***Чим зайняти дитину у сховищі?***

***Чим можна відволікти дітей в укриттях. Більшість із цих ігор можна використовувати і просто в родинному колі, увечері, під час «комендантської години».***

Нам важливо пам’ятати, що аудіальний канал сприйняття під час гулу сирен під особливим навантаженням. Тож треба його «зайняти»:

 Співати хором.

 Слухати в навушниках аудіоказки та музику.

 Взяти із собою гітару, влаштувати для всіх концерт.

 Кричати кричалки проти війни та російської армії.

Щоб повернути відчуття безпеки:

1. Ліпити із пластиліну, що наразі є ефективніше, ніж малювати.

2. По можливості взяти із собою подушки, щоб зробити будиночок.

3. Із ниток «прокреслити» довкола себе коло безпеки.

4. Вирізати орігамі.

5. Робити мотанки з хусточок.

6. Вчитися жонглювати.

**7.** **Гра «Чарівні дотики»**: уявити, що тіло – музичний інструмент. Кожна

частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає,

кукурікає тощо.

**8.** **Гра «Я – тварина»**: показати жестом, позою, звуками, яка тварина. Другий

партнер із гри відгадує. Образ тварини завжди свідчить «про життєстійкість»

дитини, тому можна запропонувати після зображення «наляканої» тваринки

показати «сміливу».

**9. Гра «Докричатися до Місяця»**: уявити, що треба крикнути послання

космонавтам чи інопланетянам. Можна кричати з різних кутів сховища одне

одному, можна спрямовувати звук далеко-далеко.

**10. Гра «Вдихнути хмару»**: уявити, що вдихнули хмару, і видихнути її зі звуком

– тихим або сильним вітром, можна із грозою та блискавкою (тупаючи

ногами).

**11. Гра «Погода»**: можна йти по колу, можна стукати пальцями, долоньками по

столу, стіні, підлозі. Спочатку погода гарна, світить сонечко і легкий вітер

(йдемо/стукаємо повільно, м’яко і тихо), потім вітер міцніє, починається дощ

(йдемо/стукаємо швидше і голосніше). Дощ посилюється, злива –

тупаємо/стукаємо сильніше, стрибаємо, гроза-ураган – стрибаємо, махаємо

руками і кричимо. Вітер заспокоюється, дощ стихає – поступово

йдемо/стукаємо тихіше і повільніше. Закінчуємо «хорошою погодою»: руки

вгору – «сонце».

**12. Гра «Клац-клац»**: клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби,

як мавпочки, шкіритись і гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на

людей.

**13. Гра «Лети!»:** дмухати одне на одного, як на перо. «Перо» має «полетіти» і

«покружляти». **14. Гра «Штовхалки»:** відштовхнути повітряною хвилею партнера по грі,

зробивши жест руками. Партнер «відлітає» від дитини.

**15. Гра «Борці сумо**»: засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка

пом’якшуватиме удар.

16. Рвати папір, а потім зібрати з уривків колаж.

**17. Боулінг**: збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).

**18. Гра «Злий бобер»:** придумати злу тварину і поводитися так, як може

поводитися ця тварина. Потім перетворитися на добру тварину. Потім – на

людину.

**19. Гра «Випустити пазурі»**: показати, як тигреня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину.

**20.**  **Гра «У ціль»:** зім’яти в руках папір і як м’ячиком влучити в ціль.

21. Кричати в «мішок для крику» або в склянку.

**22. Гра «Буцалки»** – буцатись руками чи головою, говорячи по черзі «так» чи

«ні».

***Настільні ігри***

1. Шахи, шашки.

2. Причому шашки збивати щиглями (нам потрібні «агресивні дії»).

3. Будь-які настолки.

4. Карти.

5. Що простіша (тупіша) гра, то краще.

6. Розставляти доміношки та влаштовувати «ланцюгову реакцію».

***Малювати***

1. Мандали, будиночки, веселки.

2. Мрію.

3. Найбезпечніше, захищене місце.

4. Те, що хочеться робити одразу після війни.

5. Розмальовки.

6. Ангелів.

***Ігри зі словами***

«Питання»: один гравець ставить запитання – другий повинен відповісти на

нього. Гра триває, доки хтось скаже речення без питання. Наприклад: «Ти їв

сьогодні? – А чому ти цікавишся? – Хіба це секретне питання?» – і так далі.

«Чотири слова» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів): вибираємо

4 абсолютно не пов’язані між собою слова. Використовуючи їх, складаємо по

черзі невелику розповідь.

*«Багато слів»:* вибираємо велике слово. З його букв кожен на своєму аркуші

складає та записує багато маленьких. Діти можуть спочатку бути в команді з

дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.

*«Малювання словом*»: вибираємо слово, яке дитині складно писати або

вимовляти. Вигадуємо, що саме малюватимемо. Наприклад, намалювати

фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів у

різних площинах). «*Навпаки»*: говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, чайник —

киньяч, стіна — анітс…

*«Врозсип»:* написати врозсип на аркуші літери, з’єднувати букви лініями в

слова.

*«Покажи слово»:* один гравець загадує слово і показує його пантомімою, інші

повинні відгадати.

*«Я загадав»:* розповісти про загадане слово, не називаючи його. Наприклад: «Я

загадав – білий, холодний, рипить під ногами, тане». Інші мають відгадати

згадане слово.

*«Індукція — дедукція»:* гравець загадує предмет. Інші повинні його вгадати,

ставлячи запитання, на які він може відповісти тільки «так» або «ні» (з

дитиною можна починати із загадування тварин та частин тіла).

«*Остання літера»:* кожен гравець каже слово, яке починається на останню

літеру попереднього слова.

*«Рима»:* називаємо 4 (або 2) випадкові слова, на які шукаємо риму або з якими

вигадуємо вірш, кричалку.

«*Літера»:* називаємо слова лише на задану букву.

*«Шукаємо подібне*»: називаємо два випадкові слова – чим вони можуть бути

об’єднані?

«*Чарівна мова»:* називати слова або фразу, промовляючи, перед кожним

складом додатковий склад (жихмажира – хмара, раморароразираво – морозиво).

Учасники мають вгадати слово.

«*Нісенітниця»:* говоримо початок речення, до якого потрібно вигадати

продовження-«нісенітницю», абсолютно нереальне.

«*Казка»:* складаємо казку – кожен каже по реченню.

«Асоціації»: один гравець називає слово, наступний – свою асоціацію на це

слово (дітям можемо пояснити – перше, що спадає на думку, коли чуєш це

слово).

«Це слово вміє…»: описуємо слово його «вміннями». Наприклад, «він вміє

писати, малювати, стукати та кататися по столу» (олівець). Учасники

відгадують слово.

«Картина»: називаємо слово. По черзі розповідаємо, 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 іншого – чайна плантація та

збирачі чаю, для третього – стіл накритий скатертиною, грає музика, для

четвертого – чайна церемонія, для п’ятого – людина сама стоїть біля вікна,

насолоджуючись самотністю та чаєм.

*«Антоніми*»: називаємо слова і шукаємо до них антоніми.

«Неіснуюче слово»: вигадуємо неіснуючі слова, і що вони могли б означати

мовою інопланетян.

«*Тарабарська мова*»: говоримо одне з одним тарабарською мовою,

намагаючись за інтонацією вгадати, про що кожен говорить.

Відволіктися від тривог та хвилювань також допоможуть мультики й ігри

в телефоні, прослуховування аудіо-книг.