



ISSN 2959-1953
ISSN 2959-1961
<https://osvita.eeipsy.org>
<https://doi.org/10.38014/osvita.2024.93.23>

МОЛЧАНОВА О.М.

кандидат психологічних наук,
старший викладач,
КЗ «КОІППО
імені Василя Сухомлинського»,
м. Кропивницький, Україна

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНЯ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ*

MOLCHANOVA O.M. Student's play activity as a way to overcome the consequences of mental trauma. *The article analyzes certain aspects of the use of gaming activity of students as an instrument for overcoming the consequences of mental trauma. Attention is drawn to the types of games, the key points of their application, and the age-old features of gaming activity.*
Keywords: *psychical trauma, game, leading activity, age games, didactic games, game lessons, gaming space.*

МОЛЧАНОВА О.М. Ігрова діяльність учня як спосіб подолання наслідків психічної травми. *У статті аналізуються окремі аспекти застосування ігрової діяльності учнів як інструменту подолання наслідків психічної травми. Звертається увага на види ігор, ключові моменти їх застосування та вікові особливості ігрової діяльності.*
Ключові слова: *психічна травма, гра, провідна діяльність, вікові ігри, дидактичні ігри, ігрові заняття, ігровий простір.*

1. Постановка проблеми

Через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку, психічному здоров'ю людини може бути нанесена шкода, яка позначається як психотравма. В основі психотравми лежить переживання дисбалансу між обставинами, що загрожують, та індивідуальними можливостями особистості їх перебороти, яке супроводжується почуттями безпорадності, незахищеності і призводить до довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [1]. В дитячому віці переживання психотравми має свої особливості, а її симптоми можуть бути більш затяжними. Після переживання певної травматичної події у дитини можуть з'явитися

страхи, відчуття втрати контролю, переживання гніву, втрата стабільності та впевненості в собі, збентеження й поява відчуття провини.

Одним із ефективних способів подолання наслідків психотравми може стати гра, яка допомагає прийняти чи переосмислити власний досвід. Визначенню впливу гри на особистість були присвячені роботи багатьох дослідників (Е.Берн, К.Бюлер, Л.С.Виготський, О.С.Газман, Е.Геккель, К.Гроос, С.Холл, В.В.Зеньковский, Д.Б.Ельконін, Т.Зінкевич-Євстігнеєва, І.С.Кон, І.Кант, Г.Лендрет, Платон, та ін.), які відзначали, що це природний спосіб вираження себе дитиною, саме в грі вона завжди шукає ресурси.

Граючи дитина одночасно захищає себе від складної для розуміння дійсності і в той же час дає простір для проживання та оволодіння реальністю, особливо тими її аспектами, які є руйнівними для психіки. Тому, **метою статті** є аналіз ігрової діяльності учня як способу подолання наслідків психотравми.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Першу спробу систематичного вивчення гри зробив у кінці 19 століття німецький вчений К.Гросс, який вважав, що в грі відбувається попередження інстинктів стосовно майбутніх умов боротьби за існування («теорія попередження»). Німецький психолог К.Бюлер визначав гру як діяльність, яка відбувається для отримання «функціонального задоволення». Фрейдисти бачили у грі вираження глибинних інстинктів чи потягів. В радянській психології гру досліджували Є.А.Аркін, Л.С.Виготський, А.Н.Леонт'єв. Д.Б.Ельконін визначав гру, як діяльність, в якій складається та удосконалюється керування поведінкою [10]. К.К.Платонов називав грою вид поведінки тварин та діяльності людини, процесуально генетично обумовлений, який має велике значення у формуванні особистості [9].

Одним із перших психотерапевтів, який запропонував застосовувати гру в роботі з дітьми, що пережили психотравмуючу подію, був Девід Леві (1938), який зазначав, що саме ігрова діяльність дає дитині можливість відреагування. Він створював таку обстановку, щоб спеціально відібрані іграшки допомогли дитині відновити той досвід, який викликав у неї реакцію тривоги. Вчений пропонував дитині можливість спонтанної гри в ігровій кімнаті з запропонованими ігровими матеріалами, далі вводив в певний момент стресогенну ситуацію. Відтворення такої ситуації, на думку Д.Леві, допомагало дитині звільнитись від болю та напруги, які були викликані тією подією [4].

О.І.Копитін, аналізуючи вплив ігрової діяльності на особистість, відзначав, що мислення дитини більш образне, чим мислення дорослого, тому використання ігор, малювання та маніпуляцій з різними матеріалами є ефективним способом осмислення дійсності в дитячому віці [7].

