

4. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЄКТИ



Наталія Петрівна Вдова,
практичний психолог,
спеціаліст вищої категорії,
Комунальний заклад «Лозівський ліцей № 5 «Лінгва»»
Лозівської міської ради Харківської області,
м. Лозова, Харківська обл., Україна

УДК 159.9.072.43:37.02



Альона Анатоліївна Токар,
соціальний педагог, спеціаліст першої категорії,
Міський центр практичної психології і соціальної роботи
Управління освіти, молоді та спорту
Лозівської міської ради Харківської області,
м. Лозова, Харківська обл., Україна

ІНТЕРАКТИВНА ПСИХОЛОГІЧНА ГРА

«ІНВЕСТУЙ В СЕБЕ – РОБИ ТЕ, ЩО РОБИТЬ ТЕБЕ ЩАСЛИВИМ»*

Анотація.

У статті запропоновано ознайомитися з інтерактивною психологічною грою «Інвестуй в себе – роби те, що робишь тебе щасливим!»

Це не просто гра, це справжня подорож, де діти можуть показати свою ерудицію, креативність, почуття гумору, отримати ресурс і наснаження для успішної професійної діяльності, особистісного росту і благополуччя.

Ця гра – чудова нагода поринути в атмосферу дружніх змагань, згадати, що вчитися та відкривати щось нове завжди весело. Адже хто, як не ми, педагоги, знаємо, що шлях до знань – це не лише праця, а й задоволення! Такий формат проведення допомагає знайти способи позитивного перезавантаження та «час для себе» щодня.

Ключові слова: перезавантаження; ресурс; психологічна гра; наснаження.

Актуальність. Психічне здоров'я є однією з найбільших людських цінностей не лише з індивідуальної, а й з соціальної точки зору. Важливими компонентами психічного здоров'я є: усвідомлення потреби підтримання та зміцнення особистісних ресурсів психіки; отримання необхідних знань щодо профілактики емоційних та особистісних розладів; планування своєї життєдіяльності відповідно до принципів збереження і збагачення ресурсів психіки, самореалізації та самовдосконалення.

Становлення та розвиток психічного здоров'я реалізують за допомогою соціально-психологічної профілактики. Зокрема впроваджують систему заходів, що спрямовані на охорону психічного здоров'я. Також важливим постає попередження неблагополуччя в розвитку людини, групи, суспільства і створення психологічних умов, що є

сприятливими для цього розвитку. Саме просвітницька робота є першим кроком у вирішенні цього надскладного завдання.

Пріоритетним завданням психологічної служби в системі освіти України залишається збереження і зміцнення психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, а також сприяння підвищенню кваліфікації педагогічних працівників щодо психоедукації.

З метою підвищення продуктивності проведення заходів, зацікавленості в матеріалі гри було створено в інтерактивній формі, яку можна використовувати як в онлайн-, так і в офлайн-форматі.

Метою є здійснення психолого-педагогічної підтримки педагогічних працівників закладу освіти шляхом проведення інтерактивної психологічної гри, зосередження на збереженні, зміцненні

* Матеріал опубліковано в рамках Всеукраїнського конкурсу «Творчий вчитель – обдарований учень».

та відновленні фізичного, психічного та духовного здоров'я, особливо в контексті сучасних українських реалій.

У процесі гри ми ставили перед собою такі завдання – здійснення психологічної підтримки педагогічних працівників, обмін досвідом переживання стресових ситуацій і варіантів можливих ресурсів покращення психічного стану для себе; актуалізація знань з понять емоції, ресурс, резилієнтність; напрацювання навичок самопідтримки та стресостійкості.

Отже, використання інтерактивної психологічної гри «Інвестуй в себе – роби те, що робить тебе щасливим» дасть змогу урізноманітнити форми здійснення профілактики професійного вигорання, підвищення емоційної стійкості, психолого-соціальної підтримки педагога, як фахівця члена колективу і як особистості, частини соціуму.

З урахуванням вищезазначеного вважаємо, що доцільним є впровадження інтерактивної психологічної гри в професійній діяльності фахівця психологічної служби.

Презентуємо авторську розробку інтерактивної психологічної гри «Інвестуй в себе – роби те, що робить тебе щасливим».

Хід гри

Доброго дня, шановні колеги!

Сьогодні ми разом вирушимо у світ знань, гумору, педагогічних відкриттів і ресурсів у форматі інтерактивної гри. Це не просто гра, це справжня подорож, де ви можете продемонструвати свою ерудицію, креативність, почуття гумору, отримати ресурс і наснаження для успішної професійної діяльності та особистісного росту і благополуччя.

Ця гра – чудова нагода поринути в атмосферу дружніх змагань, згадати, що вчитися та відкривати щось нове завжди весело. Адже хто, як не ми, вчителі, знаємо, що шлях до знань – це не лише праця, а й задоволення! Тож налаштуйтеся на позитив.

