КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до вивчення навчальної дисципліни
«Педагогіка і психологія середньої освіти»

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньої програми А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
предметної спеціальності А4.01 Середня освіта (Українська мова і література)

НАЗАРУК Н.В.

Івано-Франківськ
2026

Навчальна дисципліна «Педагогіка і психологія середньої освіти» спрямована на формування у майбутніх учителів української мови і літератури психолого-педагогічного бачення освітнього процесу та розвитку особистості в умовах сучасної школи. Зміст практичних занять побудовано з урахуванням трансформацій, яких зазнає сучасна шкільна освіта: переходу від знаннєво-репродуктивної моделі до компетентнісної, посилення суб'єкт-суб'єктної взаємодії, інклюзії, цифровізації та необхідності створення безпечного освітнього середовища.

Курс орієнтований на те, щоб майбутній учитель-словесник не лише володів психолого-педагогічною теорією, а й умів проєктувати освітню діяльність учнів, добирати релевантні віковим та індивідуальним особливостям стратегії психологічного супроводу, створювати проблемні та компетентнісно орієнтовані завдання, організовувати діалог у шкільному колективі та забезпечувати рефлексію.

Логіка практичних занять передбачає поступовий перехід від осмислення сучасних концептуальних засад педагогіки та психології до практичного конструювання освітнього процесу. Спочатку здобувачі освіти аналізують нормативні та психолого-педагогічні засади розвитку особистості в онтогенезі, закономірності навчання та виховання в середній школі. Наступні заняття зосереджені на вікових та індивідуальних особливостях підлітків та юнаків, пізнавальній діяльності, потребнісно-мотиваційній, емоційно-вольовій та ціннісно-смисловій сферах особистості.

Окремий блок становлять психологія індивідуальності та інклюзії, теорія освіти (дидактика) і теорія виховання, що дають змогу розглядати розвиток учня у широкому соціально-психологічному контексті та формувати у майбутніх педагогів здатності забезпечувати диференційований підхід. Водночас увага приділяється психології професійної діяльності сучасного вчителя, стилям педагогічного спілкування та запобіганню професійному вигоранню.

Практичні заняття мають переважно діяльнісний характер і передбачають роботу з психологічними кейсами, діагностичними методиками та цифровими ресурсами. Значна увага приділяється моделюванню реальних професійних ситуацій, роботі в парах і малих групах, проєктуванню психолого-педагогічного супроводу.

Мета дисципліни – сформувати здатність застосовувати психолого-педагогічні знання та сучасні підходи до організації навчання і виховання, проєктувати та реалізовувати компетентнісний, особистісно орієнтований та інклюзивний освітній процес із використанням сучасних психотехнологій та цифрових інструментів.

У процесі вивчення дисципліни здобувачі мають:

- аналізувати сучасні психолого-педагогічні концепції та закономірності розвитку особистості в середній школі;
- добирати та обґрунтовувати методи, прийоми та технології навчання, виховання та психологічної діагностики;
- розвивати пізнавальну, потребнісно-мотиваційну, емоційно-вольову та ціннісно-смислову сферу здобувачів освіти;
- використовувати цифрові ресурси та мультимедійні засоби;
- оволодіти психологічними технологіями рефлексії та вміння використовувати їх в освітньому процесі;
- адаптувати освітній процес до різних освітніх потреб та створювати безпечне інклюзивне середовище.

Практичне заняття 1. Загальні засади педагогіки та психології середньої освіти

Мета заняття: сформувати у здобувачів освіти системне розуміння предметного поля, методологічних засад і взаємозв'язку педагогіки та психології в умовах сучасного закладу загальної освіти; розкрити сутність принципів, законів та категорій психології; розвинути навички системного аналізу психічних явищ та застосування теоретичних знань у практичній діяльності майбутнього вчителя.

План заняття

1. **Предмет психології**
   - Становлення психології як науки
   - Рефлекторна природа психічного
   - Психіка і мозок
   - Психіка і свідомість
2. **Основні напрями, структура і методи психології**
   - Місце психології в системі наук
   - Основні напрями психології
   - Структура сучасної психології
   - Методи психології
3. **Методологічні аспекти психології**
   - Принципи психології
   - Системність у дослідженні людської психіки
   - Теорія і експеримент у психологічній практиці
   - Закони психології
4. **Предмет, основні категорії, функції і завдання педагогіки**
5. **Становлення і розвиток педагогіки**
6. **Галузі і міжпредметні зв'язки педагогіки**
7. **Логіка і методи педагогічних досліджень**

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Проєктування суб'єкт-суб'єктної взаємодії на основі принципу системності

Зміст завдання: на основі матеріалів про предмет психології, рефлекторну природу психічного та принцип системності проаналізуйте педагогічну ситуацію: учень 10 класу демонструє тривожність та байдужість до вивчення гуманітарних дисциплін на фоні шкільного перевантаження.

Алгоритм виконання:

1. Визначте тему, клас та психолого-педагогічну проблему.
2. Застосуйте принцип системності і проаналізуйте зв'язок між фізіологічним станом (нервовою системою), психікою та середовищем.
3. Сформулюйте інструкцію для вчителя, яка передбачає конкретну розвивальну дію та критерій успіху.

Завдання 2. Аналіз методологічних засад психології та педагогіки у структурі сучасного уроку

Зміст завдання: Виконати письмову самостійну роботу

Алгоритм виконання:

1. Опишіть сутність категорії «розвиток» та зв'язок між психікою та свідомістю.
2. Доберіть приклад із практики викладання в середній школі, який демонструє реалізацію законів психології.
3. Здійсніть коротку рефлексію щодо власних ризиків при застосуванні теоретичних методів у практичній роботі.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає еволюція поглядів на предмет психології?
2. Яке значення має рефлекторна природа психічного для розуміння поведінки учнів?
3. Яким чином принцип системності та базові закони психології визначають методологію дослідження людської психіки?
4. Які основні категорії, функції та міжпредметні зв’язки визначають сучасну педагогіку в умовах школи?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Письмова робота з аналізу психологічних принципів і законів

Зміст завдання: розкрийте сутність принципу системності в дослідженні людської психіки та охарактеризуйте зв'язок між рефлекторною природою психічного, мозком і свідомістю. Наведіть приклад того, як єдність свідомості і діяльності проявляється у пізнавальній активності учнів старшої школи.

Вимоги: обсяг роботи – 2-3 сторінки. Форма оцінювання – експертне оцінювання та взаємооцінювання.

Завдання 2. Аналітичне завдання з педагогіки та методів дослідження

Зміст завдання: опишіть логіку та етапи проведення педагогічного дослідження щодо однієї з обраних проблем сучасного закладу загальної середньої освіти (наприклад, оптимізації навчально-виховного процесу з урахуванням міжпредметних зв’язків педагогіки).

Вимоги: форма звітності – письмова робота з елементами самооцінювання (рефлексії).

Завдання 3. Аналітичне опрацювання науково-методичної літератури (складання конспекту)

Зміст завдання: опрацюйте розділ «Частина 1. Вступ до психології» (с. 8 – 50) у навчальному посібнику: Максименко С. Д. Загальна психологія. (3-тє вид., перероб. і допов.). К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с. та підготуйте конспект.

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Академвидав, 2007. 618 с.
3. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
5. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
6. Зміст психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів у закладах вищої педагогічної освіти: навчальний посібник / Н.О. Філіпчук; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2025. 192 с.
7. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
9. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
10. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
11. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.

12. Шатирко Л.О., Невмержицький В.М., Дзюбко Л.В., Бучма В.В. Психологічний аналіз навчальної літератури для загальної середньої освіти: навчальний посібник / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 124с.

Практичне заняття 2. Загальні закономірності розвитку особистості

Мета заняття: поглибити та систематизувати знання здобувачів вищої освіти щодо специфіки онтогенетичного розвитку особистості; розкрити психологічні механізми дії рушійних сил та закономірностей розвитку (гетерохронності, сенситивності, кризовості); сформувати практичні вміння аналізувати педагогічні ситуації з урахуванням провідного типу діяльності, чинників соціалізації та індивідуалізації учнів у школі.

План заняття

1.Поняття розвитку особистості та його критерії

- Сутність процесів онтогенетичного розвитку (якісні та кількісні зміни).
- Співвідношення понять «індивід», «суб'єкт», «особистість» у контексті розвитку.

2. Рушійні сили та джерела розвитку

- Роль суперечностей як джерела розвитку (між потребами особистості та можливостями середовища, між новими вимогами та досягнутим рівнем).
- Внутрішні та зовнішні чинники.

3.Основні закономірності розвитку особистості

- Нерівномірність (гетерохронності), безперервність та стрибкоподібність розвитку, пластичність та компенсаторні можливості психіки.

4.Проблема співвідношення біологічного та соціального

- Вплив спадковості (задатки, біологічні програми) та соціального середовища (культура, виховання) на формування особистості.
- Провідна роль власної активності та діяльності людини.

5.Сенситивні та критичні періоди розвитку

- Поняття сенситивних періодів як оптимальних термінів для формування певних психічних утворень.
- Вікові кризи як переломні етапи переходу на якісно новий рівень розвитку.

6.Провідна діяльність як основа психічного розвитку

- Поняття провідної діяльності за О. М. Леонтьєвим.
- Зміна провідної діяльності на різних вікових етапах та виникнення новоутворень.

7.Соціалізація та індивідуалізація в процесі розвитку

- Процес засвоєння соціального досвіду, норм і цінностей (соціалізація) у поєднанні з утвердженням власної унікальності, автономіє та суб'єктності (індивідуалізація).

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Аналіз психолого-педагогічного кейсу (робота в малих групах)

Зміст завдання: ознайомтеся з поданою описовою ситуацією поведінки учня 7 класу, у якого спостерігаються різкі зміни у начальній мотивації, емоційні сплески та конфлікти з учителями та батьками. Визначте, які внутрішні та зовнішні суперечності виступають рушійними силами цієї ситуації. Які психологічні новоутворення та який тип провідної діяльності є визначальними для цього вікового періоду. Запропонуйте рекомендації для вчителя щодо подолання даного вікового симптомокомплексу.

Завдання 2. Порівняльний аналіз чинників розвитку (дискусійна вправа)

Зміст завдання: проаналізуйте проблему співвідношення біологічного та соціального чинників у формуванні особистості. Складіть порівняльну таблицю або ментальну карту, де розмежуйте прояви біологічних задатків (темперамент, особливості нервової системи) та соціальних впливів (виховання, культура).

Обґрунтуйте вирішальну роль власної активності й діяльності у гармонізації процесів соціалізації та індивідуалізації.

