



Використання інформаційних технологій у роботі шкільного психолога та соціального педагога

З досвіду роботи Маврової Ольги Вікторівни,
практичного психолога Красногорівського ЗЗСО I-II ступенів №5.

Актуальність

У форматі дистанційного навчання діти та підлітки особливо схильні до стресу, страхів і почуття невизначеності.

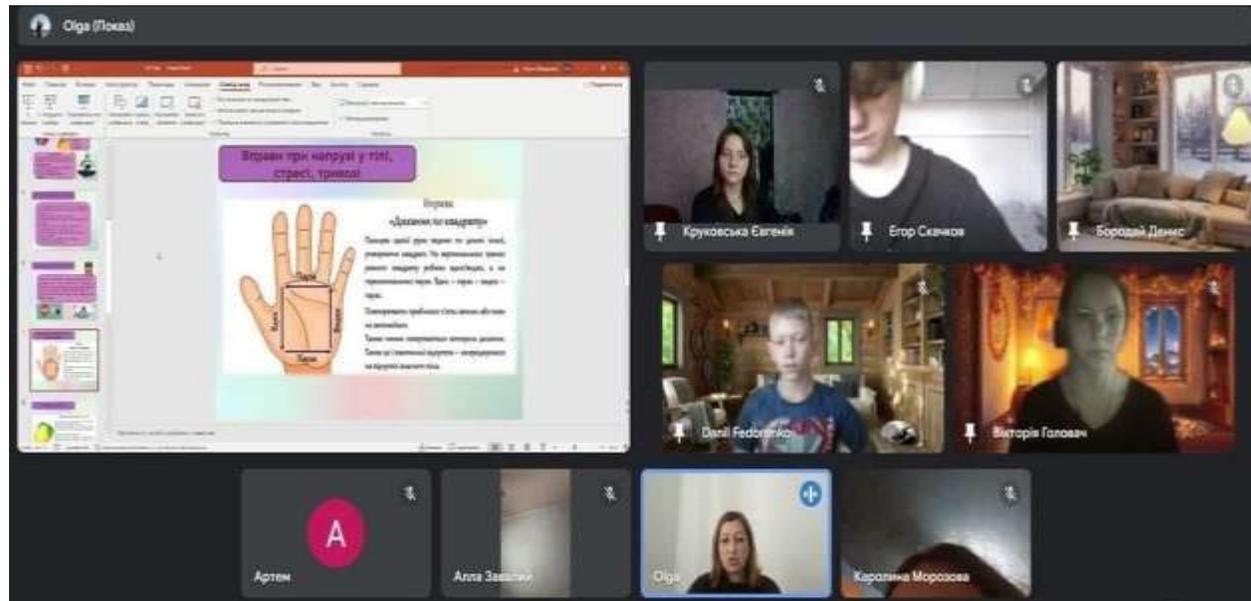
Інформаційні технології стають ключовим інструментом для підтримки їхнього емоційного стану, забезпечуючи інтерактивність, індивідуальний підхід та створення безпечного середовища навіть за умов онлайн-взаємодії.

Мета

Розглянути інструменти та платформи для надання психологічної допомоги та розвитку когнітивних навичок школярів.



Платформи для дистанційної роботи психолога



Google Meet — це платформа для відеоконференцій, яка широко використовується для онлайн-занять, дистанційної роботи та комунікації в реальному часі.

Як використовувати Google Meet в роботі психолога:

- Онлайн-консультації з учнями або батьками: Ви можете організувати консультації чи індивідуальні зустрічі, не виходячи з дому або школи.
- Групові заняття: Проведення онлайн-групових психологічних тренінгів або практичних занять.
- Інтерактивні заняття: Використання демонстраційного екрану для показу методик або вправ, що сприяють розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції.



Padlet — це інтерактивна платформа для створення та спільного обміну ідеями в реальному часі. Це віртуальна дошка, де можна розміщувати текстові записи, картинки, відео, файли та інші елементи.

Як використовувати Padlet в роботі психолога:

- Використання карток Pecs (Picture Exchange Communication System): ви можете створювати картки для розвитку комунікації у дітей, використовуючи візуальні зображення для вираження емоцій, бажань або запитів. Це особливо корисно для дітей з аутизмом або тих, хто має труднощі в словесному спілкуванні.
- Індивідуальні та групові завдання: створення дошок для збору відповідей на запитання, проведення групових вправ або обговорення тем, що допомагають у саморегуляції та розвитку емоційної інтелігентності.
- Аналіз емоцій: можна створювати картки з різними емоціями і запитаннями, що дозволяє учням висловлювати свої почуття або обговорювати стресові ситуації, з якими вони стикаються.
- Підтримка розвитку: використання Padlet для збору порад від учнів або батьків, що дозволяє створити колективний ресурс допомоги.