Як вказувала О.А.Соловей, дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося через нестачу соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе [11].

Там, де відсутнє розуміння ситуації, може допомогти гра. Адже дитина, яка знаходиться в кризовому стані, що загрожує безпеці та викликає переживання сильних почуттів, буде шукати ресурси в природній для неї діяльності – грі. Гра одночасно захищає від складної для розуміння реальності і в той же час дає простір для проживання та оволодіння реальністю, особливо тими її аспектами, які є руйнівними для особистості [5].

Т.Зінкевич-Євстігнєєва відзначила, що більшість спонтанних ігор слугують інтересам почуттів та стають важливим підґрунтям в підготовці дитини до майбутніх життєвих перипетій. Вчена зазначила, що дитяча гра забезпечує дитині і безпеку, і «психічний простір», «психічну свободу», які необхідні для оформлення всіх сил та функцій, що дрімають в глибині душі [4].

В школярів, особливо в молодшій школі, можуть виникати істотні труднощі при спробах розповісти, що вони відчувають чи як на них вплинуло те, що вони пережили, але якщо їм це дозволено, то в присутності зацікавленого, тонко відчуваючого, емпатично налаштованого педагога, вони можуть показати свої відчуття, обравши відповідні іграшки та ігровий матеріал, діючи з ним певним чином, розігруючи цілі історії. Дитяча гра повна сенсу та дуже важлива для дітей, так як через гру їм стають доступними ті області, де їм важко знайти слова. Діти можуть використовувати іграшки для того, щоб сказати їм те, що їм самим незручно зробити чи виразити почуття, які можуть викликати несхвалення оточуючих. Гра, на думку Х.Дж. Джиннот, символічна мова для самовираження, гра може відкрито сказати нам, що пережила дитина, як вона реагує на те, що пережила; почуття, пов'язані з тим, що вона пережила; які бажання, мрії та потреби виникають в дитини та особливості її Я-концепції. Гра являє собою спробу дитини організувати свій досвід, свій особистий світ. В процесі гри дитина переживає відчуття контролю над ситуацією, навіть якщо реальні обставини цьому суперечать [3].

Застосування гри, на думку дослідниці, буде ефективним при корекції наступних проблем: соціальний інфантізм, замкнутість, фобічні реакції, надконформність і надслухняність, порушення поведінки і шкідливі звички; при агресивності в поведінці; як засіб покращення емоційного стану дітей після розлучення батьків; для дітей, що потерпіли від насилля і покинутих

дітей; для зниження страхів; при корекції труднощів у навчанні; відставанні у мовному розвитку; покращенні «Я-концепції» [3].

Оскільки дитина занурюється в гру повністю, цілісно, то експресія та почуття переживаються дітьми як особливі й конкретні; це дозволяє педагогу реагувати на діяльність, яка розгортається перед ним, на їх висловлювання, почуття та емоції, а не на обставини минулого [3].

3. Вклад основного матеріалу

Не зважаючи на те, що гра є провідною діяльністю дошкільника, вона виступає важливою сферою засвоєння людського досвіду та засобом розвитку навичок саморегуляції й самоусвідомлення на всіх вікових етапах онтогенезу.

Вчені (Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін) розглядали гру як провідну діяльність дошкільника та визначають соціальну обумовленість її розвитку. Гра – особлива форма життя дитини в суспільстві. Вона являє собою діяльність, в якій діти виконують роль дорослих, відтворюючи в ігрових умовах їх життя, працю та стосунки між ними. Гра соціальна за своїм походженням, вона є історичним утворенням, пов'язаним із розвитком суспільства, його культури. Сутність гри, як провідної діяльності, заключається в тому, що діти відображають в грі різні сторони людського життя, особливості діяльності дорослих, набувають і уточнюють свої знання про навколишній світ [13].

Зазначені вище вчені відзначили наступні етапи становлення дитячої гри:

1. Режисерська гра, яка виникає як найперший вид гри на самих ранніх етапах розвитку.
2. Образно-рольова гра. В ній дитина уявляє себе ким завгодно та відповідно діє. Обов'язковою умовою такої гри є яскраві, інтенсивні переживання: дитину вразила побачена нею картина, і вона сама, в своїх ігрових діях відтворює цей образ, який викликав у неї сильний емоційний відгук.
3. Сюжетно-рольова гра. Пізніше з неї виділяються ігри з правилами та інші види ігор. З виникненням нових видів ігор старі не зникають, вони зберігаються та продовжуються удосконалюватися. В сюжетно-рольовій грі діти відтворюють безпосередньо людські ролі і взаємини. Діти граються одне з одним або з лялькою, як ідеальним партнером, який теж наділяється своєю роллю. В іграх за правилами роль відходить на другий план і головним є чітке виконання правил гри; зазвичай тут з'являється мотив змагання, особистий або командний виграш. Це більшість рухливих, спортивних та друкованих ігор.

