

ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту «Professional
Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК

25.06.2026 р.

**ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ
СЬОГОДЕННЯ: ПЕДАГОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ РОБОТИ З
УЧНЯМИ»**

Розробник програми:

канд. психол. наук, доц. Пехарева А.С.

Харків
2026

Розробники: Пехарева А.С., кандидат психологічних наук, доцент

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників із питань психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, створення психологічно безпечного, здорового та травма-інформованого освітнього середовища в умовах війни.

Розроблено з урахуванням типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, які здійснюватимуть освітній процес у другому циклі базової середньої освіти, за темою «Навчання в умовах викликів: інструменти подолання освітніх втрат і підтримки учасників освітнього процесу» (наказ Міністерства освіти і науки України від 28.10.2025 № 1415); а також відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225), зокрема щодо визначених у ньому загальних і професійних компетентностей учителя, пов'язаних із психологічною підтримкою здобувачів освіти, емоційно-етичною взаємодією, педагогічним партнерством, інклюзивністю та здоров'язбереженням.

Термін дії програми: з 01.05.2026 до 01.05.2031 року.

Рецензенти:

1. **Калініна Тетяна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

2. **Савченко Людмила**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методик дошкільної освіти КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Сучасні умови розвитку освіти в Україні характеризуються динамічними соціальними змінами, високим рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням, посиленням психоемоційного напруження та необхідністю постійної адаптації учасників освітнього процесу до нових викликів. Особливого значення ці питання набувають в умовах воєнного стану, коли діти та підлітки часто переживають тривогу, страх, втрату відчуття безпеки, труднощі у спілкуванні, зниження навчальної мотивації, емоційну нестійкість або поведінкові реакції, зумовлені стресом. За таких обставин заклад освіти має не лише забезпечувати здобуття знань, а й створювати психологічно безпечне, підтримувальне та емоційно сприятливе середовище для розвитку особистості дитини.

У цьому контексті емоційний інтелект постає як одна з ключових компетентностей сьогодення, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, конструктивно виражати почуття, регулювати поведінку, будувати ефективну комунікацію та долати складні життєві ситуації. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти є важливою умовою формування їхньої соціальної зрілості, стресостійкості, емпатії, відповідальності, навичок співпраці, ненасильницької взаємодії та здатності до конструктивного розв'язання конфліктів.

Водночас педагогічний працівник відіграє провідну роль у формуванні емоційної культури учнів, оскільки саме він щоденно організовує освітню взаємодію, впливає на психологічний клімат у класі, моделює способи комунікації, підтримки, реагування на труднощі та вирішення конфліктних ситуацій. Від рівня емоційної компетентності педагога значною мірою залежить здатність своєчасно помічати емоційні потреби дітей, розпізнавати ознаки напруження, тривожності, ізоляції, агресивних або дезадаптивних проявів, а також добирати педагогічно доцільні інструменти для підтримки учнів.

Практика освітньої діяльності засвідчує потребу педагогів у поглибленні знань щодо сутності емоційного інтелекту, закономірностей емоційного розвитку дітей і підлітків, особливостей формування самосвідомості, саморегуляції, емпатії, соціальних навичок та відповідальної поведінки. Актуальним є також оволодіння практичними педагогічними інструментами, які можуть бути інтегровані в освітній процес, виховну роботу, класне керівництво, індивідуальну та групову взаємодію з учнями. До таких інструментів належать вправи на розпізнавання й називання емоцій, техніки саморегуляції, рефлексивні практики, комунікативні завдання, ігрові методи, елементи соціально-емоційного навчання, прийоми розвитку емпатії та навичок співпраці.

Особливої уваги потребує підготовка педагогів до створення емоційно безпечного освітнього простору, у якому кожна дитина відчуває прийняття, повагу, підтримку та можливість відкрито висловлювати власні переживання без страху осуду чи знецінення. Такий підхід передбачає зміну акцентів у педагогічній взаємодії: від переважно контролюючої моделі до партнерської, підтримувальної та особистісно орієнтованої. Він сприяє підвищенню навчальної мотивації, зміцненню довіри між учителем і учнями, покращенню соціально-психологічного клімату в класі та профілактиці конфліктів, булінгу, емоційного виснаження й соціальної дезадаптації.

