

Чим зайняти дитину у сховищі?

Психологиня Світлана Ройз поділилася ідеями, чим можна відволікти дітей в укриттях. Більшість із цих ігор можна використовувати і просто в родинному колі, увечері, під час «комендантської години».

Нам важливо пам'ятати, що **аудіальний канал сприйняття** під час гулу сирен під особливим навантаженням. Тож треба його «зайняти»:

- Співати хором.
- Слухати в навушниках аудіоказки та музику.
- Взяти із собою гітару, влаштувати для всіх концерт.
- Кричати кричалки проти війни та російської армії.

Щоб повернути відчуття безпеки:

1. Ліпити із пластиліну, що наразі є ефективніше, ніж малювати.
2. По можливості взяти із собою подушки, щоб зробити будиночок.
3. Із ниток «прокреслити» довкола себе коло безпеки.
4. Вирізати оригами.
5. Робити мотанки з хусточок.
6. Вчитися жонглювати.
7. Гра «Чарівні дотики»: уявити, що тіло – музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає, кукурікає тощо.
8. Гра «Я – тварина»: показати жестом, позою, звуками, яка тварина. Другий партнер із гри відгадує. Образ тварини завжди свідчить «про життєстійкість» дитини, тому можна запропонувати після зображення «наляканої» тваринки показати «сміливу».
9. Гра «Докричатися до Місяця»: уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам. Можна кричати з різних кутів сховища одне одному, можна спрямовувати звук далеко-далеко.
10. Гра «Вдихнути хмару»: уявити, що вдихнули хмару, і видихнути її зі звуком – тихим або сильним вітром, можна із грозою та блискавкою (тупаючи ногами).
11. Гра «Погода»: можна йти по колу, можна стукати пальцями, долоньками по столу, стіні, підлозі. Спочатку погода гарна, світить сонечко і легкий вітер (йдемо/стукаємо повільно, м'яко і тихо), потім вітер міцніше, починається дощ (йдемо/стукаємо швидше і голосніше). Дощ посилюється, злива – тупаємо/стукаємо сильніше, стрибаємо, гроза-ураган – стрибаємо, махаємо руками і кричимо. Вітер заспокоюється, дощ стихає – поступово йдемо/стукаємо тихіше і повільніше. Закінчуємо «хорошою погодою»: руки вгору – «сонце».
12. Гра «Клац-клац»: клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритись і гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.
13. Гра «Лети!»: дмухати одне на одного, як на перо. «Перо» має «полетіти» і «покружляти».

14. Гра «Штовхалки»: відштовхнути повітряною хвилею партнера по грі, зробивши жест руками. Партнер «відлітає» від дитини.
15. Гра «Борці сумо»: засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.
16. Рвати папір, а потім зібрати з уривків колаж.
17. Боулінг: збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).
18. Гра «Злий бобер»: придумати злу тварину і поводитися так, як може поводитися ця тварина. Потім перетворитися на добру тварину. Потім – на людину.
19. Гра «Випустити пазурі»: показати, як тигрєня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину.
20. Гра «У ціль»: зім'яти в руках папір і як м'ячиком влучити в ціль.
21. Кричати в «мішок для крику» або в склянку.
22. Гра «Буцалки» – буцатись руками чи головою, говорячи по черзі «так» чи «ні».

Настільні ігри

1. Шахи, шашки.
2. Причому шашки збивати щиглями (нам потрібні «агресивні дії»).
3. Будь-які настолки.
4. Карти.
5. Що простіша (тупіша) гра, то краще.
6. Розставляти доміношки та влаштовувати «ланцюгову реакцію».

Малювати

1. Мандали, будиночки, веселки.
2. Мрію.
3. Найбезпечніше, захищене місце.
4. Те, що хочеться робити одразу після війни.
5. Розмальовки.
6. Ангелів.

Ігри зі словами

«Питання»: один гравець ставить запитання – другий повинен відповісти на нього. Гра триває, доки хтось скаже речення без питання. Наприклад: «Ти їв сьогодні? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретне питання?» – і так далі.

«Чотири слова» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів): вибираємо 4 абсолютно не пов'язані між собою слова. Використовуючи їх, складаємо по черзі невелику розповідь.

«Багато слів»: вибираємо велике слово. З його букв кожен на своєму аркуші складає та записує багато маленьких. Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.

«Малювання словом»: вибираємо слово, яке дитині складно писати або вимовляти. Вигадуємо, що саме малюватимемо. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів у різних площинах).

«**Навпаки**»: говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, чайник — киньяч, стіна — анітс...

«**Врозсип**»: написати врозсип на аркуші літери, з'єднувати букви лініями в слова.

«**Покажи слово**»: один гравець загадує слово і показує його пантомімою, інші повинні відгадати.

«**Я загадав**»: розповісти про загадане слово, не називаючи його. Наприклад: «Я загадав — білий, холодний, рипить під ногами, тане». Інші мають відгадати згадане слово.

«**Індукція — дедукція**»: гравець загадує предмет. Інші повинні його вгадати, ставлячи запитання, на які він може відповісти тільки «так» або «ні» (з дитиною можна починати із загадування тварин та частин тіла).

«**Остання літера**»: кожен гравець каже слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.

«**Рима**»: називаємо 4 (або 2) випадкові слова, на які шукаємо риму або з якими вигадуємо вірш, кричалку.

«**Літера**»: називаємо слова лише на задану букву.

«**Шукаємо подібне**»: називаємо два випадкові слова — чим вони можуть бути об'єднані?

«**Чарівна мова**»: називати слова або фразу, промовляючи, перед кожним складом додатковий склад (жихмажира — хмара, раморароразираво — морозиво). Учасники мають вгадати слово.

«**Нісенітниця**»: говоримо початок речення, до якого потрібно вигадати продовження-«нісенітницю», абсолютно нереальне.

«**Казка**»: складаємо казку — кожен каже по реченню.

«**Асоціації**»: один гравець називає слово, наступний — свою асоціацію на це слово (дітям можемо пояснити — перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово).

«**Це слово вміє...**»: описуємо слово його «вміннями». Наприклад, «він вміє писати, малювати, стукати та кататися по столу» (олівець). Учасники відгадують слово.

«**Картина**»: називаємо слово. По черзі розповідаємо, яку об'ємну картину ми бачимо, коли вимовляємо це слово. Наприклад, для одного гравця слово «чай» означає: сім'я сидить за столом і розмовляє, для іншого — чайна плантація та збирачі чаю, для третього — стіл накрытий скатертиною, грає музика, для четвертого — чайна церемонія, для п'ятого — людина сама стоїть біля вікна, насолоджуючись самотністю та чаєм.

«**Антоніми**»: називаємо слова і шукаємо до них антоніми.

«**Неіснуюче слово**»: вигадуємо неіснуючі слова, і що вони могли б означати мовою інопланетян.

«**Тарабарська мова**»: говоримо одне з одним тарабарською мовою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що кожен говорить.

Відволіктися від тривог та хвилювань також допоможуть мультики й ігри в телефоні, прослуховування аудіо-книг.

З турботою, навчально-методичний центр психологічної служби КЗ СОШПО