

**ПЕРЕМОГА ВЖЕ БЛИЗЬКО!
МАЙБУТНЄ НЕОДМІННО БУДЕ ЩАСЛИВИМ!**



**Департамент освіти Луцької міської ради
Навчально – методичний кабінет психологічної служби**

**ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ У СІМ'Ї.
РЕСУРСНІСТЬ І ПІДТРИМКА**

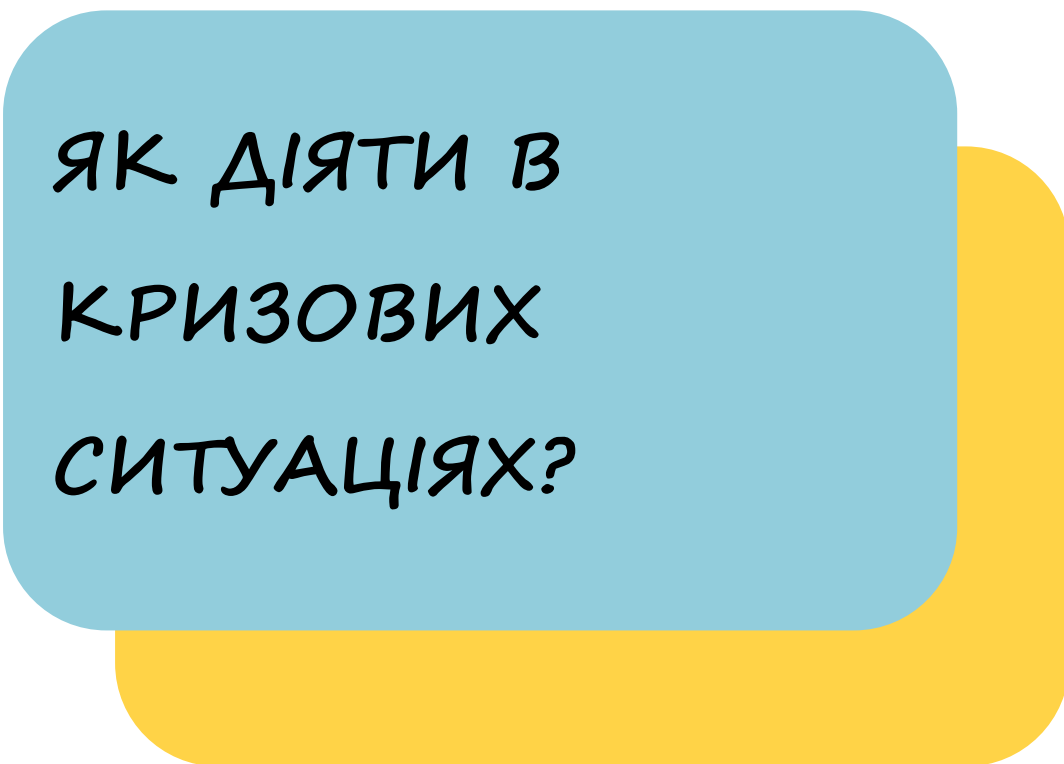
***Укладачі:
методист НМК ПС Лідія Курило,
практичний психолог ЗДО № 6
Людмила Ковальчук***

ЗМІСТ

I.	ЯК ДІЯТИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	5
II.	ЗМІЦНЕННЯ СИЛИ Й ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ.....	13
III.	ТЕХНІКИ ЗЦІЛЕННЯ.....	30
IV.	ТЕРАПЕВТИЧНІ КАЗКИ «МИРНОЇ НОЧІ ДО ПЕРЕМОГИ ОХОЧІ».....	37
V.	ГРАЮЧИ, ДОЛАЄМО КРИЗУ.....	60
VI.	ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ.....	95
VII.	ДЛЯ БАТЬКІВСТВА.....	110

Серед інформаційної зливи, хаосу емоцій і страхів у найважчих умовах перебувають діти, почуття стабільності і безпеки яких похитнулося. Проте будь-яку кризову ситуацію можна використати як стимул до зміцнення психологічної стійкості дітей. Сьогодні важливо допомогти дітям пережити складний час, пом'якшити їх страхи, зробити міцнішими й стійкішими до кризи, навчити їх ефективно поводитися, а також повернути їм почуття безпеки та віру у краще майбутнє.

Методичні рекомендації **«Зміцнення психологічної стійкості дітей у сім'ї. Ресурсність і підтримка»** підготовлено з метою здійснення інформаційної підтримки та психологічного супроводу батьківської спільноти в умовах воєнного стану, збереження їх психічного здоров'я та відновлення ресурсності психіки, формування її адаптаційних механізмів, надання практичних рекомендації та інструментів щодо алгоритмів дій у критичних ситуаціях, оволодіння техніками самопідтримки та підтримки дітей у сім'ї.



ЯК ДІЯТИ В
КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ?

ДЕНЬ ОРГАНІЗОВАНOSTI

Організованість – це основа безпечного функціонування під час будь-яких важких моментів.

День або вечір організованості оголошуємо як регулярну зустріч членів родини, на якій обмінюємося актуальною інформацією, повідомляємо про потреби або дискутуємо з приводу впровадження нових способів розв'язання проблем:

- пояснюємо правила, яких слід дотримуватися, так, щоб усі їх зрозуміли й прийняли;
- ділимося обов'язками;
- визначаємо засади власних меж;
- збираємо потреби та ідеї;
- святкуємо маленькі й великі досягнення;
- коригуємо плани, розклади, графіки;
- визначаємо теми та заняття наступних днів тижня;
- збираємо пропозиції та побажання;
- доручаємо нові завдання (якщо з'явилися);
- розв'язуємо проблеми;
- удосконалюємо принципи спілкування: прохання й вибачення;
- вчимося співпрацювати, допомагати й бути разом!

ДЕНЬ СПОКОЮ

Запроваджуємо щонайменше один особливий день – день спокою, упродовж якого повністю заборонено нарікати, вередувати, плакати, жалітися. А також цього дня:

- поширюємо добрі слова й повідомлення;
- робимо добро іншим (це можуть бути, скажімо, приємні несподіванки);
- слухаємо разом (або з тим, хто має таке бажання) легку приємну музику;
- можемо оголосити піжамний режим;
- шукаємо, приміром, «плюси» перебування вдома, які з'явилися внаслідок актуальної ситуації;
- ідемо на прогулянку до лісу чи парку (якщо можна);
- захоплюємося природою, погодою, блакиттю неба;
- шукаємо причини для радості.

ДЕНЬ КІНОФІЛЬМІВ

Це день для домашнього кіно. Кожен із домашніх може обрати свій улюблений фільм, серіал, і після спільної дискусії або жеребкування організуємо домашній сеанс.

Кожен обирає для себе якесь завдання:

- приготування бутербродів, напоїв, попкорну для всіх;
- розставляння крісел, крісел-мішків, подушок – щоб усі могли сісти;
- під'єднання комп'ютера до телевізора або налаштування проєктора.

Батьки можуть запропонувати дітям подивитися мультиплікаційні казки на добраніч або улюблені фільми з часів їхнього дитинства. Звісно, рекомендуємо сімейні або фільми про природу. Не слід вибирати фільми-катастрофи і гостросюжетні стрічки. Треба охолоджувати емоції!

Переяк і страх – навіть якщо людина переживає їх, переглядаючи фільм, – спричиняють викид гормонів стресу (адреналіну, норадреналіну, кортизолу). Якщо не опануємо їх, наприклад, почавши бігати, то в результаті відбудеться так зване замороження (заціпеніння) тіла. До того ж стрес завжди послаблює стійкість нашого організму.

Домовмося, що кіносеанс триває щонайбільше 2 години. Пам'ятаймо, що діти шкільного віку найімовірніше змушені щодня проводити кілька годин перед комп'ютером на онлайн-уроках. Відповідно до рекомендацій експертів, діти можуть сидіти перед екранами телевізорів і комп'ютерів:

- до 2-х годин у молодшому віці;
- до 4-х годин у старшому віці.

Варто подбати про очі, хребет та інші частини нашого тіла, які найшвидше перевтомлюються. А тому після сеансу виконайте разом кілька вправ.

СІМЕЙНИЙ ДЕНЬ

Це день для того, щоби спільно провести час і просто побути разом. А створити святкову атмосферу допоможуть:

- урочиста вечеря, на яку всі елегантно вдягаються (відмовившись від спортивних костюмів і легінсів): вечеряють у гарно прибраній кімнаті, запаливши свічки й згадуючи приємні моменти, наприклад, останні канікули;
- під час вечері у хід мають піти серветки, відповідно розкладені столові прибори (можна подивитися в інтернеті, як це робити) і добрі манери! Не страшно й трохи перестаратися: «Люба доню, чи не була б ти така ласкава подати мені сільничку, щоб я злегка посолила ці прегарні помідори в чудовому салаті, який ти приготувала?»
- вечір присвячуємо спільним іграм і забавам (розгадуванням каламбурів, настільним іграм, загадкам тощо).
- після вечері розмовляємо по телефону чи через інші засоби зв'язку з

родичами, які живуть окремо, або просто зі знайомими.

Можна цей день об'єднати з днем доброї їжі, й тоді:

- кожен окремо або в підгрупах готує свій варіант страви для решти домашніх, чому передує спільне приготування їжі (розвиваємо кулінарні навички);
- можемо спробувати проявити свою креативність і запропонувати девіз вечері: «20 способів приготувати банани», «Помаранчево-зелена їжа» тощо;
- можемо домовитися, що раз на тиждень у нас буде «нездоровий» підвечірок – вечір чипсів, шоколаду та солодошів (нездорово, але приємно).

Якщо таке спільне проведення часу сподобається домашнім, то в такому разі, певна річ, повторюймо сімейний день частіше. Пам'ятаймо також про гігієну розмови: уважно слухаймо одне одного, не перебиваймо, чекаймо своєї черги, говорімо приємним тоном – удосконалюймо комунікування та налагоджуймо родинні стосунки. Запитуймо своїх дітей про їхні почуття та емоції, пов'язані з ізоляцією.

ДЕНЬ УВАЖНОСТІ

Оголошуємо день уважності, під час якого уважніше ставимося до звичайних справ. Зосередьмо свою увагу на відчуттях.

У кухні:

Смакуємо різні страви, нюхаємо приправи, куштуємо фрукти й овочі. Нехай діти вчаться описувати те, що відчують.