У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у цілеспрямованому підвищенні кваліфікації педагогічних працівників з питань розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти та використання ефективних педагогічних інструментів для роботи з учнями. Зміст такої підготовки має бути спрямований на формування в педагогів здатності розуміти емоційні потреби дітей, підтримувати їхню психоемоційну рівновагу, розвивати навички саморегуляції, емпатії, відповідальної комунікації, конструктивної взаємодії та створювати умови для гармонійного особистісного розвитку кожного учня.

Запропонована програма підвищення кваліфікації є актуальною, оскільки відповідає сучасним суспільним та освітнім викликам, пов'язаним із необхідністю розвитку емоційної компетентності учасників освітнього процесу, посилення психологічної безпеки освітнього середовища та підвищення якості педагогічної взаємодії. Її реалізація сприятиме розширенню професійного інструментарію педагогічних працівників, формуванню готовності до підтримки емоційного благополуччя учнів, розвитку соціально-емоційних навичок здобувачів освіти, профілактиці конфліктних і кризових проявів у дитячому колективі та забезпеченню умов для ефективного навчання, виховання й особистісного становлення дітей у сучасних реаліях.

Цільова аудиторія: педагогічні і керівні кадри закладів дошкільної і загальної середньої освіти.

Тривалість програми: 3 годин – 0,1 кредитів Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Особливості реалізації програми: Особливості реалізації програми: Реалізація програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Емоційний інтелект як ключова компетентність сьогодення: педагогічні інструменти для роботи з учнями» здійснюється на засадах гнучкості, практичної спрямованості, інтерактивності та компетентнісного підходу. Програма передбачає поєднання теоретичної, практичної та рефлексивної складових, що забезпечує формування у педагогів цілісного розуміння сутності емоційного інтелекту, його значення для особистісного розвитку

© Пехарева А.С., 2026

учнів, побудови ефективної комунікації та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна

Мета підвищення кваліфікації: формування професійної готовності педагогічних працівників до розвитку емоційного інтелекту учнів шляхом опанування педагогічних інструментів, спрямованих на формування емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії, відповідальної комунікації, навичок співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів, а також створення психологічно безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Завдання підвищення кваліфікації: Завдання підвищення кваліфікації:

формування у педагогічних працівників системного розуміння сутності, структури та значення емоційного інтелекту в сучасному освітньому процесі;

поглиблення знань щодо ролі емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії, відповідальної комунікації та соціальної взаємодії у розвитку особистості учня;

розвиток компетентностей педагогів щодо створення психологічно безпечного, підтримувального та емоційно сприятливого освітнього середовища;

удосконалення вмінь розпізнавати емоційні стани учнів, прояви напруження, конфліктності, тривожності або труднощів у взаємодії;

опанування педагогічних інструментів, вправ і методик, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатії, навичок співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів;

формування готовності педагогічних працівників до впровадження елементів соціально-емоційного навчання в освітню, виховну та комунікативну практику;

розвиток відповідального ставлення до підтримки емоційного благополуччя учнів і формування культури безпечної, ненасильницької та партнерської педагогічної взаємодії.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

У результаті опанування програми передбачається вдосконалення загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників, визначених професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти», а саме:

Б1. Психологічної компетентності - для врахування вікових, індивідуальних особливостей та психоемоційного стану здобувачів освіти, своєчасного виявлення ознак стресу, тривожності, емоційного напруження та надання первинної педагогічної підтримки учасникам освітнього процесу;

Б2. Емоційно-етичної компетентності - для усвідомлення власних емоційних станів і станів інших учасників освітнього процесу, опанування способів саморегуляції, стабілізації та самостабілізації, конструктивного реагування на стресові й конфліктні ситуації, запобігання професійному вигоранню;

В1. Інклюзивної компетентності - для забезпечення сприятливого, безпечного й підтримувального освітнього середовища з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, психоемоційного стану та життєвого досвіду здобувачів освіти, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах або мають особливі освітні потреби;

В2. Здоров'язбережувальної компетентності - для створення умов збереження психічного, фізичного та психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу, використання здоров'язбережувальних підходів і практик підтримки в умовах воєнного стану.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

У результаті опанування програми підвищення кваліфікації педагогічні працівники набудуть цілісного розуміння сутності емоційного інтелекту, його значення для особистісного розвитку учнів, формування безпечного освітнього середовища та ефективної педагогічної взаємодії.

Слухачі зможуть розпізнавати емоційні стани учнів, ураховувати їхній вплив на поведінку, навчальну діяльність, комунікацію та соціальну взаємодію. Вони оволодіють педагогічними інструментами розвитку емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії, відповідальної комунікації, навичок співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів.

