

Ігри радості та щастя

Серія 1. П'ять предметів (А та Б)



- Покажи по одному п'ять пальців правої/лівої руки.
- Покажи п'ять м'яких місць на твоєму тілі.
- Знайди п'ять суглобів на своєму тілі, де тіло гнеться.
- Побач п'ять предметів, які їстівні.
- Видай п'ять різних звуків різними способами — губами, ліктем, стільцем, кріслом тощо.
- Зроби п'ять кроків на місці — скоків, присідань, махів ногами або руками тощо.



Знайди п'ять предметів:

- розміром, як твоя долоня;
- які більші за тебе;
- які нижче твоїх колін;
- які вище тебе або інших обраних величин;
- які не можна зрушити з місця;
- які можна зрушити з місця;
- елементи яких можна відкрутити.
- які мають червоний або інший колір.
- квадратної, круглої, трикутної, прямокутної, овальної форми.
- які можна подарувати іншому.

Серія 2. Чарівні Поцілунки/Дотики

Тактильні контакти та ніжності вкрай важливі для того, щоб переключити увагу на себе, на свої внутрішні процеси, на усвідомлення себе. Тому ми пропонуємо серію ігор для зняття тривоги та відновлення енергетичного захисту. Ці ігри акцентують батьківську любов.

Батьки можуть торкатися обличчя — щоки, лоба, носика, підборіддя, пальчика/пальчиків, розкритої долоньки, тильного боку долоньки, плеча, спини, живота дитини. Можна грати навпаки: дитина буде ведучою, а батьки — гравцями.

- Кожному, хто прокинувся, прилетів Чарівний Поцілунок — один і куди хочеш. Тому, хто доторкнеться до моєї долоньки (згадає моє ім'я; назве колір моїх очей; назве кількість пальців на руці, яку я показую тощо) летить Чарівний Поцілунок.
- Прийшов час Повітряних чарівних поцілунків! Завдання: послати три, потім п'ять, сім, дев'ять Чарівних Поцілунків! А хто більше пошле Повітряних Чарівних поцілунків за 10 секунд!? А за п'ять секунд? А за три? А за одну?

- ▶ Чарівним Поцілунок зветься тому, що він незвичайний. Наприклад, буває як:
 - трикутник — щока ліва, лоб, щока права;
 - квадрат — щока ліва, лоб зліва, лоб справа, щока права;
 - ромб — лоб, щока права, підборіддя, щока ліва;
 - п'ятикутник — щока ліва, лоб зліва, лоб справа, щока права, підборіддя тощо.
- ▶ Чарівний Поцілунок може бути очікуваним: «Де ти чекаєш Чарівний Поцілунок?».
- ▶ Ловля. Один із батьків посилає в будь-який бік повітряний поцілунок, а дитина намагається його «перехопити» й «приклеїти» до своєї щоки.

Серія 3. Я + Ти

Ігри на «заземлення» та зняття тілесного напруження.

- ▶ **Захист.** «Я тебе завжди вкрию та захищу. Знаєш як? А ось так!» Далі розпрямлюйте долоньку, притисніть до долоні великий палець (це ти!). А рештою пальців по черзі накривайте великий. При цьому називаючи чотири причини, чому ви зможете захистити дитину: «Тому що я тебе люблю»; «Ти — наше щастя» тощо.
- ▶ **Кошеня.** «Коли людині сумно, вона бере на руки кошеня, гладить його, розмовляє з ним, а кошеня у відповідь мурчить від задоволення. Зараз ми по черзі будемо кошенятами». Хтось перетворюється на кошеня, вкладається (всідається) іншому на коліна. А інший — ніжно його погладжує. І кошеня мурчить!
- ▶ **Божа корівка.** Гра з ліхтариком — скажімо, з уявним предметом або вказівним пальцем. «Це — ласкаве сонечко. А ти — Божа Корівка. Вона гріється на сонечку. І підставляє променю (далі називайте можливі частини тіла) — лівий бік, праву ніжку, ліве вушко тощо. А тепер можна ловити сонячний промінчик на собі!»
- ▶ **Косичка.** Косички для доньки або сестрички можна плести з чого завгодно — шнурок, шарф, пояс, нитки. «Заплітайся, косичко, будь гарною, сестричко».
- ▶ **Малювання.** «Малювати» можна на тілі — спині, долоні, руці.
- ▶ **Маятник.** Посадіть дитину на коліна спиною до себе. Робіть маятникові рухи — розкачайте її тихо вліво-вправо до бажаної амплітуди. Можна грати стоячи: припідняти дитину за лікті зігнутих і притиснених до тіла рук і розкачувати її в різні боки, як маятник.