Можемо перетворити це на гру. Приготуймо ложечку шоколадно-горіхової пасти, скибочку яблука, горіх, шматок жовтого сиру, дрібку соли, ложечку соку. Дитина повинна заплющити очі та за допомогою своїх чуттів відгадати, що ми запропонували їй спробувати.

Магічна коробка:

У картонну коробку кидаємо різні дрібні предмети (ложечку, маленькі іграшки, кубики, м'ячики, ключі) і, якщо маємо, пінопластові кульки. Завдання дитини полягає в тому, щоб знайти якийсь предмет у коробці та відгадати, що це, лише за допомогою дотику. Варто заохотити дитину говорити, що саме вона відчуває: описувати форму, фактуру, вагу, температуру тощо.

Удома або в парку:

Запрошуємо дитину до гри відшукування звуків. Дитина повинна заплющити очі, зосередитися та прислухатися. Навіть коли навколо тиша – завжди можна щось почути.

Гра в пошуки предметів певного кольору – наприклад червоного. Можемо також шукати предмети за формою (усе округле чи з кутами) або «літери», утворені електричними стовпами чи гілками дерев.

У такий спосіб розвиваємо уяву дитини, посилюємо її здатність зосереджуватися, концентрувати увагу. Це знадобиться і в школі, і загалом у житті.

ДЕНЬ УВАЖНОСТІ ДО ІНШИХ

Людей, які чогось потребують, ніколи не бракує, а за виняткових умов пандемії їх особливо багато. Тож можна їм допомогти й подбати про те, щоб їхнє самопочуття поліпшилося.

Нехай дитина обере щось, що може зробити самостійно або разом із батьками. Ось приблизний список:

- спекти тістечка для сусідки;
- зателефонувати до дідуся й бабусі або дальших родичів;
- надіслати листівку чи листа-несподіванку для іншої дитини;
- пошити маски;
- ввічливо подякувати продавчині в крамниці, в якій робите покупки;
- повісити в будинку картку із запрошенням на обід того, хто цього потребує;
- спільно зробити невеликі закупи для сім'ї;
- піти до аптеки по ліки для хворої сусідки або члена родини;
- надіслати поштою особливі побажання з нагоди уродин/іменин або організувати в онлайні свято для товаришки чи товариша дитини;
- зателефонувати до друзів із дитячого садочка чи школи й поцікавитися їхнім самопочуттям.

Учімо дітей допомагати іншим, учімо їх розпізнавати потреби інших, учімо емпатії та вразливості, учімо їх спілкуватися!

ДЕНЬ УВАЖНОСТІ ДО СЕБЕ

Треба дбати про інших, але водночас треба вміти дбати й про самого себе, про своє здоров'я та свою стійкість. Спільно дбаючи про основні

потреби нашого організму, навчимо дітей відповідних навичок. Нижче наводимо декілька способів того, як діяти, щоби почуватися ліпше.

Поповнювати організм водою. Дитина повинна випивати 4-5 склянок води щодня. Вода може бути теплою або холодною – хто як бажає. До неї можна додати дрібку соли, листочок м'яти, скибочку імбиру або цитрини. Організм, забезпечений достатньою кількістю води, краще працює. Завдяки цьому поліпшується пам'ять, зростає наша здатність концентрувати увагу, а отже і вчитися. Такий організм має також вищу стійкість! Під час навчання на столі завжди має бути питна вода.

Виконувати розслаблювальні вправи, розтягати хребет, руки, ноги. Зроби масаж рук, пальців – розслаб тіло, зніми напруження. Зроби комусь масаж спини та плечей, а потім поміняйтеся ролями. Опис простих вправ є в четвертому розділі.

Навчитися дихати, використовуючи діафрагму! Часто ми дихаємо занадто поверхнево й швидко. Виконаймо разом із дітьми дихальні вправи, дотримуючись темпу 6-8 циклів дихання (вдих – видих) на хвилину. Повільний, глибокий вдих, затримка повітря на 3-4 секунди, довгий видих. Більшість людей дихає надто швидко, унаслідок чого наш мозок починає відчувати загрозу, вмикає стресовий режим і викидає в кров відповідні нейромедіатори, що збільшують нашу силу.

Утримуй себе й своє тіло в стані спокою. Ти зможеш легше досягти цього, якщо питимеш воду, виконуватимеш розслаблювальні вправи та правильно дихатимеш.

ДЕНЬ УВАЖНОСТІ, ЩОБ ПОЗБУТИСЯ ПОГАНИХ ЕМОЦІЙ

Коли виникає важка, просто-таки кризова ситуація, можемо почуватися гірше, відчувати страх. Тоді нам дуже допоможе те, чого ми навчилися в день уважності до себе. Може допомогти:

- глибоке дихання зі залученням діафрагми; вживання води – пити треба спокійно, повільно, маленькими ковтками;
- розтягування або швидкий біг (навіть на місці), підстрибування з розведенням рук і ніг, гра, під час якої відбивають м'ячики;
- бурмотіння або наспівування собі попід ніс, але без слів (зробіть експеримент: пробурмотіть щось і перевірте, чи тоді в голові з'являться погані думки. Їх радше не повинно бути, адже, бурмочучи або наспівуючи, приглушуємо їх);
- коли відчуваєш страх і наближення панічної атаки, подихай у паперову торбинку або в долоні, складені так, щоби вони затуляли ніс і вуста;

- швидко рухай очима: вгору, вниз, праворуч, ліворуч, навскоси, тримаючи голову трохи піднесеною догори;
- помий обличчя й руки холодною водою, а якщо можеш — стань босоніж на холодну підлогу, землю, траву;
- можна також скористатися спеціальними антистресовими оліями (тими, що виготовлені на основі трав'яних і квіткових зборів);
- дитина може також просто притулитися до мами, тата, своєї м'якої іграшки і розповісти про те, що її непокоїть.

ПОГАНІЙ ДЕНЬ

У житті кожного трапляються такі дні, коли відчуваємо, що зовсім не маємо сили. Не журімося й не картаймо себе. Під час кризи через стрес втома настає швидше, а отже, треба частіше відпочивати.

Ось що можна зробити в такій ситуації:

- випити теплої води з медом і лимоном;
- загорнутися в теплий плед і лягти в ліжку;
- поспати або послухати спокійну, легку музику;
- лягти в розслаблювальній позі, поклавши ноги на подушку;
- приготувати аромалампу з ефірними оліями, які поліпшують настрій (помаранчеву, цитрусову, з олією герані);
- поліпшити собі настрій за допомогою порізаного на скибки яблука, помаранчі чи кількох ложечок шоколадно-горіхової пасти;
- побавитися з котом (понявчати разом із ним);
- подивитися мультфільми на добраніч, які можуть ефективно поліпшити настрій;
- нічого не робити – просто відпочивати.

ДЕНЬ БЕЗ КОМП'ЮТЕРА

Хоча б раз на тиждень треба запланувати день без комп'ютера, а також без телевізора, телефону та інших пристроїв з екранами. У ситуації примусової ізоляції, коли навчання, праця й міжлюдські контакти відбуваються переважно в онлайні, від їхнього миготіння наші очі страждають більше, ніж завжди. Очі потребують руху. Коли ми безперестанку дивимося на щось, розташоване на невеликій відстані від нас, це дуже їх втомлює. Скориставшись анатомічним атласом (або інтернетом), батьки можуть показати дитині будову ока, запитати її, чи очі мають м'язи, й спільно пошукати відповідь. Постійне перебування перед екраном може призвести до виникнення синдрому техновигорання і так званого зорового перенапруження (полягає в порушенні роботи очей і в проблемах із гостротою зору, а також у специфічних болях голови і запамороченнях). Уже тепер лікарі-окулісти б'ють на сполох, попереджаючи, що внаслідок

надмірного використання технологій кількість людей/дітей із вадами зору значно зростає.

Що можна зробити для профілактики техновигорання?

- Зменшити яскравість комп'ютерного екрана.
- Щокілька хвилин покліпати і порухати очима (наприклад, зробити декілька рухів, уявно виписуючи вісімку, але завжди починати зверху наліво).
- Кожні 30 хвилин затуляти очі руками.
- Слухати щось (можна записи чи вебінари), не дивлячись на екран.
- Час до часу зробити кілька глибоких вдихів і видихів та розтягувальних вправ.
- Розслабити очі й щелепу.
- Використовувати зволожувальні краплі.
- Поставити біля комп'ютера рослину та періодично розглядати її, дуже повільно рухаючи очима.

Полічіть, скільки годин ваша дитина перебуває перед екранами. Додайте час усіх видів діяльності: час перед телевізором, ігор або навчання перед комп'ютером, ознайомлення з новинами та листування на смартфоні. Дитина молодшого віку може перебувати перед екранами до 2-х годин, а старшого – до 4-х. Пильнуймо також за тим, що наша дитина дивиться в інтернеті. Дуже легко знайти так звані треш-сторінки*, сторінки з порнографією, а також сторінки, що служать тому, аби затягнути дітей у секти й різні войовничі організації.

Сьогодні чимало дітей знайомі з треш-сторінками та знають багатьох так званих треш-стрімерів. Треба сміливо поговорити з ними про це. Слід розповісти дітям, які пастки і загрози чигають на них у мережі, скажімо, платні сторінки чи вербування в секти. Варто також подумати про те, чи не залишаємо дитині занадто багато свободи в тому, що вона дивиться в мережі.

ЗМІЦНЕННЯ СИЛИ
Й ПСИХІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ

Почнімо з переліку забав і занять, які заповнюють час, а водночас розвивають різні види інтелекту. Їх можна застосовувати для вікових груп від 2-х до 18-ти років. Вони можуть також стати чудовою нагодою поглибити стосунки, пізнати здібності й таланти одне одного і просто побути разом! Для них не треба купувати дорогого обладнання й платити за спеціальні курси. Сприяти розвитку різних видів інтелекту можна, використовуючи речі, які маємо під рукою. Водночас даємо нашим дітям щось дуже цінне – свій час і увагу!

Розвиток мовного інтелекту

- Читайте дитині та заохочуйте її самостійно читати різноманітні тексти.
- Розповідайте й заохочуйте розповідати власними словами.
- Спільно розповідайте історії, які починаються з довільно вибраних фраз на кшталт: «Вовк пішов до лісу, аж раптом...»
- Вигадуйте заголовок до кожного прожитого дня.
- Придумуйте нові слова й закінчення казок і фільмів.
- Бавтеся у відгадування слів, які маєте на думці, наводячи їхні приблизні визначення.
- Грайте в скрабл.
- Щодня вибирайте в словнику якесь нове слово та записуйте його значення.