Крім того, педагогічні працівники зможуть упроваджувати елементи соціально-емоційного навчання в освітній процес, виховну роботу, класне керівництво та щоденну взаємодію з учнями. У підсумку підвищиться рівень їхньої професійної готовності до створення психологічно безпечного, підтримувального й емоційно сприятливого освітнього середовища, що сприятиме розвитку емоційного благополуччя здобувачів освіти.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання. Оцінювання результатів навчання в межах програми підвищення кваліфікації здійснюється з метою визначення рівня сформованості професійних компетентностей слухачів. Підтвердження результатів навчання відбувається за умови виконання тестових завдань для перевірки теоретичних знань (прохідний бал – виконання тестових завдань 70%).

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 3 години / 0,1 кредиту ЄКТС

Вартість: 200 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено формування та розвиток професійної компетентності педагогічних працівників щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти, зокрема в частині розпізнавання, називання та вербалізації емоцій, формування навичок емоційної саморегуляції, емпатійної комунікації, попередження конфліктів і створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Особливістю програми є ознайомлення педагогів із теоретичними засадами емоційного інтелекту, разом із опануванням практичних педагогічних інструментів для роботи з учнями. У межах навчання передбачено аналіз конкретних педагогічних ситуацій, добір вправ для розвитку емоційної компетентності дітей і підлітків, відпрацювання технік саморегуляції, профілактики ескалації конфліктів, ризикової поведінки та формування навичок емпатійного спілкування в освітньому середовищі.

Зміст програми складається з 3-х взаємопов'язаних тем: Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту програми, складає 3 год, із них: 50 хвилин лекційні заняття, 100 хвилин – практична робота, 30 хвилин – контрольні заходи.

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		ЛЗ	ПЗ	КЗ	Всього
1.	Емоційна компетентність здобувачів освіти: розпізнавання, називання та вербалізація емоцій	20	30	-	50
2.	Саморегуляція та стійкість у дітей і підлітків: техніки керування емоційними станами, профілактика ескалації конфліктів і ризикової поведінки.	20	40	-	60
3.	Емпатійна комунікація в освітньому середовищі: педагогічні практики для формування емоційного інтелекту та безпечного класу в умовах освітнього процесу.	20	30	-	50
4	Підсумкове тестування			20	20
Всього		60	100	20	180

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Емоційна компетентність здобувачів освіти: розпізнавання, називання та вербалізація емоцій

Поняття емоційного інтелекту та його значення в сучасному освітньому процесі. Емоційна компетентність як складова особистісного розвитку здобувачів освіти, умова ефективної комунікації, соціальної взаємодії та психологічного благополуччя учнів.

Основні емоції та їх прояви у дітей і підлітків. Особливості розпізнавання емоційних станів учнів за вербальними й невербальними ознаками: мімікою, жестами, поведінковими реакціями, мовленнєвими висловлюваннями, змінами активності та характером взаємодії з однолітками й дорослими.

Педагогічні прийоми формування в учнів умінь називати, усвідомлювати та безпечно виражати власні емоції. Використання вправ на розширення емоційного словника, обговорення емоційних ситуацій, рефлексивних запитань, карток емоцій, історій, ігор та творчих завдань для розвитку емоційної усвідомленості.

Тема 2. Саморегуляція та стійкість у дітей і підлітків: техніки керування емоційними станами, профілактика ескалації конфліктів і ризикової поведінки

Саморегуляція як здатність учня усвідомлювати власний емоційний стан, керувати поведінковими реакціями, знижувати емоційне напруження та обирати конструктивні способи реагування в складних ситуаціях. Вікові особливості формування навичок саморегуляції у дітей і підлітків.

Педагогічні інструменти розвитку емоційної стійкості: дихальні вправи, тілесно-орієнтовані техніки, вправи на переключення уваги, короткі практики заземлення, паузи саморегуляції. Можливості використання цих технік під час уроків, виховних заходів, індивідуальної та групової роботи.

Профілактика ескалації конфліктів, імпульсивних реакцій і ризикової поведінки в учнівському середовищі. Роль педагога у своєчасному розпізнаванні емоційного напруження, зниженні інтенсивності конфліктної взаємодії, підтримці безпечної поведінки та формуванні в учнів навичок відповідального вибору.

