

Гнатюк Антоніна,
практичний психолог
Волице-Полівського ліцею
Теофіпольської селищної ради

Добірка психологічних ігор та вправ для використання під час навчального процесу

У тезах досліджено ефективні форми психосоціальної допомоги дітям, які пережили травматичні події. Запропоновано ігри та вправи для учасників освітнього процесу, які потребують допомоги при подоланні стресу.

Ключові слова психологічна підтримка, дитяча травма, стрес, навчальний процес.

Події, що відбуваються в нашій країні, торкаються усіх громадян, як дорослих, так і дітей. Однак діти є однією з найбільш вразливих груп до наслідків емоційної напруги в суспільстві, порушення екологічної безпеки, швидкого порушення нормального життя та різноманітних втрат. Що ми можемо зробити, щоб допомогти їм пережити ці ситуації? Як забезпечити психологічне відновлення в навчальних закладах?

Вплив психотравмуючих факторів, спричинених війною, відчуває на собі все українське суспільство - як ті, хто безпосередньо перебував у зоні бойових дій, так і всі ті, кого ці події опосередковано торкнулися. Діти є одними з тих, хто особливо вразливий до екстремальних подій, що відбуваються в Україні останніми роками, особливо в місяці, коли війна була в розпалі. Для багатьох з них ці події є травматичними, серйозно порушують їхнє життя, спричиняють грікі втрати, завдають шкоди здоров'ю, викликають стрес, кризу та психологічні травми. А дитяча травма може мати відтерміновані наслідки у вигляді поведінкових розладів та психоемоційних порушень не лише в підлітковому, а й у дорослому віці.

Слід підкреслити, що найбільш ефективною формою психосоціальної допомоги дітям, які пережили травматичні події, безперечно, є індивідуальна допомога. Однак слід зазначити, що цей метод є дуже трудомістким, що обмежує його використання в навчальних закладах і спрямовує працівників психологічної служби до колективних форм роботи, де вони можуть охопити більшу кількість людей, які потребують підтримки та допомоги.

Діти переживають травматичні ситуації по-особливому. Часто діти не говорять відкрито про свої дискомфортні ситуації через відсутність навичок говорити про свої переживання, вікові особливості та сильний емоційний стрес. Водночас, спостерігаючи за дітьми, можна виявити дітей, які гостро переживають стресові ситуації. Наслідки стресу можуть проявлятися як в емоціях і поведінці дітей, так і на фізичному рівні[5 с.62].

У воєнний час психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу має свої особливості. Щоб створити позитивний емоційний настрій та налаштувати дітей на навчання, на початку кожного уроку слід проводити мотиваційну п'ятихвилинку, а також включати в урок психологічну хвилину для учнів (залежно від способу навчання - онлайн чи офлайн). Запровадження «психологічної хвилини» може допомогти учням впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок та продуктивно й ефективно працювати. Таким чином можна створити сприятливу атмосферу, в якій діти зможуть розслабитися, зняти емоційну напругу, відновити почуття безпеки і досягти психологічного та емоційного спокою, що є природним стабілізуючим механізмом. Вчитель сам вирішує, коли і коли надавати «психологічний час». Регулярний «психологічний час» може допомогти учням почуватися спокійніше, врівноваженіше та краще розуміти свої почуття[2].

Ми пропонуємо певні вправи та техніки, які допоможуть вирішити проблему психологічної підтримки дітей та підлітків у воєнний час.

Техніки заземлення. Заземлення - це терапевтичний інструмент для зменшення симптомів тривоги та паніки, а також для подолання дисоціації та флешбеків. Мета заземлення - допомогти людині вийти з травматичного досвіду, в який вона занурена.

Стабілізаційна вправа «5-4-3-2-1».

Ефективна вправа, коли ви втратили орієнтацію через надмірні емоції. Ця вправа допомагає швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів чуття та активізуючи префронтальну кору головного мозку шляхом називання слів.

Інструкція:

- Подивіться навколо і знайдіть п'ять речей, які здаються вам блакитними. Назвіть їхні назви;
- Прислухайтесь і почуйте чотири різні звуки. Назвіть їхні назви;
- Доторкніться руками до трьох поверхонь. Скажіть, які вони на дотик;
- Понюхайте три різні запахи. Назви їхні назви;

– Знайдіть ту, яка виглядає смачною. Скажіть, яка вона на смак (можливо, ви захочете спробувати її в роті)[6].