Завдання 3. Проєктування освітнього середовища з урахуванням сенситивності

Зміст завдання: опираючись на поняття сенситивних періодів розвитку, оберіть один із вікових етапів розвитку (підлітковий або ранній юнацький). Розробіть перелік із 3-4 педагогічних умов та форм роботи, які найкраще відповідають вікну можливостей обраного періоду та сприяють ефективному формуванню нових психічних утворень у дітей.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає відмінність між якісними та кількісними змінами в онтогенезі?
2. Як співвідносяться поняття «індивід», «суб'єкт» та «особистість» у контексті психічного розвитку?
3. Які суперечності виступають основним рушійними силами розвитку особистості та яким чином вони пов'язані з виникненням вікових криз?
4. У чому полягає сутність закономірності нерівномірності (гетерохронності) розвитку та яке практичне значення вона має для педагога під час організації освітнього процесу?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Внутрішні та зовнішні суперечності як рушійні сили розвитку особистості у шкільному віці (письмова аналітична робота)

Зміст завдання: підготуйте коротку аналітичну записку (2-3 сторінки), у якій наведіть конкретні приклади внутрішніх(потреба та можливості) та зовнішніх (вимоги школи/батьків та рівень розвитку учня) суперечностей для підліткового віку, а також опишіть шляхи їх конструктивного розв'язання в педагогічній взаємодії.

Завдання 2. Динаміка провідної діяльності та вікових новоутворень в онтогенезі (заповнення порівняльно-узагальнюючої таблиці)

Зміст завдання: заповніть таблицю, відобразивши для підліткового та раннього юнацького віку тип провідної діяльності, основні психологічні новоутворення, соціальну ситуацію розвитку та характерні суперечності/кризи періоду.

Завдання 3. Аналітичне опрацювання науково-методичної літератури (складання конспекту)

Зміст завдання: опрацюйте розділ «Частина ІІ. Загальні закономірності психічного розвитку особистості» (с. 33 – 52) у навчально-методичному посібнику: Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с. та підготуйте конспект.

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Академвидав, 2007. 618 с.
3. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
5. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
6. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
7. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.

8. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

Практичне заняття 3. Вікові та індивідуальні особливості розвитку

Мета заняття: поглибити та систематизувати знання здобувачів освіти про сутність вікових періодизацій у психології; проаналізувати специфіку етапів онтогенезу за концепціями З. Фройда, Ж. Піаже, Л. Колберга, Е. Еріксона, Л. Виготського, Д. Ельконіна, В. Слободчикова та В. Моргуна; сформувати практичні навички застосування вікових періодизацій для проєктування психологічно безпечного та ефективного освітнього середовища в сучасній школі.

План заняття

1. **Періодизації вікового розвитку**
   - Періодизація психосексуального розвитку З. Фройда
   - Періодизація інтелектуального розвитку Ж. Піаже
   - Періодизація розвитку моральної свідомості особистості Л. Колберга
   - Психосоціальна періодизація розвитку Е. Еріксона
   - Періодизація вікового розвитку Л. С. Виготського
   - Періодизація вікового розвитку Д. Б. Ельконіна
   - Періодизація вікового розвитку В. І. Слободчикова
   - Періодизація багатовимірного розвитку особистості В. Ф. Моргуна

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Порівняльний аналіз концепцій (робота в малих групах)

Зміст завдання: порівняйте когнітивну періодизацію Ж. Піаже та психосоціальну періодизацію Е. Еріксона для вікового періоду підліткового та раннього юнацького. Визначте спільні точки перетину в розумінні криз і завдань розвитку учнів.

Задання 2. Аналіз кейсів на основі стадій морального розвитку Л. Колберга

Зміст завдання: ознайомтеся з трьома моделями поведінки підлітків у ситуації шкільного конфлікту (дотримання правила заради уникнення покарання, орієнтація на схвалення однолітків, орієнтація на власні етичні принципи). Співвіднесіть їх із рівнями розвитку моральної свідомості за Л. Колбергом та запропонуйте психолого-педагогічні стратегії впливу для кожного рівня.

Завдання 3. Картографування провідної діяльності та криз (інтерактивна вправа).

Зміст завдання: створіть узагальнюючу матрицю, що об’єднує періодизацію Л. Виготського (чергування стабільних та критичних періодів) та періодизацію Д. Ельконіна (зміна провідних діяльностей) і проілюструйте її на прикладі переходу учня з середньої до старшої школи.

Питання для самоконтролю

1.У чому полягає принципова відмінність між психосексуальною періодизацією З. Фройда та психосоціальною концепцією Е. Еріксона щодо факторів руху особистості?

2. Які основні стадії інтелектуального розвитку виділяв Ж. Піаже?

3. Які когнітивні новоутворення виникають у підлітковому віці на стадії формальних операцій?

4. Як Л. Виготський та Д. Ельконін пояснюють механізм зміни вікових етапів через взаємодію соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Складання порівняльної таблиці періодизацій.

Зміст завдання: Самостійно зробіть зведену таблицю, яка охоплює вісім класичних періодизацій (З. Фройд, Ж. Піаже, Л. Колберг, Е. Еріксон, Л. Виготський, Д. Ельконін, В. Слободчиков, В. Моргун), чітко виділивши критерії класифікації кожної з них.

Завдання 2. Написання аналітичного есе.

Зміст завдання: підготуйте коротке есе (до 2 сторінок) на тему: «Значення теорії Е. Еріксона про кризу ідентичності для розуміння психологічних проблем сучасних старшокласників».

Завдання 3. Аналітичне опрацювання науково-методичної літератури (складання конспекту)

Зміст завдання: опрацюйте підрозділ «2.5. Періодизації вікового розвитку» (с. 53 – 75) у навчально-методичному посібнику: Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с. та підготуйте конспект.

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Академвидав, 2007. 618 с.
3. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
5. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
6. Зміст психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів у закладах вищої педагогічної освіти: навчальний посібник / Н.О. Філіпчук; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2025. 192 с.
7. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
8. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
9. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
10. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.
11. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

Практичне заняття 4. Особистість у діяльності та спілкуванні

Мета заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти системні теоретичні знання та практичні навички щодо психологічних основ діяльності і спілкування людини; розкрити структуру та види діяльності, психологічні механізми міжособистісної взаємодії, спілкування і міжособистісного розуміння в колективі; поглибити розуміння феноменології особистості (індивід, особистість, індивідуальність, спрямованість, Я-концепція) та розвинути здатність аналізувати міжособистісні стосунки і лідерство в освітньому процесі.

План заняття

1. **Психологічні основи діяльності людини**
   - Сутність діяльності
   - Психологічна структура діяльності
   - Освоєння діяльності
   - Основні види діяльності
2. **Спілкування**
   - Сутність спілкування
   - Функції та структура спілкування
   - Спілкування як обмін інформацією
   - Спілкування як міжособистісна взаємодія
   - Спілкування як міжособистісне розуміння

3. **Психологія особистості**
   - Індивід, особистість, індивідуальність
   - Теорії особистості
   - Спрямованість особистості
   - Самосвідомість і Я-концепція особистості

4. **Міжособистісні стосунки в групах**
   - Класифікація груп
   - Міжособистісні стосунки в групах (колективах)
   - Методи вивчення міжособистісних стосунків
   - Лідерство в групах (колективах)

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Структурно-функціональний аналіз діяльності в освітньому процесі (аналіз психолого-педагогічного кейсу).

Зміст завдання: на основі психологічної структури діяльності (мотив, мета, дії, операції, результат) проаналізуйте навчальну ситуацію, коли здобувач освіти 10 класу формально виконує завдання вчителя з української мови і літератури, але не має внутрішньої мотивації до читання художнього твору. Виділіть компоненти діяльності, які дають збій, сформуйте рекомендації для вчителя щодо переведення зовнішньої дії у внутрішньо мотивовану активність та визначте критерії успішності.

Завдання 2. Аналіз комунікативних бар'єрів у педагогічній взаємодії (рольова гра та групова дискусія у малих групах).

Зміст завдання: у малих групах розіграйте та проаналізуйте ситуацію: під час роботи у мікрогрупах над спільним навчальним проєктом між двома старшокласниками виник конфлікт через відмінності у сприйнятті інформації та стиль міжособистісного спілкування, що призвело до дезорганізації всієї групи. Класифікуйте тип комунікативного бар'єру та визначте, які функції спілкування (інформаційна, інтерактивна, перцептивна) було порушено. Розробіть алгоритм дій вчителя-фасилітатора для відновлення конструктивного діалогу та представте короткий сценарій рефлексивної бесіди з групою за результатами конфлікту.

Завдання 3. Дослідження Я-концепції та спрямованості особистості старшокласника (проєктно-аналітична діяльність).

Зміст завдання: проаналізуйте педагогічну ситуацію: учень 11 класу під час публічного обговорення літературного твору на уроці української літератури зіткнувся з глузуванням однолітків через своє оригінальне, але відмінне від загального трактування. У результаті він замкнувся в собі, відмовляється висловлюватися та демонструє занижену самооцінку. Розкрийте структурні компоненти Я-концепції здобувача освіти (Я-реальне, Я-ідеальне, Я-дзеркальне), проаналізуйте як характер міжособистісних стосунків і групова динаміка в колективі впливають на деформацію самосвідомості та зниження рівня домагань старшокласника. Розробіть комплекс із 3-4 практичних психолого-педагогічних прийомів для вчителя-словесника, спрямованих на відновлення психологічного комфорту, зниження тривожності та підтримку позитивної Я-концепції здобувача освіти на наступних уроках.

Питання для самоконтролю

1.У чому полягає сутність діяльності і яка її психологічна структура?
2. Які основні функції та сторони виділяють у процесі спілкування?
3. Як співвідносяться між собою поняття «індивід», «особистість» та «індивідуальність»?
4. Що таке Я-концепція особистості та який її вплив на поведінку і навчання здобувачів освіти в середній школі?
5. Які методи застосовуються для вивчення міжособистісних стосунків та лідерства в учнівських колективах?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Письмова аналітична робота з теорії особистості та спрямованості.
Зміст завдання: Самостійно підготуйте коротку аналітичну записку (обсягом 2-3 сторінки), у якій порівняйте поняття «індивід», «особистість» та «індивідуальність», а також розкрийте роль спрямованості особистості у виборі життєвого шляху та професійного самовизначення старшокласників.
Форма оцінювання – експертне оцінювання та самооцінювання (рефлексія).
Завдання 2. Добір методик вивчення міжособистісних стосунків у шкільному колективі.
Зміст завдання: складіть короткий опис(паспорт) трьох класичних методів вивчення міжособистісних стосунків у групах (соціометрія, референтометрія, спостереження), вказавши мету, процедуру проведення та можливості інтерпретації результатів для вчителя-предметника.
Завдання 3. Аналітичне опрацювання науково-методичної літератури (складання конспекту).
Зміст завдання: опрацюйте розділ «1. Сутність поняття особистості» (с. 3 – 83) у навчальному посібнику: Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с. та підготуйте конспект.