Тема 3. Емпатійна комунікація в освітньому середовищі: педагогічні практики для формування емоційного інтелекту та безпечного класу в умовах освітнього процесу

Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти в межах освітнього процесу. Можливості інтеграції вправ на розпізнавання, усвідомлення, вербалізацію та регуляцію емоцій у зміст навчальних занять, виховних годин, ранкових зустрічей, групової та індивідуальної роботи з учнями.

Педагогічні інструменти розвитку EQ на уроках у різних вікових групах. Особливості добору вправ для учнів молодшого шкільного віку, підлітків і старшокласників з урахуванням їхніх вікових, емоційних, комунікативних та пізнавальних особливостей. Використання ігрових завдань, емоційних карток, ситуаційних вправ, рефлексивних запитань, мініобговорень, творчих завдань, рольових ігор та вправ на співпрацю.

Практики формування емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії та відповідальної комунікації під час уроків. Вправи на визначення власного емоційного стану, розширення емоційного словника, аналіз поведінки персонажів, обговорення життєвих ситуацій, пошук конструктивних способів реагування, розвиток уміння слухати, висловлювати почуття, приймати іншу позицію та працювати в команді.

Організація емоційно безпечного навчального простору як умови ефективного розвитку емоційного інтелекту учнів. Роль педагога у створенні атмосфери довіри, підтримки, прийняття та партнерської взаємодії під час навчання. Добір методів, які сприяють підвищенню навчальної мотивації, зниженню емоційного напруження, профілактиці конфліктів і формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в класі.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Практична вправа: добір інструментів для розвитку емоційного словника та вербалізації емоцій у дітей різного віку.

2. Відпрацювання технік саморегуляції: дихальні вправи, вправи на заземлення, переключення уваги та зниження емоційного напруження.

3. Діагностика емоційного інтелекту

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Нормативно-правові документи

1. Деякі питання соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі таких, що можуть загрожувати їх життю та здоров'ю : постанова Кабінету Міністрів України від 03 жовтня 2018 року № 800 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/800-2018-%D0%BF>
2. Про затвердження методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами : наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2018 № 1047. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-viyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyi-pedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbami>
3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 31.07.2018 за № 885/32337. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0885-18>

2. Основна література

1. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 126 с. URL: <https://la-strada.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/pshuhologichna-pidtrumka.pdf>
2. Ройз С. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. <https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidc-hasviiniapteчка-1.pdf>
3. Ройз С. Травмочутливість у школі. 19 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/11/22/svitlana-royz-rekomendatsiyi-04-12-2024.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAYnJpZBExa1FGSUwyY0xEbkxzdGVqS3NydGMGYXBwX2lkEDIyMjAzOTE3ODgyMDA4OTIAAR4x1WA86n1Q5TrA0xfERF1AkajR3yXVhnqmIxEoksNuWA_kyoDWeBmFzfXaEA_aem_Krll7EWWGo13GqjbXYUsOA
4. Feldman Barrett L. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain / Lisa Feldman Barrett. – Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 448 p. Переклад з англійської Ярослава Лебеденка <https://file.lib.in.ua/pdf/lisa-feldman-barrett-yak-narodzhuetsia-emotsii.pdf>
5. Табачник І. Г., Пехарева А. С. Ефективність спеціально організованих

занять з дітьми старшого дошкільного віку в процесі виховання емпатійності та чуйності // *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2016. № 4. С. 166–174. http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_4_22

6. Цюпенко, Т. (2024). ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (4), 109–115. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>

7.

Інформаційні ресурси

1. Картки сили Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwyL24BhCtARIsALo0fSDpLAAStkKpHMT27vydOJzTC3fvu-X2cYJcL3kuxEmf6hsHY33EC2UcaAnvwEALw_wcB
2. Невідкладна психологічна допомога собі і тим, хто поруч [Електронний ресурс] : https://health.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/6/BEREZEN_P.pdf .
3. Стрес та релаксація [Електронний ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=IVXrc1b5-4M> .
4. Розвиток емоційного інтелекту у дітей [Електронний ресурс] // Розвиток дитини (Childdevelop). URL: https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-emotional_intellect-skills-sortpop/
5. Календар турботи про себе від Світлани Ройз <https://nus.org.ua/kalendar-poradnyk/>
6. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/>
7. 15 ігр та вправ для розвитку емоційного інтелекту в дітей від 5 років [Електронний ресурс] // Освіта Нова. 12.12.2022. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5823-ihry-ta-vpravy-dlia-rozvytku-emotsiinoho-intelektu-v-ditei-vid-5-rokiv>

Примітка. Посилання на авторів програми є обов'язковим згідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права».