Що навколо?

Інструкція: дайте якомога більше варіантів відповідей на поставлене запитання. **Наприклад:** що бачить бджола, яка летить до вулика? Вулик, бджіл, квіти, нектар, траву, комах, сонечко, пасічника, дерева...

1. Що бачить мурашка, яка сидить у траві?
2. Що бачить пташка, яка сидить на дереві в парку?
3. Що бачить рибка, яка плаває в акваріумі?
4. Що бачить людина, яка летить у літаку?
5. Що бачить ведмідь сидючи на крижині?
6. Що бачить коник, який пасеться на лужку?
7. Що бачить півник, який вискочив на паркан?
8. Що бачить жаба, яка сидить на болоті?

Відкрий таємницю власного «Я»

Інструкція: наше «Я» протягом дня виконує різні ролі. Які саме? Давай дізнаємося разом. Я починатиму речення, а ти його продовжуй: **Наприклад:** коли я спілкуюся з дідусем, бабусяю, то Я – внук або внучка.

1. Коли я дружу з Сергієм (Оленкою), то Я... -
2. Живу поруч з Дмитриком (Софійкою), то Я –
3. Їду в транспорті, то Я –
4. Йду до магазину щось купувати, то Я –
5. Граю у футбол, то Я –
6. Дивлюсь телебачення, то Я –
7. Буду вчитися у школі, то Я –
8. Коли я переходжу дорогу, то Я –

«Назви ознаку»

Інструкція: назвіть якомога більше ознак заданих предметів. Наприклад: Якою може бути іграшка? (різнокольоровою, новою, дерев'яною, зламаною, смішною, розірваною, цікавою).

1. Квітка ...
2. Дерево...
3. Машина...
4. Будинок...
5. Чашка...
6. Книжка ...
7. Хліб ...
8. Одяг ...
9. Лялька ...

Розвиток математично-логічного інтелекту

- Складайте плани дня, плани дій.
- Бавтеся, розставляючи в хронологічному порядку, скажімо, список винаходів або подій із повісті. Грайте в логічні ігри (шашки, шахи).
- Бавтеся у відгадування того, що буде далі (приміром, під час читання книжки).
- Вигадуйте й відгадуйте загадки.
- Бавтеся в детективів.
- Дискутуйте на різні теми.
- Бавтеся, переспівуючи в стилі реп відомі пісні.
- Заохотьте дитину грати на музичних інструментах.
- Грайте і співайте на родинних концертах.

«Логічні задачки»

Інструкція: поміркуй і дай відповідь на запитання. Наприклад: у дівчинки

було ціле яблуко і дві половинки. Скільки всього яблук було у дівчинки? (Два яблука)

1. Скільки кінців в половини палиці? (Два кінці).
2. У тварин дві праві ноги, дві ліві ноги, дві задні та дві передні. Скільки ніг разом? (Чотири ноги).
3. Матуся розрізала шоколадний батончик на три частини. Скільки розрізів їй довелося зробити? (Два розрізи).
4. Кому дійсно приємно, коли з нього сміються? (Клоун)
5. Скільки потрібно морквин, щоб нагодувати п'яťох кошенят? (Кошенята не їдять моркви)
6. У зайчика було сім морквин. Він з'їв усі, крім трьох. Скільки морквин залишилося? (Три морквини)
7. На столі горіло вісім свічок, одна з них погасла. Скільки свічок залишилося? (Одна свічка)
8. Скільки очей у трьох кошенят? (Шість очей)
9. Стоїть у полі дуб. На дубі три гілки. На кожній гілці по 2 груші. Скільки всього груш було? (Жодної. На дубі груші не ростуть.)

«Чого і скільки буває?»

Інструкція: уважно послухайте запитання та дайте вірну відповідь.

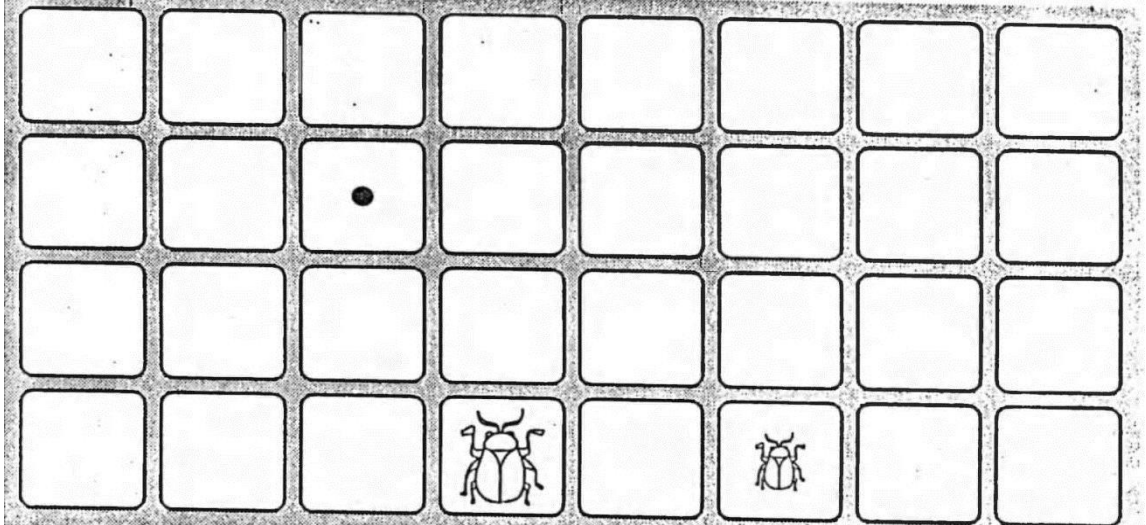
- Лап у павука? (8)
- Кольорів веселки? (7)
- Планет у космосі? (9)
- Лапок у комах? (6)
- Вершин у морської зірки? (5)
- Кутів у книжки? (4)
- Скільки поросят у відомій казці? (3)
- Скільки сторін у монети? (2)
- Язиків у змії? (1)

Розвиток візуально-просторового інтелекту

- Навчіть дитину малювати мапи думок або навчіться цього разом, скориставши онлайн-курсом.
- Заохочуйте її планувати певні події або робити макети з паперу й пластиліну.
- Спонукайте дитину уявляти собі щось (творити образи в уяві).
- Заохочуйте самотійно моделювати одяг для іграшок або для себе.
- Діти старшого віку можуть малювати картини, створювати проекти.
- Моделюйте разом колекції одягу та створюйте різні види зачісок.
- Робіть фотографію дня.

«Жук-мандрівник»

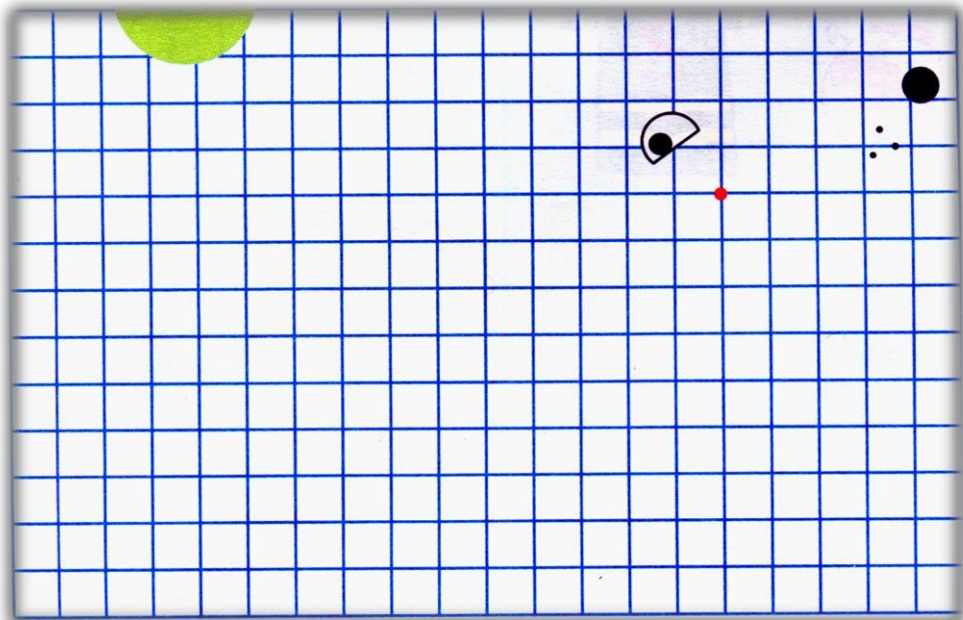
Інструкція: маленький жук хоче пробігти на дві клітинки вгору і на три клітинки вліво. Щоб йому було легше, місце зупинки позначили кружечком. Великий жук хоче пробігти на дві клітинки вліво і на три клітинки вгору. Познач клітинку, в якій зупиниться цей жук.



«Намалюй під диктовку картинку»

Інструкція: уважно слухайте та проводьте олівцем вказану кількість клітинок у відповідному напрямку.

2. Вправо 3 клітинки, вниз 1, вліво 4, вниз 4, вправо 2, вниз 2, вліво 1, вгору 1, вліво 3, вниз 3, вліво 1, вгору 3, вліво 7, вниз 3, вліво 1, вгору 3, вліво 1, вниз 3, вліво 1, вгору 8, вправо 1, вгору 1, вправо 2, вниз 1, вліво 1, вниз 1, вліво 1, вниз 1, вправо 10, вгору 4, вліво 2, вниз 1, вліво 1, вгору 2, вправо 4, вгору 2, вправо 3, вниз 1, вліво 2, вниз 1, вправо 5, вниз 2, вліво 1.