Рекомендована література

- Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
- Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
- Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
- Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
- Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
- Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
- Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.

- Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
- Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.

Практичне заняття 5. Пізнавальна діяльність особистості

Мета заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти теоретичні знання про психологічні особливості пізнавальних процесів особистості (уваги, відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення та уяви); розкрити їхню сутність, структуру, властивості, види та вікову динаміку в підлітковому та ранньому юнацькому віці; розвинути практичні навички застосування ефективних методів психологічної діагностики, формування, розвитку та активізації пізнавальної сфери здобувачів загальної середньої освіти.

План заняття

1. Увага

- Сутність поняття.
- Основні властивості: обсяг, стійкість, переключення, розподіл, концентрація.
- Види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна.
- Роль уваги як «енергетичного фільтра» та регулятора пізнавальної активності.
- Психологічні особливості уваги у підлітковому та ранньому юнацькому віці.
- Методи розвитку уваги.

2. Відчуття

- Сутність поняття.
- Класифікація: зовнішні (екстероцептивні: зір, слух, нюх, смак, дотик), внутрішні (інтероцептивні) та пропріоцептивні (м'язеве)відчуття.
- Основні характеристики: поріг чутливості, адаптація, синестезія, сенсибілізація.
- Психологічні особливості відчуття у підлітковому та ранньому юнацькому віці.
- Методи розвитку відчуття.

3.Сприймання

- Сутність поняття.
- Основні властивості: предметність, цілісність, константність, структурність, осмисленість, апперцепція (залежність від минулого досвіду).
- Види сприйняття: за провідним аналізатором (зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові) та формою існування матерії (сприймання часу, руху, простору).
- Психологічні особливості сприймання у підлітковому та ранньому юнацькому віці.
- Методи розвитку сприймання.

4.Пам'ять

- Сутність поняття.
- Основні процеси: запам'ятовування, збереження, відтворення (впізнавання, згадування), забування.
- Види пам'яті: за характером психічної активності (рухова, емоційна, образна, словесно-логічна), за тривалістю (короткочасна, довготривала, оперативна) за ступенем вольової регуляції (мимовільна, довільна).
- Психологічні особливості пам'яті у підлітковому та ранньому юнацькому віці.
- Методи розвитку пам'яті.

5.Мислення

- Сутність поняття.

- Основні операції: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація.
- Форми мислення: поняття, судження, умовно-дедуктивні та індуктивні висновки.
- Види мислення: наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне (абстрактне); теоретичне та практичне; конвергентне та дивергентне (креативне).
- Психологічні особливості мислення у підлітковому та ранньому юнацькому віці.
- Методи розвитку мислення.

6.Уява

- Сутність поняття.
- Основні механізми: аглютинація, акцентування, гіперболізація, типізація.
- Види уяви: мимовільна та довільна, репродуктивна та творча.
- Роль уяви у проєктуванні майбутнього, розв'язанні проблемних завдань та емоційній регуляції.
- Психологічні особливості уяви у підлітковому та ранньому юнацькому віці.
- Методи розвитку уяви.

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Аналіз проявів властивостей уваги на уроці (психолого-педагогічний кейс)

Зміст завдання: проаналізуйте кейс: під час тривалого пояснення складного правила з української мови десятикласники швидко втомлюються, починають відволікатися на сторонні подразники, знижується продуктивність роботи. Охарактеризуйте порушені властивості уваги здобувачів освіти (стійкість, концентрація, розподіл). Запропонуйте три практичні прийоми переключення та активізації уваги (з урахуванням вікових особливостей старшокласників), які вчитель може застосувати безпосередньо під час уроку.

Завдання 2. Моделювання завдань на розвиток логічного мислення та розумових операцій (робота в малих групах).

Зміст завдання: розробіть серію із трьох завдань на основі опрацювання художнього тексту на уроці літератури, спрямованих на розвиток конкретних операцій мислення (аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення).

Завдання 3. Організація мнемічних процесів та уяви (проєктування)

Зміст завдання: розробіть план поетапного запам'ятовування та творчого відтворення навчального матеріалу (на прикладі вивчення біографії та творчості письменника) з використанням механізмів уяви (аглютинації, гіперболізації, типізації).

Завдання 4. Практикум з психологічної діагностики пізнавальних процесів (робота в парах).

Зміст завдання: оберіть один пізнавальний процес (увагу, пам'ять, мислення або увагу). Ознайомтеся з методиками діагностики цього пізнавального процесу: уваги – «Коректурна проба» (тест Бурдона), таблиці Шульте, червоно-чорна таблиця Горбова, методика визначення обсягу уваги (з використанням кілець Ландольта), методика П'єрона-Рузера, рахунок за Крепеліном, методика Мюнстеберга; памяті – методика «10 слів» (О. Лурія), методика «Парні асоціації», тест Бернштейна, тест візуального збереження Бентона, методика «Піктограма» (О. Лурія, Л. Виготський), тест оперативна пам'ять; мислення – методика «Виключення зайвого», методика «Виділення суттєвих ознак», методика «Порівняння понять», методика «Прості аналогії», методика «Складні аналогії», методика «Послідовність подій» (сюжетні картинки), методика Лачінса, методика на розуміння приказок та метафор, прогресивні матриці Равена, тест структури інтелекту Амтхауера, тест Векслера; уяви – тест Торренса, методика «Три фарби», методика «Вільний малюнок», методика «Склади розповідь на основі картинки», методика «Фантастична тварина», методика «Склади речення», методика «Вигадай гру». Проведіть у парах психологічну діагностику по черзі. Складіть короткий проєкт

психолого-педагогічної інтерпретації результатів (висновки та рекомендації для вчителя щодо корекції виявлених труднощів у пізнавальній сфері здобувача освіти).

Питання для самоконтролю

1.Що таке увага і яку роль вона відіграє як «енергетичний фільтр» у пізнавальній діяльності здобувачів освіти?

2. Які основні властивості та види уваги виділяють у психології?

3. У чому відмінність між відчуттями та сприйманням?

4. Які основні властивості сприймання ви знаєте?

5. Які основні процеси та види пам'яті забезпечують накопичення і переробку інформації в підлітковому віці?

6. Які існують основні розумові операції та форми мислення?

7. У чому специфіка словесно-логічного мислення старшокласників?

8. За допомогою яких основних механізмів функціонує уява та яке її значення для творчої активності здобувачів освіти?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Складання порівняльної характеристики пізнавальних процесів у підлітковому та юнацькому віці

Зміст завдання: підготуйте письмову аналітичну таблицю, у якій детально порівняйте розвиток уваги, пам'яті, мислення та уяви підлітків та юнаків. Форма оцінювання – експертне оцінювання та взаємооцінювання.

Завдання 2. Розробка психолого-педагогічних рекомендацій щодо подолання стомлюваності та розвитку сприймання.

Зміст завдання: охарактеризуйте поняття поругу чутливості, адаптації та синестезії. Складіть комплекс рекомендацій для вчителя-словесника щодо врахування особливостей сенсорно-перцептивної сфери здобувачів освіти при створенні мультимедійних презентацій та текстових матеріалів до навчального заняття.

Завдання 3. Аналітичне опрацювання науково-методичної літератури (складання конспекту).

Зміст завдання: опрацюйте розділ «Частина ІІ. Психічні процеси і стани» у підручнику: Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020. 564 с. та підготуйте конспект.

Завдання 4: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст заняття: зареєструватися та пройти модуль 5. Нейропсихологія із онлайн-курсу для вчителів початкової школи на освітній платформі EdEra.

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
3. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
5. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
6. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
7. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020.
8. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.

9. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
10. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.

Практичне заняття 6. Потребнісно-мотиваційна сфера особистості

Мета заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти системні теоретичні знання про сутність, структуру, ієрархію та психологічні механізми функціонування потребнісно-мотиваційної сфери особистості; розкрити співвідношення потреб, мотивів, цілей і мотивації досягнення; проаналізувати вікову трансформацію потреб та мотивації у підлітковому та ранньому юнацькому віці; розвинути навички діагностики, формування та корекції мотиваційної сфери учнів у процесі освітньої діяльності.

План заняття

1. Поняття потреби та її місце в структурі особистості
- Сутність поняття «потреба»
- Класифікація потреб (біологічні, соціальні, духовні; матеріалі та ідеальна)
2. Ієрархія та розвиток потреб
- Піраміда потреб А. Маслоу
- Динаміка переходу від дефіцитарних потреб до потреб росту
- Вроджений та прижиттєвий характер формування людських потреб
3. Сутність та психологічні механізми мотиву та мотивації
- Поняття мотиву як «Опредметненої потреби» (за О. М. Леонтьєвим)
- Співвідношення мотиву, мети та потреби.
- Мотивація як сукупність чинників, що визначають поведінку (мотиви, цілі, потреби, інтереси, наміри)
4. Структура та види мотивації особистості
- Внутрішня (інтенціональна, пов’язана із самою діяльністю) та зовнішня (екстенсивна, зумовлена винагородою чи тиском середовища) мотивація
- Домінуючі мотиви (успіх, уникнення невдачі, афіліація, влада, досягнення).
5. Мотивація досягнення та її вплив
- Феноменологія мотивації досягнення успіху та уникнення невдач (концепція Д. МакКлелланда та Х. Хекхаузена).
- Вплив рівня домагань та самооцінки на вибір цілей і наполегливість у діяльності.
6. Емоційно-вольова регуляція мотиваційної сфери
- Поняття згасання, трансформації та «зсуву мотиву на мету» (портрет зміни мотивації за О. М. Леонтьєвим)
- Внутрішні конфлікти мотивів та способи їх подолання
- Роль усвідомленості у керуванні власною активністю.
7. Психологічні особливості потребнісно-мотиваційної сфери у підлітковому та ранньому юнацькому віці
- Трансформація системи потреб у підлітковому віці
- Особливості мотивації підлітків
- Мотиваційна сфера у ранньому юнацькому віці
- Методи та підходи до формування і корекції мотивації в підлітковому та ранньому юнацькому віці

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Психологічний аналіз трансформованого феномену «зсуву мотиву на мету» (психолого-педагогічний кейс).

Зміст завдання: проаналізуйте кейс: учень 8 класу спочатку виконував творчі проєктні завдання з літератури виключно заради високої оцінки (зовнішня мотивація), але в процесі пошуку матеріалу захопився темами дослідження і почав самостійно читати додаткову літературу поза шкільною програмою (внутрішня мотивація). Поясність психологічний механізм «зсуву мотиву на мету» (за О. М. Леонтьєвим) у контексті цієї ситуації. Простежте динаміку переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої. Запропонуйте 2-3 педагогічні прийоми для вчителя, які сприяють виникненню цього механізму на уроці.

