

ПОРАДИ БАТЬКАМ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

У стресових ситуаціях для дитини дуже важливо, як на неї реагують батьки. Чим природніше і впевненіше почуваються батьки, тим спокійніше себе почувають діти. Діти виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за близькими дорослими.

Ось кілька простих речей, які допоможуть батькам тримати емоційну рівновагу у період стресу, викликаного війною:

1. Обов'язково висипайтеся.
2. Намагайтеся повноцінно харчуватися.
3. Обов'язково робіть зарядку, фізичні вправи, а ще краще – разом з дитиною.
4. Уникайте сварок між собою.

Батькам про дітей

На відміну від дорослих у дітей недостатньо життєвого досвіду і тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на невеликий стрес. Їх реакції на складні почуття доволі різні: буває, що діти переживають стрес мовчки і потайки, а буває, навпаки, агресивно чи плаксиво.

Дитяча психіка володіє великими резервами для самовідновлювання і саморегуляції. Більшість дітей приходять в себе після стресових і травматичних подій без допомоги психологів, просто завдяки підтримці і піклуванню дорослих.

Прості поради для батьків

1. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Підтримуйте в ній віру в себе: говоріть дитині тільки правдиві речі, давайте тільки правильні відповіді.
2. Говоріть з дитиною відверто про ваші власні почуття.
3. Уважно прислухайтесь до того, що і як говорить ваша дитина. Чи відчувається тривога, страх, занепокоєння?
4. У тривожний період війни запевняйте дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо завжди це робити».
5. Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Важливо, щоб вона відчувала ваше піклування і близькість не тільки на словах. Не бійтеся зайвий раз обійняти дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
6. Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної»

поведінки дитини.

7. Не говоріть: «забудь це», «викинь з голови». Ні в якому разі не соромте дитину і не винуватте в тому, що сталося.
8. Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу і т. д., які не проявляються в інший час.
9. Сприяйте іграм, які знижують напруження. Найбільше для цього підходять ігри з піском, водою, глиною, малювання (особливо фарбами), активні ігри (танці, спорт).
10. Підготуйте перелік ігор, в які ви можете грати разом і регулярно. Намагайтеся виділяти для цього один і той же час.

ЗЛІСТЬ

Злість у дитини часто з'являється спонтанно, без видимої причини. Діти кричать, грюкають дверима, грубо відповідають на прохання. Зазвичай після несподіваного спалаху злості вони відчують провину і шкодують про свої вчинки. Насправді дитина перебуває у відчаї, що сама не в змозі впоратися зі своїми почуттями, і саме тому в цей момент дуже потребує допомоги.

Що робити дорослим?

Так, саме батькам буває особливо важко у таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що подібна поведінка – нормальна реакція на стрес, травму, а також специфічні спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близьку людину, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про свої особисті взаємини з рідними.

Намагайтеся в такі моменти не сваритися. Дитина злиться не тому, що вас не любить чи погано вихована. Ця злість – прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже зрозуміє, що ви відгукуєтеся на її почуття і допомагаєте з ними справлятися.

Ви також можете спробувати допомогти дітям зрозуміти, чому вони проявляють агресію і жорстокість у тій чи іншій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує і викликає злість. І надалі намагайтеся стежити за такими проявами і обережно підказуйте дітям, як краще контролювати свою поведінку. Якщо ж агресія не зникає, варто звернутися по допомогу до психолога.

ЖОРСТОКІСТЬ

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають агресивнішими і

жорстокішими, ніж старші. Наприклад, вони б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих. Іноді жорстокість починається з проявів занепокоєння, збудженості, які поступово нарастають. Дитина поводить себе все нахабніше, перестає слухатися і реагувати на заклики «заспокоїтися». Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, так намагаючись зменшити біль або змінити смертельний результат минулого. Наприклад, дитина імітує похорон, знущається над тваринами або вбиває комах. Постарайтеся зрозуміти, що жорстокість у цьому разі не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

До того ж важливо пам'ятати, що багато дітей пережили таку травму, яка сильно перевершує їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Не маючи кращого способу подолати неприємні спогади і відчуття безпорадності, дитина намагається опанувати свої почуття, ніби «програючи» їх, перетворюючи страх і занепокоєння в жорстокість. Так вона відчуває себе на мить впевненішою і сміливішою.