Д.Б. Ельконін [13] підкреслював, що ігрова діяльність дошкільника весь час змінюється і на кінець періоду досягає високого рівня розвитку, проходячи в своєму становленні певні періоди:

Перша стадія (3-5 років) – характеризується відтворенням логіки реальних дій людей, змістом гри з предметні дії.

Друга стадія (5-7 років) – проявляється моделюванням реальних взаємин між людьми, і змістом гри стають соціальні взаємини, суспільна суть діяльності дорослої людини.

Для ефективного впливу на особистість, гра повинна мати визначену структуру: сюжет, роль, ігрові дії, уявну ситуацію та правила [3; 13].

- Сюжет – та сфера дійсності, яка відтворюється в грі. Спочатку дитина обмежена рамками сім'ї і через це ігри її зв'язані в основному з сімейними, побутовими проблемами. Потім, засвоюючи нові області життя, вона починає виконувати більш складні сюжети – виробничі, військові тощо. Більш різноманітними стають і форми ігор на старі сюжети, наприклад «дочки-матері». Крім того, гра на один і той же сюжет поступово стає більш стійкою і довготривалішою. Якщо в 3-4 роки дитина може присвятити їй тільки 10-15 хвилин, після чого їй необхідно переключитися на щось інше, то в 4-5 років одна гра може продовжуватись 40-50 хвилин. Старші дошкільники здатні гратися в одне й теж по декілька годин підряд, а деякі ігри у них можуть розтягуватися на кілька днів.
- Роль – центральний компонент в грі дитини. В дитячій грі є всі професії, які зустрічаються в навколишньому світі дорослих людей. Але самим прекрасним в рольовій грі є те, що взявши на себе функцію дорослої людини, дитина відтворює її діяльність дуже узагальнено, в символічному вигляді.
- Ігрові дії – дії, вільні від операційно-технічної сторони, дії зі значеннями, вони носять образотворчий характер.
- Уявна ситуація – перенесення значень з одного предмета на інший, тому, можливо, діти і надають переваги неоформленим предметам, за яким не закріплені ніякі дії.
- Правила. В грі вперше у дитини виникає радість від того, що вона виконує так, як вимагають правила. В грі дитина плаче як пацієнт і радіє як граючий. Це ще й лінія розвитку довільності, яка має місце в шкільному віці [3; 13].

Хейм Дж. Джиннот відзначала, що гра – це довільна, внутрішньо мотивована діяльність, яка передбачає пластичність в рішенні питання про те, як використовувати той чи інший предмет. Дитина відчуває задоволення від процесу гри, її результат не так вже й важливий. В грі фізичні, розумові та емоційні якості дитини включаються в творчий процес, і їй можуть бути потрібні соціальні взаємодії. Таким чином, коли дитина грає, можна сказати, що вона присутня в цьому цілісно [3].

Більшість дорослих вміють вербально виражати свої почуття, засмученість, тривоги та особисті проблеми. Вчена відзначила, що гра є для дитини тим же, чим мова є для дорослого. Це засіб для вираження почуттів, дослідження стосунків та самореалізації. Коли їм надається така можливість, діти розігрують свої почуття та потреби приблизно так само, як це роблять дорослі. Динаміка вираження та засобів спілкування в дітей дещо інші, але почуття (страх, задоволення, гнів, щастя, фрустрація) подібні до почуттів дорослих. Якщо подивитись на гру з цього боку, як констатувала **Х.Дж. Джиннот**, то можна побачити, що іграшки для дітей – це слова, а гра – мова [3].

Звести допомогу дитині, яка пережила психотравмуючу подію, до вербальної експресії – значить заперечувати існування найбільш графічної форми експресії: діяльності. Слова не завжди адекватно замінюють дії, навіть в терапії дорослих, пов'язаних з неадекватною поведінкою пацієнта. Слова як заміна поведінки чи абстракція від неї, часто можуть бути повністю зрозумілі дорослому з багаторічним досвідом. Але це зовсім не так у дітей, які, на думку дослідниці, просто внаслідок недостатньої зрілості, не здатні ще адекватно користуватися абстракціями чи символічними засобами мови та мислення. Навіть не дивлячись на те, що велика кількість дітей має достатній словник, в них немає того великого запасу досвіду та асоціативних зв'язків, які перетворили б ці слова в усвідомлений згусток емоційних переживань.

