

40 ІГОР З ДІТЬМИ У ТЕМРЯВІ



Унаслідок російських обстрілів критичної інфраструктури в Україні може зникнути світло на деякий час. До темряви особливо чутливі діти – вони можуть втратити відчуття безпеки й отримати травматизацію. Аби недопустити цього, з дітьми варто пограти в ігри.

Страх темряви – це, з одного боку, віковий страх у дітей. З іншого – один із наслідків хронічного стресу та травматизації.

Непідготовленість до відсутності електроенергії здатна спричинити паніку у дітей. Діти звикли користуватися різними гаджетами та ресурсами енергетики. Коли вони неочікувано опиняються без звичних речей, наприклад, у темряві або без доступу до інтернету, то можуть відчувати більшу тривогу, смуток або страх. У більшості дітей присутній страх темряви. І під час відключень світла він може виявлятися більш сильно.

Відсутність електроенергії можна використати с користю для психологічного здоров'я та зближення з родиною. Ігри вважаються простим і ефективним способом трансформувати напругу в дитини. Для того, щоб підтримати дитину, щоб не допустити загострення її стану – психологиня Світлана Ройз, разом з ЮНІСЕФ, запропонувала ігри:

Ідеї ігор у темряві для дітей різного віку

Аудіальні ігри та ігри зі словами

1. Співати хором.
2. Грати на музичних інструментах.
3. Грати на уявних музичних інструментах. Видавати звуки, наче стукаємо в литаври, б'ємо в барабани, граємо на скрипці.
4. «Тарабарська мова». Говорити один з одним «тарабарською мовою», тобто вигаданою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що говорить кожен.
5. Разом промовляти скоромовки.
6. Грати в «білі вихваляйки». Як-от, кричати: «А я...!!!» і розповідати про те, що насправді вміємо та що вдалося.
7. «Alias». Вгадувати слово за описом. Однак важливо не називати саме слово.
8. Розповідати історії на задану тему.
9. Розповідати щось, аби вкластися в одну хвилину.
10. «Голоси тварин». Хтось видає звук – інші вгадують. Хто вгадав перший, стає ведучим.
11. Гра в слова. Наступний гравець називає слово на останню букву слова попереднього гравця.

- 12.«На щастя, на жаль». Хтось вигадує ситуацію, а гравці по черзі пропонують продовження, починаючи зі слів «на жаль», а наступний гравець – «на щастя».
- 13.«Спотворений телефон». Пошепки передавати слово один одному. Наприкінці дізнаємося, що почув останній гравець.
- 14.«Казка». Скласти казку, коли кожен говорить по реченню.
- 15.«Навспак». Говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, «чайник» – «кинйач», «стіна» – «анітс».
- 16.«Я загадав». Розказати про загадане слово, не називаючи його. Наприклад, «Я загадав — білий, холодний, скрипить під ногами, тане...».
- 17.Загадати предмет. Усі інші мають його вгадати, ставлячи запитання, на які ведучий може відповісти лише «так» чи «ні».
- 18.Рима. Назвати чотири (або два) випадкових слова, до яких треба віднайти риму або вигадати вірш на 4 рядки.
- 19.«Буква». Назвати слова тільки на задану букву. Варіант для дорослих: назвати слова на загадану букву, які можна покласти в трилітрову банку.
- 20.Шукаємо схожість. Назвати два випадкових слова, а інші мають відгадати, чим вони можуть бути схожі.
- 21.«Чарівна мова». Для дітей, які вчаться розбирати слова на склади, можна говорити слова, додаючи додатковий склад «жи», «ма», чи «хрю».
- 22.«Дурниці». Вигадувати початок речення, до якого потрібно придумати абсолютно «пришелепкувате» й нереальне продовження.
- 23.Знайти асоціації. Один гравець називає слово, наступний – свою асоціацію до цього слова. Дітям можна пояснити так: «Перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово».
- 24.«Це слово вміє...». Описати слово його «вміннями».
- 25.«Слово, якого немає». Вигадувати слова, яких не існує та що вони могли б означати мовою іншопланетян.

Тілесні ігри

Важливо торкатися до дитини, тільки попереджуючи її та коли отримаєте дозвіл. Пам'ятайте, що в темряві відчуття доторків буде сприйматися посилено.

Для контакту із тілом можуть бути потрібні пледи, щоби накритися і відчувати більшу безпеку, льодяники, які можна розсмоктувати, щоби відчувати смак, жувальні гумки, вода, а також іграшки, які можна стискати в руках, «поп-іти».

1. «Азбука Морзе». Передавати прості слова доторками. Однак заздалегідь треба вивчити кілька літер.
2. «Круг любові». Взятися за руки, гравці мають обережно стиснути долоню тому, хто сидить за ними за годинниковою стрілкою.
3. «Чарівні доторки». Уявити, що тіло — це музичний інструмент. І кожна частина тіла виконує певний звук. Тоді торкатися до дитини долонею, щоби вона співала, мугикала, кукурікала тощо.

4. Відбивати ритм разом. Це може бути знайома пісня, також можна створювати загальний ритм (наприклад, дощу), пропонувати стукати ритм зубами, клацати язиком, відбивати долонею, ногами абощо.
5. Обіймати один одного та цілувати різними обіймами та поцілунками (для батьків та дітей).
6. Танцювати під уявну мелодію чи під спів пісень.
7. Передавати предмет у колі, коли в гравців заплющені очі. Тоді – торкатися його і вгадувати, що це, чи пропонувати, як його можна використовувати.
8. «Доторки – незнайомці». Торкатися долонь ведучого тільки приємними доторками, щоби ведучий вгадав, хто торкається.
9. Уявити, що потрапив на нову планету, на якій немає звичного світла. А потім – уявити, як на ній можна адаптуватися.
10. Зробити собі хатинку із подушок і ковдр.
11. Якщо простір знайомий та безпечний, грати в «бабу куцю». Тоді ведучий має зловити гравців, які плескають у долоні.

Якщо є ліхтарик

1. Грати в тіньовий театр руками. Створювати руками різні фігурки.
2. Грати в тіньовий театр, використовуючи іграшки. Треба підсвічувати їх, аби була тінь.
3. Зробити проєктор зі стаканчика та плівки.
4. Дивитися крізь друшляк на «зірки».

Детально ознайомитися з іграми у темряві можна за посиланням: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/games-in-the-dark> .

Інформацію як зробити тіньовий театр, тіні на стіні, веселі картинки тощо можна за посиланням: <https://jak.koshachek.com/articles/igri-v-temrjavi.html>