Що робити дорослим?

Заохочуйте гратися, займатися спортом і допомагайте знайти вихід почуттям. Намагайтеся встановити довірчі відносини. Для цього не сваріть, але й не потурайте жорстокості. Не бійтеся говорити в таких випадках і про свої почуття: «Мене засмучує, коли ти мене ображаєш». Намагайтеся дотримуватися однієї рівної лінії у своїй поведінці.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: «Я бачу, що ти розлютився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почувати себе погано, згадуючи про минуле».

Будьте обережні зі своїми словами. Іноді дуже хочеться сказати: «бандит», «тугодум» або що-небудь подібне. Але сказані близькою людиною різкі слова оцінки можуть стати справжнім тавром або ярликом. Це тільки посилить травму і буде затримувати процес «одужання». Допоможе стриматися і постійне усвідомлення того, що дитиною рухає не жорстокість або «тупість», а ті травматичні події, втрати і нещастя, які вона пережила. Також не варто нехтувати консультацією у психолога, щоб впоратися з багатьма проблемами, що виникли через деструктивну поведінку.

БЕЗСОННЯ

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути, їхній сон переривистий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони відчувають себе втомленими. Невиспана дитина погано зосереджується на

уроках і часто буває роздратована.

Що робити дорослим?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона в безпеці. Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її. Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетеся до звичного способу вкладання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.

СУМ

Втрата когось або чогось важливого для людини, викликає горе, сум, журбу. Воно виражається в печалі, озлобленості, почутті провини або жалю, тузі за померлим, пристрасному бажанні знову побачити втраченого близького або свої улюблені речі, іграшки. Ситуації або обставини, які нагадують про втрату, навіть через роки можуть викликати емоції журби.

Є кілька типів таких нагадувань. Один з них – «порожні» ситуації. Це ситуації, у яких все нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, раніше спільні види діяльності, особливі приводи, наприклад день народження або свята.

Це нормальні реакції, які можуть проявлятися по-різному в різних дітей і тривати роками. Хоча і болісне, особливо спочатку, горювання – це здорова реакція на втрату, яка свідчить про значущість втраченого. З часом ці емоції стають менш гострими і наповнюються приємнішими спогадами про минуле.

Багатьом дітям довелося пережити як травму, так і втрату. А ті з них, хто втратив близьких раптово, схильні до надто сильного горювання. Дитина може бути постійно занурена у спогади про трагічні обставини смерті, і це призводить до ускладненого переживання важкої втрати. Воно проявляється у відмові від того, що раніше давало задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Що робити дорослим?

Розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб «розговорити» її. Це потрібно, щоб діти через слова виявляли своє горе. Допоможіть дитині зрозуміти, що саме думки про минуле викликають погане самопочуття. Навчайте її думати про приємне, розповідаючи або читаючи історії, слухаючи разом приємну музику, нагадуючи, що ви дбаєте про ваш у загальну безпеку. Переконайте дитину, що в трагедії нема її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити і згадувати про втрачену людину. У цьому разі не потрібно тиснути: це також нормальна реакція. Крім того, дитина може уникати розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Важливо також допомагати дитині уникати нагадувань про втрату, які викликають дуже сильні неприємні емоції. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоб впоратися з втратою.

ВІДЧУЖЕННЯ

Відчуження виникає як захисна реакція від нав'язливих спогадів. Вона проявляється у спробах не говорити про травматичні події, не думати, не згадувати про них і уникати всього, що нагадувало б про пережите, зокрема місць і людей, пов'язаних з цим. Емоційність знижується до заціпеніння. Це захист від стресових реакцій на все, що викликає спогади про травму.

Крім цього, з'являється відчуття віддаленості від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних та улюблених видів діяльності.

Деякі діти можуть бути замкнуті або надмірно тихі. Дорослим може здатися, що з ними немає жодної проблеми. Однак вони можуть відчувати сильний стрес або глибоку печаль. Важливо зауважити, зрозуміти це і допомагати їм так само, як і агресивно налаштованим. Дітям може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в групі і з друзями. Не забувайте, що такі діти також потребують розради і підбадьорення.

Що робити дорослим?