Завдання 2. Моделювання освітніх ситуацій для учнів із різним типом мотивації досягнення (проєктування в малих групах).

Зміст завдання: на основі концепції Д. МакКлелланда та Х. Хекхаузена розробіть дві протилежні моделі педагогічної взаємодії під час складання контрольного тесту: першу – для здобувача освіти з мотивацією прагнення до успіху (високий рівень домагань), другу – для здобувача освіти з мотивацією уникнення невдачі (підвищена тривожність, занижена самооцінка). Охарактеризуйте відмінності у виборі цілей, рівня домагань та наполегливості для обох типів мотивації. Сформулюйте диференційовані інструкції та тексти зворотного зв'язку (похвали/зауваження) для кожного здобувача освіти. Визначте, як самооцінка та рівень домагань впливають на вибір складності завдання.

Завдання 3. Опрацювання методів формування та корекції мотивації підлітків та юнаків (розробка методичних рекомендацій).

Зміст завдання: розробіть комплекс прийомів подолання мотиваційних бар'єрів у підлітковому (потреба у ствердженні серед однолітків, емансипація) та ранньому юнацькому віці (професійне самовизначення, прагнення до самоактуалізації). Запропонуйте інтерактивні та цифрові методи формування навчальної мотивації вчителем-словесником (метод проєктів, геймифікація, сторітелінг). Складіть короткий чек-лист діагностичних ознак зниження мотивації в здобувачів освіти на уроці.

Завдання 4. Практикум з психологічної діагностики потребнісно-мотиваційної сфери (робота в парах).

Зміст завдання: в парах проведіть психологічну діагностику (на вибір) за методиками Т. Елерса «Мотивація до успіху» та «Мотивація до уникнення невдач», опитувальником мотивації досягнення А. Мехрабіана.

Питання для самоконтролю

1.У чому полягає психологічна сутність потреби та чим дефіцитарні потреби відрізняються від потреб росту за А. Маслоу?

2. Як співвідносяться між собою поняття «потреба», «мотив», «мета» та «мотивація»?

3. Які основні характеристики та відмінності притаманні внутрішній та зовнішній мотивації?

4. У чому полягають особливості мотивації досягнення успіху та уникнення невдач за концепціями Д. МакКлелланда та Х. Хекхаузена?

5. Як відбувається феномен «зсуву мотиву на мету» та яку роль відіграє емоційно-вольова регуляція у зміні мотивації?

6. Які специфічні трансформації відбуваються в потребнісно-мотиваційній сфері підлітків та юнаків?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Письмове есе-аналіз ієрархії потреб А. Маслоу у шкільній практиці.

Зміст завдання: підготуйте короткі тези (2 сторінки) на тему: «Забезпечення дефіцитарних потреб як умова для вивільнення потреб росту та самоактуалізації здобувача освіти в умовах війни».

Завдання 2. Аналітичне опрацювання науково-методичної літератури (складання конспекту).

Зміст завдання: опрацюйте розділ «Інформаційний блок» (с. 4 – 19) у методичному посібнику: Подшивайлов Ф. М., Сергєєнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с. та підготуйте конспект.

Завдання 3: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст заняття: зареєструватися та пройти онлайн-курс «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія» на освітній платформі Prometheus (посилання: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-needs-and-social-interaction/). Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Індивідуальне завдання

Завдання 1: Проєктування просвітницького буклета з розвитку та підтримки мотивації до навчання (індивідуальний проєкт)

Зміст завдання: індивідуально розробіть макет та зміст двостороннього інформаційно-просвітницького буклета (формату А 4, трифолд) з питань потребнісно-мотиваційної сфери особистості для однієї з обраних цільових аудиторій:

- Варіант А (для батьків): «Як підтримати навчальну мотивацію підлітка: від тиску до партнерства»
- Варіант Б (для здобувачів освіти): «Де знайти мотивацію та як подолати прокрастинацію: гайд для старшокласника».
- Варіант В (для вчителів): «Мотиваційний потенціал уроку: як зацікавити здобувача освіти».

Алгоритм виконання:

1. Оберіть цільову аудиторію та сформулюйте головну мету та концепцію буклета.
2. Доберіть та адаптуйте науковий психологічний матеріал (теоретичні поняття замініть доступними порадами, чек-листами, лайфхаками та алгоритмами дій).
3. Структуруйте текст за 6 панелями буклета (1 – обкладинка, 2 – сутність проблеми/вступ, 3 – 5 – практичні поради, вправи, рекомендації, 6 – підсумок, контакти/ресурси).
4. Оформіть макет у будь-якому графічному редакторі (Canva, Word, MS Publisher) з дотриманням вимог до візуалізації, лаконічності та контрастності тексту та малюнків.
5. Здійсніть кольоровий друк розробленого буклету з обох боків аркуша формату А4 та сформуйте буклет за лініями згину (трифолд).
6. Проведіть коротку презентацію проєкту перед аудиторією (до 3 хв).

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
3. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
4. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
5. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
6. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020.
7. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
8. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.

9. Подшивайлов Ф. М., Сергєєнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
10. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.

Практичне заняття 7. Емоційно-вольова сфера особистості

Мета заняття: формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань про сутність, функції та форми виявлення емоційно-вольової сфери особистості, закономірності її розвитку в підлітковому та ранньому юнацькому віці, а також оволодіння практичними навичками емоційно-вольової саморегуляції та застосування копінг-стратегій у педагогічній діяльності.

План заняття

1. Сутність та функції емоційної сфери
   - Поняття емоцій, почуттів та афектів. Їх відмінність від інших психічних процесів
   - Основні функції емоцій: сигнальна (оціночна), регуляторна, адаптивна, комунікативна та експресивна.
2. Класифікація та форми виявлення емоційних станів
   - Форми емоційного реагування: емоційні тони відчуттів, власне емоції, почуття, афекти, стреси, фрустрації, настрої, емпатія.
   - Поняття вищих почуттів: моральні, інтелектуальні та праксичні.
3. Воля як вищий рівень довільної регуляції поведінки
   - Поняття волі та її відмінність від мимовільної активності.
   - Основні ознаки вольової дії: усвідомленість мети, наявність перешкод, зусилля, прийняття рішення та його реалізація.
   - Структура складного вольового акту: виникнення спонукання і постановка мети, усвідомлення мотивів, боротьба мотивів, прийняття рішення, виконання рішення.
4. Вольові якості особистості та їх формування
   - Основні вольові якості: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, витримка (самоконтроль), сміливість, дисциплінованість
   - Роль виховання, самовиховання та подолання труднощів у формуванні вольового профілю особистості.
5. Вікові особливості емоційно-вольової сфери у підлітковому та ранньому юнацькому віці
   - Підлітковий вік: емоційна лабільність, «емоційні качелі», максималізм, підлітковий афект, прояви тривожності, прагнення до емансипації
   - Ранній юнацький вік: стабілізація емоційних реакцій, формування стійких почуттів, розвиток рефлексії власних емоційних станів та самоконтролю
6. Саморегуляція емоційних та вольових станів
   - Поняття психологічного захисту та механізму копінгу в емоційній сфері
   - Методи та техніки емоційно-вольової саморегуляції (релаксація, аутотренінг, переключення уваги, рефреймінг, вольове самонавіювання)

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Аналіз кейсів (ситуаційних задач)

Зміст завдання: проаналізуйте по одному кейсу у малих групах

Кейс 1. Прояв фрустрації та стресу під час навчальної діяльності

Опис ситуації: здобувачка освіти 10 класу під час уроку української літератури готує презентацію складного аналізу ліричного твору. Через несправність техніки та обмежений час у неї не виходить завантажити слайди. Дівчина різко закриває ноутбук, блідне, відмовляється відповідати на запитання вчителя, на зауваження реагує сльозами та замкнутістю.

Завдання для обговорення:

1. Визначте, які форми емоційного реагування спостерігаються в поведінці юнки (стрес, фрустрація тощо).
2. Якими є психологічні причини виникнення такого стану у здобувачки освіти?
3. Запропонуйте алгоритм дій учителя-предметника для зниження рівня напруги та екологічного виходу юнки зі стану фрустрації.

Кейс 2. Прояв емпатії та міжособистісне розуміння у колективі

Опис ситуації: новоприбулий здобувач освіти 8 класу тримається осторонь, важко адаптується до нового колективу. Під час групової роботи над проєктом з української мови староста класу помічає тривожність хлопця, самостійно підходить до нього, пропонує комфортну роль у команді та залучає до спільного обговорення, завдяки чому новачкові вдається успішно презентувати спільний результат.

Завдання для обговорення:

1. Охарактеризуйте роль емпатії як форми емоційного реагування та її значення для міжособистісних стосунків у колективі.
2. Які вищі почуття демонструють здобувачі освіти у цій ситуації?
3. Як учитель може стимулювати розвиток емпатії та згуртованості в учнівському колективі середньої школи?

Кейс 3. Актуалізація вищих почуттів при вивченні гуманітарних дисциплін

Опис ситуації: під час обговорення драматичного твору на уроці літератури здобувачі освіти демонструють глибокий емоційний відгук: одні обговорюють моральний вибір героїв, інші висловлюють естетичне захоплення майстерністю автора, а дехто пропонує варіанти вирішення життєвих дилем персонажів.

Завдання для обговорення:

1. Класифікуйте прояви вищих почуттів здобувачів освіти (моральні, естетичні, праксичні).
2. Яким чином зміст шкільних предметів гуманітарного циклу впливає на становлення емоційної сфери старшокласників?

Завдання 2. Дослідження емоційного інтелекту, локусу контролю та прокрастинації у структурі емоційно-вольової сфери особистості (психологічний практикум)

Зміст завдання: здобувачі освіти проходять запропоновані психодіагностичні методики, підраховують бали за ключами та складають індивідуальний профіль емоційно-вольової сфери.

Діагностичний інструментарій:

1. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла
2. Методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера
3. Шкала прокрастинації К. Лей

Завдання 3. Опанування технік емоційно-вольової саморегуляції (проєктування)

Зміст завдання: розробіть пам’ятку «Антистрес-арсенал учителя та здобувача освіти» з 5 експрес-техніками швидкого зняття напруги (дихальні вправи, заземлення, м’язова релаксація, переключення уваги) для використання на навчальних заняттях або перервах.

Питання для самоконтролю

1.Які основні функції виконує емоційна сфера в життєдіяльності людини та навчальному процесі?

2. Чим відрізняється афект від стресу та фрустрації?

3. Що таке вищі почуття та якими є їхні основні види?

4. У чому полягає сутність волі як вищого рівня довільної регуляції поведінки?