Серія 4. Я + світ

- ▶ **Добридень!** Прокинувшись, радій новому дню, вбери його як подарунок. Говори «добридень!» кожному предмету та істоті, які впали в око: «Добридень, носику (і торкнися його). Добридень, вікно! Добридень, дім, кімната, стіл, іграшка, стіна тощо».
- ▶ **Ти — Сонечко.** Гра на створення свого позитивного образу. Вкажіть на дитину й скажіть: «Ти — сонечко». Дитина піднімає долоні вгору й робить «ліхтарики»! Далі по одному називайте «сонечком» усіх присутніх (або по два гравці одночасно). «Ліхтарики» можна замінити погладженням, обніманням, поцілунком, потиранням лобами тощо.
- ▶ **Краса.** Діти отримують звичайні білі серветки, потім отримують фломастери, маркери, олівці й розмальовують серветки за бажанням. А далі прикрашають ними стіл, кімнату, будинок.
- ▶ **Зернятка.** Візьміть книгу або журнал. Покладіть на стіл. Приготуйте трохи крупи: рис, горох, гречка, пшоно. А тепер обережно викладайте зернятками узор, картини, цифри, віньєтки літер — першої літери свого імені, літер різних мов світу.
- ▶ **Поробки.** «У тебе з'явилося багато часу. Займи себе. Зроби дещо своїми руками: фігуру оригамі, поробку з паперу, дроту, картону, горіхів тощо. І обов'язково сфотографуй свій результат». Так робіть із кожним витвором своїх розуму та рук. Потім, після війни, обов'язково влаштуйте справжній вернісаж із презентацією, аплодисментами, нагородами, продажем лотів тощо.
- ▶ **Обереги.** Вибери для себе, що ти вважатимеш оберегом: маленьку ікону свого святого, певний предмет, іграшку, деталь леґо чи невеличкий реквізит іншої гри. Вигадай свої слова-заклинання для нього. Приклей, прикріпи до нього своїми руками чарівну ниточку, зернятко, кісточку мандаринки або яблука. Тепер вищі сили воз'єднані з твоєю енергією. Тож завжди май цей оберег із собою в кишені! Маленьке!.. Зручне!.. Приємне!.. І щоразу торкайся до нього, коли тобі тривожно або неприємно.
- ▶ **Екскурсія.** Екскурсію можна провести навіть квартирою. «Я — гід, зараз проведу вам екскурсію цією чудовою кімнатою (полочкою з книгами, тумбочкою, стіною кімнати, письмовим столом, ігровим куточком, шафою), повною таємниць і секретиків.
- ▶ **Активіті.** Фізичне навантаження допоможе вироблятися гормонам щастя, які потрібні для боротьби зі стресами та перевантаженням. Бігай, стрибай, присідай. Віджимайся — від стіни, від тата, від ліжка; ставай у планку — починай із 15 секунд, додавай щоденно по 5 секунд. Грай в армреслінґ руками, пальцями, «з носами» — з'єднай великий палець правої руки зі своїм носом, а мізинцями схопись із суперником. Тепер — хто кого перетягне, тобто відірве його палець від носа, залишить супротивника «з носом». Активності у вигляді прогулянок також корисні: навіть круг столу, ліжка, предмета.
- ▶ **Перетворення.** Ведучий показує, говорить, малює на долоньці або тілі букву. Треба знайти слово з відповідним звуком на початку, а потім із цим словом створити речення. Гра чудово розвиває когнітивний потенціал дитини — мовлення, мислення.

Серія 5. Дихання чемпіона

Ці ігрові техніки керованого дихання сприяють зниженню тривоги, страху, стурбованості, знімають або локалізують напруження. Запропонованими іграми можна починати будь-яку програму. Але обов'язково їх потрібно практикувати під час посилення тривоги і страху.

- ▶ **Солодке позіхання.** Беззвучно скажи «и» біля коренів верхніх зубів — як під час позіхання. Вдихни не глибоко. Позіхнув? Молодчинка! А навчи так само позіхати інших! Повтори 5—8 разів.
- ▶ **Вдихни аромат.** Розшир ніздрі, припідними голову, тривало вдихай уявний аромат. Завчасно задай собі бажаний: лимон, кавун, шоколад. Тепер можна «поділитися» ароматами.
- ▶ **Проколотий м'ячик.** Візьми в руки уявний м'ячик, постав руки перед собою. Спокійно набери повітря. Усміхнись. Ой! М'ячик проколовся! Руками показуй м'яч, що здувається, повітря видувай тоненькою струйкою. У кого м'ячик здувається найдовше?
- ▶ **Ниточка.** Візьми ниточку пальцями або рубець куртки вгорі. Тепер супроводжуй довгий видих рухом пальців по ниточці або рубцю. Можна грати на куртці іншого.
- ▶ **Нахили вогонь свічки.** Вдихни глибше, постав перед собою вогонь свічі або уяви його перед собою. Тепер тонко спрямовуй повітря вперед, вкладаючи вогонь горизонтально. Хто найтонша людина? Хто головний повелитель вогню під час гри з ниточкою або рубцем куртки.
- ▶ **Бульби.** Набери повітря якомога глибше, роздуй щоки. А тепер постукуй пальцями по щоках і здувайся! Хто довше це зможе робити?
- ▶ **Вітер.** Набери повітря якомога більше. І, видуваючи його, придумуй звуки завивання вітру. У вас буде свій кімнатний вітер!

Ігри розробив **Микола Шуть**, доцент кафедри музично-теоретичної підготовки Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, канд. пед. наук.