Основні психологічні механізми корекційного впливу гри на думку Х.Дж. Джиннот наступні [3]:

1. Моделювання системи соціальних стосунків в наочно дієвій формі в особливих ігрових умовах.
2. Зміна позиції дитини в напрямку подолання пізнавального і особистісного егоцентризму і послідовної децентрації, завдяки чому відбувається усвідомлення власного “Я” в грі і зростає рівень соціальної компетентності і здібності до вирішення проблемних ситуацій.
3. Формування реальних відносин партнерства та співробітництва.
4. Організація поетапної обробки в грі нових, більш адекватних способів орієнтування дитини в проблемних ситуаціях, їх інтеріоризація, засвоєння.
5. Формування здібності дитини до довільної регуляції діяльності на основі підпорядкування поведінки системі правил.

Для того, щоб вплив гри був ефективним, при виборі варіантів ігрової діяльності необхідно спиратись на провідну діяльність дитини, яка має певні відмінності в кожному віковому періоді. Актуальними напрямками ігор для учнів в освітньому закладі будуть наступні [12]:

1. Для молодших школярів, у яких відбувається становлення навчальної діяльності (період навчальної (синтетичної) діяльності (6-10 років), але ігрова ще займає значне місце (період ігрової діяльності (3-6 років), будуть ефективними ігри для розвитку обох напрямків діяльності:

- функціонально-процесуальні предметні та сюжетно-рольові ігри; ігри на розвиток мовлення, математичних уявлень та логічної структури мислення; ігри-драматизації й театралізації, ігри-етюди й експромти зі змінними «ролями»; психогімнастичні ігри на розвиток виразності рухів, емоційно-почуттєвої сфери, мови почуттів; ігри-корекції на розвиток координації рухів, функціонування опорно-рухового апарату, ігри на дрібну моторику; творчі ігри, ігри-свята та розваги, ігри фантазії;
- дидактичні, пізнавальні, заохочувальні до навчання, ігри на розвиток зосередженості, згуртованості, співпрацю, ігри гармонізації взаємин з однокласниками, ігри-праця; ігри-«криголами», рухливі та ігри-релаксації; ігри-імпрровізації, ігри-мандрування, ігри на місцевості, заочні та настільно-друковані ігри.

2. Для середньої та старшої школи (період інтимно-особистісного спілкування та суспільно корисної праці (10-16 років) будуть корисними ігри на розвиток умінь і навичок згуртовуватись, шукати взаєморозуміння, спілкуватись, зняття тактильного бар'єра, ігри-«криголами», ігри на розвиток швидкості реакцій, орієнтування в просторі, часі, на розвиток здібностей генерувати ідеї, приймати рішення, ігри на ознайомлення зі способами рішення творчих завдань; ігри трудові, «колективні творчі справи»; ігри-корекції, ігри-тести, авто-ігри; ігри спортивні, ландшафтні (табори індіанців, русичів, січовиків тощо), соціо-ігри (лицарів).

3. Для старшої школи (старших підлітків та юнаків), в яких починається період навчально-професійної діяльності (приблизно з 15-16 років) будуть корисними профорієнтаційні ігри, ігри-тести на дослідження своїх можливостей і здібностей, ігри на розвиток відповідних якостей, імітаційні та творчі ігри, дистанційні комп'ютерні ігри, соціокультурні ігри, ігри на співпрацю, психологічні ігри, спортивні ігри, авто-ігри.

4. Для школярів будь-якого віку (для будь-яких діяльнісних періодів) можна застосовувати наскрізні ігри на розвиток психологічного (увага, різновиди мислення, пам'ять, уява, емоції) та соціально-адаптивного (напрацювання тактик і стратегій спілкування) комплексів; розважальні та дозвіллі ігри,

комплексні ігри-свята, ігри-релаксації; настільні ігри, кімнатні і дворові колективні ігри, спортивні ігри. Бажано впроваджувати й чергувати ігри-поєдинки, ігри групові та командні [12].

У молодшого школяра домінують театралізовані, будівельні, дидактичні ігри та ігри за правилами, тому їх використання для психосоціальної допомоги буде ефективним [2; 8; 13].