Успіху вам і вперед до перемоги!

Лінк на інтерактивну форму гри:



Правила гри

Коли прийде ваша черга, ви кидаєте кубик, який допоможе вам обрати категорію від 1 до 6. Питання в категорії ви вже обираєте самостійно. За кожну правильну відповідь ви отримуєте відповідну кількість балів (вона вказана на кожному запитанні). У вас буде 30 секунд, щоб відповісти на це запитання. Якщо відповіли правильно – отримуєте бали. Якщо ви не змогли дати відповідь

на запитання, то в інших учасників є 15 секунд, щоб відповісти. Виграє той, хто отримає найбільшу кількість балів.

Категорії

| | | |
|-----------------------|---|-------------------------|
| Педагогічний гумор | Ментальне здоров'я. Мої емоції | Моя Україна |
| Справи для наснаження | Педагогічні афоризми та вчительські секрети | Стійкість під час війни |

Структура категорій.

Категорія «Педагогічний гумор»

| Завдання | Відповідь |
|---|---|
| Яка пора року є улюбленою у вчителів? <i>10 балів</i> | Літо |
| Чому вчителі люблять контрольні роботи? <i>20 балів</i> | Тому що в класі тоді тиша |
| Який кабінет у школі найкраще знає всі таємниці? <i>30 балів</i> | Кабінет психолога |
| Чому під час дистанційного навчання важко контролювати учнів? <i>40 балів</i> | Бо їхні камери вимкнені, а мікрофони завжди «зламалися» |
| Що робить учитель, якщо учні розуміють завдання швидше, ніж очікувалося? <i>50 балів</i> | Починають вигадувати додаткові запитання |

Категорія «Ментальне здоров'я. Мої емоції»

| Завдання | Відповідь |
|---|--|
| Чому вчителю важливо знаходити час для відпочинку навіть у насиченому графіку? <i>10 балів</i> | Щоб уникнути професійного вигорання |
| Яке основне правило боротьби зі стресом для педагога? <i>20 балів</i> | Не брати роботу додому (по можливості) |
| Дістаньте з колоди «наосліп» емоцію (не дивлячись на неї) покажіть іншим учасникам. Учасники мають називати вам ситуації, у яких ви можете відчувати цю емоцію. Ваше завдання назвати цю емоцію. <i>30 балів</i> | (Додаток 1) |
| Дістаньте з колоди ту емоцію, з якою ви найчастіше всього повертаєтесь з роботи <i>40 балів</i> | (Додаток 1) |
| Дістаньте з колоди «наосліп» дві емоції, погляньте на них і згадайте ситуацію з вашого життя, коли ви одночасно відчували прояв цих емоцій <i>50 балів</i> | (Додаток 1) |

Категорія «Моя Україна»

| Завдання | Відповідь |
|--|--|
| 1. Найглибше озеро в Україні? 2. «Найсолодше» місце у Львові? 3. Який український духовий інструмент вважається найдовшим музичним інструментом у світі? <i>10 балів</i> | 1. Озеро Світязь 2. Львівська майстерня шоколаду 3. Трембіта |
| 1. В українських народних піснях з цим деревом порівнюють струнких дівчат, як воно називається? 2. Яка з літер українського алфавіту вважається найбільш вживаною? 3. У Рівненській області є «Тунель кохання», на чому через нього можна проїхати? <i>20 балів</i> | 1. Тополя 2. «П» – найбільше слів починається саме з цієї літери. 3. На потязі |
| 1. Найдовші сходи в Україні? 2. Сучасний український силач, володар титулів «Найсильніша людина України» (2000, 2003, 2005), «Найсильніша людина світу» (2004)? 3. Хто з птахів символізує вірність і любов? <i>30 балів</i> | 1. Потьомкінські сходи 2. Василь Вірастюк 3. Лебеді |
| 1. Як у козаків називався прапор? 2. Скільки областей в Україні? 3. У Полтаві цій страві встановлено пам'ятник і ходять легенди про неї, яка це страва? <i>40 балів</i> | 1. Хоругва 2. 24 3. Галушки |
| 1. Який з українських фільмів було номіновано нещодавно на премію «Оскар»? 2. Який птах найменший у фауні України? 3. Україна входить до числа передових виробників яких продуктів харчування? <i>50 балів</i> | 1. Поводир 2. Корольок 3. Рослинної олії, картоплі, цукру, свинини |

