


ЗАТВЕРДЖЕНО

**наказом Голови ГО “Центр
інноваційної освіти “Про.Світ”**

№В001 від 23 липня 2024 року


О. Д. Петушкова
(підпис)

Освітня програма
підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти
**«Емоційна стабілізація та розвиток емоційної компетентності учасників освітнього
процесу»**

<i>Укладачі програми</i>	<i>Анастасія Аносова, психологиня, програмна менеджерка ГО «Про.Світ», к.пед.н.</i>
<i>Найменування програми</i>	Освітня програма підвищення кваліфікації «Емоційна стабілізація та розвиток емоційної компетентності учасників освітнього процесу»
<i>Вид програми підвищення кваліфікації</i>	Освітньо-професійна програма
<i>Мета програми</i>	Підвищити рівень професійної компетентності педагогічних працівників щодо уміння стабілізувати власний емоційний стан, розвитку своєї емоційної компетентності та надання психоемоційної підтримки учням та колегам.
<i>Напрямок програми</i>	Програма орієнтована на розвиток і вдосконалення професійних компетентностей педагогічних працівників
<i>Обсяг програми</i>	0,7 кредиту ЄКТС (21 година)
<i>Форма підвищення кваліфікації</i>	очна
<i>Перелік компетентностей, які передбачені програмою щодо розвитку / формування</i>	<i>Професійні компетентності:</i> Б1 – психологічна, Б2 – емоційно-етична, В2 – здоров'язбережувальна.

РОБОЧИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва та зміст навчальної теми	Години			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
1.	Вступ	2	1	1	
2.	Аутокомпетентність педагогічного працівника	3	1	1	1
3.	Емоційна регуляція і саморегуляція як умова збереження та відновлення індивідуального ресурсу сил	3	0,5	1,5	1
4.	Емоційна відповідальність у педагогічних комунікаціях	3	0,5	1,5	1
5.	Регуляція емоцій як компонент посилення резильєнтності людини	3	0,5	1,5	1
6.	Безпечне й екологічне вивільнення емоцій	3	0,5	1,5	1
7.	Рефлексія. Зворотній зв'язок.	2		2	
	Вхідне та вихідне діагностування	2		2	
	Всього:	21	4	12	5

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ

ВСТУП. Інтегративна модель функціонування психіки. Емоційний інтелект особисті у багатовимірній структурі особистості. Зміст понять “емоційна грамотність”, “емоційний інтелект”, “емоційна спритність”, “емоційна гранулярність”, “емоційна компетентність”. Стрес і особливості емоційної саморегуляції. Вплив емоційного стану педагога на учнів. Вправа “Намалюйте себе у вигляді картини”. Вправа “Які ресурс мені потрібні, щоб пройти це навчання?”

Тема 1. Аутокомпетентність педагогічного працівника. Зміст понять “аутокомпетентність” “аутопсихологічна компетентність”, “самопізнання”, “самоудосконалення”. Аутопсихологічна компетентність і її вплив на Я-концепцію людини. Розпізнавання емоцій та їх наслідків для психофізичного здоров'я, стосунків з оточуючими тощо. Об'єктивація самооцінки через пізнання своїх сильних сторін та обмежень. Осмислення власних цінностей та можливостей. Вправи “Термометр емоцій”, “Шлях змін”, “Емоції-птахи”, “Слова-коди” (автор В. Назаревич).

Тема 2. Емоційна регуляція і саморегуляція як умова збереження та відновлення індивідуального ресурсу сил. Зміст понять “емоційна регуляція”, “саморегуляція”. Складові емоційної саморегуляції. Саморегуляція як основа розвитку резильєнтності особистості. Вправи “Емоційні гойдалки”, “Бюро знахідок”, “Емоційна павутина”, “Корабель в морі емоцій”, схема поторів для саморегуляції (автор В. Назаревич).

Тема 3. Емоційна відповідальність у педагогічних комунікаціях. Зміст понять “емоційна відповідальність”, “копінг-стратегія”. Механізм переживання стресової події. Важливість проживання емоцій. Емоційна-відповідальність як база ментального контролю над власними станами. Екологічні прояви власних емоцій у педагогічних комунікаціях. Копінг-стратегії подолання стресу. Вправи “Я відповідаю за те, як я відчуваю”, “Червона кнопка”, “Повернення контролю”, мультисхема регуляції інтенсивних негативних емоцій (автор В. Назаревич).

Тема 3. Емоційна відповідальність у педагогічних комунікаціях.. Зміст понять “резильєнтність”, “психологічна резильєнтність особистості”. Основні аспекти та компоненти резильєнтності, фактори, які сприяють її посиленню. Моделі резильєнтності. Вправи “Посмішка”, “Я відчуваю, але це не я”, “Дозволити собі”, “Дерево рефлексії”, “Дім емоцій” (автор В. Назаревич).