Ігри - драматизації. У цих іграх діти не просто копіюють окремі аспекти життя дорослих, а й творчо осмислюють, відтворюють їх, виконуючи певні ролі та ігрові дії. Особливо діти люблять ігри - драматизації, сюжетами яких є добре відомі їм казки, розповіді, театралізовані вистави. Такі ігри засновані на власних діях виконавців ролей. При цьому можуть бути використані ляльки. Дитина в такому разі грається сама, використовуючи власні виражальні засоби - інтонацію, міміку, пантоміму. Вона перевтілюється, входить в образ, живе його життям. Такі дії досить складні, оскільки вони не спираються на жоден суспільний зразок. Ігри драматизації, на відміну від більш ранніх ігор, не відображують узагальнених дій зображуваного героя, однак відтворюють типове для нього; у них безпосереднє наслідування змінюється довільною творчою діяльністю; дітям стають важливі не лише їх ролі (кого, що зображують), а й те, наскільки досконала передача вираженого у конкретній ролі об'єктивного змісту. У процесі театралізованих ігор діти, як правило, розуміють, що і кого вони зображують, але далеко не завжди і не всі знають як це робити. Тому їх інтонації бувають маловиразними, рухи - одноманітними. Театралізована гра сприяє розвитку творчих здібностей і пізнавальної активності, моральному розвитку, формуванню пізнавальної уяви.

Будівельні ігри - різновид ігор, у яких діти відображають навколишній предметний світ, самостійно зводячи будови й обігруючи їх. Участь у цих іграх допомагає дітям зрозуміти світ створених людиною споруд і механізмів. Кожна будівельна гра містить інтелектуальне завдання: «Як побудувати?». Дитина розв'язує його за допомогою різноманітних матеріалів і дій. Під час досягнення бажаного результату в неї виникають труднощі, вона починає розуміти, що не володіє необхідними вміннями. Тоді виникає прагнення навчитися будувати, виробляти нові вміння. У будівельній грі діти отримують реальний результат - споруди. Це єднає будівельні ігри з продуктивними видами діяльності (конструювання, малювання) і водночас відрізняє їх від сюжетно - рольової гри. Розширення уявлень дітей про навколишній світ, набуття комунікативних умінь і технічних, «будівельних», навичок зумовлює виникнення колективних будівельних ігор. Будівельні ігри, як і сюжетно - рольові, відображають професійну діяльність дорослих. Під час їх освоєння діти виявляють творчість, вчаться перетворювати дійсність, як і в трудовій діяльності.

Ігри за правилами (дидактичні, рухливі ігри). Більшість їх створена дорослими з виховною метою, побудована на програмному змісті, дидактичних завданнях. Здебільшого участь дітей у таких іграх відбувається під опікою дорослих, з часом вони починають гратися і самостійно іноді навіть створюють їх. Правила в них сформульовані до початку гри, відкриті для дитини. З дотриманням правил пов'язаний розвиток довільних рухів, коли потрібно стримати безпосереднє спонукання (не втікати від «котика» до певного сигналу), загальмувати дії («День і ніч») або змінити їх за сигналом ведучого («Море хвилюється»). Рухливі ігри передусім спрямовані на розвиток основних рухів і формування рухових якостей, відчутно впливають вони і на психічний розвиток (морально - вольову сферу) дитини. У колективних рухливих іграх відбувається становлення організаційних і комунікативних умінь дитини.

Дидактичні ігри. Ці ігри створюють дорослі з навчальною метою, організовуючи навчання на основі ігрового і дидактичного завдання. У дидактичній грі дитина не лише отримує, а й узагальнює та закріплює знання, розвиває пізнавальні здібності, засвоює раціональні засоби і способи розумової діяльності. Дидактична гра - система впливів, спрямована на формування у дитини потреби у знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, удосконалення пізнавальних умінь і навичок. Засобом розв'язання дидактичного завдання є дидактичний матеріал; результатом дидактичної гри - розв'язання ігрового і дидактичного завдання. Розв'язання обох завдань є показником ефективності гри. Дошкільники усвідомлюють ігровий результат, молодші школярі починають згадувати результат: навчився, здогадався, розв'язав. Дидактична гра є одночасно видом ігрової діяльності і формою взаємодії дорослого з дитиною, що зумовлює її своєрідність. У дидактичній грі молодший школяр засвоює суспільно вироблені способи розумової діяльності, оскільки зовні виражений тільки результат цих способів, а самі вони сховані від дитини і засвоюються лише з ініціативи дорослого; у ній більш виражені соціальні стосунки, в які включена дитина [2; 8; 13].