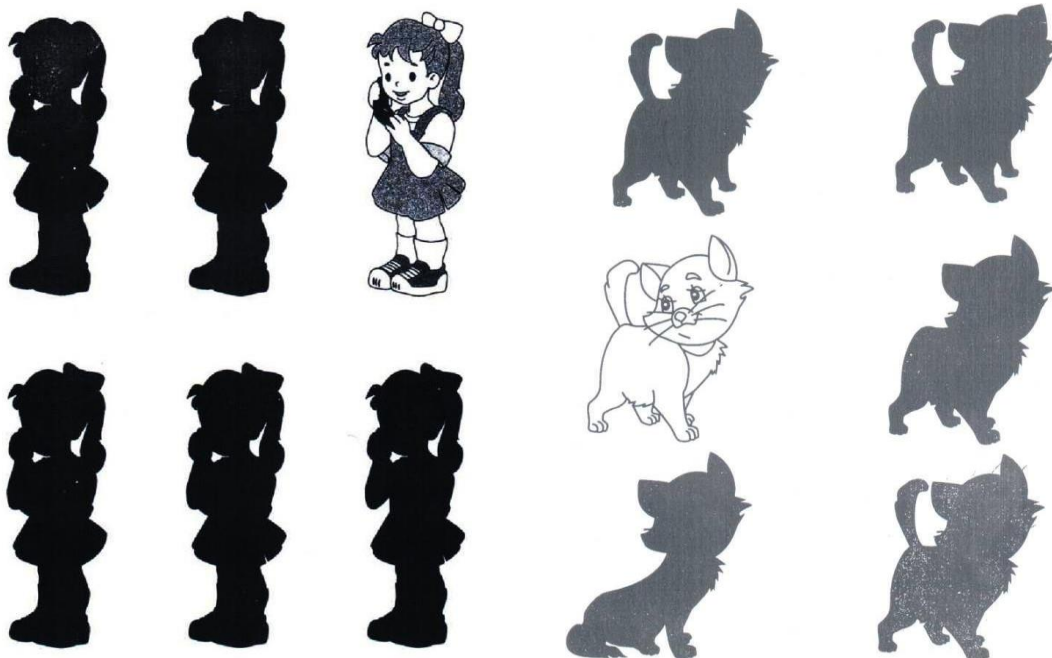


Розвиток кінестетичного інтелекту

- Організуйте дитині багато нагод, які спонукатимуть її рухатися.
- Дозвольте їй видряпуватися нагору, крутитися, гойдатися.
- «Декламуйте» разом із дитиною вірші за допомогою жестів і рухів цілого тіла.
- Розгадуйте каламбури.
- Нехай дитина працює руками: витинає, скручує папір у рулони, дере його на клаптики, ліпить із пластиліну, тіста, глини.
- Бавтеся в розпізнавання форм предметів, не дивлячись на них, а лише торкаючись їх.
- Бавтеся у відгадування знаків, які умовно пише пальцем на спині або на долоні.
- Виконуйте разом танцювальні або жонглювальні рухи.

«Знайди правильну тінь»

Інструкція: уважно роздивіться малюнок і закресліть саме ту тінь, яка за зразком



Розвиток музичного інтелекту

- Заохотьте дитину слухати класичну, церковну, легку музику.
- Заохотьте дитину співати, співайте разом під час мандрівки в автомобілі.
- Бавтеся в літературно-драматичне читання або декламування (з надмірним інтонуванням).
- Ритмізуйте тексти.

Розвиток інтерперсонального інтелекту

- Дискутуйте, розповідаючи про свої погляди.
- Заохочуйте дитину навчити іграшкового ведмедика або молодших братика-сестричку нових навичок, знань.
- Розповідайте про те, що можуть відчувати люди в різних ситуаціях.
- Учіться ввічливості та активного слухання.

Розвиток інтраперсонального інтелекту

- Заохочуйте дитину до роздумів, запитуйте: «Що ти про це думаєш?»
- Запитуйте дитину, що її найбільше цікавить (і уважно вислухайте відповідь).
- Заохотьте дитину записувати спогади, робити нотатки про день, що минув, вести щоденник.
- Багато розмовляйте про те, що дитина любить, і про те, чого не любить, в яких ситуаціях вона почувається найліпше, а в яких – найгірше.
- Запитуйте про плани й мрії своїх дітей!

Поспілкуємось?

1. Якщо б у тебе була можливість стати невидимим на один день, що б ти робив?
2. Коли діти стають дорослими?
3. Якою твариною ти б хотів бути? Чому?
4. Ти б хотів у своїй кишені тримати вічний смаколик чи кошения?
5. Що тобі найбільш незрозуміле у дорослих?
6. Що найприємніше тобі коли-небудь говорили про тебе?
7. Якщо б у тебе була можливість змінити в мені щось одне, що б це було?
8. Яке правило в нашій сім'ї найважливіше?
9. Опиши себе за допомогою 3 слів.
10. Що таке кохання?
11. Якщо б ти мав ресторан, які страви там би готували?
12. Які три бажання ти б загадав, якщо б у тебе була чарівна паличка?
13. Якщо б тобі довелося віддати усі свої іграшки комусь, хто б це був?
14. Як зробити іншу людину щасливою?
15. Що б ти більше хотів: зменшитися до розмірів мурашки чи збільшитись до розміру хмарочоса?
16. На чому ти б хотів подорожувати: на космічному кораблі чи на драконі?
17. Скільки ти матимеш дітей, коли виростеш?

Розвиток природничо-екологічного інтелекту

- Дозвольте дитині досліджувати природу та спостерігати за нею.
- Навчіть дитину мислити про світ цілісно й масштабно.

- Дозвольте дитині опікуватися тваринами.
- Навчіть дитину дбати про власне здоров'я, харчування та гігієну.
- Беріть участь в екологічних акціях.
- Навчіть дитину берегти енергію, воду, сортувати сміття.

Розвиток чуттєвого інтелекту

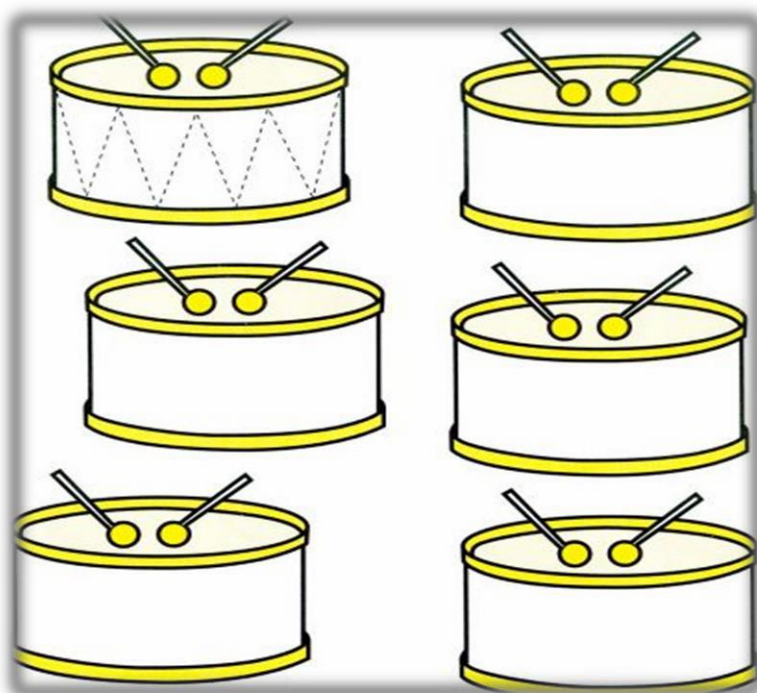
- Учіться уважно спостерігати (наприклад, шукайте предмети жовтого кольору під час прогулянки).
- Дозвольте дитині смакувати різні страви й продукти.
- Дозвольте їй малювати долонями й стопами на великих аркушах паперу.
- Дозвольте працювати з різними матеріалами (глина, пісок, вода, тісто тощо).
- Дозвольте ходити босоніж.

Розвиток креативного інтелекту

- Разом із дитиною придумуйте та відгадуйте загадки.
- Ставте нетипові запитання.
- Послуговуйтеся почуттям гумору (навіть чорного) і складайте несусвітні історії.
- Бавтеся в «що було б, якби...»
- Дивіться разом кінокомедії.

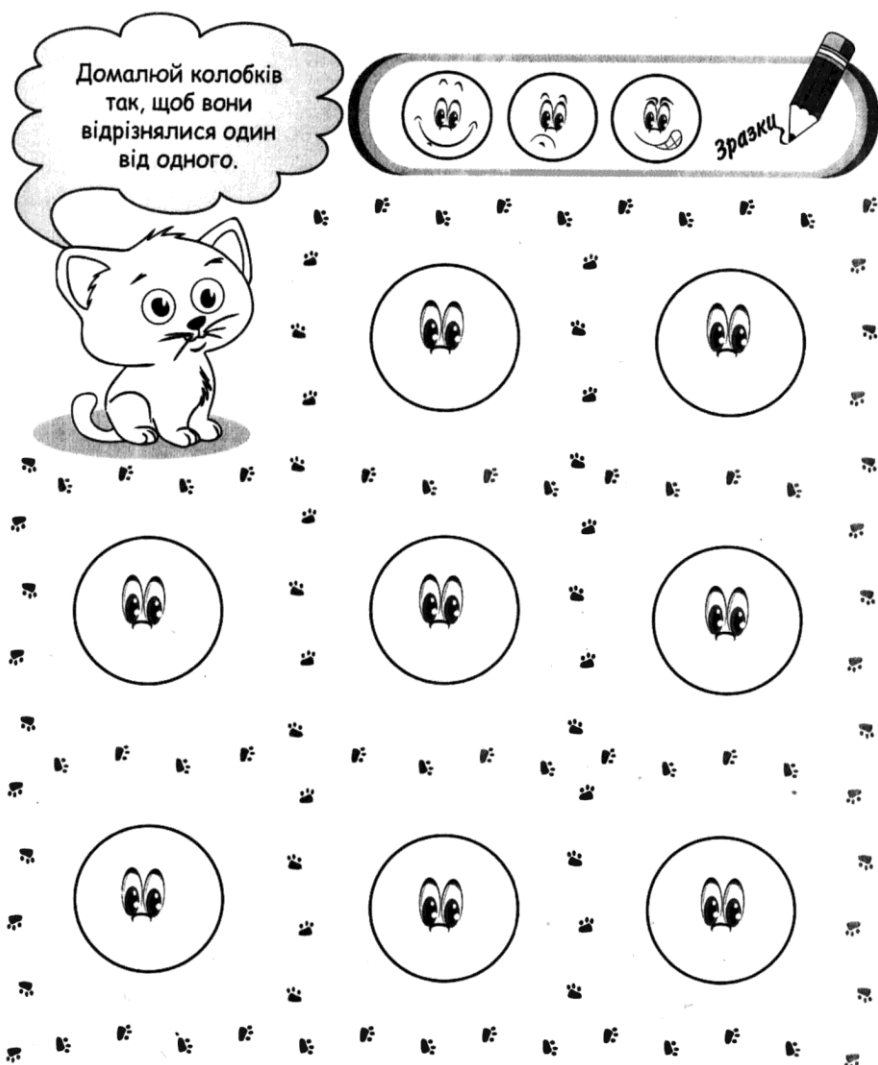
«Музичний інструмент»

Інструкція: розмалуйте барабани в різні візерунки.



