snowberg K. E., Coccia M. A., Greenberg M. T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of two pilot studies. *The Journal of Classroom Interaction*, 2011. 46(1), 37-48.

12. Тренінговий курс від Prometheus: «Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти». (Оновлення 2020-2025 рр.). URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/protydiya-bulingu-v-osviti/>

13. Грозіцька Т. Ю. Елітарна теорія демократії Йозефа Шумпетера // Актуальні проблеми політики. Збірник наукових праць. – Одеса: Астропринт, 1999. – Вип. 5. – С. 179-183.

14. Даль Р. Поліархія: участь у політичному житті та опозиція. – Х.: Каравелла, 2002. – 216 с.

15. Палазова Т. М. Елітарна демократія // Політикус. – Вип. 1, 2016. – С. 118-121.

16. Шумпетер Й. Капіталізм, соціалізм і демократія. – Київ: Основи, 1995. – 528 с.

17. «Психосоціальна підтримка в закладах освіти» (Посібник ЮНІСЕФ) — практичне керівництво про створення безпечного середовища та першу психологічну допомогу.

18. Курс «Школа для всіх» платформа EdEra — про інклюзію та психологічний комфорт у класі.

19. «Перша психологічна допомога: алгоритм дій» — офіційні рекомендації МОЗ та ВООЗ для освітян.

Корисні онлайн-платформи:

20. [Освіторія Медіа](#) — розділ «Психологія», де публікують поради для вчителів щодо роботи з дітьми з ПТСР.

21. [Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»](#) — аптечка психологічної самопомоги та вправи на заземлення.

22. [Прометеус \(Prometheus\)](#) — безкоштовні курси: «Базова психологічна допомога в умовах війни» та «Освітні інструменти критичного мислення».