Тема 5. Безпечне й екологічне вивільнення емоцій. Зміст понять “декапсуляція емоцій”, “контейнування емоцій”. Етапи декапсуляції емоцій. Робота з метафорами. Музикальна регуляція. Вправи “Кривляки”, “Релакс-кс-кс” (автор В. Назаревич).

Рефлексія. Зворотній зв'язок.

Вхідне та вихідне діагностування.

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Хол)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Smuha 2.0. Матеріали навчальної програми проєкту SmuhaResilienseProject (автор В. Назаревич). 2024.
2. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? 2020 URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezyliientnist-ta-chomu-tse-vazhlivo/> (дата звернення: 14.07.2024)
3. Ведмедик, що розмовляє: як іграшка допомагає українським дітям впоратися з воєнною травмою. // Режим доступу: <https://uainkrakow.pl/vedmedyk-shcho-rozmovliaie-yak-ihrashka-dopomahaie-ukrainskym-ditiam-vporatysia-z-voiennoi-u-travmoiu/> (Дата звернення: 19.01.2024)
4. Готтман Дж. Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини; пер. з англ. Х. Шиналь. Харків: Віват, 2022. 272 с.
5. Емоційна регуляція. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/emocziyna-regulyacziya/> (дата звернення: 17.07.2024)
6. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х. : Віват, 2020. — 512 с.
7. Кабанцева А. В., Корнєєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018. 136 с.
8. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.: іл., табл.
URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6af232b-09e6-43d9-8ddc-d3b834aa8c60/content> (дата звернення: 19.07.2024)
9. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
10. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія та практика: навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко, І. М. Кучманіч. Миколаїв : Іліон, 2023. 208 с.
11. Романчук О. Горювати, щоб жити. Які реакції на втрату є природними й коли необхідна професійна допомога. URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/podcast/348965-prostimy-slovami-4-ep4> (дата звернення: 14.07.2024)
12. Сігута О., Распопіна І., Грінчук В. Коли людина плаче : посібник для непсихологів Київ : ГО «Психологічна підтримка та реабілітація «Вільний Вибір», 2024. 63 с. URL: <http://surl.li/tzzjv> (дата звернення: 15.07.2024)
13. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків, 2007. 42 с.

14. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf> (дата звернення: 16.07.2024)
15. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога: Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. / Н. Несенюк, Н. Чудаєва, О. Мурашкевич. 2022. 91 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 17.07.2024)
16. Халанський В. Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Віват, 2023. 496 с.

ВХІДНЕ/ВИХІДНЕ ДІАГНОСТУВАННЯ

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Хол)

Методика спрямована на виявлення здатності людини розуміти ставлення особистості, які репрезентуються (проявляються) в емоціях, а також здатності управляти емоційними переживаннями на основі прийняття відповідних рішень – емоційного інтелекту.

Методика складається з 30 тверджень і має 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління власними емоціями (емоційна пластичність);
- 3) самомотивація (довільне управління емоціями);
- 4) емпатія (здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших);
- 5) здатність впливати на емоційний стан інших людей.

Інструкція. Нижче вам будуть надані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони нашого життя. Будь ласка, оберіть із запропонованих одну відповідь, яка найбільше відповідає вашій точці зору, поставте її номер у якості відповіді поряд з номером відповідного твердження:

1. Повністю не погоджуюсь.
2. В основному не погоджуюсь.
3. Частково не погоджуюсь.
4. Частково погоджуюсь.
5. В основному погоджуюсь.
6. Повністю погоджуюсь.

Опитувальник

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як вчиняти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск на себе.
4. Я здатен спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим для того, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли це необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, веселість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось вивело мене з рівноваги, я можу легко подолати свої почуття.
9. Я здатен вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знов і знов стати обличчям до перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, у чому проблема.
18. Я здатен швидко заспокоїтися після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх дійсних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре ловлю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.
24. Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні переживання, краще управляють своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитись з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонування для досягнення власних цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів

Перш за все потрібно оцінити кожен відповідь, виходячи з такого: відповідь 1 «Повністю не погоджуюсь» має оцінку «-3 бала»; відповідь 2 «В основному не погоджуюсь» «-2»; відповідь 3 «Частково не погоджуюсь» – «-1»; відповідь 4 «Частково погоджуюсь» – «1 бал»; відповідь 5 «В основному погоджуюсь» – «2»; відповідь 6 «Повністю погоджуюсь» – «3».

Підраховується сума балів за шкалами відповідно до ключа:

- шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;
- шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;
- шкала «Самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;
- шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;
- шкала «Розуміння емоцій інших людей, здатність впливати на емоції інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Оцінка рівнів емоційного інтелекту за шкалами відповідно до знаків отриманих результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 середній;
- 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками (сума балів за всіма шкалами):

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 і менше – низький.