Дихальні техніки для зняття психічного та емоційного напруження.

Мета: дихальні вправи, що сприяють розслабленню та глибокому диханню.

Інструкція Ведучий показує на уявного метелика на своїй долоні і каже: «Він замерз і не може полетіти». Давай зігріємо його своїм диханням. Діти дихають у долоні (техніка дихання: відкрити рот і вимовити довгий звук «а»). Метеликів потрібно зігріти і здути з долонь. Діти повинні зробити глибокий вдих через ніс і видих через рот (техніка дихання: витягнути губи, як трубочку, і вимовити довгий звук «у»).

Інструкція «Квіти і свічки». Уявіть, що ви тримаєте в одній руці квітку з приємним ароматом, а в іншій - запалену свічку. Повільно вдихніть через ніс і уявіть, що ви відчуваєте запах квітів. Повільно видихніть через рот, ніби задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Попросіть дітей уявити, що їхні долоні - це гори, а по них піднімається альпініст. Рухайте пальцями однієї руки по долоні іншої, від великого пальця до мізинця. Вдихніть і підніміться до кінчика пальця, видихніть і опустіться до основи пальця, а потім почніть підніматися по іншому пальцю. Примітка: Ви можете попросити дітей зупинитися на вершині пагорба (на кінчику кожного пальця) на кілька секунд, затримати дихання, а потім продовжити рух[1].

Арт-методики, які допомагають гармонізувати психоемоційний стан та зменшити тривожність. Зазвичай здорові, добре розвинені діти використовують цілющий ресурс малювання добровільно, без додаткової стимуляції з боку дорослих. Однак наслідки травми можуть перешкоджати спонтанному малюванню. Малювання, як природна та невід'ємна для дітей діяльність, посідає особливе місце серед арт-технік психологічної допомоги, оскільки дає змогу найбільш ефективно долати травматичні переживання[3]. Використання арт-технік у роботі з учнями може допомогти:

- зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені почуття;
 - зменшити стрес і тривожність; та
 - стимулювати уяву та творчість;
 - підвищити креативність. Вправи для дітей та дорослих.
- «Дерево сили».

Мета: допомогти учасникам визначити свої сильні сторони та стратегії подолання труднощів і зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

Інструкція:

Підготуйте великий аркуш паперу формату А4 або А3.

Намалюйте свою долоню та пальці.

Використовуйте долоню як стовбур дерева, а пальці - як гілки. Намалюйте більше гілок і листя на дереві. Вони мають бути достатньо великими, щоб вмістити літери. На кожному листочку напишіть одну річ, яка допомагає вам пережити важкі часи. Це може бути що завгодно - ваші сильні сторони, стратегії подолання труднощів, веселі заняття, люди, які вас підтримують, тощо. Розфарбуйте дерево на свій розсуд. Чіткі, прості кроки цієї вправи можуть допомогти дітям відчутися більше успішними у своїй творчій роботі і не змусити їх відчувати невпевненість щодо кінцевого малюнка. Образ могутнього дерева надає їм впевненості у подоланні труднощів[5 с.63].

Ресурсні вправи.

Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я можу».

Мета: допомогти згадати про свої ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що вони можуть активно використовувати їх для підтримки себе у важкі часи. Оскільки ресурси сьогодні дуже важливі, я рекомендую коротку ресурсну вправу.

Відкрийте замітку на мобільному телефоні або візьміть блокнот чи аркуш паперу і виділіть 5-10 хвилин.

«Я є».

Запишіть те, чим ви пишаєтесь і що в вас є хорошого (Я доброзичливий. Я доброзичливий").

«Я маю».

Перелічіть людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися (робота, батьки, друзі, Настя, колеги, гроші на рахунку).

«Я можу».

Запиши навички, здібності та види діяльності, якими ти володієш (брати на себе відповідальність, керувати проектами, вчитися, розмовляти англійською, підтримувати людей, зустрічатися з людьми).

«Я можу».