Додатки для розвитку когнітивних процесів

Що це?

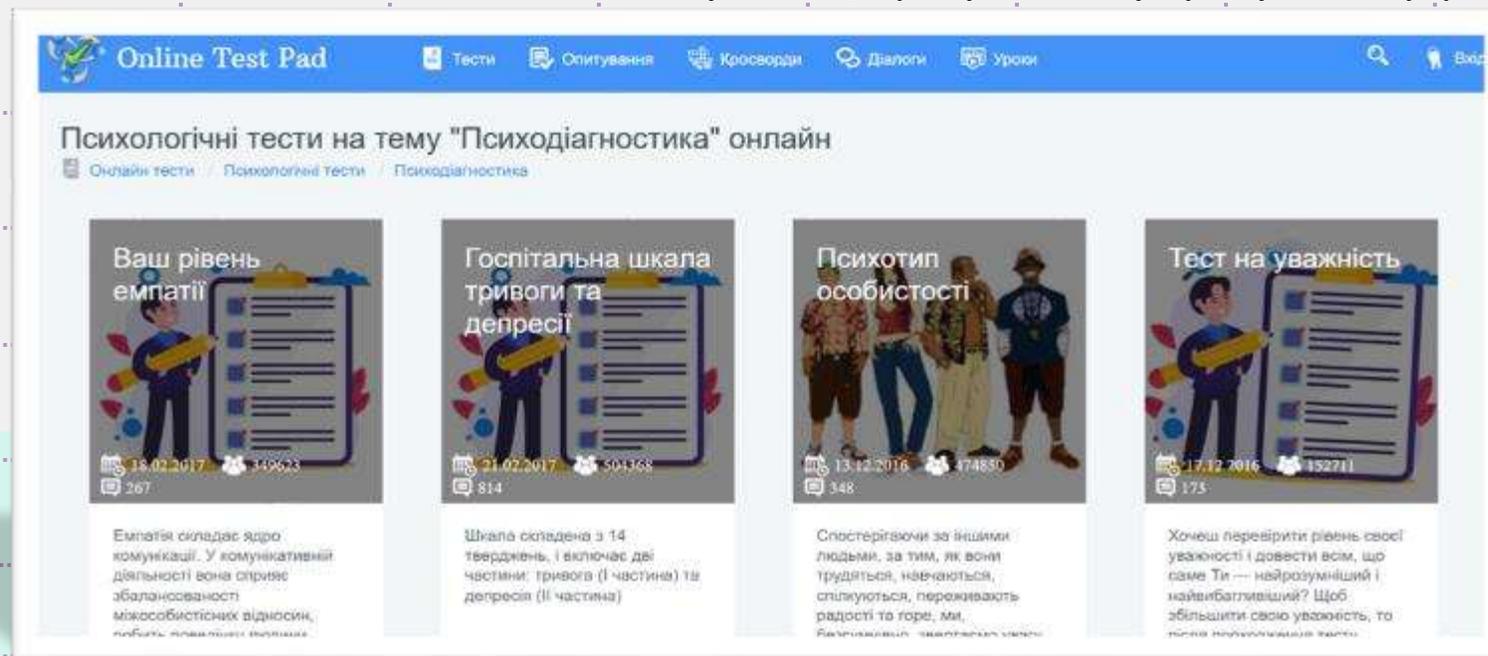
Додаток для діагностики емоційного стану (тривожність, депресія, стрес).

Особливості:

Тести розроблені для швидкого отримання результатів.

Інструмент для моніторингу стану учнів, щоб визначити тих, хто потребує додаткової допомоги.

Візуалізація результатів у зрозумілому форматі.





ГРА ДЛЯ ТИХ, ХТО ТРИМАЄТЬСЯ ✕



ПРАВИЛА

ГРАТИ НА ВІДСТАНІ

ГАЛЕРЕЯ КАРТОК

PLAYERSGETREADY

Що це?

- Інтерактивна гра для розвитку соціальних навичок та обговорення емоцій.

Ціль: навчити дітей розуміти свої емоції, реагувати на стрес і взаємодіяти з іншими.

Особливості:

- 25 карток із запитаннями для групових обговорень або індивідуальних рефлексій.