«Домалюй колобків»

Інструкція: домалюй колобків так, щоб вони відрізнялись один від одного своїми емоціями. Потрібно домалювати лише брови і рот. Зверху на бланку є зразок. Роздивіться його уважно! Важливо, щоб не було колобків з однаковими емоціями, вони всі повинні бути різні.



Розвиток історичного інтелекту

- Переглядайте альбоми про минулі часи.
- Читайте книжки, дивіться фільми, відвідуйте музеї.
- Розповідайте дитині про життя її предків і власне дитинство.
- Створюйте ментальні мапи думок про життя в певну епоху.
- Фантазуйте!

РОЗСЛАБЛЮВАЛЬНІ ВПРАВИ

Кожен ліпше функціонує в стані активного розслаблення, а тому перед пізнавальною діяльністю варто зробити декілька розслаблювальних,

антистресових вправ. Це найкращий початок! Вправи треба виконати, скажімо, після того, як ми подивилися фільм, тривалий час робили щось, що не вимагає значної рухової активності (наприклад, слухали якусь історію), чи в ситуації, коли діти не надто слабо зосереджені, а концентрація їхньої уваги зменшується.

ЗАГАЛЬНЕ РОЗСЛАБЛЕННЯ

Розтягування тіла у положенні сидючи

Дитина сидить. Вправа полягає в максимальному розтягненні рук, ніг і хребта. Увага! Під час виконання цієї вправи дитину треба забезпечити питною водою і надати їй доступ до свіжого повітря.

Розтягування тіла вниз у положенні стоячи

Дитина стоїть. Не згинаючи колін, вона вільно нахиляється, торкаючись долонями підлоги (але без надмірних зусиль!), а також – до правої та лівої стопи. Можна також злегка гойдати руками або цілим тілом.

Розтягування тіла вгору у положенні стоячи

Дитина стоїть. Тягнеться вгору й намагається доторкнутися до стелі або, якщо виконує вправу надворі, старається немов дістати до хмар. Водночас іноді вона може струшувати руками й ногами.

Розтягування м'язів шиї

Дитина сидить або стоїть. Виконує вільні рухи головою, обережно в усі боки: голова вільно опускається назад і вперед, праве вухо прихиляється до правого плеча та навпаки. Це мають бути дуже обережні рухи, які дитина робить, не підіймаючи плечей. Нагадуємо про спокійне дихання.

Розслаблення у положенні лежачи

Дитина лягає на підлогу, згинає ноги в колінах і кладе їх на сидіння стільця (гомілки повністю мають опору). Заплющує очі й вільно дихає. Вправу можна доповнити, навантаживши живіт неважким мішечком або книжкою. Можна увімкнути легку музику. Увага! Діти під час цієї вправи часом засинають; це свідчить про їхню втому й потребу відпочинку.

Поза впевненості в собі

Дитина стоїть. Випрямляє хребет і піднімає голову (вільно, без зусиль). Робить кілька глибоких вдихів і видихів (особливо рекомендуємо робити це

перед індивідуальною розмовою, участю у виставі чи виступом на якомусь заході). Така поза посилює концентрацію та впевненість у собі.

Стук-стук від стоп до голови

Дитина стоїть. Долонями, стиснутими в кулаки, обережно обстукує ціле тіло: ноги, руки, плечі. Завжди рухається в напрямку серця. Правою рукою обстукує ліву руку, дедалі вище — до плеча і назад. Обома кулачками обстукує одну ногу, щораз вище, а потім – другу. Наприкінці обстукує верхню частину спини та легенько, пальцями обох долонь – голову. Вправу можна закінчити масажем спини по колу.

Стук-стук по колу

Стаєте одне за одним і легенько обстукуєте спину того, хто стоїть перед вами. Потім повертаєтеся в інший бік і масажуєте та обстукуєте спину наступної людини.

Скидаємо напруження

Дитина стоїть, широко розставивши ноги. Злегка згинає їх у колінах, трохи нахилиється вперед, уявляючи собі, що зі спини й рук скидає всі клопоти, проблеми й страхи. Виконує декілька енергійних рухів, немовби струшуючи зі себе напруження. Після цього, вже випроставшись, робить кілька розслаблювальних циклів дихання: повільно вдихає носом (рахує до чотирьох), затримує повітря на мить і повільно видихає ротом (наче дмухає). Видих має тривати приблизно вдвічі довше, ніж вдих.

Після виконання цих вправ діти мають розтягнені й видовжені м'язи рук, ніг і спини (можна це навіть виміряти рулеткою), їхній організм насичений киснем, а також вони досягають стану розслаблення, вкрай необхідного для дальшої праці, концентрування уваги та залучення до процесу пізнання. Закінчивши виконувати вправи, завжди треба випити чисту негазовану воду. Дитина п'є стільки, скільки потребує.

РОЗСЛАБЛЕННЯ ОЧЕЙ

Наведені тут вправи варто робити перед тим, як вирішимо почитати, подивитися ілюстрації чи переглянути фільм.

Малюємо очима

Вправу виконуємо сидячи або стоячи. Повільно обводимо поглядом по контуру те, що бачимо: будинок, дерево, хмари. Діти можуть також

обмальовувати поглядом предмети, які є в кімнаті. Нехай їхні очі будуть пензлем для малювання.

Увага! Пильнуймо, щоб дитина дихала, бо більшість людей під час виконання вправ схильні затримувати подих.

Рухаємо очима в усі боки

Треба рухати очима вгору, вниз, управо, вліво й навскоси, зліва направо вгору та справа наліво вгору. Перед тим як діти почнуть виконувати цю вправу самостійно, можна провести для них невелике тренування, під час якого показати їм відповідні рухи, ведучи в описаному керунку великим пальцем, на якому надягнута, наприклад, лялька-рукавичка. Спостерігаючи за рухом дитячих очей, дізнаємося важливу інформацію про його плавність (чи очі не перестрибують, чи плавно доходять до найвіддаленіших місць).

Під час виконання цієї вправи можуть з'явитися такі симптоми:

- запаморочення голови або легке затуманення, які свідчать про брак кисню, тож треба дати дитині питної води й подбати, щоб вона виконала кілька глибоких вдихів і видихів;
- відчуття болю в скроні, який свідчить про те, що м'язи очей потребують більше руху, бо немов застигли через тривалу відсутність руху (зосередження погляду на екрані);
- слезоточивість, незначний біль очей (майже приємний), які свідчать про те, що вправу виконано добре, — можливо, очі вже тривалий час не рухалися в цих площинах і звідси цей нешкідливий симптом;
- перестрибування очей, яке полягає в тому, що око виразно рухається не плавно, а стрибкоподібно. Це означає, що треба попрацювати над плавним рухом очей: дитина мусить виконувати більше вправ цього типу. Також варто перевірити, чи в неї немає проблем із читанням, чи вона, читаючи, не пропускає слів. А ще задуматися над тим, скільки часу дитина проводить перед телевізором чи комп'ютером і виконувати вправи регулярно або навіть домовитися про візит до педіатра-офтальмолога (ортоптіста).

Уперед і назад

Варіант 1: Стежити очима за лялькою-рукавичкою, надітою на олівець або вказівний палець, який переміщуємо по прямій на відстань витягнутої руки і назад – до кінчика носа. Коли об'єкт наближається до носа, діти змушені дивитися на нього, скосивши очі, входячи в центральне поле зору.

Варіант 2: Спочатку дивимося на об'єкт, розміщений далеко за вікном (наприклад, на верхівку дерева, вежу храму), а потім – на кінчик носа.

Якщо відчуваємо запаморочення голови й легке затуманення – це цілком природно, адже рухаємо м'язами, які давно не працювали, насичуємо киснем органи зору й мозок. Якщо запаморочення голови сильне або якщо дитина не може виконати цієї вправи, то це означає, що варто проконсультуватися з фахівцем-педіатром чи офтальмологом-ортоптистом, особливо коли бачимо проблеми з читанням.

Тривимірні малюнки

Ці малюнки дають очам дуже приємне розслаблення. Відчуваємо виразне полегшення, коли нам вдається зануритися в глибину малюнка. Для деяких людей це дуже важке завдання, але варто докласти зусиль, щоб виконати його.

Покліпай собі!

Кількасекундне кліпання очима після прочитання якогось уривка тексту спричиняє природне зволоження очного яблука (часто висушеного внаслідок того, що дитина, не відриваючись, тривалий час дивилася на екран телевізора або комп'ютера).

Вісімка, мальована очима

Малювати вісімку завжди починаємо від середини – догори і вліво! Цей рух протилежний до того, який виконуємо під час читання. Рухаємо м'язами очей у другий бік, що спричиняє насичення очного яблука й мозку киснем, а також загалом поліпшує рухливість очних м'язів. Ця вправа має подвійний ефект: розслаблює очі та водночас належить до комплексу вправ, що синхронізують роботу обох півкуль мозку.

Акваріум

Дивитися на рибок, що плавають в акваріумі. Оце й усе.

Мушлі на очі

Це велике полегшення для стомлених надміром світла очей. Вправу виконуємо стоячи або сидячи, спершись ліктями на стіл. Затуляємо очі долонями, складеними мушельками, й дихаємо. Вправу варто виконувати після роботи за комп'ютером чи перегляду фільму (тобто перебування перед миготливими екранами).

Перевіряємо, чи під час заняття дитина не напружує плечей і вільно дихає! Виконання цих вправ підготовляє око для праці та підвищує гостроту зору.

Пам'ятаймо про те, що під час вправ дитина повинна випивати достатню кількість води!

РОЗСЛАБЛЕННЯ ДЛЯ ВУХ

Так само як із надміром світла, маємо проблеми з надміром звуків і шуму. Ось декілька вправ, що допомагають ліпше чути. Варто виконати їх перед тим, як будемо писати диктант чи записувати лекцію, виступати з доповіддю або ж проходити співбесіду чи слухати аудіокнигу.

Масаж вух

Дитина стоїть. Великим і вказівним пальцями виконує масаж мочок вух: кілька разів стискає і відтягає мочку знизу догори й назад. Злегка потягуючи вухо вниз і навскоси, розтягує барабанну перетинку, що поліпшує слух. Під час виконання вправи дитина може відчути потребу позіхнути — це означає, що виконує її правильно.

