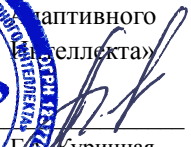


Приложение № 8
к программе профессиональной
переподготовки
«Точка опоры:
педагог в турбулентной
и конфликтной среде»

АНО «Институт Адаптивного Интеллекта»

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор
АНО «Институт
Адаптивного
Интеллекта»

Г. Куринная



«6» октября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
УД.08. Эмоциональная устойчивость и саморегуляция педагога
для специальности дополнительного профессионального
образования
Специалист по психопрофилактике и кризисному
сопровождению в образовании

Рабочая программа учебной дисциплины **УД.08. Эмоциональная устойчивость и саморегуляция педагога** составлена с учетом Приказа Министерства образования и науки России от 07.08.2014 N 956 (ред. от 13.07.2017) об утверждении Федерального государственного профессионального стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология; Приказа Министерства образования и науки России от 07.08.2014 N 956 (ред. от 13.07.2017) об утверждении Федерального государственного профессионального стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование;

Организация-разработчик: АНО «Институт Адаптивного Интеллекта»

Автономная некоммерческая организация «Институт Адаптивного Интеллекта»,
2025

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 08. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПЕДАГОГА

Общие сведения о дисциплине

Дисциплина «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция педагога» направлена на изучение механизмов управления эмоциями, поддержания профессиональной ресурсности и выстраивания здоровых отношений в образовательной среде. В центре внимания — развитие эмоционального интеллекта, умение распознавать собственные эмоциональные реакции и триггеры, использование техник саморегуляции, профилактика выгорания, развитие эмпатии и навыков эмоциональной коммуникации. Курс сочетает теоретические основы EQ и практические инструменты, которые помогают педагогу сохранять устойчивость в сложных ситуациях, снижать стресс, предотвращать эскалацию конфликтов и выстраивать продуктивное взаимодействие с учениками, родителями и коллегами.

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной.

Связь с другими учебными дисциплинами:

- Психофизиология стрессовых и конфликтных состояний
- Психологическая безопасность в школе
- Психология контактного взаимодействия
- Адаптивный интеллект педагога
- Управление кризисами и неопределенностью в образовательной среде

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения данной дисциплины является изучение механизмов эмоциональной устойчивости и саморегуляции педагога, освоение инструментов эмоционального интеллекта, техник управления стрессом и выгорания, а также развитие навыков эмпатии и конструктивного взаимодействия, обеспечивающих ресурсность и эффективную профессиональную деятельность в образовательной среде.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Номер компетенции	Расшифровка
ПК-1	Способность осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций

ПК-2	Способность осуществлять психологическое просвещение субъектов образовательного процесса
ПК-3	Способность реализовывать психологическую профилактику (профессиональную деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)
ПК-6	Способность владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки и представления информации
ПК-8	Способность определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира
ПК-11	Способность владеть навыками воспитательной работы и уметь их использовать в педагогической практике
ПК-13	Способность анализировать конфликтные ситуации в организациях, давать экспертные заключения о конфликтогенном потенциале организации, получать информацию о состоянии организации с использованием методов прикладных исследований, разрабатывать технологии разрешения корпоративных конфликтов, минимизировать конфликтогенный потенциал тактических и стратегических решений в управлении

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
--------------------	-------------

Объем образовательной программы	30
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	6
самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме тестирования	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция педагога»

№	Тема	Содержание	Код компетенции	Эфиры	СР	Всего часов
	Всего					
1	Эмоциональный интеллект (EQ) в педагогической профессии	• понятие EQ и его структура (самосознание, саморегуляция, эмпатия, социальные навыки); • значимость EQ для профессиональной устойчивости; • EQ как базовый навык медиатора.	ПК-3, ПК-8, ПК-11	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
2	Эмоциональная грамотность и самопонимание педагога	• умение распознавать и называть собственные эмоции; • выявление личных эмоциональных «спусковых крючков»; • связь эмоциональной неграмотности с риском выгорания.	ПК-1, ПК-3, ПК-6	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
3	Эмоциональная саморегуляция и стресс-менеджмент педагога. Профилактика выгорания	• техники «эмоциональной переоценки» и когнитивной гибкости; • развитие навыка паузы и «эмоциональной осознанности» в сложных ситуациях; • использование позитивных эмоций как ресурса; • формирование привычек эмоциональной устойчивости.	ПК-3, ПК-6, ПК-11	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.