Для початку просто не хвилюйтеся, якщо те, що дитина любила раніше, перестало давати їй задоволення. Можна наодинці з нею поговорити про те, що турбує і постійно нагадує про події, які відбулися. Якщо проігнорувати цей стан дитини, він може стати ізольованішим, внаслідок чого вона буде відчувати складнощі з адаптацією серед людей і досягати менше успіхів у навчанні.

Можливо, ваша дитина втратила вірного друга чи його дружні відносини змінилися. У цьому разі важливо допомогти знайти нових друзів або відновити колишню дружбу.

Для травмованих дітей може бути особливо корисна громадська діяльність. Вони часто відчують себе самотніми, не такими, як усі. Тому подумайте, як залучити дитину до активної турботи про інших дітей і дорослих або до відновлення зруйнованого.

До того ж можна запланувати, як спільно приємно провести час, наприклад, поїхати до друзів дитини, якщо вони живуть не поруч з вами.

НЕГАТИВНІ СПОГАДИ

Постійні спогади про трагічні події, думки про пережите, повернення до травматичної ситуації уві сні і наяву – все це погіршує емоційний і фізичний стан людини після травми. Деякі діти можуть поводитися так, ніби гірші події, які коли-небудь траплялися з ними, повторюються знову і знову. Таку реакцію називають «флешбек» – повторюваний психічний образ, живий спогад про травматичне переживання.

Що робити дорослим?

Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує про те, що трапилося. Люди, місця, запахи, звуки або час доби? А потім поясніть різницю між тим, що вже сталося, і тим, що викликає спогади. Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що їй нічого не загрожує: говоріть це стільки, скільки знадобиться.

Захистіть дитину від перегляду новин про подію, бо це може викликати страх, що все знову повториться. Відповідайте на всі питання, не дратуючись при цьому. Розкажіть, що відбувається і як ви працюєте над тим, щоб дитині знову не довелося пережити жах. Уникайте страхітливих подробиць і пояснюйте будь-яку незрозумілу інформацію, яка може потривожити дитину.

СТРАХ

Діти, які пережили щось жахливе, можуть почати боятися того, чого не боялися раніше. Зазвичай діти вірять у те, що їхні батьки – всюдисущі та всемогутні, а тому захистять їх від будь-яких нещасть. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці. Але після травматичних подій ця віра вже не така непохитна. Без неї дитині набагато страшніше жити в цьому світі, і безліч подій може нагадувати про лихо: дощ, автомобілі швидкої допомоги, галасливі люди, переляканий вираз обличчя. Ви не винні: це наслідок пережитого горя.

Що робити дорослим?

Розмовляйте з дитиною про те, що ви зробите, щоб захистити її. Якщо щось нагадує їй про пережите і вона думає, що це повториться знову, допоможіть зрозуміти різницю між тим, що відбувається зараз (дощ або різкий звук), і тим, що відбувалося під час лиха. Якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть вигнати їх: «Забирайся, чудовисько! Не лякай мою

дівчинку. Я зараз нагримаю на монстра – і він піде. Геть звідси!».

Дитина ще не може оцінити, чи дійсно ви можете її захистити, але так ви самі нагадаєте собі про все, що вдалося зробити для вашої спільної безпеки.

Іноді діти бояться, що з вами щось трапиться. Такі страхи можуть бути й у вас. Це природна реакція для тих, хто пережив небезпеку. Якщо ви не були з дитиною під час лиха, її страхи можуть бути ще сильніші. Намагайтеся частіше говорити про те, що вам зараз нічого не загрожує.

Якщо небезпека все ж існує, розкажіть, що докладаете багато зусиль, щоб її уникнути. Подумайте про тих, хто зможе подбати про дитину, якщо з вами дійсно щось трапиться. Це допоможе вам менше хвилюватися. Постарайтеся робити якомога більше позитивного разом, щоб відволіктися від тривожних думок.

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ В ПОВЕДІНЦІ ДІТЕЙ

ГІПЕРАКТИВНІСТЬ

Якщо дитина не може всидіти на місці, якщо їй складно концентрувати увагу. Що з дитиною відбувається:

- Страх може породжувати нервову енергію, накопичується адреналін.
- Дорослі, хвилюючись, іноді швидко ходять туди-сюди. У таких ситуаціях діти бігають, швидко рухаються, поведуться неспокійно. Іноді діти гіперактивні від народження, а після стресу це може підсилюватись.