Галина Циганкова, відмічаючи, що ігри допомагають ефективно впоратись з кризовою ситуацією, пропонує для підлітків застосовувати такі види ігор, які включають всіх дітей та не створюють ситуації змагання між ними [8]. Наприклад:

Гра «Що я в тобі люблю, так це...» - діти грають по черзі. Наприкінці вже сам підліток говорить про себе: «Що я в собі люблю, так це...» (називає сильні риси свого характеру).

Рухливі ігри. Гра в «крокодила», «на щастя, на жаль», «чорно-біле не говорити, так-ні не замовляти», «Море хвилюється».

Сімейна гра в Джанга як метафора відтворення світу заново.

Ігри на від реагування агресії: боротьба подушками, гра «в сніжки» (зім'ятий папір). «Смачні прізвиська» (в якості прізвиськ – приклади їжі. – «Ти смажена картопля» - відповідь «Ати...» - далі по колу від однієї людини до іншої).

Плескання в долоні. Всі учасники стають в коло і передають плескання по колу. Спочатку починають повільно, потім, поступово, плескання передається швидше і швидше від одного підлітка до іншого. Дітям пропонується вибір – після одного плескання рух триває в тому ж напрямку, після двох – у протилежному.

Рух по колу: один підліток починає з конкретного руху за своїм вибором. Кожен учасник починає повторювати цей рух, даючи йому йти по колу, наче хвилі. Після цього наступний підліток пропонує інший рух і теж запускає його по колу. І так до тих пір, поки кожен підліток «не запустить» свій рух.

Один підліток каже слово, яке може бути початком речення. Наступний учасник повторює це слово і додає друге, і так далі. Слова повинні відповідати граматичним правилам, щоб побудувати речення.

Тілесна вправа на зняття м'язових затисків «Тортик (або Піца)». Ця вправа націлена на поглажування різної інтенсивності підлітка групою дітей. Шарами різної інтенсивності на підлітка «накладається» (шляхом обіймів) цукор, борошно, інше. Важливо, щоб кожен отримав свою частку уваги.

Гра «рукостискання». Діти вітаються за руку, при цьому, не відпускаючи руку при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

Вправа на розвиток уявлення, що завжди є вихід зі складної ситуації. Підліткам подається складна ситуація. Вони повинні її продовжити варіантом вирішення, починаючи зі слів «Але, на щастя...» по колу. Тобто, всі учасники групи продовжують і закінчують запропоновану ситуацію. Далі вони можуть пригадати багато подібних ситуацій і при цьому зрозуміти, що в усьому є дві сторони [8].

О.Залеская також відзначила, що підтримати дитину, щоб вона знову отримала сили та душевну рівновагу, неможливо без використання ігор. Для надання грамотної психосоціальної допомоги під час потрясінь, ігри повинні бути спрямовані на обробку досвіду та активізацію ресурсів для подолання кризи [5]. Вчена розділила такі ігри за типом впливу, який здійснюється на особистість:

- знайомство та створення простору для співпраці, що дозволяє активізувати ресурси в стосунках, дружбі та взаємодопомозі («Що я більше всього люблю?», «Я - хвалюсь», «Це - Я», «Ігри з іменами», «Чарівний шар», «Привітання», «Ми в будиночку» тощо);
- усвідомлення, розуміння та безпечне вираження почуттів («Відгадай настрій», «Дзеркало», «Крамниця фарб», «Художник», «Крамниця

- чемних слів», «Компліменти», «Ти хороший», «Невидимка», «Послухаємо тишу», «Блокнот успіхів», «Автобус з почуттями», «Маленькі пакости», «Джеберіш» та ін.);
- зняття емоційного і тілесної напруги через фізичні рухи («Найти лідера», «Стежка», «Доторки», «Обнімашки», «Плутанина», «Готуємо піццу», «Володар погоди», «Замри», «Передай рух», «Автомийка», «Солдатики», «Метелики», «Відбиток» та ін.);
 - активізація уяви, ігри-медитації («Безпечне місце», «Дерево» та ін.) [5].

Ряд сучасних українських дослідників (Азарова Т.В., Барчук О.І., Беглова Т.В., Бітянова М.Р., Корольова Е.Г., Пяткова О.М) звертають увагу на психологічні ігри, які можуть вирішувати в освітньому процесі ряд важливих завдань як для розвитку особистості учня так і психосоціальної допомоги при переживанні психотравмуючих подій [2]. Вони пропонують наступні види ігор:

Ігрові оболонки. В цих іграх ігровий сюжет виступає загальним тлом, на якому вирішуються розвиваючі й корекційні психологічні завдання. Розвиваючі можливості таких ігор: розвиток психічних процесів і особливостей, що є базовими для подальшого формування суб'єктивної позиції: когнітивних, регуляторних, мотиваційних; розвиток комунікативних навичок і соціально-психологічних властивостей особистості: соціальної уяви, соціальної перцепції, готовності до співробітництва; розвиток рефлексії й саморефлексії.