№	Тема	Содержание	Код компетенции	Эфиры	СР	Всего часов
4	Эмпатия и эмоциональная коммуникация	● эмпатия как компонент EQ; ● приемы эмпатического слушания и отражения эмоций; ● управление собственными эмоциями в диалоге; ● работа с агрессией, тревогой и фрустрацией учеников.	ПК-2, ПК-8, ПК-11	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
5	EQ в конфликтных и кризисных ситуациях	● как эмоциональная гибкость снижает эскалацию конфликта; ● роль EQ в переговорах и школьной медиации; ● кейсы: применение EQ при общении с родителями и подростками.	ПК-2, ПК-8, ПК-13	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
6	Практикум: программа личной эмоциональной устойчивости	● проектирование «личного плана эмоциональной саморегуляции»; ● подбор индивидуальных стратегий (дневник эмоций, рефлексия, поддерживающие практики); ● обсуждение кейсов и обмен опытом в группе.	ПК-1, ПК-3, ПК-6, ПК-11	2 ак.ч.	1 ак.ч.	3 ак.ч.
7	Аттестация		ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-6, ПК-8, ПК-11, ПК-13	-	2 ак.ч.	2 ак.ч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа реализуется в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий и аттестации, предусмотренных учебным планом по программе. Обучающийся сам обязуется обеспечить себе наличие необходимых технических устройств для получения образования: мобильное устройство и (или) ПК, устойчивое интернет-соединение, доступ к необходимым для обучения сервисам.

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения образовательная организация обеспечивает функционирование информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающую освоение обучающимися образовательных программ полностью или частично независимо от места нахождения обучающихся: каналы связи, компьютерное оборудование, периферийное оборудование, программное обеспечение.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы аттестации по учебному предмету: тестирование, оценка выполнения практических работ.

Критерии оценки:

Тест: в тесте выполнено более 86% правильных ответов – «зачтено», 85% и менее – «не зачтено».

Оценка результатов теста происходит автоматически.

Примерные тестовые задания:

ПК-1

1. В классе участились конфликты между учениками. Педагог, владеющий основами эмоционального интеллекта, замечает, что сам часто испытывает раздражение, его тон становится резким, а требования — жёсткими и неаргументированными. Он

понимает, что его собственное состояние является частью образовательной среды. Проведите экспертизу и дайте оценку: как эмоциональное состояние педагога влияет на параметры комфортности и безопасности образовательной среды в данном классе? Сформулируйте 2-3 конкретных вывода.

Примерный ответ:

Безопасность снижена: Непредсказуемые эмоциональные реакции учителя создают атмосферу страха и тревоги, ученики боятся сделать ошибку или высказать мнение.

Комфортность нарушена: Резкий тон и раздражение педагога делают психологический климат в классе напряженным, что блокирует открытое общение и повышает уровень стресса у всех участников процесса.

Эмоциональное заражение: Состояние учителя передается ученикам, провоцируя ответную агрессию и усиливая конфликтность их взаимодействия друг с другом.

2. Основным индикатором нарушения психологической безопасности образовательной среды, связанным с низкой эмоциональной устойчивостью педагога, является:

- а) Низкая средняя оценка по предмету.
- б) Высокая активность учеников на уроке.
- в) Страх учащихся сделать ошибку и быть публично осмеянным.
- г) Большое количество творческих заданий.

Ответ: в.