Як допомогти?

- Допомогти дитині усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння).
- Допомогти дитині позбутися «зайвої» нервової енергії: хай розімнеться, побігає, займеться спортом. Якщо це тепер неможливо – хай глибоко і повільно дихає разом з вами.
- Якщо дитина активна з народження – концентруйтеся на позитивних аспектах. Подумайте про те, як саме ваша дитина може з користю витратити цю енергію.

УПЕРТІСТЬ

Якщо ваша дитина здається «упертою», наполягає на тому, щоб робити все, як забажає, це може дратувати, проте це нормальний складник процесу дорослішання, і допомагає дізнатися, що батьки їх люблять.

Коли діти відчують небезпеку, вони намагаються командувати батьками більш ніж звичайно. Це їхній метод боротися зі страхами. Вони ніби говорять: «Усе навколо так жахливо, що мені треба хоча б щось контролювати». Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях психіка дитини може тимчасово регресувати, і навіть дорослі діти можуть поводитися, як маленькі.

Як допомогти?

Допомагайте дитині контролювати дрібниці. Дайте їй можливість обирати, що одягати або з'їсти, у які ігри грати, які книжки читати. Якщо дитина контролює своє життя, вона відчуває себе краще. Урівноважувати можливості контролю і вибору можна за допомогою режиму дня.

Було б добре доручити дитині піклуватися про домашню тварину чи рослину. Маленьким дітям можна доручити піклуватися про ляльку чи іграшку.

РОЗДРАТОВАНІСТЬ. СПАЛАХИ АГРЕСІЇ

Дитина може зневіритися, коли в неї щось не виходить або коли вона не в змозі виразити своє прохання словами. Агресія – цілком нормальна реакція на стрес. Таким чином дитина доводить, що вона сильніша за те, через що вона страждає. Така поведінка – це спосіб виразити внутрішній біль, тому необхідно бути уважним, і ні в якому разі не проявляти агресію у відповідь.

Що робити дорослим?

Навчіть дитину відводити агресію на неживі предмети. Покажіть дитині техніку зняття агресії (зім'ятий папір, бій подушками тощо). По змозі, запишіть дитину в спортивну секцію. Навчайте активних ігор. Робіть зарядку разом з дитиною щодня.

Не оцінюйте саму дитину чи її емоції, оцінюйте її вчинки. Підмічайте найменші позитивні зміни в поведінці, і не жалійте слів на похвалу.

Зверніть увагу на атмосферу, яка у вас вдома. Конфлікти в сім'ї поглиблюють ситуацію і можуть слугувати причиною дитячої агресії.

«ЗАТОРМОЖЕНІСТЬ»

Якщо ваша дитина поводиться так, ніби не відчуває ніяких почуттів (радості, смутку), не хоче ні грати, ні займатися будь-чим, можливо, вона відчуває дистрес. При сильному нервовому потрясінні, якщо дитина стикається з досвідом, який витримати їй не до снаги, діти можуть «завмирати» в реакціях, іноді не відчуючи свого тіла.

Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Хоч би яка

була реакція на стрес у дитини, вона потребує вашої підтримки.

Що робити дорослим?

Створіть атмосферу любові і прийняття, щоб ваша дитина «відігрілася» в ній. Обнімайте дитину частіше. Якщо можете, назвіть почуття дитини словами. Дайте дитині зрозуміти, що сумувати, сердитися, хвилюватися – це нормально. Ви все одно будете поряд.

Поділіться з дитиною власними почуттями. Намагайтеся разом з дитиною займатися приємними справами. Прості способи «повертатися» до реальності – обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками.

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА З РОЗЛУЧАННЯ

Як підготувати дитину до вашого від'їзду? Сьогодні це одна з найактуальніших тем. У нашому житті з'явилися не лише відрядження або відсутність в дома з якихось інших обставин, а й тривожні поїздки, розлуки з друзями, близькими людьми, з рідним місцем. Як бути, якщо дитина дуже плаче при розлуці або не відпускає вас після тривожних подій навіть у магазин?