5. Які основні вольові якості виділяють у психології та яким є їхнє значення для становлення особистості?
6. Які психологічні особливості притаманні емоційно-вольовій сфері підлітків та юнаків?
7. Що таке механізми психологічного захисту та копінг-стратегії?
8. Які існують ефективні методи та техніки емоційно-вольової саморегуляції?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Психологічний аналіз емоційної сфери та механізмів саморегуляції (аналіз анімаційних фільмів «Думками навиворіт» та «Думками навиворіт 2»)

Зміст завдання: перегляньте анімаційні фільми «Думками навиворіт» та «Думками навиворіт 2» та виконайте аналітичну роботу:

- охарактеризуйте базові емоції та складні емоційні стани головної героїні (Радість, Печаль, Страх, Гнів, Відраза, Тривожність, Заздрість, Сором, Ностальгія, Хандра), розкривши їхні провідні функції (сигнальну, адаптивну, регуляторну, комунікативну);
- простежте психологічну трансформацію емоційної сфери під час переходу від дитячого до підліткового віку (поява нових складних емоцій, зміна «острівців особистості», формування ціннісно-смислового ядра та Я-концепції);
- проаналізуйте механізми емоційної саморегуляції, копінг-стратегії та прояви тривожності та панічних станів у головної героїні;
- запропонуйте 2-3 методичні прийоми використання цих анімаційних матеріалів у роботі вчителя для розвитку емоційного інтелекту та емпатії у здобувачів освіти.

Завдання 2. Дослідження структури емоцій та аналіз емоційних процесів за допомогою цифрового ресурсу «Атлас емоцій» Пола Екмана

Зміст завдання: опануйте інтерактивний онлайн-ресурс «Атлас емоцій» (посилання https://atlasofemotions.org/) та виконайте практичні кроки:

- дослідіть п’ять базових «континентів емоцій» (гнів, страх, сум, відраза, задоволення), проаналізувавши варіативність їхніх станів за інтенсивність та розширивши власний «емоційний словник»;
- простежте динаміку емоційного епізоду за часовою шкалою та визначте конструктивні та деструктивні сценарії поведінки;
- розробіть 2-3 практичні інтерактивні вправи на основі ресурсу для використання на навчальних заняттях з метою розвитку емоційного інтелекту, розпізнавання власних тригерів та формування навичок саморегуляції здобувачів освіти.

Завдання 3. Аналітичне опрацювання наукових статей (складання аналітичного конспекту).

Зміст завдання: опрацюйте по дві статті з блоку А, Б або В та складіть аналітичний конспект, відобразивши такі ключові елементи: мета та об’єкт дослідження, основні теоретичні положення, ключові висновки.

Блок А

1. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Збірник наукових праць «Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки».* 2022. № 14. С. 48 – 54.
2. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 3. С. 66 – 70.
3. Назарук Н. В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус».* 2023. № 49. С. 64 – 68.
4. Назарук Н. В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. С. 61 – 65.
5. Назарук Н. В. Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус».* 2023. № 55. С. 55 -61.

Блок Б

1. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей резильєнтності особистості. *Ментальне здоров’я.* 2025. № 4.

2. Назарук Н. В. Резильєнтність як фактор психосоціального благополуччя підлітків. *Габітус.* 2025. Випуск 79.
3. Назарук Н. В. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2025. Том 36 (75). № 6.

Блок В

1.Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 3. С.

2.Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018 № 3. С. 211 – 215.

Завдання 4. Неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст заняття: зареєструватися та пройти один онлайн-курс (на вибір):

- Основи психопідтримки: як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події (онлайн-курс на платформі EdEra)
- Базова психологічна допомога в умовах війни (онлайн-курс на платформі Prometheus)
- Я і якісне та цілісне навчання. соціально-емоційне навчання і психосоціальна підтримка (онлайн-курс на платформі Prometheus)

Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Завдання 5. *П*сихолого-педагогічний аналіз вебінару

Зміст заняття: переглянути навчальний вебінар на платформі Академії інноваційного розвитку освіти за темою «Емоційний інтелект та особистісне зростання» (спікерка – Л. І. Магдисюк) (посилання: https://www.youtube.com/watch?v=Wswirb10jmw&list=PL-iNrK5AF2IwsQRKo-nqps_odn6R39Lvp&index=24) та сформулювати 3-4 практичні рекомендації щодо використання матеріалів вебінару для проведення виховних годин, тренінгів або психологічних хвилинок у загальній середній школі з метою запобігання стресу та формування емоційної стійкості здобувачів освіти.

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
3. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020.
5. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018 № 3. С. 211 – 215.
6. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Збірник наукових праць «Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки».* 2022. № 14. С. 48 – 54.
7. Назарук Н. В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус».* 2023. № 49. С. 64 – 68.
8. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 3. С. 66 – 70.
9. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 3. С.
10. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей резильєнтності особистості. *Ментальне здоров'я.* 2025. № 4.
11. Назарук Н. В. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2025. Том 36 (75). № 6.
12. Назарук Н. В. Резильєнтність як фактор психосоціального благополуччя підлітків. *Габітус.* 2025. Випуск 79.

13. Назарук Н. В. Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус».* 2023. № 55. С. 55 -61.
14. Назарук Н. В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. С. 61 – 65.
15. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.

Практичне заняття 8. Ціннісно-смислова сфера особистості

Мета заняття: формування у здобувачів вищої освіти системних теоретичних знань про сутність, структуру та функції ціннісно-смислової сфери, закономірності її становлення в підлітковому та ранньому юнацькому віці, а також оволодіння навичками аналізу екзистенційних вимірів, життєстійкості та механізмів подолання ціннісно-смислових криз у педагогічній діяльності.

План заняття

1. Сутність ціннісно-смислової сфери особистості
   - Поняття цінностей та ціннісних орієнтацій
   - Відмінність між життєвими цінностями та інтересами
   - Поняття особистісного сенсу (за О. М. Леонтьєвим) як переживання значущості для людини предметів чи явищ дійсності
   - Рівні смислової сфери (за Б. С. Братусем)
2. Структура та класифікація цінностей
   - Двокомпонентна класифікація цінностей М. Рокича
   - Підхід Ш. Шварца до класифікації цінностей
   - Гуманістична класифікація цінностей А. Маслоу
   - Соціологічно-культурна класифікація Р. Інглгарта
   - Психоаналітична класифікація Е. Фромма

Класифікація типів особистості за Е. Шпрангером
   - Смисложиттєва класифікація В. Франкла
   - Суспільні, групові та індивідуальні цінності.
   - Матеріальні та духовні цінності.

3.Проблема сенсу життя та екзистенційні виміри
   - Логотерапія В. Франкла
   - Поняття екзистенційного вакууму та ноогених неврозів

4.Ціннісно-смислова спрямованість та життєвий світ особистості
   - Аксіологічна психологія особистості (З. С. Карпенко)
   - Аксіопедагогіка (Н. О. Ткачова)
   - Психологія життєтворчості (Т. М. Титаренко)

5.Вікові особливості ціннісно-смислової сфери у підлітковому та ранньому юнацькому віці
   - Підлітковий вік: руйнування дитячих стереотипів, критичний перегляд авторитетів та батьківських цінностей, пошук своїх правил і норм, випробування меж
   - Ранній юнацький вік: особистісне та професійне самовизначення, формування цілісного світогляду, постановка життєвих перспектив та планів на майбутнє.

6. Кризи ціннісно-смислової сфери

- Вікові та екзистенційні кризи як моменти переоцінки цінностей.
- Психологічні механізми реконструкції сенсу життя.

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Теоретична дискусія

Питання для обговорення:

- У чому полягає сутність понять «екзистенційний вакуум» та «ноогенні неврози»?
- Яка роль творчості та переживань у пошуку сенсу життя за В. Франклом?

Завдання 2. Аналіз кейсів (ситуаційних задач)

Зміст завдання: проаналізуйте по одному кейсу у малих групах

Кейс 1. Ціннісний конфлікт у підлітковому віці

Опис ситуації: здобувач освіти 8 класу демонстративно відмовляється від виконання шкільних правил, заперечує авторитет учителів та батьків, заявляючи, що «тепер у нього свої закони» і вступає у конфлікт із колективом.

Кейс 2. Професійне та особистісне самовизначення в ранній юності

Опис ситуації: здобувачка освіти 11 класу перебуває у стані тривожного вибору майбутньої професії через суперечність між власними інтересами (творчість) та очікуваннями батьків (прагматична спеціальність).

Завдання 3. Дослідження ціннісних орієнтацій, рівня життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій (психологічний практикум)

Зміст завдання: здобувачі освіти проходять запропоновані психодіагностичні методики, підраховують бали за ключами та складають індивідуальний профіль ціннісно-смислової сфери.

Діагностичний інструментарій:

- Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтьєва
- Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокіча
- Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва)

Питання для самоконтролю

1.Що таке цінності та ціннісні орієнтації у структурі особистості?
2. У чому полягає відмінність між життєвими цінностями та інтересами ?
3. Як визначається поняття особистісного сенсу у концепції О. М. Леонтьєва?
4. Які особливості класифікації цінностей пропонують М. Рокіч та Ш. Шварц?
5. У чому полягає сутність логотерапії Ф. Франкла ?
6. Що таке життєстійкість та як вона пов’язана з ціннісно-смисловими структурами?
7. Які кризові явища та особливості перегляду цінностей спостерігаються у підлітковому віці?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Опрацювання книги В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» (аналітична робота з першоджерелами)

Зміст завдання: опрацювати фундаментальну працю В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» та виконати аналітичну роботу за такими напрямами:

- Дослідіть психологічні механізми виживання та поведінки людини в критичних умовах концтабору.
- Сформулюйте 2-3 власних висновки про те, як екзистенційний підхід В. Франкла може бути використаний в освітньому процесі сучасної школи для підтримки психологічного благополуччя та ціннісно-смислового самовизначення старшокласників.

Завдання 2. Аналітичне опрацювання наукових статей (складання аналітичного конспекту).

Зміст завдання: опрацюйте одну статтю (на вибір) та складіть аналітичний конспект, відобразивши такі ключові елементи: мета та об'єкт дослідження, основні теоретичні положення, ключові висновки.

1. Назарук Н. В. Психологічні координати дослідження життєстійкості. *Збірник наукових праць «Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки»*. 2024. № 22. С. 113 – 119.
2. Назарук Н. В. Життєстійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус».* 2024. № 66. С. 203 – 207.
3. Назарук Н. В. Психологічні контури вивчення феномена життєстійкості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2024. № 4. С. 46 – 49.

Завдання 3: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст заняття: зареєструватися та пройти онлайн-курс «Життєстійкість молоді в умовах криз» на освітній платформі Prometheus. Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
3. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ. 2009. 512 с.
4. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
5. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
6. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020.
7. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
8. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
9. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.
10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності: монографія. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
11. Ткачова Н. О. Аксіологічний підхід до організації педагогічного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі: монографія. Луганськ: Альма-матер. 2006. 300 с.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. К. Новакової. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.