Вкажіть, що ви робите, щоб підтримати себе у важкі часи (ходите на прогулянку, вчасно лягаєте спати, дзвоните другу). В останньому абзаці ви також можете написати кроки, які вам потрібно зробити, щоб покращити ситуацію і вирішити проблему[4].

Психіка дітей та підлітків має здатність до самовідновлення та саморегуляції. Після травматичної події більшість дітей повертаються до нормального життя завдяки підтримці та турботі близьких, без професійної допомоги психолога. Однак підтримка шкільного психолога також важлива для учнів. Для надання такої підтримки психологам у навчальних закладах необхідно регулярно проводити заняття, спрямовані на підтримку та розвантаження нервової системи учня. Важливо також навчити школярів контролювати власний стрес та емоційне напруження і керувати власним психічним здоров'ям. На таких заняттях діти зможуть обирати техніки, вправи та методи, які допоможуть їм зняти стрес, розслабитися, повернутися до стану спокою та стабільності.

Список використаних джерел та літератури

1. Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження. *Інститут модернізації змісту освіти*. URL: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyi-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvaiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-napruzhennia/> (дата звернення: 22.11.2023).
2. Гнатюк О. Психологічні особливості організації навчання молодших школярів в умовах воєнного стану. *Нова українська школа: психологічні проблеми* : зб. тез наук. доп. III Всеукр. науково-практ. інтернет-конф., м. Київ, 23 черв. 2022 р. Київ, 2022. С. 7–11.
3. Мар'яна Франко. Підбірка для стабілізації емоційного стану. - *Sense. Sense*. URL: <https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/> (дата звернення: 22.11.2023).
4. Сабліна Н. Ресурсна вправа "Я є. Я маю. Я можу. Я буду" 🧠. *Наталія Сабліна*. URL: <https://www.sablinatz.com/post/ресурсна-вправа-я-є-я-маю-я-можу-я-буду> (дата звернення: 22.11.2023).
5. Шестопалова Т. Психологічна підтримка дітей та підлітків у воєнний період. *Поради психологів. Педагогічний вісник*. 2023. № 1. С. 62–65.

6. Як допомогти собі у разі тривоги та паніки? Техніка "заземлення". *Нова українська школа* | Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/news/yak-dopomogty-sobi-pry-tryvozi-ta-panitsi-tehnika-zazemlennya/> (дата звернення: 22.11.2023).

Гулеватий Андрій,

кандидат психологічних наук, доцент,

Хмельницький ОІППО

Проблеми та перспективи використання штучного інтелекту в освіті та навчання

Анотація. Розглядається вплив штучного інтелекту на навчання та організацію освітнього процесу; виокремлено проблеми та сформульовано перспективи розвитку штучного інтелекту в освіті та навчанні.

Ключові слова: штучний інтелект, освіта та навчання, технології, інновації.

Багато людей мають уявлення, що штучний інтелект (ШІ) подібний до людського інтелекту, але створений штучно. Проте це уявлення є спрощеним. ШІ є програмним забезпеченням, здатним до самонавчання, яке опрацьовує інформацію, експериментує у різних сферах. Після цього аналізує свої результати і адаптує свій алгоритм відповідно до них. Такий процес самонавчання полягає у постійному вдосконаленні алгоритмів на основі попередніх дій.

Технологія штучного інтелекту не є новою: її початки сягають 1960-х років, і протягом останніх двадцяти років вона активно розвивається. Останні роки штучний інтелект вийшов на масовий ринок у формі таких продуктів, як чат GPT або Midjourney, яка призначена для генерації зображень.

Протистояння "людина проти машин" існує вже близько двох тисяч років. Коли вперше з'явилися катапульти, виникли страхи, що машини можуть вийти переможцями в цьому протистоянні. Розвиток нашої цивілізації завдяки технологічним інноваціям завжди супроводжується соціальними змінами. Останньою великою революцією, що вивчається навіть у школах, є Велика промислова революція, яка призвела до появи парового двигуна та змін у виробництві. Такі зміни часто призводять до втрати робочих місць, проте вони є необхідними для прогресу суспільства.

Сьогодні ми переживаємо ще один поворот в технологічних змінах. Штучний інтелект вже існує і має значний вплив на суспільство. Він революціонує економіку,