Спочатку з'ясуємо, чому так відбувається. Річ у тому, що діти дуже чутливі до розлуки з близькими під час серйозних змін, наприклад зміни місця проживання, хвороб, травматичних подій, свідками або учасниками яких вони стали, втрати значущих зв'язків (наприклад, близьких родичів, друзів, улюбленої виховательки). У цей час дитина особливо вразлива і може знову потребувати тісного й інтенсивного контакту з батьками. Вона може чіплятися за вас, коли ви збираєтеся піти, відчувати страх при розлуці, хотіти бути з вами скрізь і всюди. Причина проста: дитині потрібен стабільний, передбачуваний розпорядок дня і ваш а підтримка, якою вона намагається заручитися за допомогою тіснішого тілесного контакту. Через те що розставань не уникнути, ваше завдання – допомогти дітям впоратися з тривогами цього процесу.

Невеликі підказки допоможуть полегшити ситуацію з розлучанням.

> Необхідно говорити з дитиною з приводу розлучання, вислуховувати її протест у відповідь, можливі гнів і вередування, залишаючись при цьому спокійним. Можливо, подібних реакцій і не буде, хоча вони нормальні. Дитина може реагувати на розлуку соматично: погіршенням поведінки або інтенсивним афектом. Постарайтеся відображати ці прояви, наприклад, говоріть: «Ти сердишся через те, що тобі не хочеться відпускати маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває». Або: «Людам, які люблять одне одного, завжди

складно розлучатися». Можете коментувати: «Я пам'ятаю про тебе, я люблю тебе і тоді, коли я не поруч тобою».

> Під час розлуки не зникайте таємно, але й не затримуйтеся надовго при розлучанні. Перед від'їздом чітко і ясно поясніть, чому не можете поїхати разом. Вислухайте протест дитини, дайте їй висловити свої почуття, а потім відразу дайте на них відповідь: «Я розумію, що ти зараз сердишся, але я повинна йти, я впевнена, все буде добре. Коли я повернуся, ми проведемо цілий день разом». Дитина разом з кимось із дорослих (нянею, бабусею і т. д.) може відзначати на календарі, скільки часу залишилося до цього щасливого дня.

> Обмінюйтеся з дитиною предметами (добре підійдуть круглі предмети, камінці), які будуть нагадувати вам одне про одного. Також можна зробити маленький альбомчик з вашими улюбленими сімейними фотографіями, щоб дитина гортала його, коли стане сумно.

> Якщо ви плануєте бути відсутніми тривалий час, запишіть для дитини казки та побажання на ніч, щоб вона могла слухати ваш голос перед сном. Дуже важливо прослухати записи разом з дитиною кілька разів, щоб вона сприймала їх як можливість відтворити ваш образ тоді, коли вас не буде поруч. Інакше дитина просто буде тривожитися і сердитися, чуючи ваш голос і не бачачи вас.

> Телефонуйте дитині і розмовляйте про те, як пройшов день. Також розповідайте про свої справи теж, а не тільки розпитуйте.

Пишіть листи в картинках, які будуть відображати ваше життя далеко від дитини. Це дасть їй можливість відповідати вам так само про себе. У певному віці дітям простіше намалювати, ніж написати (до того ж вони просто люблять малювати), і ви саме подасте приклад своєрідної комунікації. Листи-картинки можна відправляти факсом.

Якщо такої можливості немає, то підготуйте заздалегідь кілька листів-привітань, а хтось із дорослих нехай вручає їх і допомагає дитині готувати відповідь.

> Підготуйте до від'їзду маленькі сюрпризи, які бабуся, няня або інший, хто залишився з дитиною, зможе ховати в різні місця, а потім шукати їх разом з дитиною.

> Говоріть дитині, що ви сумуєте, але впевнені, що їй добре, адже вона не сама, а з близькими людьми. Акцентуйте увагу на тому, яка вона доросла і самостійна, як багато вже вміє, як добре справляється з труднощами. Говоріть вголос про її нові досягнення, показуйте, як вони вас радують.

> Будувайте плани про те, що будете робити разом, коли знову

зустрінетеся.

Будь ласка, зверніть увагу! Якщо дитина сильно тривожиться під час розлуки і довго не заспокоюється після розлучання, у неї виявляються якісь симптоми, спостерігається поведінка дитини молодшого віку (регресивна поведінка) тривалий час, можливо, потрібно звернутися до спеціаліста-психолога.