Категорія «Справи для наснаження»

| Завдання | Відповідь |
|---|---|
| Що означає для вас «піклуватися про себе»? <i>10 балів</i> | Турбота про себе – це: <ul style="list-style-type: none"> • Організувати відпочинок, коли ви втомилися. • Хвалити себе за успіхи. • Дозволити собі помилятися і не картати себе за невдачі. • Оточувати себе приємними людьми. • Просити інших про допомогу та підтримку, якщо цього потребуєте. • Захищати свої кордони без сорому та провини перед іншим. • Дозволити собі обирати власний комфорт. • Відмовляти, якщо вам щось не підходить. • Розуміти власні бажання та потреби і реалізувати їх. • Припиняти неприємні для вас стосунки. • Робити приємні речі для свого тіла. |

| Завдання | Відповідь |
|--|--------------|
| Які ваші вірування/переконання допомагають зараз жити? <i>20 балів</i> | свій варіант |
| На які три цінності ви зараз найбільше опираєтеся? <i>30 балів</i> | свій варіант |
| Які зараз підтримуючі спільноти є у вашому житті? Що ви отримуєте в них? <i>40 балів</i> | свій варіант |
| Просто зараз, не відкладаючи справу на потім, визначте нові орієнтири на вашому шляху, заповнюючи таблицю. (виконують усі учасники) <i>50 балів</i> | (Додаток 2) |

Педагогічні афоризми та вчительські секрети

| Завдання | Відповідь |
|--|--|
| Продовжіть фразу «Вчитель – це єдина професія...» <i>10 балів</i> | «...Яка створює всі інші професії» |
| Хто сказав: «Навчання без думки марне, а думка без навчання небезпечна?» <i>20 балів</i> | Конфуцій |
| Як завершується цей афоризм Сократа: «Я не можу навчити нікого нічому. Я лише можу...?» <i>30 балів</i> | «...Змусити їх думати» |
| Як називається педагог, у якого учні завжди здають домашнє завдання вчасно? <i>40 балів</i> | Міфічний |
| Чому вчителі завжди готові до будь-якого уроку? <i>50 балів</i> | Бо їхній головний план – це «імпровізація» |

Стійкість під час війни

| Завдання | Відповідь |
|--|---|
| Під час війни багато вчителів, окрім викладання, беруть участь у цьому виді волонтерської діяльності. <i>10 балів</i> | Плетіння сіток, виготовлення окопних свічок, приготування смаколиків тощо |
| Як називається методика, яку вчителі використовують, щоб допомогти дітям опанувати емоції під час повітряної тривоги? <i>20 балів</i> | Техніка глибокого дихання або емоційна саморегуляція |

| Завдання | Відповідь |
|---|-----------------------|
| Яке психологічне поняття означає здатність людини адаптуватися до складних життєвих умов, зберігаючи психічне здоров'я? 30 балів | Резилієнтність |
| Який інструмент штучного інтелекту допомагає учителям створювати навчальні матеріали навіть у складних умовах війни? 40 балів | Mentimeter або Kahoot |
| Який ваш попередній досвід свідчить, що ви маєте ресурси справлятися з кризами та викликами? Які саме це ресурси? 50 балів | Свій варіант |

Додаток 1

Роздаткові матеріали для категорії «Ментальне здоров'я. Мої емоції»

| | |
|------------------|------------------|
| НЕТЕРПЛЯЧИСТЬ | СПІВЧУТТЯ |
| НЕДОВІРА | ВІДЧАЙ |
| НУДЬГА | НЕНАВИСТЬ |
| НЕВПЕВНЕНІСТЬ | ДОВІРА |
| ПАНІКА | ПРИГІНЧЕНІСТЬ |
| ЗДИВУВАННЯ | БЕЗНАДІЙНІСТЬ |
| ГОРДІСТЬ | ЛЮБОВ |
| ІНТЕРЕС | НАТХНЕННЯ |
| БАЙДУЖІСТЬ | ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ |
| БАДЬОРІСТЬ | НАПРУЖЕНІСТЬ |
| СПОКІЙ | ОБРАЗА |
| БЕЗПОМІЧНІСТЬ | СИМПАТІЯ |
| ЖАЛЬ | ТУГА |
| СТРАХ | НІЖНІСТЬ |
| ГОРЕ | ЗАДОВОЛЕННЯ |
| НАСОЛОДА | ПРИСУТНІСТЬ |
| ТРИУМФ | ЗБЕНТЕЖЕННЯ |
| АПАТІЯ | ПРИСТРАСТЬ |
| ТРЕПЕТ | ВДЯЧНІСТЬ |
| ПЕРЕЛЯК | ЗАХВАТ |
| ПРОВІНА | ВПЕВНЕНІСТЬ |
| РОЗЧАРУВАННЯ | НОСТАЛЬГІЯ |
| ХВИЛЮВАННЯ | БЕЗЗАХИСНІСТЬ |
| ЗАЗДРІСТЬ | ЕЙФОРІЯ |
| РЕВНИВІСТЬ | ВІДЧУЖЕННЯ |
| СОРОМ | САМОТНІСТЬ |
| ЗЛІСТЬ | ЩАСТЯ |
| ЕНТУЗІАЗМ | НАДІЯ |
| ПРИЙНЯТТЯ | ВІДКРИТІСТЬ |
| ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ | ПОЛЕГШЕННЯ |
| ПІДНЕСЕННЯ | ЛЮТЬ |
| РАДІСТЬ | СУМ |
| ПРЕЗИРСТВО | ТУРБОТА |
| ЗВОРУШЕННЯ | ОГИДА |