Мушлі на вуха

Це велика тиша й відпочинок для вух. Вправу виконуємо стоячи або сидячи, спершись ліктями на стіл. Затуляємо вуха долонями, складеними у формі морських мушель — як навушниками. Заплющуємо очі та насолоджуємося приємним тихим шумом, схожим на шум морських хвиль.

Перевіряємо, чи дитина не напружує плечі та вільно дихає! Виконання цих вправ підготовляє вухо до праці, поліпшує гостроту слуху. Пам'ятаймо про те, що під час цих вправ, як і попередніх, питна вода теж має бути доступною для дитини!

ВПРАВИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ЗОСЕРЕДИТИСЯ

Симетрична мазанина

Вправа полягає у тому, щоб обома руками писати/малювати в дзеркальний спосіб. Скажімо, писати своє ім'я одночасно лівою та правою рукою, починаючи від умовної лінії, що ділить тіло навпіл; малювати довільний предмет (вазон, ялинку, обличчя). Вправу можна виконувати в повітрі або на аркуші паперу.

Малювання вісімки в горизонтальній площині

Вправа полягає в тому, щоб малювати вісімку в горизонтальній площині правою рукою, потім лівою, а далі двома руками:

- у повітрі;

- на великому аркуші паперу;
- пальцем на столі;
- носом (розслаблює шийні м'язи);
- стопою в повітрі або двома ногами (лежачи).

Малювання мандал із вісімок

Вправа допомагає розслабитися і зосередити увагу.

Жонгливання м'ячиками або хустками

Це ідеальна вправа для зосередження уваги! Інструкції щодо її виконання можна знайти в інтернеті.

ВПРАВИ ІГРОВОЇ ЙОГИ

Орел

- ❖ Стій, пильно дивлячись в одну точку поперед себе, всю вагу свого тіла перенеси на ліву стопу.
- ❖ Правою ногою переплети ліву і зачепися правою ступнею за ліву литку.
- ❖ Витягни праву руку та проведи під нею ліву руку так, щоби твої долоні торкнулись одна одної та утворили дзьоб могутнього орла.
- ❖ Те ж саме повтори з іншою рукою і ногою.

Слон

- ❖ Стоячи, вдихни та підніми куки.
- ❖ Витягнувши руки, відхилися назад, з'єднай долоні.
- ❖ Видихни, витягнися вперед, наслідуючи хобот слона, який завзято п'є воду, а тоді прийми освіжний душ!

Чайка

- ❖ Стоячи з розставленими ногами, розкинь руки.
- ❖ Випни груди.
- ❖ Твої руки перетворюються на крила, голова й погляд спрямовані вперед, у напрямку польоту.
- ❖ Дихання повільне та глибоке.
- ❖ Спробуй крикнути як чайка... Як вона кричить?

Дельфін

- ❖ Стоячи навкарачки посеред килимка, постав лікті на підлогу.
- ❖ Глибоко вдихаючи, розігни коліна та постав стопи на підлогу.
- ❖ У позі дельфіна голова і шия залишаються розслабленими.

Черепаха

- ❖ Сидячи на підлозі з розведеними ногами, видихни та опусти груди на підлогу, водночас просовуючи руки під ногами.
- ❖ У кінцевій позі твоє чоло буде на підлозі, а лікті – під колінами.
- ❖ Ти почуватимешся захищеним, як черепаха в панцирі.

Лев

- ❖ Сидячи на п'ятах, торкаючись руками колін і заплющивши очі, глибоко вдихни та трохи підніми плечі, не розслабляючи рук.
- ❖ Видихаючи, відчуй себе дуже сердитим левом, широко розплющ очі й розкрий рота, якомога сильніше висолопи язика й голосно загарчи.
- ❖ Розчепір пальці, наслідуючи лапи лева, та поклади їх біля колін, водночас випнувши груди.
- ❖ Погарчавши, розслабся знову та повернися до першої пози із заплющеними очима.
- ❖ Загарчи тричі!

Кішка

- ❖ Почни з пози стола, навкарачки.
- ❖ Вдихни та вигни спину – виходить дуже схоже на смайлик.
- ❖ Видихни та округли спину – погляд спрямовується на пупок.
- ❖ Зовсім як кішка, що потягується, повторімо цю чудову позу кілька разів.

Собака

- ❖ Почни з пози стола – навкарачки, дивлячись на підлогу.
- ❖ Видихни, перносячи вагу на руки, та витягни ноги.
- ❖ Підніми таз.
- ❖ Потягни спину, наче собака після глибокого сну.

Тигр

- ❖ Почни з пози кішки: видихни та зігни спину, піднісши праве коліно до чола.
- ❖ Вдихни та енергійно витягни назад праву ногу, при цьому спрямовуючи погляд угору, ніби хочеш подивитися на ліс довкола себе.
- ❖ Спробуй загарчати, як тигр.
- ❖ Повтори для іншого боку.

Крокодил

- ❖ Ляж долілиць, розсунувши стопи та виставивши пальці ніг назовні.
- ❖ Обіприся чолом на руки, покладені одна на одну. Не рухаючись, послухай своє дихання.

- ❖ Ця поза використовуватиметься в йозі для розслаблення – відчувати живіт, який піднімається та опускається в гарному масажі, дуже приємно.

Риба

- ❖ Ляж долілиць.
- ❖ Поклади руки під сідниці долонями вниз.
- ❖ Поверни лікті до підлоги та вигни спину, піднімаючи її з підлоги з кожним вдихом.
- ❖ Розпрямляй грудну клітку, поки на підлозі не опиниться потилиця.
- ❖ Який він, світ догори дригом?

Заєць

- ❖ Сидячи на п'ятах і спершись чолом на килимок, переплети пальці рук за спиною.
- ❖ Видихнувши, відірви таз від п'ят.
- ❖ Здійми руки до неба.
- ❖ Маківкою голови торкнися підлоги.

Метелик

- ❖ Сядь на підлогу, підсунь підошви одна до одної та розсунь стегна.
- ❖ Візьмися за пальці ніг руками та подригає ногами...
- ❖ Виходять змахи крил, і ти ось-ось наче здіймешся над підлогою!



ТЕХНІКИ ЗЦІЛЕННЯ

Створення безпечного місця

Ми з вами поки що не будемо думати про погані спогади. Натомість будемо вчитися використовувати нашу уяву для створення позитивних/приємних картинок та почуттів.

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому відчуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де зможете відчувати спокій, безпеку та щастя.

Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, – із вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви відчуваєтеся безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви відчуваєтеся? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А що знаходиться далі, на відстані? Спробуйте розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль...

Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах та чути приємні звуки. Ви відчуваєтеся спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці. *(Це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму.)* Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним. Із ним чи з нею ви відчуваєте себе щасливим. Ця особа – ваш помічник і добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможете

уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчувати себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутись сюди, коли тільки забажаєте. Щойно розплющите очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.

Тепер зупиняємось. Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Я хочу, щоб ви уявляли ваше безпечне місце, як ви йдете туди і повертаєтесь, допоки ми не зустрінемося із вами знову.

Тренуйтеся уявляти своє безпечне місце.

Техніки роботи в уяві

Метод екрану

Тепер ми зробимо декілька вправ, які продемонструють вам, як змінювати картинки травматичних подій, які зринають у вашій свідомості, коли ви цього не бажаєте. Щоб цьому навчитися, мусите свідомо й чітко згадати картинки цих подій. Пам'ятайте, що саме ви керуєте вашими спогадами. Після цього зможете повернутись до свого безпечного місця, якщо цього захочете, щоб знову відчувати спокій і безпеку.

Нехай ваші очі будуть розплющеними. Уявіть, що ви бачите на стіні навпроти вас телеекран. Добре уявіть собі цей телеекран. Тепер спробуйте побачити на цьому екрані кадри вашої травматичної події. Ви зможете це зробити? Добре. Ви бачите кольорові чи чорно-білі кадри? Чи можете змінити кольорові кадри на чорно-білі? Спробуйте і подивимося, що у нас вийде. Добре.

Чи ви бачите кінокадри, як у фільмі? Уявіть, що ви берете пульт дистанційного керування для того, щоб зупинити кадр. Зробіть стоп-кадр. Знову запустіть відео. Спробуйте перемотати кадри та подивіться, як вони відіграються у зворотному напрямку. Вам це вдається? Добре. Перемотайте відео вперед, але повільно; тепер погляньмо, чи ви зможете їх прискорити. Спробуйте знову змінити кольори. Подивіться, як зображення стає нечітким і розмитим, наче поганий телесигнал.

Спробуйте змінити контраст таким чином, щоб зображення почало зникати. Пограйтеся із зображенням. Тепер уявіть, що ви можете натиснути клавішу вимкнення. Що відбулося? Ви вимкнули його.

Деякому з вас не вдається змінювати зображення з першої ж спроби. Це не ваша помилка. Ви – молодці, що спробували. Деякі інші методи можуть стати для вас більш ефективними.

Техніка рук та дистанції

Чи можете уявити перед собою картинку того, що сталося? Чи далеко від вас ця картинка? Чи можете спробувати перемістити зображення далі від вас, і під час його руху робити його дедалі меншим і меншим?

Чи можете уявити, як переміщуєте зображення настільки далеко, що воно стає зовсім маленьким, і врешті-решт цілковито зникає? Чи можете уявити, як воно зникає на отій стіні? Добре.

Тепер уявіть, що ви бачите картинку на моїй руці. Ви можете це зробити? Дивіться, як вона стає щоразу меншою і меншою, коли я повільно віддаляю свою руку.

Чи стає картинка меншою? Чи ви все ще можете її бачити? (*Стисніть долоню в кулак та перемістіть руку за спину.*) Тепер вона зникла. Спробуймо ще раз.

Інші методи роботи з образами

Оправлення в рамку

Тепер уявіть образ як картинку і спробуйте обрамити її рамкою, як обрамляємо картину чи фотокартку.

Пересуньте обрамлену картинку. Вона віддаляється, перегортається догори ногами чи задом наперед? Гаразд. Тепер перемістіть рамку подалі від вас. Чи стає вона меншою? Добре. Тепер переверніть її догори ногами. Добре. А зараз зробіть так, щоб картинка впала. Вона розбилася на дрібні шматочки та розлетілася в різні сторони, чи не так? Добре.