Теми карток:

- Як ви справляєтеся зі стресом?
- Які моменти життя дають вам опору?
- Що ви можете порадити собі або близьким у складних ситуаціях?

Формує довірливе середовище для обговорення особистих переживань.

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

Методика роботи з таблицями Шульте

Таблиці Шульте — це ефективний інструмент для розвитку уваги, швидкості мислення та концентрації. Методика широко використовується як в індивідуальній, так і в груповій роботі з учнями.

Мета методики

- Розвиток уваги та концентрації.
- Тренування периферійного зору.
- Поліпшення швидкості сприйняття та обробки інформації.
- Зниження стресу через зосередженість на завданні.

Етапи виконання завдання



Підготовка

- Учень отримує таблицю Шульте та зосереджується на її центрі.
- Завдання — знайти всі числа в порядку зростання, починаючи з 1.

Виконання

- Учень починає шукати числа по порядку, використовуючи лише погляд (руками або пальцем показувати не можна).
- Психолог засікає час виконання завдання.

Рефлексія

- Обговорення, наскільки було складно зосередитися.
- Виявлення факторів, які відволікали, і пошук шляхів покращення концентрації.

LogicLike

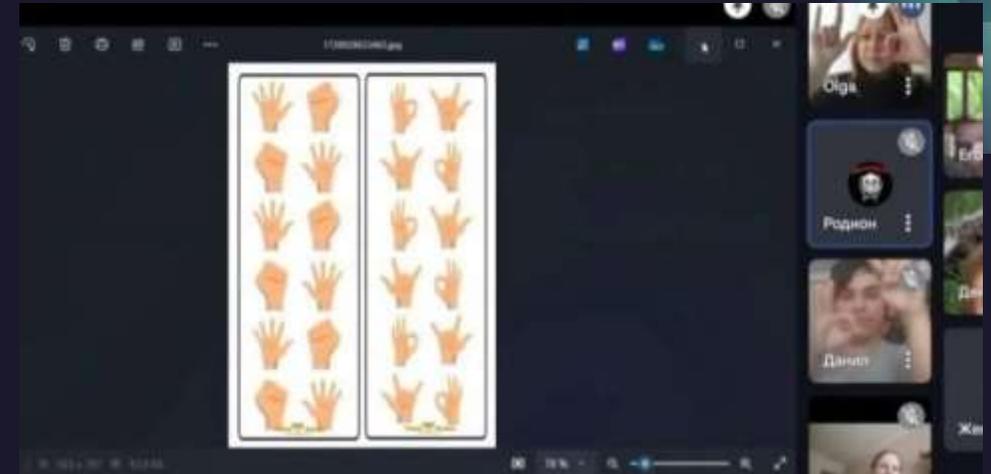
Що це?

- Платформа для розвитку логіки, мислення та ерудиції у дітей.

Ціль: Допомогти школярам навчитися вирішувати задачі, формувати причинно-наслідкові зв'язки та тренувати аналітичні навички.

Особливості:

- Великий вибір завдань: логічні задачі, загадки, головоломки та ігри на уважність.
- Індивідуальний підхід: додаток адаптується до рівня учня, пропонуючи завдання від простих до складніших.
- Ігровий формат: учні отримують бали, досягають рівнів, що мотивує до постійного навчання.
- Для різного віку: підходить як для молодших школярів, так і для підлітків.
- Розвиток креативності: деякі завдання орієнтовані на нестандартне мислення.



- Як використовується в роботі шкільного психолога чи соціального педагога?
- Для групових занять, спрямованих на розв'язання проблем разом.
 - Як інструмент діагностики когнітивного рівня та стилю мислення учнів.
 - Для допомоги дітям з труднощами у навчанні через розвиток навичок структурованого мислення.

DELETE ONE PART(DOP):

Що це?

Гра-головоломка, в якій потрібно вирішувати завдання шляхом видалення певного елемента на малюнку.

Ціль: Розвиток креативного мислення, уваги та уваги.

Особливості:

Ігровий процес.