ПК-2

3. На родительском собрании в 5 классе родители жалуются, что дети стали вспыльчивыми, не идут на контакт. Они просят педагога «принять меры». Разработайте тезисы краткого (3-4 пункта) просвещения для родителей на тему «Роль эмоционального интеллекта в адаптации пятиклассников». Цель — перевести запрос с «мер» на понимание и сотрудничество.

Примерный ответ: Переход в среднюю школу — это стресс, который проявляется в эмоциональной нестабильности. Наша задача — не подавить эмоции, а помочь детям их понять и выразить экологично.

Эмпатия и спокойное принятие со стороны взрослых — ключ к доверию. Когда мы называем эмоции ребенка («Я вижу, ты расстроен»), мы помогаем ему справиться с напряжением.

Простые техники «паузы» и «глубокого вдоха», которым мы можем научить детей дома, — это эффективные инструменты саморегуляции, которые помогут им и в учебе, и в общении.

4. Наиболее эффективной формой психологического просвещения коллег-педагогов по теме «Техники эмоциональной саморегуляции» является:

- а) Размещение научной статьи в учительской.
- б) Проведение краткого мастер-класса с отработкой 1-2 практических упражнений.
- в) Рассылка списка рекомендуемой литературы.
- г) Индивидуальные беседы по факту возникновения конфликта.

Ответ: б.

ПК-3

5. Молодой педагог Анна Сергеевна активно включается во все проекты, работает на износ, но к концу четверти чувствует полное опустошение, раздражается на коллег и теряет интерес к урокам. Разработайте для Анны Сергеевны план первичной психологической профилактики эмоционального выгорания, включив в него 3-4 практических шага, основанных на принципах эмоциональной устойчивости.

Примерный ответ:

- Эмоциональная грамотность: Ввести ежедневную 5-минутную практику «Дневник эмоций» для отслеживания своих состояний и их триггеров.
- Регулярная саморегуляция: Встроить в расписание два обязательных 10-минутных «окна» на техники осознанного дыхания или прогрессивной мышечной релаксации.
- Границы и ресурс: Четко планировать время на отдых и хобби, научиться тактично отказываться от задач, превышающих личные ресурсы.

– Формирование привычки: Ежедневно перед сном практиковать технику «позитивного перефокусирования» — вспомнить 3 успешных момента за день.

6. Какое действие является наиболее эффективной мерой психологической профилактики выгорания педагога?

а) Увеличение количества рабочих часов для скорейшего выполнения задач.

б) Регулярное использование техник эмоциональной переоценки и когнитивной гибкости.

в) Игнорирование негативных эмоций для сохранения работоспособности.

г) Полный отказ от участия в конфликтных ситуациях.

Ответ: б.

ПК-6

7. Педагог ведет дневник наблюдений за своим эмоциональным состоянием в течение недели, чтобы выявить основные источники стресса. Опишите, как он может переработать и представить эту информацию для самостоятельного анализа? Предложите конкретный метод (например, таблица, график, схема) и поясните, что он позволит увидеть.

Примерный ответ:

Метод: Создание сводной таблицы с столбцами: «Ситуация», «Преобладающая эмоция (сила от 1 до 5)», «Физическая реакция», «Последующее действие».

Анализ: Такой формат позволит переработать разрозненные записи в структурированные данные. После заполнения педагог сможет отсортировать данные по силе эмоций и выявить повторяющиеся триггерные ситуации (например, «проверка тетрадей» стабильно вызывает раздражение силой 4-5 баллов), что является ценной информацией для дальнейшей работы с саморегуляцией.

8. Ведение «Дневника эмоций» с целью выявления триггеров стресса является практическим применением компетенции:

а) Получения информации.

б) Хранения информации.

в) Переработки информации.

г) Представления информации.

Ответ: а.

ПК-8

9. Ученик на уроке грубит учителю, отказывается выполнять задание. Класс замер в ожидании реакции. Опишите технологию урегулирования данного конфликта, основанную на эмоциональном интеллекте и саморегуляции педагога. Каковы будут ваши первые 2-3 конкретных шага?

