

Аудіальний канал сприймання під час звуку сирен перебуває в особливому навантаженні, і його потрібно чимось "зайняти". А під час стресу ігри дітей можуть бути трохи "регресивними" - старші діти можуть знов грати в ігри для малечі.

1. Співати хором.
2. Горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії.
3. Слухати у навушниках аудіоказки та музику.
4. Взяти з собою гітару, влаштувати для всіх концерт.

☀ Тіло

1. Пластилін (зараз ліпити може бути ефективніше, ніж малювати)
Сьогодні дочка ліпила утіпутіна, танк, війська.
2. За можливості взяти з собою подушки, щоб зробити халабуду.
3. Нитки, щоб круг себе «окреслити» коло безпеки.
4. Оригамі.
5. Кінестетичний пісок.
6. Робити мотанки з хусточок і роздавати дітям у сховищі.
7. Вчитись жонглювати.
8. Чарівні доторки - уявити, що тіло - музичний інструмент. І кожна частина тіла виконує свій певний звук. Торкатися долонею, щоб дитина співала, мугикала, кукурікала тощо.
9. Я - тваринка. Вказати жестом, позою, звуками якусь тваринку. Інший гравець має вгадати. (Образ тварин завжди "про життєвість").
10. Видувати мильні бульбашки.
11. «Докричатися до Місяця» — уявити, що потрібно прокричати послання до космонавтів або іншопланетян. Можна кричати з різних кутків кімнати один до одного, можна спрямовувати звук "далеко-далеко".

12. «Видохнути хмаринку» — уявити, що вдихнули хмаринку і видохнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою (тупотіти при цьому ногами).

13. «Погода» — можна ходити, можна стукотіти подушечками пальців (краще нігтиками): спочатку сонечко і легесенький вітерець (йдемо-стукаємо повільно, м'яко і тихо), потім вітер набирає сили, починається дощ (йдемо-стукаємо швидше і топаємо ногами). Дощ посилюється - топаємо сильніше, злива - стрибаємо, гроза або ураган - стрибаємо, дмухаєм з усієї сили і кричимо, вітер заспокоюється, дощ стихає - поступово ідемо тихіше і повільніше. Завершуємо "хорошою погодою".

14. «Клац-клац» — клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритись і ричати, як тигри. Після цього обернутись на людей.

15. «Лети!» — дмухати один на одного, як на перо. Дозволити собі подути на тата чи маму, щоб «здути» їх з місця.

16. «Товкачки» — «відштовхнути повітряною хвилею» тата чи маму (партнера у грі), зробивши жест руками. Інший гравець «відлітає» від дитини.

17. «Подушковий бій».

18. «Бійці сумо» — засунути подушку під футболку й боротися, подушка буде пом'якшувати удар.

19. Рвати папір, а потім зібрати з обривків колаж.

20. «Шкрябалки і дряпалки» — нігтиками «прошкрябать» малюнок в тісті, в фользі, в крупі. В пакет, що закривається, залити фарбу, дитина подушечками пальців і нігтиками продряпує візерунки.

21. Боулінг — збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).

22. «Злий бобер» — придумати злу тваринку і поводитись так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім обернутись на добру тваринку. Потім - на людину.

23. «Випустити кігтики» — показати, як тигренок шипить і показує кігті, коли хоче захищатися. Потім обернутись на людину.

24. «В ціль» — зім'яти в руках папір і, неначе м'ячиком, потрапити у ціль.

25. Кричати в «мішечок для криків». Або в стаканчик.

26. «Бодачки так-ні» — бодатися руками або головою, говорячи по черзі «так» або «ні».

☀ Настільні ігри

1. Шахи – шашки

2. До того ж, шашки – збивати щелбанам (нам потрібні «агресивні дії»)

3. Будь-які настільні ігри

4. Карти

5. Чим простіша (тупіша) гра, тим краще

6. Розставляти доміношки і влаштовувати "ланцюгову реакцію"

☀ Малювати

1. Мандали, хатинки, веселки

2. Мрію

3. Найбезпечніше, захищене місце

4. Те, що хочеться робити одразу після війни

5. Розмальовки

6. Янголів

☀ Гра у слова

Діти в укритті навчили мене грі - "питання" - один гравець ставить питання - другий має відповісти на нього питанням - гра йде до тих пір, доки хтось скаже припущення без питання.

(Наприклад – ти їв сьогодні? – а чому ти цікавишся? Хіба це секретне питання? І т.д.)

1. Чотири слова - (дітям від 8 років можна пропонувати і 5-6 слів) - обираємо 4 абсолютно не пов'язаних між собою слова. Використовуючи їх, складаємо по черзі маленьку розповідь.

2. «Багатоманіття слів». Обираємо довге слово. З його літер кожний на своєму листку складає і записує багато маленьких. (Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім, вони швидко стають самостійними гравцями).
3. «Малювання словом» - обираємо «складне» для дитини слово, яке важко писати або вимовляти. Придумуємо, що саме будемо малювати. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів в різних площинах).
4. «Навпаки» - говорити слова навпаки, не записуючи їх. (наприклад, Чайник - кинйач, стіна - анітс...)
6. Написати врозкид на листку літери, з'єднувати їх лініями в слова.
7. «Покажи слово» - один гравець загадує слово й показує його пантомімою.
8. «Я загадав» - розказати про загадане слово, не називаючи його (наприклад. «Я загадав - білий, холодний, скрипить під ногами, тане...)
9. В моєму дитинстві ця гра називалась «індукція - дедукція». Гравець задумує предмет. Всі інші мають його вгадати, задаючи питання, на які він може відповісти лише Так чи Ні (з маленькою ми починали з загадування тварин та частин тіла).
10. Остання літера. Кожний гравець говорить слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.
11. Рима. Називаємо 4 (або два) випадкових слова, для яких шукаємо риму або з якими придумуємо вірш на 4 рядочки.
12. «Буква» - називаємо слова тільки на задану букву. (Варіант для дорослих: слова - предмети на загадану букву, які можна покласти в трилітрову банку).
13. Шукаємо схожість. Називаємо два випадкових слова - чим вони можуть бути схожі?
14. Чарівна мова. Для дітей, які вчать розбивати слова на склади. Говоримо, перед кожним складом додаючи додатковий склад (жи, ма, хрю....)

15. «Дурниці». Говоримо початок речення, до якого потрібно придумати абсолютно «пришелепкувате», нереальне продовження.

16. «Казка» - складаємо казку - кожен говорить по реченню.

17. Асоціації - один гравець називає слово, наступний - свою асоціацію на це слово (дітям можемо пояснити - перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово).

18. «Це слово вміє...» - описуємо слово його «уміннями».

19. «Картина» - називаємо слово. По черзі розказуємо, 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 другого - чайна плантація і збирачі чаю, для третього - стіл накритий скатертиною, грає музика, для четвертого - чайна церемонія, для п'ятого - людина сама стоїть у вікна, насолоджуючись самотою і чаєм.

20. Антоніми - називаємо слова і шукаємо до них антоніми.

21. Неіснуюче слово - придумуємо неіснуючі слова, і що б вони могли означати на мові іншопланетян.

22. Тарабарська мова - говоримо один з одним «тарабарською мовою», намагаючись за інтонацією вгадати - про що кожен говорить.

☀ Ну і мультики

А також ігри в телефоні, де задіяне просторове сприйняття - типу Тетриса.