| | |
|---------------|----------------|
| РОЗГУБЛЕНІСТЬ | ЖАХ |
| РОЗДРАТУВАННЯ | ВИГОРАННЯ |
| ОБУРЕННЯ | БЕЗТУРБОТНІСТЬ |
| ТРИВОГА | ТУГА |
| ЖАЛЬ | |

Додаток 2

Роздаткові матеріали для категорії «Справи для наснаження»

| Досягну: | Навчуся: | Прочитаю: | Буду робити більше: | Буду робити менше: | Закінчу: |
|----------|----------|-----------|---------------------|--------------------|------------|
| Зроблю: | Покращу: | Спробую: | Переборю: | Створю: | Організую: |
| Створю: | Делегую: | Поїду в: | Налагоджу: | Забуду: | Пробачу: |

Використані літературні джерела

1. Визначні місця України: дивовижні локації, які ви маєте відвідати. URL: <https://espresso.tv/viznachni-mistsya-ukraini-divovizhni-lokatsii-yaki-vi-mayte-vidvidati>.

2. Інновації педагогічної освіти в умовах викликів сьогодення: монографія / за наук. ред. С. Я. Харченка. Київ: Талком, 2019. 343 с.

3. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році: лист Міністерства освіти і науки України від 08 серп. 2024 р. № 21/08-1233.

References

1. Vyznamni mistsia Ukrainy: dyvovyzhni lokatsii, yaki vy maiete vidvidaty [Landmarks of Ukraine: Amazing locations you must visit]. (n.d.). Espresso. Retrieved from: <https://espresso.tv/viznachni-mistsya-ukraini-divovizhni-lokatsii-yaki-vi-mayte-vidvidati> [in Ukrainian].

2. Kharchenko, S. Ya. (Ed.). (2019). Innovatsii pedahohichnoi osvity v umovakh vyklykiv sohodennia: [Innovations in pedagogical education in the context of today's challenges]. Kyiv. 343 p. [in Ukrainian].

3. (2024). Pro metodychni rekomendatsii «Priorytetni napriamy roboty psykhologichnoi sluzhby v systemi osvity Ukrainy u 2024/2025 navchalnomu rotsi»: Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 21/08-1233 [On methodological recommendations «Priority areas of work of the psychological service in the education system of Ukraine in the 2024/2025 academic year»: Letter No. 21/08-1233]. Kyiv. [in Ukrainian].

Vdova Natalia, Practical Psychologist, Specialist of the Highest Category, Municipal Institution “Lozova Lyceum No. 5 «Lingva»” of the Lozova City Council of Kharkiv Region, Lozova, Kharkiv Region, Ukraine

Tokar Alona, Social Educator, Specialist of the First Category, Municipal Center of Practical Psychology and Social Work of the Department of Education, Youth, and Sports of the Lozova City Council of Kharkiv Region, Lozova, Kharkiv Region, Ukraine

**INTERACTIVE PSYCHOLOGICAL GAME
“INVEST IN YOURSELF – DO WHAT MAKES YOU
HAPPY”****Summary.**

The article introduces the interactive psychological game “Invest in Yourself – Do What Makes You Happy”. This is not just a game but a true journey where children can demonstrate their erudition, creativity, and sense of humor, while gaining resources and inspiration for successful professional activity, personal growth, and well-being.

The game provides a wonderful opportunity to immerse oneself in the atmosphere of friendly competition and to recall that learning and discovering new things is always fun. After all, who, if not we – teachers – know that the path to knowledge is not only hard work but also enjoyment! This

format of implementation helps to find ways for positive “recharging” and creating daily “time for oneself”.

Mental health is one of the greatest human values, not only from an individual but also from a social perspective. Important components of mental health include the awareness of the need to maintain and strengthen personal psychological resources; obtaining essential knowledge for the prevention of emotional and personality disorders; and planning one’s life in accordance with the principles of preserving and enriching mental resources, self-realization, and self-improvement.

The use of this game makes it possible to diversify the forms of prevention of professional burnout, increase emotional resilience, and provide psycho-social support for teachers both as professionals and as individuals – members of the collective and of society.

Keywords: *recharge; resource; psychological game; inspiration.*

Прийнято 23 липня 2025 року. Затверджено 22 серпня 2025 року