

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Резильєнс

це стійкість, невразливість, здатність окремих людей, груп, успішно функціонувати, адаптуватися та швидко відновлювати нормальний фізичний та психічний стан після пережитих стресових ситуацій.

Фактори, які сприяють розвитку резильєнс

- 1. Високий рівень активності.
- 2. Виховання у середовищі турботи і ласки.
- 3. Чуйність.
- 4. Відсутність шкідливих звичок.
- 5. Позитивна соціальна спрямованість.
- 6. Розвиток навичок самодопомоги.
- 7. Сенсорно-моторні і перцептивні навички.
- 8. Комунікативні навички.
- 9. Позитивна Я-концепція.

hard ,soft , meta skills

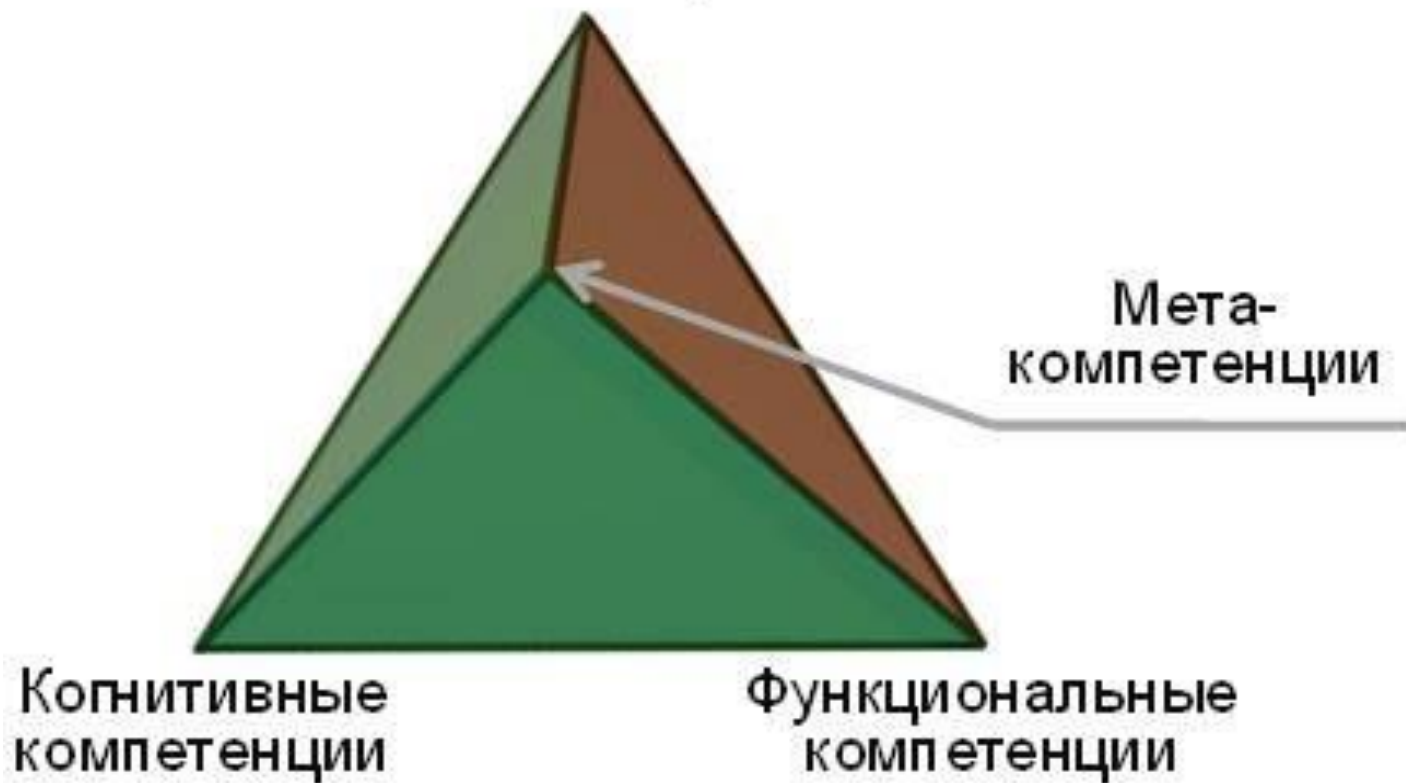
**What is
Meta-Skill?**



- hard-skills (с англ. «тверді» навички) — вузькоспеціалізовані;
- soft-skills (с англ. «мягкие» навички) — універсальні компетенції, які залежать від індивідуальності людини, його характера і набуваються з особистим досвідом;
- meta-skills — це навички, “выходящие за пределы”. По-перше, *за межі* вида діяльності. (межпредметні), *бути* бути готовим до змін які можуть відбутись зараз.
- Бути міжпредметним та швидко приймати рішення
- Бути здатним освоїти нову діяльність.

Наприклад, знання англійської мови — из категорії hard-skills. А здатність до вивченню мов — это уже meta-skills. А проявити власні емоції до вподобання чи ні до мов.

Социальные
компетенции



Компетенція — це навичка, здатність успішно відтворювати дію з попередньо визначеним результатом.

- Соціальні компетенції. Навички спілкування: за допомогою слів і без них (з допомогою жестів, міміки, зовнішнього вигляду).
- -Когнітивні (пізнавальні) компетенції. Робота з інформацією: її пошук, обробка, висновки.
- -Функціональні компетенції. Це необхідні навички для певної професії, які можна прирівняти до hard skills.
- -Мета-компетенції. Вони знаходяться на перетині трьох інших, вони не залежать від певної професії, але можуть знадобитися у різних професіях. Це є: *комунікабельність, емоційний інтелект, навченість, відповідальність, резильєнтність, ...*

Дякую за увагу!