Позитивні контрзображення

Тепер уявіть позитивну картинку на екрані/у рамці. Уявіть нав'язливий образ, наче маленьку картинку в кутку екрану. Перемістіть нав'язливу картинку на інший бік екрану. Помістіть її на позитивну картинку. Тепер вимкніть маленьку картинку в кутку таким чином, щоб залишилась тільки позитивна картинка. Уважно подивіться на цю картинку. Тепер вимкніть екран.

Приховування образу

Свідомо й чітко уявіть нав'язливу картинку. Помістіть картинку в рамку. Добре. Тепер ми покладемо її в сейф. Помістіть вашу картинку у сейф та замкніть його. Ви вже зробили це? Добре. Тепер картинки замкнені у сейфі й не можуть нікого засмутити. Добре.

Уявні помічники

Знову свідомо й чітко уявіть нав'язливу картинку. Тепер додайте до цієї картини героя, якого ви добре знаєте і який вам подобається. Цей герой дуже сильний і може змінити картинку, як ви тільки захочете. Дозвольте герою змінити картинку так, як ви цього бажаєте. Тепер картинка така, якою ви б хотіли її бачити? Добре.

Вимкнення

Ми розглянули техніку екрану, коли можемо вимкнути телевизор; техніку руки, де картинка стискається в кулак та зникає; техніку обрамлення рамкою, де від обрамленої картини позбавляються. Так само корисно заохочувати дитину наприкінці «вимикати» спогади. Це може надати відчуття опанування та контролю.

Слухові та нюхові техніки

Слухові техніки

Інколи діти мають інтрузивні спогади у вигляді картинок, а інколи – у вигляді звуків. Деяким дітям учувається крик чи плач людей, тоді як насправді нічого такого не відбувається. Зазвичай це трапляється в нічний час, коли вони намагаються заснути. Насправді це не справжні крики, а спогади, які можуть повертатись, навіть якщо ви цього не бажаєте, так само, як картини, з якими ми працювали раніше.

Попрацюймо з методами, які допоможуть нам вимикати ці спогади звуків та вмикати їх, так само, як ми робили з картинками.

Тепер я хочу, щоб ви свідомо уявили звукові спогади, що вас непокоять. Якщо таких спогадів не маєте, тоді можете тренуватися під час цієї вправи з деякими іншими звуками, які ви пам'ятаєте. Навіть якщо у вас зараз немає таких проблем, наші тренування стануть вам у пригоді в майбутньому.

Спершу просто подумки послухайте цей звук. Зверніть увагу на те, наскільки він гучний. Він чіткий чи приглушений? Він напружений та різкий чи невиразний? Хтось говорить? Це чоловік чи жінка? Які особливості їхнього акценту? Тепер я хочу щоб ви знову згадали свій звуковий спогад. Цього разу уявіть, що він лунає з магнітофону (радіо чи телевізора без зображення тощо). Ви чуєте його? Уявімо, що ви простягаєте руку до вимикача гучності та робите звук тихішим. Що відбувається?

Ви натискаєте клавішу, і звук стає дедалі тихішим.

Тепер увімкніть гучність. Чи стали спогади голоснішими? Тепер знову їх вимкніть. Вони стають дедалі тихішими. Натискайте кнопку гучності, допоки зовсім не зможете їх чути. І вимикайте їх. Добре.

Нюхові техніки

Тепер ми поговоримо з вами про запахи, пов'язані із травматичною подією. Інколи запах може спровокувати повернення нав'язливих спогадів. Це дуже лякає, оскільки одразу повертає всі страшні переживання та емоції. Якщо це з вами відбувається, корисно мати під рукою якийсь засіб для того, щоб позбутись від поганого запаху.

(Передайте по колу трави та ароматичні олії і попросіть учасників групи їх понюхати).

Навіть якщо у вас при собі немає чогось, що ви могли б одразу понюхати, намагайтесь уявити собі приємні запахи. Спробуйте зробити це зараз — це може бути досить важким завданням. Заплющіть очі. Намагайтесь уявити аромат олійок, які ви щойно передавали по колу. Згадайте, яким він був, що саме нагадував, якого кольору здавався. Ви можете це зробити? Добре. Уявіть що поряд із вами пляшка із кришкою.

Зараз спробуйте згадати по-справжньому жахливий запах — один із найжахливіших, які ви тільки відчували у своєму житті. Уявіть собі цей запах у формі маленької димчастої хмаринки просто навпроти вас. Насправді спробуйте згадати цей запах. Якого кольору ця димчаста хмаринка? Ви відчули запах? Добре. Тепер спостерігайте, як хмаринка запаху повільно зменшується на ваших очах. Вона стає дедалі меншою і нарешті розсіюється.

Уявіть собі повітряну кульку і спостерігайте, як запах, що дедалі слабшає, затягується в кульку. Уявіть усі хмаринки запаху всередині кульки. Щойно все зникає всередині кульки, запах розвіюється. Відпустіть кульку та спостерігайте за тим, як вона відлітає і забирає зі собою усі жахливі запахи. Тепер, для того, щоб позбавитись від неприємних запахів раз і назавжди, уявіть, як знімаєте кришку із пляшки поруч із вами. Поверніть собі той приємний запах з усіма його барвами та нагадуваннями. Ви можете уявити собі гарний запах?

Добре. Розплющте очі.

(Знову передайте трави та олії по колу. Зробіть перерву і при потребі разом повторіть техніки релаксації.)

Техніки подвійного фокусу уваги

Тепер сядьмо в широке коло на підлозі. Спершу просто поспостерігайте за тим, як стукаю по своїх колінах в ритм. Тепер і ви зробіть

так само. Повторюйте за мною. Добре, дуже добре. Тепер спробуємо ще раз. Так, дуже добре.

Тепер я хочу, щоб ви згадали картинку, яка вас засмучує і якої вам би хотілось позбутись. Тримаючи очі відкритими, чітко уявіть собі цю картинку. Вдалося? Добре. Тепер, тримаючи картинку в уяві та із розплющеними очима, ми з вами почнемо вдаряти почергово по колінах. Починаємо.

Тепер зупиніться та усуньте картинку. Вдаряйте по колінах, як ви робили до цього, і просто спостерігайте за картинкою у вашій уяві. Дивіться, що з нею станеться.

Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Хтось зауважив якісь зміни у картинці?

Добре. У когось стались зміни, в когось — ні. Це нормально. Просто поспостерігайте за картинкою у вашій уяві в той час, як ви стукаєте, та подивіться, чи щось із нею станеться.

Добре? Спробуймо ще раз.

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Вдаряйте по колінах, як ви робили до цього, і просто спостерігайте за картинкою у вашій уяві.

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре.

Ми зробимо те саме ще один раз. Цього разу намагайтесь зробити так, щоб ваша картинка поступово зникала. Уявіть, що ви вимикаєте яскравість та спостерігайте за тим, як зображення стає менш чітким, розпливається, в той час, як ви продовжуєте стукати. Добре? Готові?

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Просто залишіть ті зміни, які відбулись, і спостерігайте, що відбудеться далі.

Зараз я хочу, щоб ви уявили собі гарну картинку, в той час, як ви будете стукати. Ця картинка займе місце поганої картинки. Уявіть гарну картинку, не заплющуйте очі. Добре?

Тепер ми почнемо стукати ще один раз.

Тепер зупиніться.

ТЕРАПЕВТИЧНІ
КАЗКИ «МИРНОЇ
НОЧІ ДО ПЕРЕМОГИ
ОХОЧІ»

КОТИКИ

Віта Прачова

Частина I

На межі

Був ясний сонячний день. Дружня родина котиків йшла вулицею та насолоджувалась теплом, що подарував кінець лютого. Мама та тато котиків-малечі тримали за руки своїх кошенят. Кошенят було двоє: хлопчик Святослав та дівчинка Софія. Святослав був старшим, тому сестричка його завжди слухалась та дуже поважала, бо він ніколи не плакав.

На завтра було купа запланованих справ. А сьогодні ввечері святкова вечеря, бо у їхньої родини свято – вісім років тому вона народилася (родина, якщо що). Батьки саме тоді побралися. І тепер виховують двох гарненьких діток.

Вночі кошенята прокинулись від жахливих звуків. Щось навколо бахкало та було видно сполохи у вікні. До спальні влетіла мама, яка миттєво обняла обох діток і почала заспокоювати, бо кошенята спросоня дуже налякалися і плакали... навіть старший братик плакав, який ніколи не плакав, хоча колінки розбивав досить часто.

На вулиці голосно вила сирена – кошенята таку чули, коли вулицями проїжджала швидка або пожежна на виклик – тоді машини поспішали. Зараз вона лунала так голосно, що аж вуха закладало.

Вони швидко одяглися та вибігли з квартири. Поки бігли сходами батьки по черзі щось казали про укриття та підвал, але малеча не розуміла. Було страшно. Уже не плакали.

З часом кошенята трішки заспокоїлись і, зморені, заснули. Їм снилось? Можливо, їм щось снилось. Вони не пам'ятали, коли прокинулись.

Так почався не тільки новий день, але й інше життя.

Кошенята почули нове слово: «Війна!». Вони уже чули його, коли батьки розмовляли, але не звертали на нього уваги. Дорослі багато незрозумілих слів кажуть.

А тепер кошенята знають, що війна – це страшно. Що те, що бахкало, то бомби. А ще бомби літають.

Кошенята тихо спали...

Частина II

Повітряна тривога

Далі було щось складне та незрозуміле. Вони до ранку просиділи в укритті. Було чути сирену та вибухи.

Тато почав заспокоювати маму. Бо якщо нервуєшся, то нервуються усі навкруги, і кошенята теж. Тато показав, як треба дихати, щоб заспокоїтися. Це називається «заземлитися» – нове слово у кошенят. Вони разом з мамою почали робити так, як показував тато.

На рахунок один-два (повільно) вдихаємо носиком та надуваємо живіт, а потім повільно видихаємо та рахуємо «один-два-три-чотири», здуваючи живіт.

У кошенят не вийшло відразу надуту живіт. А мама зробила з першого разу. Тоді мама почала вчити, як це правильно виконувати.

Кошенята спочатку навчилися вдихнути та штовхнути живіт, надуваючись, як кулька. Потім вони змогли це зробити за два вдихи та затримати подих трішки, коли живіт був надутий. Потренувались кілька разів.