75 ОБОВ'ЯЗКОВИХ ЗАНЯТЬ З ДИТИНОЮ ДЛЯ ЯСКРАВИХ ТА ЩАСЛИВИХ СПОГАДІВ ПРО ДИТИНСТВО:

1. Пускати сонячні зайчики.
2. Спостерігати як проростає насіння.
3. Разом скотитися з високою крижаної гори.
4. Принести з морозу і поставити у воду гілку.
5. Вирізати щелепи з апельсинових шкурок.
6. Дивитися на зірки.
7. Заштрихувати монетки і листя, заховані під папером.
8. Трясти олівець, щоб здавалося, що він став гнучким.
9. Дірявити крижинки під струменем води.
10. Приготувати палений цукор у ложці.
11. Вирізати гірлянди паперових чоловічків.
12. Показувати театр тіней.
13. Пускати «млинці» на воді.
14. Малювати мультфільм на полях зошита.
15. Влаштувати житло в коробці від холодильника.
16. Плести вінки.
17. Робити виверження вулкана з лимонної кислоти і соди.
18. Показати фокус з наелектризованими паперовими фігурками.
19. Писати під копірку.
20. Зробити бризкалки з пляшок і влаштувати бій.
21. Слухати спів птахів.
22. Пускати тріски за течією, рити канали і робити загати.
23. Побудувати курінь.
24. Трясти гілку дерева, коли дитина стоїть під нею і влаштовувати листопад (снігопад, дощик).
25. Спостерігати схід та захід.
26. Милуватися місячною доріжкою.
27. Дивитися на хмари і придумувати, на що вони схожі.
28. Зробити флюгер і пастку для вітру.

- 29.Світити в темряві ліхтариком.
- 30.Робити восьминогів з кульбаб і лялечок з шипшини.
- 31.Сходити на риболовлю.
- 32.Залишати відбитки тіла на снігу.
- 33.Годувати птахів.
- 34.Робити «таємничку».
- 35.Будувати будинок з меблів.
- 36.Сидіти біля багаття. Смажити хліб на прутику.
- 37.Запускати повітряного змія.
- 38.Крутити дитину за руках.
- 39.Побудувати замок з піску. Закопуватися в пісок. Вирити глибоку криницю, щоб дістатися води.
- 40.Сидіти в темряві, при свічках.
- 41.Робити чортиків з намиленого волосся.
- 42.Дути в порожню пляшку.
- 43.Повторювати одне слово багато разів, щоб воно перетворилося в інше.
- 44.Видавати переможний крик команчів.
- 45.Дивуватися своїй гігантській тіні і грати з тінями у спіймайки.
- 46.Стрибнути в центр калюжі.
- 47.Робити записи молоком.
- 48.Влаштувати бурю в склянці води.
- 49.Закопати скарб у тарілці з кашею.
- 50.Пояснюватися знаками.
- 51.Зробити носики з крилаток клена, ордени з будяків, сережки з черешень.
- 52.Дути на пушинку.
- 53.Залишити травинку в мурашнику і потім спробувати мурашину кислоту.
- 54.Їсти заячу капусту, смоктати смолу, слизувати березовий сік і кленовий сироп, жувати травинки.
- 55.Видавлювати формочками печиво.
- 56.Нанизувати ягоди на травинку.
- 57.Грати в циклопів.
- 58.Співати хором.
- 59.Полагодити улюблену іграшку.
- 60.Пускати мильні бульбашки.
- 61.Наряджати ялинку.
- 62.Свистіти через стручок акації.
- 63.Змайструвати ляльковий будиночок.

- 64.Залізти на дерево.
- 65.Грати в привидів.
- 66.Придумувати маскарадні костюми і вбиратися.
- 67.Говорити про мрії.
- 68.Стукати в саморобний барабан.
- 69.Випустити в небо повітряну кулю.
- 70.Організувати дитяче свято.
- 71.Дивитися на світ через кольорові скельця.
- 72.Малювати на запітнілому склі.
- 73.Стрибати в купи осіннього листя.
- 74.Почати обід з десерту.
- 75.Одягти на дитину свій одяг.