Практичне заняття 9. Психологія індивідуальності та інклюзії

Мета заняття: формування у здобувачів вищої освіти системних теоретичних знань про психологічну структуру індивідуальності (темперамент, характер, здібності), методологічні засади інклюзивної освіти, специфіку розвитку дітей з особливими освітніми потребами, а також оволодіння практичними навичками діагностики індивідуальних відмінностей та організації безпечного, інклюзивного та толерантного освітнього середовища в загальній середній школі.

План заняття

1.Поняття індивідуальності та її складові
- Структура індивідуальних відмінностей: природні підвалини (темперамент, задатки) та соціокультурні набутки (характер)

2.Темперамент і характер як прояви індивідуальності
- З історії становлення вчення про темперамент
- Психологічні властивості темпераменту
- Вплив властивостей темпераменту особистості на її діяльність
- З історії тлумачень поняття «характер»
- Основний психологічний зміст характеру особистості
- Я-концепція як складова характеру особистості
- Акцентуації характеру

3.Здібності та обдарованість
- Поняття здібностей як індивідуально-психологічних особливостей
- Рівні здібностей: задатки, здібності, обдарованість, талант, геніальність
- Проблема індивідуального підходу до розвитку спеціальних та загальних здібностей у навчанні

4.Психологічні засади інклюзивного освітнього середовища
- Сутність інклюзії як філософії та соціально-психологічного процесу
- Відмінність інклюзивного підходу від інтеграції та сегрегації
- Психологічні бар'єри інклюзії (стереотипи, стигматизація, упередження)

5.Психологічні особливості розвитку осіб з особливими освітніми потребами
- Класифікація особливих освітніх потреб (порушення сенсорної сфери, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку, розлади спектра аутизму)
- Врахування індивідуального темпу розвитку, специфіки сприймання та переробки інформації в освітньому процесі

6.Психологічний супровід та створення безпечного середовища в інклюзії

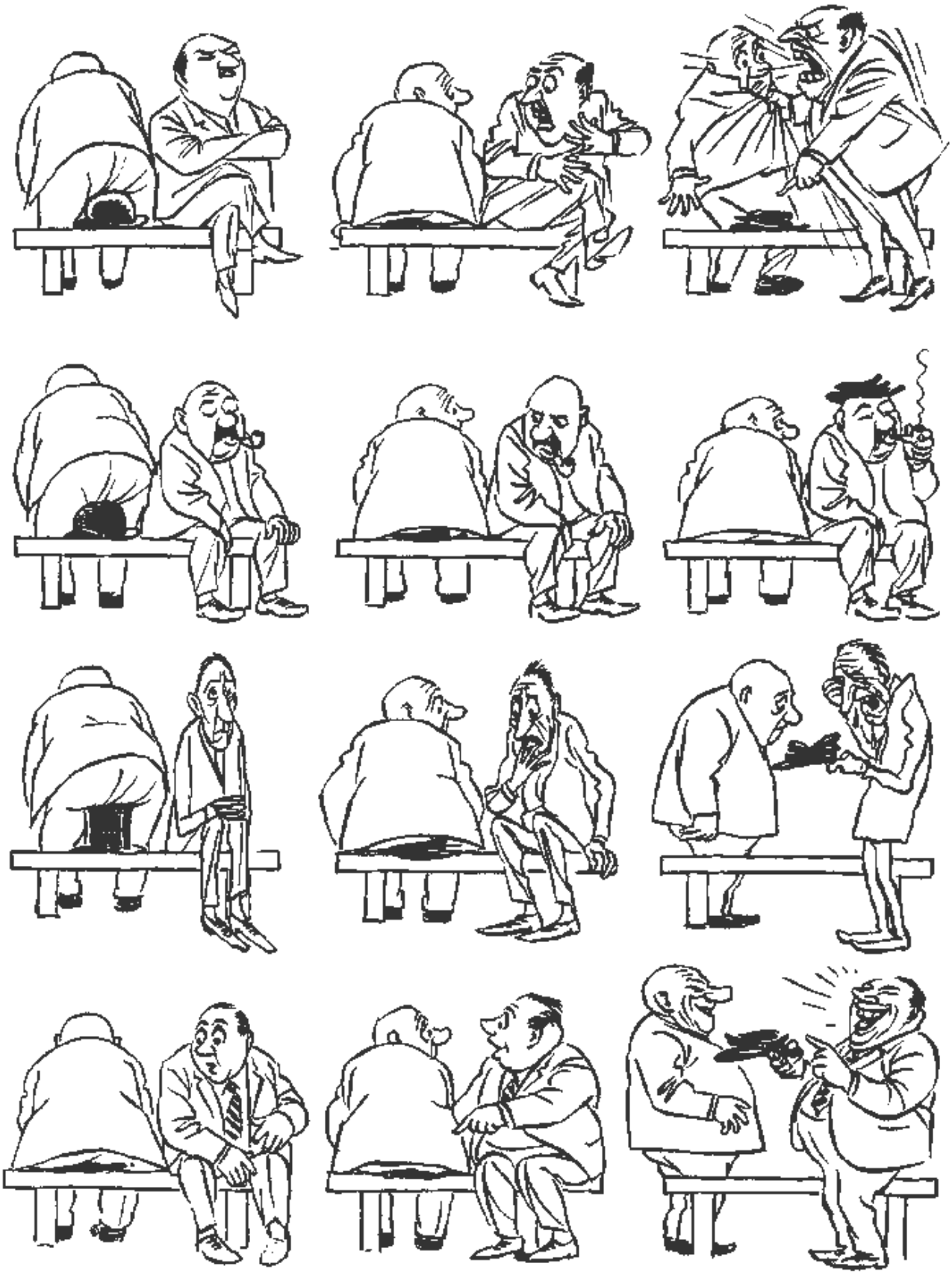
- Роль психолога, педагога та батьків у формуванні толерантного середовища та адаптації дитини з ООП в колективі
- Питання психологічного комфорту та відсутності булінгу як основа безпечного освітнього середовища

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Практикум із діагностики та аналізу типів темпераменту на основі візуальних сюжетів (робота з карикатурами Х. Бідструпа)

Зміст завдання: опрацюйте класичну серію рисунків данського художника Х. Бідструпа «Чотири темпераменти» та виконайте наступні практичні кроки:

- проаналізуйте поведінкові та емоційні реакції персонажів у типовій стресовій ситуації (пошкоджений капелюх) та ідентифікуйте прояви чотирьох типів темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік);
- охарактеризуйте провідні психологічні властивості нервової системи (силу, врівноваженість, рухливість за І. П. Павловим), що зумовлюють таку специфіку реагування кожного типу;
- запропонуйте 2-3 рекомендації для вчителя щодо врахування сильних та слабких сторін кожного типу темпераменту здобувачів освіти під час організації навчальної діяльності та обрання форм педагогічного спілкування.



Завдання 2. Аналіз кейсів (ситуаційних задач)

Зміст завдання: проаналізуйте по одному кейсу у малих групах. Для кейсу 1 запропонуйте педагогічні прийоми для залучення підлітка до продуктивної діяльності без застосування методів тиску, для кейсу 2 визначте психологічні бар'єри (стереотипи,

стигматизація) та розробіть покроковий план дій учителя, практичного психолога та батьків щодо створення безпечного середовища та запобігання булінгу.

Кейс 1. Врахування темпераменту та акцентуацій характеру в освітньому процесі

Опис ситуації: здобувач освіти 9 класу з гіпертимно-демонстративною акцентуацією характеру та холеричним темпераментом постійно перебиває вчителя, викрикує з місця, прагне бути в центрі уваги, але швидко втрачає інтерес до монотонної роботи.

Кейс 2. Психологічна адаптація дитини з ООП та запобігання булінгу

Опис ситуації: до 7 класу зараховано ученицю з порушеннями опорно-рухового апарату. Окремі однокласники демонструють відстороненість, вигадують образливі прізвиська та уникають спільної роботи в групах.

Завдання 3. Психологічна діагностика темпераменту та акцентуацій характеру (психологічний практикум)

Зміст завдання: здобувачі освіти проходять запропоновані психодіагностичні методики, підраховують бали за ключами та складають індивідуальний профіль.

Діагностичний інструментарій:

- Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека
- Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI

Питання для самоконтролю

1.Як Я-концепція пов’язана зі структурою характеру особистості?
2.Що таке акцентуації характеру та чим вони відрізняються від психопатій та норми?
3. Чим інклюзивний підхід відрізняється від інтеграції та сегрегації?
4. Які основні психологічні бар’єри виникають під час упровадження інклюзивного навчання?
5. Які особливості сприйняття та переробки інформації слід враховувати під час роботи з дітьми з ООП?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Опрацювання методичної літератури (методичний лікбез)

Зміст завдання: опрацюйте розділи V. Технології психологічної підтримки батьків, педагогів (с. 94 – 139) та VI. Методичні рекомендації для батьків та педагогів (с. 140 – 158) у методичному посібнику Технології психологічного забезпечення освітнього процесу в інклюзивній школі: методичний посібник / автори-упорядники Д. Д. Романовська, Р. І. Мінтянська / за загальною редакцією Д. Д. Романовської. Чернівці: Технодрук. 2019. 158 с. та підготуйте пам’ятку.

Завдання 2: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст завдання: зареєструватися та пройти один онлайн-курс (на вибір) на платформі EdEra. Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Рекомендовані онлайн-курси:

- Перший всеукраїнський урок про інклюзивність
- Школа для всіх
- Навчаємося з радістю
- Робота вчителя початкових класів із дітьми з особливими освітніми потребами
- Змі(ц)нюй: онлайн курс про інклюзивну психологічну допомогу
- Участь батьків у організації інклюзивного навчання
- Вступ до раннього втручання

Завдання 3. Психолого-педагогічний аналіз вебінару

Зміст заняття: переглянути навчальний вебінар на платформі Академії інноваційного розвитку освіти за темою «Особливості організації інклюзивного навчання в закладах освіти» (доповідачки – О. О. Прянічнікова та І. В. Михновецька) (посилання: https://www.youtube.com/watch?v=_I2O7IQLziQ) та виконайте наступні кроки:

- проаналізуйте розкриті у вебінарі засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ) та правила роботи з висновками ІРЦ щодо дітей з особливими освітніми потребами (ООП);
- охарактеризуйте відмінності між інклюзивним навчанням та іншими формами здобуття освіти (очною, дистанційною, індивідуальною);
- сформулюйте 3-4 практичні рекомендації для педагогів щодо організації співпраці закладу освіти з батьками дитини з ООП та командою супроводу для створення безпечного інклюзивного середовища.

