Гра як спосіб зняти психологічну напругу

Стрес, занепокоєння, напади тривоги — відчуття, притаманні дітям так само, як і дорослим, і особливо, під час війни. Зняти психологічне напруження й змусити дітей розслабитися допоможуть дихальні вправи й рухливі ігри, зокрема такі, що містять вірші, пісні, лічилки.

Гра здатна «перемкнути» увагу дитини з того, що її турбує, на те, що вона може хоча б відносно контролювати. Пропонуємо добірку ігор, які можна організувати для дітей у бомбосховищі чи деінде, щоб зняти з них психологічну напругу й стрес.

Ігри з примовлянками

Ми тупаємо ногами

Діти разом із дорослим стають кружка на відстані випрямлених рук одне від одного, промовляють слова й виконують відповідні рухи, а відтак біжать по колу:

Ми потупаєм ногами,

Ми поплескаєм руками,

Покиваєм головою,

Помахаємо рукою.

А тепер ми біжимо, біжимо, біжимо.

Всі по колу біжимо, біжимо, біжимо.

За сигналом «Стоп!» діти зупиняються в колі, знов виконують ті самі рухи, а відтак біжать у протилежну напрямку.

Витівники

Дорослий вибирає серед дітей «витівника». Усі інші стають кружка. Витівник стає всередині кола. Діти ходять по колу й промовляють слова:

Всі разом одне за одним

Ми ідемо струнко в ряд,

Стій на місці! Дружно разом

Зробимо ось так!

Діти в кружку зупиняються. Витівник показує якийсь рух, діти повторюють. Відтак обирають наступного витівника, і гра триває.

Тиша

Діти, взявшись за руки, ходять по колу й промовляють слова:

Тиша біля ставка,

Не колишеться вода,

Не шумить трава —

Засинає дітвора!

Відтак зупиняються в будь-якій позі й завмирають на 10 с. Кожен має втримати рівновагу й не поворухнутися.

По рівненькій доріжці

Діти йдуть колоною. Вони повторюють за дорослим слова та виконують рухи:

Рівненькі в нас доріжки, (крокують швидко)

Рівненькі в нас доріжки,

Раз, два, раз, два —

Крокують наші ніжки

По горбочках, по горбочках, (стрибають на обох ногах уперед)

По горбочках, по горбочках,

У яму — бух! (присідають)

Рівненькі в нас доріжки, (йдуть повільним кроком)

Рівненькі в нас доріжки,

Притомились наші ніжки.

Ігри малої рухливості

У кого камінчик

Діти стають кружка, щільно притиснувшись одне до одного. Руки тримають за спиною. У середині кола стає ведучий. Дорослий дає комусь із дітей камінчик. Діти передають його одне одному за спиною. За сигналом дорослого зупиняються. Ведучий вгадує, хто в цей тримає камінчик. Він показує на дитину й вигукує «Руки!» — вона показує обидві руки. Якщо ведучий вгадав, то міняється з цією дитиною місцями.

Черепашки

Дорослий малює на підлозі пряму лінію. Діти стають біля неї. За сигналом вони починають іти вздовж якнайменшими кроками. Той, хто

зупиниться, одразу вибуває з гри. Перемагає дитина, яка дістанеться фінішу останньою.

Руки сусіда

Діти стають кружка. Ведучий ходить всередині кола, зупиняється біля когось із дітей і каже: «Руки». Дитина стоїть спокійно. Той, хто стоїть праворуч від неї, піднімає праву руку, а той, хто ліворуч, — ліву руку. Якщо хтось з трьох дітей помилився, вибуває з гри. Гра триває доти, доки залишиться троє гравців.

Бережи руки

Діти стають кружка на відстані випрямлених рук одне від одного. Вони витягують руки вперед долонями догори. Ведучий стоїть у центрі кола. За сигналом дорослого «Бережи руки!» ведучий намагається доторкнутися до рук когось із дітей. Ця дитина має одразу сховати руки за спину. Після кількох виграшів одного ведучого обирають наступного, і гра триває.

Дихальні вправи

Метелик

Дорослий прив'язує до прутика на ниточці паперового метелика. Діти стають кружка, а дорослий — усередині кола. Він підносить метелика над кожною дитиною. Усі мають піддувати його так, аби він «літав» у них над головою.

Вітерець

Дорослий підв'язує на довгій нитці короткі ниточки з різнокольоровими паперовими фігурками або обгортками від цукерок. Діти мають піддувати папірці так, ніби їх гойдає вітер.