Примерный ответ:

Внутренняя пауза и саморегуляция: Сделать глубокий вдох/выдох, чтобы совладать с первой реакцией (гнев, желание подавить), и осознать свою эмоцию («Я злюсь, но моя задача — деэскалировать конфликт»).

Эмпатия и «Я-высказывание»: Спокойным тоном, глядя на ученика, сказать: «Я вижу, что ты очень расстроен/раздражен чем-то. Мне важно понять, что происходит, но мне неприятно, когда со мной разговаривают в таком тоне».

Снижение напряжения: Предложить «временный выход»: «Давай ты сейчас успокоишься, выполнишь задание, а после урока мы спокойно обсудим ситуацию, которая тебя взволновала».

10. Ключевой технологией урегулирования конфликта, основанной на эмоциональном интеллекте, является:

- а) Немедленное предъявление строгого дисциплинарного требования.
- б) Демонстрация превосходства и власти для подавления сопротивления.
- в) Использование эмпатического слушания и «Я-высказываний».
- г) Игнорирование негативного поведения до его прекращения.

Ответ: в.

ПК-11

11. В классе есть застенчивая ученица, которая боится отвечать у доски. При любой неудаче она плачет. Используя принципы эмоционального интеллекта и саморегуляции, предложите 2-3 воспитательных действия педагога, которые помогут девочке поверить в себя и сформировать устойчивость к неудачам.

Примерный ответ:

Создание безопасной среды: Дать право на ошибку. Проговорить для всего класса: «Ошибаться — это нормально. Именно так мы и учимся. Моя задача — помочь, а не осудить».

Развитие эмоциональной грамотности: В личной беседе помочь девочке назвать ее эмоцию: «Похоже, ты очень расстраиваешься, когда что-то не получается. Это понятно. Давай подумаем, как мы можем это изменить».

Постепенное укрепление уверенности: Давать ей задания, с которыми она гарантированно справится, и публично хвалить за усилия, а не только за результат. Предложить технику «дыхания по квадрату» для успокоения перед ответом.

12. Основой воспитательной работы, направленной на формирование у учеников эмоциональной устойчивости, является:

- а) Система строгих наказаний за проявление слабости.
- б) Личный пример педагога, который демонстрирует самоконтроль и уважительное общение.
- в) Требование от учеников скрывать негативные эмоции.
- г) Проведение воспитательных мероприятий только в формате лекций.

Ответ: б.

ПК-13

13. Два учителя в параллели классов постоянно конфликтуют из-за распределения ресурсов (кабинет, оборудование), обвиняют друг друга в некомпетентности. Их конфликт негативно сказывается на детях. Проанализируйте данную конфликтную ситуацию. Какой конфликтогенный потенциал вы видите в действиях администрации, которая не вмешивается? Какие технологии разрешения этого корпоративного конфликта вы могли бы предложить на основе развития эмоционального интеллекта?

Примерный ответ:

Анализ: Администрация, устранив, создает среду вседозволенности и безответственности, где конфликт может бесконечно эскалироваться.

Конфликтогенный потенциал — в отсутствии четких регламентов и процедур обратной связи.

Технологии:

Организация медиации: Провести встречу с участием нейтрального медиатора, где каждой стороне дадут высказаться, используя технику «Я-высказываний».

Работа с восприятием: Помочь учителям увидеть не «злого оппонента», а коллегу, который также испытывает стресс от нехватки ресурсов.

Фокус на решение: Перевести разговор с взаимных обвинений на совместный поиск решения: «Как мы можем распределить ресурсы справедливо, чтобы это устраивало обоих и шло на пользу ученикам?».

Данная учебная программа может дополняться и корректироваться в связи с реалиями образовательного процесса, условиями изменения рынка труда, изменениями в образовательных стандартах и локальных нормативных актах Института Адаптивного Интеллекта.