Критичне мислення

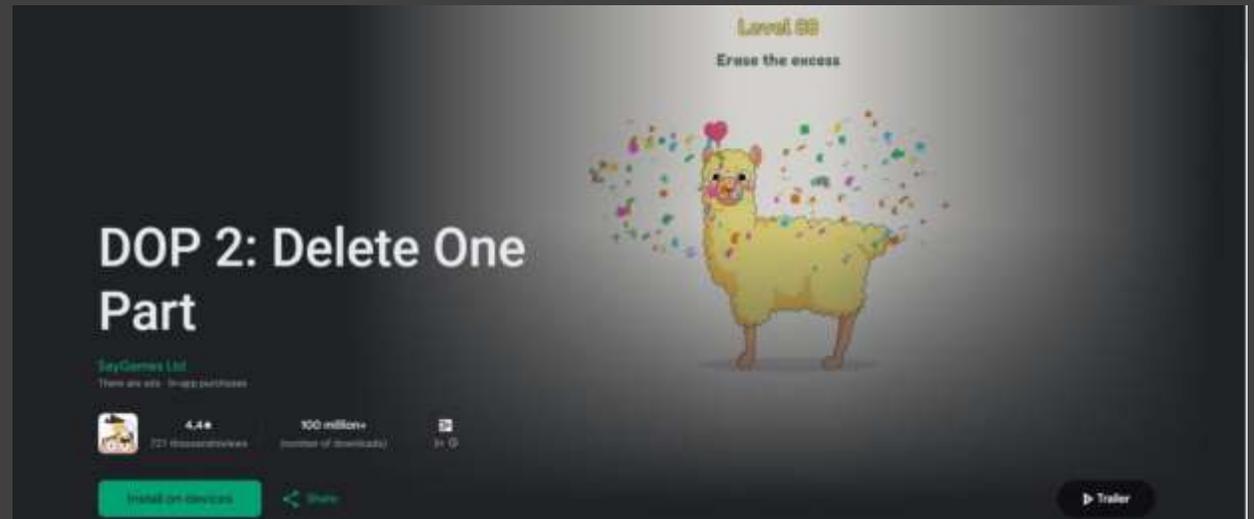
Емоційна складова

Використання в роботі психолога:

Проведення занять, спрямованих на розвиток креативності.

Застосування для розслаблення учнів після складних занять або стресових ситуацій.

Використання як інструмент для формування довірливого середовища в групі.



EUREKA

Що це?

- Додаток для тренування логіки, креативного мислення та уваги.

Можливості:

- Завдання, які стимулюють мислення: квести, головоломки, математичні задачі.
- Ігрова форма, яка залучає навіть молодших школярів.
- Підтримка колективного виконання завдань, що розвиває комунікативні навички.



Super Slime

Що це?

- Гра, орієнтована на зняття стресу через тактильні відчуття та візуальні ефекти.

Функції:

- Дозволяє учням "грати" зі слизом, що знижує рівень тривоги та сприяє релаксації.
- Підходить для учнів, які мають труднощі з емоційною регуляцією.
- Використовується як спосіб відволіктися від тривожних думок.



Платформи для психологічної підтримки



Cognifit

Що це?

- Платформа для оцінки та тренування когнітивних здібностей.
- Ціль: допомогти учням покращити пам'ять, концентрацію, вирішення проблем, а також емоційну стійкість.

Як використовувати:

- Оцінка початкового стану через інтерактивні тести.
- Рекомендації для персоналізованого розвитку.
- Використання в групових або індивідуальних заняттях для розвитку когнітивних та емоційних навичок.

*Використання
мультимедійних ресурсів
у діяльності соціально-
психологічної служби*



"Подарунок" ("The Present")

Опис: чотирьохвилинний мультфільм про хлопчика, який отримує цуценя з інвалідністю. Спочатку він відчуває відторгнення, але згодом приймає його, адже сам має інвалідність. Цей емоційний фільм демонструє важливість прийняття, емпатії та розуміння інших.

Посилання: <http://surl.li/jbtvnl>

Казки Світлани Ройз

Опис: терапевтичні казки, які допомагають дітям впоратися зі страхами, тривожністю, вчать приймати свої емоції. Можна використовувати як додатковий матеріал для психологічної практики.

Посилання: <http://surl.li/pktqpd>

<http://surl.li/esvitz>

<http://surl.li/qbyvxi>





Рататуй" ("Ratatouille")

Опис: мультфільм про маленького щура, який мріє стати шеф-кухарем. Ця історія надихає долати труднощі, вірити в себе та йти до мети, навіть коли здається, що всі обставини проти.

Посилання: <http://surl.li/nsnsnd>

"Тачки" ("Cars")

Опис: мультфільм про гоночний автомобіль, який вчиться цінувати дружбу, підтримку та справжні людські (чи "автомобільні") цінності, а не лише прагнення до перемог.

Посилання: <http://surl.li/lfpeng>





Super Slime Simulator



CogniFit



DOP 2: Delete One Part



Playersgetready

Перелік використаних інформаційних джерел



LogicLike



Online Test Pad



Таблиці Шульте



Eureka