Індивідуальне завдання

Зміст завдання: виконати одне індивідуальне завдання (на вибір) у форматі проєкту

Тема 1. Проєкт психолого-педагогічного супроводу профільного навчання

Тема 2. Моделювання індивідуальної освітньої траєкторії та інклюзивного середовища

Тема 3. Концепція психологічно безпечного середовища

Рекомендована література

1. Бедан В. Б. Конспект лекцій з дисципліни «Психологія інклюзивного супроводу» (Галузь знань – 05; Соціальні та поведінкові науки; Спеціальність – 053 Психологія; Освітній ступінь – Бакалавр). О.: МГУ, 2024. 55 с.
2. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
3. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
4. Інклюзивна освіта від А до Я: порадник для педагогів і батьків / Укладачі Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. К., 2016. 68 с.
5. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. К. : ТОВ «АТОПОЛ», 2016.152 с.
6. Литвин І. М., Басик В. В., Гавриленко Т. Л., Галушко М. І. Розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників, які працюють з літь з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2020 80 с.
7. Миронова С. П. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2020. 176 с.
8. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020.
9. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник. К.: ТОВ «Агентство Україна». 2019. 300 с.
10. Практика асистента педагога: міжнародний й український контекст: результати дослідження / О. Федоренко, О. Мартинчук, Н. Софій, Г. Лук'янова, О. Кошіль, Т. Симоненко, Л. Байда, Ю. Найда. Київ: ФОП Парашин, 2020. 122 с.
11. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.
12. Теорія і практика інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник / Упорядник К. М. Боднар. 2019. 170 с.
13. Технології психологічного забезпечення освітнього процесу в інклюзивній школі: методичний посібник / автори-упорядники Д. Д. Романовська, Р. І. Мінтянська / за загальною редакцією Д. Д. Романовської. Чернівці: Технодрук. 2019. 158 с.
14. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки [текст]: підручник. К. :Центр учбової літератури, 2016. 248 с.
15. Шевців З. М. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи до роботи в інклюзивному середовищі загальноосвітнього навчального закладу: монографія. К. : Центр учбової літератури. 2017. 384 с.

Практичне заняття 10. Теорія освіти і навчання (дидактика)

Мета заняття: поглибити та систематизувати знання здобувачів освіти про дидактику як галузь педагогічної освіти, зміст освіти в Україні, закономірності, принципи, методи, форми, засоби та технології навчання, а також розвинути навички аналізу нормативних документів, проєктування компетентнісно орієнтованого освітнього процесу і готовність до застосування інноваційних освітніх технологій у закладах загальної середньої освіти.

План заняття

1.Дидактика як наука
- Предмет дидактики
- Зв'язок дидактики з іншими науками
- Основні категорії дидактики (освіта, навчання, викладання, едукація, учіння, знання, вміння, навички, компетенції, компетентності)
- Актуальні проблеми дидактики на сучасному етапі

2.Зміст освіти в Україні
- Зміст і рівні освіти
- Державні нормативні документи, що визначають зміст освіти (державні стандарти, навчальні плани, програми, підручники, навчальні посібники)
- Система контролю за рівнем засвоєння змісту освіти у процесі навчання
- Компетентнісний підхід у сучасній освіті

3.Процес навчання
- Сутність і структура процесу навчання
- Закономірності і принципи навчання

4.Методи, форми і засоби
- Особливості основних груп методів навчання
- Форми організації навчання
- Засоби навчання

5.Технології навчання у сучасній школі
- Традиційні технології навчання
- Нові технології навчання

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Складання термінологічного словника

Зміст завдання: записати у термінологічний словник визначення наступних понять: освіта, навчання, викладання, едукація, учіння, знання, вміння, навички, компетенції, компетентності

Завдання 2. Панельна дискусія

Питання для обговорення: чим відрізняється компетентнісний підхід від традиційного знаннєвого у контексті викладання української мови та літератури?

Завдання 3. Розробка фрагменту сучасного навчального заняття з української мови (або літератури) (проєктування)

Зміст завдання: розробити фрагмент сучасного навчального заняття з української мови (або літератури) із застосуванням активних/інтерактивних методів навчання та цифрових засобів (проблемний метод, геймифікація, змішане навчання).

Питання для самоконтролю

1.Що є предметом дидактики та з якими науками вона тісно пов’язана?
2.Які нормативні документи визначають зміст загальної середньої освіти в Україні?
3.У чому полягає сутність та структура процесу навчання як цілісної системи?
4. Які основні закономірності та принципи дидактики виділяють у сучасній педагогічній науці?
5. За якими критеріями класифікуються методи навчання за джерелом знань та характером пізнавальної діяльності?
6. У чому полягають переваги та обмеження класно-урочної системи в умовах сьогодення?

Які відмінності існують між традиційними та інноваційними технологіями навчання?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Робота з нормативними документами

Зміст завдання: на сайті Міністерства освіти і науки України опрацюйте Державний стандарт базової середньої освіти (затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898) (посилання: https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti). Виконайте наступні завдання:

- дослідіть як у Стандарті реалізується компетентнісний підхід;
- знайдіть та охарактеризуйте вимоги до мовно-літературної освітньої галузі;
- випишіть ключові компетентності, які формує мовно-літературна галузь.

Завдання 2: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст завдання: зареєструватися та пройти онлайн-курс «Оцінювання без знецінювання» на платформі EdEra (посилання: https://study.ed-era.com/uk/courses/course/410). Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Завдання 3. Психолого-педагогічний аналіз вебінару

Зміст заняття: переглянути навчальний вебінар на платформі Академії інноваційного розвитку освіти за темою «Техніки формувального оцінювання» (доповідачка – Т. Ліснівська) (посилання: https://www.youtube.com/watch?v=6tf4FiceBZ4) та виконайте наступні кроки:

- визначте головну ідею вебінару на ключові акценти спікерки щодо ролі оцінювання в особистісному розвитку здобувачів освіти;
- проаналізуйте як доповідачка розкриває питання психологічної безпеки здобувачів освіти, зниження рівня тривожності та подолання барєрів під час оцінювання навчальних досягнень;
- розкрийте сутність «методу бутерброду» та інших емоційно-мотиваційних стимулів;
- виділіть основні групи технік і прийомів, які розглядаються на вебінарі (самооцінювання, взаємооцінювання, сигнали рукою, графічні методи, кластери, ментальні карти, хмари слів та хештеги, робота в малих групах);
- оцініть доцільність їх використання під час вивчення української моти та літератури в базовій та старшій школі.

Рекомендована література

1. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Академвидав, 2007. 618 с.
2. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
3. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
4. Зміст психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів у закладах вищої педагогічної освіти: навчальний посібник / Н.О. Філіпчук; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2025. 192 с.
5. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
7. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
8. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.

Практичне заняття 11. Теорія виховання

Мета заняття: поглибити та систематизувати знання здобувачів освіти про сутність, закономірності, принципи, мету, завдання, методи та форми виховного процесу, а також провідну роль суспільних інститутів у вихованні підростаючого покоління, розвинути навички проєктування виховної роботи та реалізації компетентнісного та особистісного орієнтованого підходів в закладах загальної середньої освіти.

План заняття

1.Сутність процесу виховання
- Специфіка, рушійні сили і етапи процесу виховання
- Суть, умови, етапи та прийоми самовиховання
- Суть, функції, етапи і принципи перевиховання
- Результати процесу виховання

2.Закономірності та принципи виховання
- Основні закономірності виховання
- Основні принципи виховання

3.Мета, завдання та основні напрями виховання
- Зміст і завдання національного виховання
- Основні напрями виховання

4.Методи і форми виховання
- Методи виховання
- Форми організації виховного процесу

5.Суспільні інститути виховання
- Сім'я – основний осередок виховання дітей і молоді
- Виховна роль дитячих і юнацьких організацій
- Виховання дітей і молоді в позашкільних установах
- Роль церкви у вихованні підростаючого покоління
- Школа як провідна ланка в системі виховання

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Складний підліток і дилема перевиховання (рольова гра)

Зміст завдання: провести рольову інсценізацію педагогічної ради або індивідуальної бесіди зі здобувачем освіти із подальшим експертним обговоренням. Розробити покрокову програму психолого-педагогічного супроводу та перевиховання здобувача освіти, спираючись на етапи перевиховання та принципи педагогічного такту. У групі здійснюється розподіл ролей: класний керівник, практичний психолог, батьки, директор, учень-старшокласник з девіантною поведінкою. Для ознайомлення дається проблемна ситуація: конфлікт здобувача освіти 10 класу з колективом на ґрунті несприйняття україномовного середовища.

Завдання 2. Школа/сім'я: хто несе головну відповідальність за виховання у цифрову епоху? (оксфордські дебати)

Зміст завдання: учасники формують дві команди для дебатів:
- Команда А: «Провідна та визначальна роль у вихованні належить сучасній школі та педагогічному колективу».
- Команда Б: «Сім'я є первинним і найголовнішим осередком».

Кожна команда висловлює та аргументує свою позицію. Третя група здобувачів освіти виступає в ролі незалежних експертів, які слухають обидві сторони, аналізують тези через призму сучасного законодавства про освіту та формують спільну резолюцію про необхідність партнерства та синергії всіх інститутів.

Завдання 3. Ознайомлення з діяльністю Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України (робота з сайтом)

Зміст завдання: зайдіть на офіційний сайт Інституту проблем виховання НАПН України (посилання: https://ipv.org.ua/). Ознайомтеся зі структурою сайту, основними науковими відділами та пріоритетними напрямами наукових досліджень інституту. Знайдіть у розділах сайту актуальні концепції, програми або методичні рекомендації, розроблені співробітниками інституту. Перегляньте журнали чи збірники наукових праць, які видає інститут. Опрацюйте одну наукову статтю за останні п'ять років, присвячену актуальним проблемам виховання.

Питання для самоконтролю

1.У чому полягає сутність виховання у широкому та вузькому сенсах?
2.Які рушійні сили та етапи виділяють у процесі виховання особистості?
3.Які психолого-педагогічні умови та прийоми необхідні для ефективного самовиховання та перевиховання учнів?
4.Які об'єктивні закономірності та базові принципи визначають організація виховного процесу у сучасні школі?
5.Які завдання охоплює зміст національного виховання та сучасні напрями виховної роботи з молоддю?
6. За якими критеріями класифікуються методи виховання?
7. У чому полягає специфіка сучасних форм організації виховного процесу у закладах загальної середньої освіти?
8. Яку роль у системі виховання відіграють сім'я, школа, позашкільні установи, дитячі організації та церква?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Робота з нормативними документами

Зміст завдання: опрацюйте на офіційному порталі Верховної Ради України базовий державний нормативний документ «Про основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» (посилання: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1243736-11#Text) та на сайті Міністерства науки та освіти України Концепцію Нової української школи (посилання: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf). Зробіть порівняльну таблицю «Аналіз підходів до виховання» за критеріями: парадигма виховання, суб'єкти взаємодії, змістовий акцент, роль учителя.