Повітряна кулька

Дорослий пропонує дітям уявити, що вони надувають повітряні кульки, і відобразити цю дію. При цьому пропонує обрати колір «своєї» кульки й пояснює, що дути дуже швидко і сильно не варто, адже кулька

вискочить з рота. Це потрібно робити повільно. Потім дорослий просить дітей вдихнути, затримати дихання й порахувати до чотирьох. Відтак видихнути в «повітряну кульку». Цю вправу повторюють тричі.

Примітка. Можна запропонувати дітям подумати про те, що їх непокоїть, видихнути в кільку й відпустити.

Веселка

Дорослий спонукає дітей глибоко вдихнути й затримати дихання, а відтак видихати, по черзі подумки називаючи кольори веселки. Потім дорослий сам уголос називає кольори й пропонує дітям уявляти, що вони вдихають червоне, жовте, синє і т. д. повітря. А також — предмети тих кольорів, які називає дорослий.

Вірші та пісні. До війни в дитсадках та школах з дітьми вивчали пісеньки та вірші. Попросіть дитину згадати слова та розповісти їх. Так зможе відволіктися не лише дитина, а й дорослі, які уважно будуть слухати малечу.
Руханка. Малеча дуже активна, і їй важко сидіти без справи. Тож зробіть з дитиною руханку. Знайдіть вільне місце, де дитина може нахилитися, розвести ручками, покрутитися, пострибати. Робіть такі руханки регулярно, щоб дитина скеровувала на неї свою енергію.
Візьміть іграшки. Серед речей, які потрібно брати в сховище, слід взяти ще й деякі іграшки, які не займають багато місця. Якщо є улюблена іграшка дитини, то варто також її взяти, адже так дитині може бути спокійніше.
Якщо є можливість, то варто взяти папір, щоб навчитися робити орігамі, або кінетичний пісок та пластилін, щоб робити різні фігури.
Настільні ігри. Якщо у вас є настільна гра, яка не займає багато місця, то можна взяти її. Зазвичай, дуже допомагає “вбити час” гра по типу “Монополії”. Ця гра може бути цікавою не лише для дитини, а й для дорослих.

Набір для малювання. Коли дитина не хоче гратися з іншими дітьми у сховищі, та соромиться інших людей, то їй допоможе олівець та папірець. Попросіть дитину намалювати щось гарне.
Тренуйте увагу. В місці, де є багато людей, з дитиною можна пограти в ігри, які тренують увагу. Наприклад, пошукайте з дитиною у скількох

людей є зелений елемент одягу та за кожен давайте бали. Або, скільки в підвалі хлопчиків чи дівчаток. Або хто перший знайде їстівну та неїстівну річ.

Тренуйте реакцію. Для цих ігор знадобиться група дітей чи дорослих.

- **Гра "Підніми палець".** Сядьте в коло з дитиною та на поверхню посередині покладіть кисті рук. Всі по черзі підіймають та опускають кожен палець. Пальцем рухати потрібно так, що інші пальці не відривалися від столу. А для складності, пальцем можна постукувати. Хто підняв більше одного пальця, той програв.
- **Гра "Літає — не літає".** Дорослий має називати дітям різні слова: предмет або істоту, яка літає. Діти ж мають швидко назвати, літає чи не літає. Так само можна зіграти в аналог цієї гри "**Живе — не живе**".
- **Гра "Долоньки".** Потрібно сісти один навпроти одного обличчям. Потім потрібно підняти ручки в гору, плеснути долоньками один одного, покласти долоньки на стіл, накрити долоньками один одного, поаплодувати один одному. І так повторюємо. Хто збився, той програв.

Аудіоказки. Щоб відволікти дитину, також можна включити їй аудіоказки. Щоб не відволікати інших людей в сховищі, можна дати дитині навушники. Блогер Роман Маселко опублікував перелік безкоштовних ресурсів для дітей.

- **Ресурс Павлуша і Ява** у своєму Telegram-каналі публікують аудіоказки, які можна завантажити вдома попередньо або якщо у вас є інтернет в бомбосховищі. А слухати їх вже можна офлайн.
- **Казки українською** можна завантажити також в цьому Telegram-каналі. Усі їх можна слухати в режимі офлайн.
- **Видавництво Ранок** надає безкоштовно електронні дитячі книги. Щоб завантажити їх перейдіть за посиланням.
- Сайт Yakaboo також відкрив безкоштовний доступ до аудіо- та електронних книжок. Для цього потрібно завантажити мобільний додаток.

- Безкоштовно можна подивитися **мультики** на українській платформі MEGOGO. Крім цього організатори відкрили доступ до дитячих фільмів та аудіоказок. Деталі за посиланням.