

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни/освітнього компонента	Тренінг резильєнтності
Освітня програма	Дошкільна освіта
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Кандидат психологічних наук, доцент, доцент Руденко Наталія Миколаївна
CV викладача на сайті кафедри	https://doshkilnardgu.webnode.com.ua/vikladatskij-sklad/rudenko-n-m/
E-mail викладача:	Natalia9A147@gmail.com

Мета і завдання дисципліни

Резильєнтність – це здатність психіки успішно справлятися з гострим стресом або тривалими негативними обставинами, відновлюючи свій первісний стан. Це динамічний процес адаптації людини до складних життєвих змін, психотравми, трагедій або загроз. Вивчення резильєнтності сьогодні є однією з найактуальніших складових підготовки вихователів. Професія педагога дошкільної освіти — це робота в умовах високого емоційного навантаження, а в контексті сучасних викликів (війна, соціальна нестабільність) цей курс стає базовою потребою для професійного становлення майбутніх фахівців дошкільної освіти.

Метою дисципліни: формування системи психологічних компетентностей, що дозволяють майбутньому вихователю зберігати психічне здоров'я, ефективно діяти в кризових ситуаціях, розвивати здатність до швидкого відновлення внутрішнього ресурсу, а також здатності до формування в дітях раннього і дошкільного віку такої базової якості особистості, як резильєнтність.

Завдання дисципліни:

- 1 Вивчити чинники, що підвищують індивідуальну резильєнтність.
- 2 Навчитися проводити рефлексію власного стану та вчасно розпізнавати ознаки тривоги, стресу та виснаження.
- 3 Опанувати техніки самодопомоги при стресі та формування резильєнтності фахівця дошкільної освіти
- 4 Навчитися надавати першу психологічну допомогу вихованцям та колегам у психотравмуючих ситуаціях.
- 5 Відпрацювати стратегії конструктивного спілкування в конфліктних або емоційно напружених ситуаціях з дітьми, колегами і батьками.
- 6 Знати ознаки емоційного вигорання у професії «людина-людина».

7 Створити власне «портфоліо ресурсів» для підтримки психологічної стійкості під час професійної діяльності.

У процесі викладання дисципліни формуються такі компетентності:

КЗ-9. Здійснення безпечної діяльності.

КС-2. Здатність до розвитку в дітей раннього і дошкільного віку базових якостей особистості (довільність, самостійність, креативність, ініціативність, свобода поведінки, самосвідомість, самооцінка, самоповага).

КС-9. Здатність до розвитку перцептивних, мнемічних процесів, різних форм мислення та свідомості в дітей раннього і дошкільного віку.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади проблеми формування резильєнтності

Тема 1. Поняття, складові резильєнтності. Нейробіологія стресу.

Тема 2. Діагностика власного ресурсу і життєстійкості

Змістовий модуль 2. Практичний інструментарій формування резильєнтності та саморегуляції фахівця дошкільної освіти

Тема 3. Техніки «заземлення» та дихання

Тема 4. Техніки на формування когнітивної гнучкості

Тема 5. Техніки на формування емоційного інтелекту

Змістовий модуль 3. Професійна резильєнтність вихователя

Тема 6. Тайм-менеджмент для педагога та встановлення конструктивних психологічних кордонів з дітьми, батьками та колегами.

Тема 7. Формування резильєнтності у дітей дошкільного віку.

Тема 8. Техніки надання першої психологічної допомоги дітям дошкільного віку та колегам.