Завдання 2. Опрацювання книги І. Д. Беха «Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2» (аналітична робота з першоджерелами)

Зміст завдання: опрацювати працю І. Д. Беха «Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2» (посилання: https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2018/01/%D0%91%D0%B5%D1%85-I.%D0%94.-%D0%92%D0%B8%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%96-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96.-%D0%A2%D0%BE%D0%BC-2.pdf) та виконати аналітичну роботу за такими напрямами:

- випишіть базові поняття, які використовує автор: особистісно орієнтоване навчання. ціннісно-смисловий орієнтир, моральна самосвідомість, відповідальна залежність, самоповага); оберіть один із розділів книги і складіть тези основних авторських думок;
- поміркуйте, як ідей І. Д. Беха про суб'єкт - суб'єктну взаємодію та розвиток самоповаги здобувача освіти можуть бути застосовані вчителем-філологом на уроках української літератури під час обговорення моральних дилем літературних персонажів.

Завдання 3: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст завдання: зареєструватися та пройти один онлайн-курс (на вибір) на платформі EdEra або Prometheus. Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Рекомендовані онлайн-курси на платформі EdEra:

- Недискримінаційний підхід у навчанні
- Ключові вміння 21-го століття
- Подумай двічі!
- Години медіаграмотності

Рекомендовані онлайн-курси на платформі Prometheus:

- Я і якісне і цілісне навчання. Соціально-емоційне навчання і психосоціальна підтримка
- Благополуччя та захист дітей
- Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти
- Медіаграмотність для освітян
- Освітні інструменти критичного мислення
- Критичне мислення для освітян

Рекомендована література

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2. Чернівці: Букрек, 2015. 640 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник для студентів вузів. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
3. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
4. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
5. Вітвицька С. С. Педагогіка вищої школи : практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2025. 314 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Академвидав, 2007. 618 с.
7. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
8. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
9. Зміст психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів у закладах вищої педагогічної освіти: навчальний посібник / Н.О. Філіпчук; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2025. 192 с.
10. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
12. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
13. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
14. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.
15. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. К.: Академвидав, 2006. 354 с.

Практичне заняття 12. Сучасний учитель, його діяльність і професійний розвиток

Мета заняття: поглибити та систематизувати знання здобувачів освіти про зміну парадигми педагогічної діяльності в умовах Нової української школи, нормативно-правові засади та вимоги Професійного стандарту вчителя, етапи неперервного професійного розвитку, формування педагогічної майстерності, способи профілактики професійного вигорання та розвиток рефлексивних навичок для проєктування індивідуальної траєкторії професійного зростання.

План заняття

1.Професійна діяльність та соціальна роль сучасного вчителя
- Нові професійні ролі вчителя
- Функції педагогічної діяльності

2.Нормативно-правові засади педагогічної діяльності
- Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»
- Поняття про професійні кваліфікації (вчитель-бакалавр, вчитель-магістр)
- Поняття про наскрізні компетентності педагога (цифрова, інклюзивна, емоційно-етична, здоров'язбережувальна)

3.Професійний розвиток та неперервна освіта (lifelong learning)
- Сутність і етапи професійного становлення вчителя (від адаптації до майстерності та творчості)
- Форми неперервного професійного росту (курси підвищення кваліфікації, супервізія, наставництво, участь у професійних спільнотах, сертифікація, атестація)

4.Педагогічна майстерність та інноваційний потенціал
- Поняття педагогічної майстерності та її складові (гуманістична спрямованість, професійні знання, педагогічна техніка)
- Готовність учителя до інноваційної діяльності (впровадження STEM/STEAM-технологій, змішаного навчання, проєктування сучасного уроку та розвиток критичного мислення учнів)

5.Психологічне здоров'я та профілактика професійного вигорання
- Специфіка емоційного навантаження в педагогічній професії.
- Поняття емоційного вигорання та його стадії.
- Чинники стресу в освітньому середовищі
- Способи саморегуляції та ресурси відновлення психоемоційного стану вчителя

6.Рефлексія як інструмент саморозвитку вчителя
- Поняття педагогічної рефлексії
- Створення індивідуальної траєкторії професійного зростання (портфоліо, самооцінювання, рефлексивні щоденники)

Завдання для аудиторної роботи

Завдання 1. Робота з нормативними документами

Зміст завдання: опрацюйте на офіційному сайті Міністерства науки і освіти України Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (посилання: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity). Визначте специфіку професійних кваліфікацій (вчитель-бакалавр, вчитель-магістр) та вимоги до наскрізних компетентностей педагога (цифрової, інклюзивної, емоційно-етичної, здоров'язбережувальної).

Завдання 2. Нові професійні ролі педагога (панельна дискусія)

Зміст завдання: обговорити перехід від ролі «вчителя-наглядача» до ролі вчителя-фасилітатора, наставника і партнера. Проаналізувати які виклики постають перед сучасним учителем у цифрову епоху.

Завдання 3. Психологічна діагностика професійного вигорання (робота з психодіагностичним інструментарієм)

Зміст завдання: здобувачі освіти проходять запропоновану психодіагностичну методику, підраховують бали за ключем та складають індивідуальний профіль професійного вигорання.

Діагностичний інструментарій:

- Методика діагностики професійного вигорання MBI (К. Маслач, С. Джексон)

Завдання 4. Способи профілактики та подолання професійного вигорання (психологічний практикум)

Зміст завдання: складіть «Психологічну аптечку вчителя», а для цього систематизуйте комплекс психотехнік профілактики та подолання професійного вигорання за трьома функціональними рівнями:

- Рівень 1. Оперативний: експрес-техніки саморегуляції під час робочого дня (заземлення (5-4-3-2-1), дихання за квадратом, прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном).
- Рівень 2. Тактичний: когнітивні та рефлексивні методи опрацювання стресових думок (когнітивний рефреймінг, методика «Психологічний бутерброд», межі інформаційної гігієни та часові блоки спілкування).
- Рівень 3. Стратегічний: системні ресурси довгострокового відновлення (тілесно-орієнтовані практики, розподіл професійних і особистих ролей, супервізія, інтервізія та участь у професійних спільнотах).

Питання для самоконтролю

1.У чому полягає сутність зміни ролі сучасного вчителя у виховному та освітньому процесах?
2. Які етапи проходить педагог у своєму професійному становленні?
3. Які існують форми неперервного професійного розвитку?
4. З яких компонентів складається педагогічна майстерність учителя?
5. Які чинники спричиняють професійне вигорання в педагогічній діяльності та які стадії воно проходить?
6. Що таке педагогічна рефлексія і чому вона є ключовим інструментом професійного саморозвитку педагога?

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1: неформальна освіта (проходження онлайн-курсу).

Зміст завдання: зареєструватися та пройти один онлайн-курс (на вибір) на платформі EdEra або Prometheus. Отриманий сертифікат надіслати викладачу на електронну пошту (nataliia.nazaruk@cnu.edu.ua) для нарахування додаткових балів.

Рекомендовані онлайн-курси на платформі EdEra:

- ПРО. Школу для вчителів
- Сміливі навчати
- Вчителі 2.0: онлайн-курс із професійного розвитку і наставництва
- Школа стійкості
- Учителі в курсі

Рекомендовані онлайн-курси на платформі Prometheus:

- Стрес-менеджмент для освітян
- Підвищення кваліфікації педагогічних працівників: нові вимоги і можливості
- Успішне вчителювання – прості рецепти на щодень
- Психологія стресу та способи боротьби з ним

Завдання 2. *П*сихолого-педагогічний аналіз вебінару

Зміст заняття: переглянути навчальні вебінари на платформі Академії інноваційного розвитку освіти за темою «Нові професійні ролі й завдання вчителя в контексті НУШ (доповідачка – О. Крутенко) (посилання: https://www.youtube.com/watch?v=o0nlUjMywZw) та «Техніки самодопомоги при професійному вигоранні» (доповідачка – О. О. Прянічнікова) (посилання: https://www.youtube.com/watch?v=ihrOWCLbHVg&list=PL-iNrK5AF2IwsQRKo-nqps_odn6R39Lvp&index=21) та законспектувати матеріали вебінарів.

Завдання 3. Робота з ресурсним календарем С. Ройз (психологічний практикум)

Зміст заняття: зайти на офіційний освітній портал «Нова українська школа» та завантажити ресурсний календар С. Ройз (посилання: https://nus.org.ua/2020/11/25/resursnyj-kalendar-svitlanyj-rojz-zavantazhujte-odnym-fajlom/) на виконати наступні кроки:

- дослідити принципи побудови «Ресурсного календаря», який містить щоденні практичні вправи, екологічні ритуали, ідеї для тілесної розрядки, емоційного заземлення та відновлення внутрішнього балансу;
- виокремити блоки завдань, спрямовані на роботу з різними сенсорними каналами (візуальним, аудіальним, кінестетичним) та розвиток навичок резильєнтності;
- обрати 3-5 днів із матеріалів календаря та адаптувати запропоновані практики для використання у власній педагогічній діяльності (наприклад, для проведення 5-хвилинок психологічного розвантаження на початку або наприкінці робочого дня або для особистої профілактики професійного вигорання).

Рекомендована література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.
2. Вітвицька С. С. Педагогіка вищої школи : практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2025. 314 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Академвидав, 2007. 618 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. 512 с.
5. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. К., Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
6. Зміст психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів-бакалаврів у закладах вищої педагогічної освіти: навчальний посібник / Н.О. Філіпчук; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2025. 192 с.
7. Зязюн І. А. Аналіз педагогічної дії у площині самовизначення вчителя. *Креативна педагогіка.* 2012. № 6. С. 17-18.
8. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія. –Київ ; Черкаси : ЧПУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
9. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
10. Княжева І. П. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 110 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
12. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
13. Назаренко О. М. Педагогіка : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 146 с.
14. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.

15. Пащенко М. І. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 228 с.
16. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. К.: СПД Богданова А. М. 2008. 376 с.
17. Педагогічна майстерність: хрестоматія : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. / упоряд. : І. А. Зязюн, Н. Г. Базилевич, Т. Г. Дмитренко та ін. ; за ред. І. А. Зязюна. Київ : СПД Богданова А. М., 2008. – 462 с.
18. Степанов О. М., Фіцула М. М. Онови психології і педагогіки. Навчальний посібник, 2-е вид. К., «Академвидав», 2006. 265 с.
19. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. К.: Академвидав, 2006. 354 с.