Ігри-проживання. Особливостями такої діяльності є індивідуальне й спільне з групою освоєння ігрового простору, побудова в його рамках міжособистісних взаємин, осмислення цінностей особистого буття в наявній життєвій ситуації. Розвиваючі можливості: розвиток мотиваційної сфери; розвиток і усвідомлення особистісної системи життєвих цінностей; побудова своєї діяльності в контексті ситуації і взаємин з іншими людьми; розвиток особистісної критичності; розширення уявлень про світ людських почуттів і переживань.

Ігри-драми, в яких відбувається самовизначення кожного учасника в ігровій ситуації, здійснення ціннісно-значеннєвого вибору й проживання його наслідків. Розвиваючі можливості: розвиток мотиваційної сфери, розвиток і усвідомлення особистісної системи життєвих цінностей і сенсів; розвиток готовності до здійснення виборів, навичок постановки й утримання мети в рамках зробленого вибору; розвиток навичок планування діяльності, рефлексії й саморефлексії.

Ділові ігри. Особливості ігрової діяльності - засвоєння й усвідомлення інструментальних завдань, пов'язаних з побудовою реальної діяльності, досягненням конкретних цілей, структурування системи ділових взаємин з іншими людьми. Розвиваючі можливості: розвиток навичок й планування діяльності; розвиток внутрішньої гнучкості в розробці й зміні плану дій; роз-

виток навичок саморегуляції в процесі досягнення цілей; розвиток соціальної й особистісної критичності, умінь співвідносити свою діяльність із діяльністю інших людей [2].

Для психосоціальної допомоги дітям в освітньому просторі педагоги використовують різноманітні ігри, враховуючи їх вікові особливості. Але для успішного проведення ігрових занять необхідно дотримуватись обов'язкових правил, які роблять безпечним ігровий простір. До них відносяться чітко окреслені часові терміни, які не повинні порушуватись, точно призначений день тижня, стабільність та регулярність. Також дуже важливо дотримуватись домовленостей, які були прийняті всіма дітьми під час гри. Наприклад: не жартувати над іншими, кожен має право на власну думку, яка відрізняється від інших; ніхто не повинен говорити, якщо він не хоче; заборона на фізичне насильство; конфіденційність. Звісно, ці правила можуть доповнюватись дітьми за потребою [5]. Таким чином побудований безпечний ігровий простір в свою чергу стане «образним освітнім простором», де дитина розвивається та долає труднощі між фантазією і реальністю.

5. Висновки

Дитина, яка знаходиться в кризовому стані, що загрожує безпеці та викликає переживання сильних почуттів, буде шукати ресурси в природній для неї діяльності – грі. Гра захищає від складної для розуміння реальності і в той же час дає простір для проживання та оволодіння реальністю, особливо тими її аспектами, які є руйнівними для особистості.

З віком наші ігри змінюються, відображаючи його особливості, здатність розвиватися та культурний контекст. Але, виростаючи, люди не перестають грати в ігри. Вони супроводжують нас протягом життя, виступаючи механізмом саморганізації та самонавчання, способом формування власного Я.

Для психосоціальної допомоги учневі при переживанні психотравмуючих подій в освітньому просторі можна застосовувати як вікові ігри (ігри-драматизації, будівельні, ігри за правилами, дидактичні) так і психологічні (ігрові оболонки, ігри-проживання, ділові ігри), але головною умовою успішності такої діяльності виступає створення безпечного ігрового простору.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О.Л. Атр-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті, ворота, 2015. – 148 с
2. Вчимося вирішувати проблеми / Азарова Т.В., Барчук О.І., Беглова Т.В., Бітянова М.Р., Корольова Е.Г., Пяткова О.М.; під заг. Ред. Бітянкової М.Р. – К.: Главник, 2007. – 144 с.

3. Джиннот Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Хейм Дж.Джиннот / Пер. С англ. И.Романовой. Науч. Ред.. Е.Рыбина – 2-е изд. – изд-во Института психотерапии, 2005. – 272 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Игры в сказкотерапии. — СПб., Речь, 2006. 208 с.
5. Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и их взрослых. – Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). – К., 2015. – 68 с
6. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с:
7. Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»)
8. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей // Укладачі: О.Масик, О.Григорєва, Н.Опришко, Е.Ворожбієва, Є. Герасименко, Г.Циганенко, О.Вознесенська. Наук. ред.: Галина Циганенко / Психологічна кризова служба ВГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» За сприяння посольства Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. – 200 с.
9. Психологический словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Политиздат. – 494 с.
10. К.К.Платонов. Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1981. - 174 с.
11. Соловей О. А.Ознаки ПТСР у дітей та особливості кризових інтервенцій дітей, що пережили психотравмуючі події / О.А.Соловей // Електронне джерело: <http://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/201>
12. Шуть Микола. Школа ігромайстерності.- К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л.Галіцина, 2006. – 128 с.
13. Эльконин Д. Б. Психология игры. — 2-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 360 с.

Transliteration of References:

1. Voznesenska O.L. (2015). Atr-terapiia u podolanni psyhichnoi travmy: praktychnyi posibnyk / Olena Voznesenska, Maryna Sydorkina. K.: Zoloti Vorota. 148 s
2. Vchymosia vyryshuvaty problemy / Azarova T.V., Barchuk O.I., Behlova T.V., Bitianova M.R., Korolova E.H., Piatkova O.M.; pid zah. Red. Bitianovoi M.R. K.: Hlavnuk, 2007. 144 s.
3. Dzhinnot Kh.Dzh. (2005). Gruppovaya psikhoterapiya s detmi. Teoriya i praktika igrovoi terapii / Kheim Dzh.Dzhinnot / Per. S angl. I.Romanovoi. Nauch. Red.. Ye.Ribina. 2-e izd. Uzd-vo Institutu psikhoterapii. 272 s.

4. Zinkevich-Evstigneeva T.D., Grabenko T.M. (2006). *Igri v skazkoterapii*. SPb., Rech. 208 s.
5. Igraya, pobezhdaem stress. *Igri dlya detei i ikh vzroslikh*. Detskii fond OON (YuNISEF). K., 2015. 68 s
6. Kopitin A.I. (2001). *Praktikum po art-terapii* / Pod red. A. I. Kopitina. SPb.: Piter. 448 s.
7. Kedyuson X., Shefer Ch. (2001). *Praktikum po igrovoi psikhoterapii*. SPb.: Piter. 416 s: il. (Seriya «Praktikum po psikhologii»).
8. My perezhlyly: tekhniki vidnovlennia dlia simei, viiskovy, tsyvilnykh ta ditei // Ukladachi: O.Masyk, O.Hryhorieva, N.Opryshko, E.Vorozhbiieva, Ye. Herasymenko, H.Tsyhanenko, O.Voznesenska. Nauk. red.: Halyna Tsyhanenko / Psykholohichna kryzova sluzhba VHO «Ukrainska asotsiatsiia fakhivtsiv z podolannia naslidkiv psykotravmuiuchykh podii» Za spriannia posolstva Spoluchenooho korolivstva Velykoi Brytanii ta Pivnichnoi Irlandii v Ukraini. 200 s.
9. *Psikhologicheskii slovar* / Pod obshch. red. A.V.Petrovskogo, M.G.Yaroshevskogo. 2-e uzd., ispr. i dop. M.: Politizdat. 494 s.
10. Platonov K.K. (1981). *Kratkii slovar sistemi psikhologicheskikh ponyatii*. M. 174 s.
11. Solovei O. A.Oznaky PTSP u ditei ta osoblyvosti kryzovykh interventsii ditei, shcho perezhlyly psykotravmuiuchi podii / O.A.Solovei // Elektronne dzherelo: <http://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/201>
12. Shut Mykola. (2006). *Shkola ihromaisternosti*. K.: Vyd. dim «Shkil. svit»: Vyd. L. Halitsyna. 128 s.
13. Elkonin D.B. (1999). *Psikhologiya igri*. 2-e izd. M.: Gumanit. izd. Tsentr VLADOS. 360 s.



MOLCHANOVA O.M.

Candidate of Psychological Sciences, Municipal Institution
«Kirovograd Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education
named after Vasyl Sukhomlynsky», Kropivnitsky, Ukraine
E-mail: oksanamolchanova@ukr.net

**GAME ACTIVITY OF THE STUDENT AS A WAY TO OVERCOME THE
CONSEQUENCES OF MENTAL TRAUMA**

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на І-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї «ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни» (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)