А потім вчилися здувати живіт – це було складніше, бо треба було уповільнитися і поступово здувати повітря. З третього разу отримав результат Святик (так ласкаво називали старшого хлопчика у родині). Саме він допоміг Софійці навчитися правильно дихати.

Поки були зайняті тренуванням – не помітили, як минув час. Почули: «Відбій повітряної тривоги».

– А що таке «повітряна тривога»? – виникло запитання у Святика.

Тато довго мовчав, поки збирали речі, щоб піти додому. А потім пояснив:

– На нашу землю прийшли дуже погані істоти, які хочуть нам усім нашкодити. Вони кидають у наш бік бомби. Коли ці бомби падають, то усе руйнують і вбивають. Щоб захиститися від обстрілів, оголошують повітряну тривогу – тобто є небезпека з неба, і треба бігти в укриття. А зараз нам повідомили, що ця небезпека минула – тому небо (повітря) знову безпечне. Нам можна повертатися додому.

Кошенята уважно слухали, бо тато дуже спокійно та зрозуміло усе пояснив. Вони тихо чимчикували з батьками.

На вулиці знов було сонячно, як і учора. Але вже так весело, як раніше, не було...

Частина III

Усе буде Перемога!

Коли котики прийшли додому, то тато швидко зібрався та пішов на роботу – був же ж ранок. Мама зайнялася клопотами на кухні, бо кошенята були дуже голодні. В укритті батьки годували їх печивом та сиром, вони пили гарячий чай із термоса та просто воду з пляшки. Але ж минув час, і треба було снідати.

Уже сидючи за столом, Святик спитав:

– Мамо, а що буде далі? – хлопчику було вже сім років і він ходив до школи. Цього ранку він до школи не пішов.

– Далі... – тихо відповіла мама. – Далі буде Перемога.

– А що таке перемога?

– Це коли ворог буде знищений. Ворог не буде нас бомбити. Небо буде тихе та мирне. Не буде лунати сирена. І ми знову будемо веселитися.

– А коли буде перемога?

– Цього не знає ніхто.

– А хто переможе?

– Звісно, ми.

– А як ми переможемо?

– У нас є спеціальні бійці – тигри та леви. Вони багато вчилися та практикувалися нас усіх захищати. Зараз саме вони роблять усе, щоб бомби не долетіли до нас, щоб ворог не наближався ні дорогою, ні повітрям, ні водою.

– Так вони швидко із цим упораються! – вигукнув котик Святослав.

– Розумієш, Святику. Наші бійці дуже сильні та витривалі, але їх менше, ніж ворогів. І вони скрізь одночасно не завжди встигнуть. Але я точно знаю, що для них треба лише час, щоб перемогти.

– Мамо, я пишаюся нашими тиграми та левами!

– Так, ними варто пишатися, бо вони роблять усе, щоб захистити нас усіх від ворога. Тому ми їх називаємо захисниками.

У цей час у двері ввійшов тато.

– А чому ти вдома? – відразу посипалися запитання від малечі. Та й дружина глянула сумними очима. Вона вже зрозуміла, чому її чоловік прийшов додому.

– Бо я записався у тероборону.

– Тер-р-р-... що? – запитала здивована Софійка.

– Це таке місце, де збираються усі, хто не служить у армії, та хто хоче захищати рідне місто або селище від ворога, – відповів тато.

– О, так ти у нас тепер будеш тигром чи левом? – голосно вигукнув Святик.

– Можливо, коли попрактикуюсь, то – так! А зараз я – дорослий кіт, який хоче допомогти своєму народові захищати родину від усілякої напасті. І не варто так хвилюватися, – тепер він дивився на дружину, яка була на обличчі біла як крейда. – Перемога буде наша!

Святик іще довго розповідав Софійці, що таке перемога та тероборона. Вони вивчили нові слова, і від них було дуже тепло десь там у середині. Мама сказала, що то вони так пишаються власною державою та нашими захисниками. А Святик вирішив, що коли виросте, то стане або левом, або тигром.

Частина IV Літак у повітрі

Ось у небі почулись звуки літака. Але не такі, як ми зазвичай звикли чути. Звук був гучний та монотонний. Звичайно ж, що, вибігши на балкон, мама киця побачила два військових літаки. Вони летіли не досить високо, один за одним. Зробили коло – і пролітали знову над будинком, інколи ледь змінюючи, траєкторію.

У спальні заплакала Софійка – і мама миттєво кинулась до неї.

Дитині було страшно. Вона притискала до грудей свою улюблену іграшку та казала, що їх будуть бомбити.

У першу чергу, мама міцно обняла дитину. Попросила Святика принести води. А вони поки дихали з малою разом, як навчились зранку у сховищі. Водою мама напоїла малу та вмила її обличчя. Дитина трішки заспокоїлася, лежачи у маминих обіймах. Мама сумно дивилась на Святика – той мужньо тримався.

– Дякую, тобі, сину! – тихо сказала мама. – Ти зараз наш захисник, поки тато зайнятий важливими справами.

Сумний погляд Святика повеселішав. Було враження, що він підріс за цю секунду, точніше подорослішав. Він відчув відповідальність.

– Мамо, а що це за літак, що так налякав Софійку. І чому ти не лякаєшся?

– Там два літаки, синку. Я теж злякалась, але не так, як Софійка. Ми ж не чуємо сигналу та вибухів бомб теж немає – значить, то наші літаки. Їм, мабуть, треба так літати по своїх, воєнних справах.

Святик замислився.

А тим часом мама придумала гру, у яку діти швидко включилися.

Першою почала мама. Вона взяла подушку з ліжка і легенько вдарила малу по лапці. Подушка була легенька. Та нерозуміння спалахнуло в очах Софійки. «Мама б'ється...», – майнула у неї думка. Та було не боляче, а було смішно. Так, дивно, а подушка може підняти настрій.

Лапка малої потягнулась за ще однією подушкою, добре, що у неї на ліжкові їх декілька. І теж легенько вдарила маму по руці. Софійка завмерла – що скаже мама. А мама сміялася. Сміялася так, як учора, коли гуляли на вулиці. Битва подушками продовжилась.

Святик довго стояв та здивовано дивився на битву. А потім схопив свою подушку і теж приєднався до «Великої битви подушками». Було весело. Усі були обережні, бо любили один одного.

Не було чути звуків літаків, що патрулювали небо. А чулись тільки галасливі вигуки малечі.

«Велика битва подушками» закінчилася тим, що малі повалили маму на ліжко та пригорнулись до неї. Мама обнімала дітей. Вони ніжно поцілували її у дві щічки з двох боків. Вони любили свою маму, а вона обожнювала своїх кошенят.

Частина V

В укритті

Увечері, коли котики почули знову сигнал тривоги, малята швидко одяглись. Святик допомагав Софійці, бо він уміє одягатися швидше.

– Ти у мене такий помічник! – сказала мама, дивлячись на сина.

А потім додала, повернувши голову у бік дочки:

– Ти теж, принцесо, гарно себе поводиш та слухаєшся братика.

Діти були у захваті.

Сьогодні вони йшли в укриття без тата. Уже не було так страшно, бо вони розуміли, навіщо треба туди спускатися.

Приміщення було сире та темне – минулий раз кошенята цього не бачили, бо були занадто налякані.

Тут було багато різних котів, кицьок та кошенят, старих котів та кішок розміщували, по-особливому оберігаючи. Чути було тихі розмови.

Раптом якесь кошенятко голосно закричало та заплакало. Його мама почала на нього кричати, щоб воно заспокоїлося.

– Не можна так робити, – скрикнула мама Святика та Софійки. – Воно зараз вас не чує та не розуміє, бо налякане. Робіть так, як я вам скажу.

І вона повторила алгоритм, який зранку робила разом із Софійкою – дихання, умивання. Кошенятко трішки заспокоїлося (про цю вправу читайте у II частині казки).

Тоді мама киця запропонувала розміститися поряд, щоб діти могли бути разом. Кошенята тихо спостерігали за діями мами, але їй не сподобалася ця тиша. Мама розуміла, що страх може передаватися іншим.

З малою, що плакала, та її мамою був ще братик, який теж ледве стримував сльози, бо теж був наляканий. Тоді вони всі учотирьох почали нові вправи. Вони шукали страх.

– Що ви відчуваєте зараз? Сильний страх, тривогу, вас трясє чи щось інше? – запитала мама киця.

Дітям було складно описати, але вони подумали та відповіли. Менші потягнулися думкою за старшими, але то було тільки перше запитання. Кошенят треба було розворушити.

– Покажіть місце, де знаходиться, де сидить те, про що ви тільки-но сказали.

На це запитання вже не було розгубленості. Діти, заплющивши очі, достатньо швидко показали: хтось на груди, хтось на горло, хтось на живіт.

– Яке воно оте, що сидить у вас? Якого кольору? Чи має вагу? Яку саме? Чи має запах? Який саме?

Кошенята почали описувати свої відчуття. Спочатку були старші, а за ними вже й молодші. Опис змальовував щось чорне або темно-синє, дуже важке, бо аж сісти хочеться, ноги не тримають, запаху не описували. Їхня уява гарно змалювала – це добре, бо що яскравіше, то краще уявляється те, з чим потім треба боротися.

– То тепер нам треба його якось звідти дістати. Допоможіть мені придумати, як саме. У кожного з вас може бути свій приклад.

Фантазія кошенят розігралася. Вони придумали віник та пилок. І потім уявили, як вимітають та висмоктують усе погане із себе. На їхніх обличчях з'явилися посмішки.

– Але ж нам треба чимось наповнити пусте місце, що залишилось. Чим ми можемо наповнити?

Кошенята вибрали спокій.

– А якого кольору ваш спокій? Чи має він смак? Чи має він вагу? – знову запитувала мама.

Кошенята уже настільки увімкнулися в гру, що задіяли усю свою уяву та змалювали спокій дуже яскраво. Одностайно обрали кольори: блакитний та рожевий. А ще порівняли спокій із повітряною кулькою, бо вона легка,

піднімається угору – і тоді легко можна стояти на ніжках. За смаком спокій у кошенят був як сир, який смакував усім без винятку.

Саме тоді усі відчули, що хочуть їсти. Мами витягли їжу та зробили малим бутерброди. Налили воду та компот. Усі смачно їли та тихо розмовляли.

Ніхто не знав: скільки це буде тривати, але усі вірили, що тигри та леви разом із теробороною здобудуть перемогу.

Частина VI

Прапорець-оберіг

Тато вперше, після того як записався у тероборону, прийшов додому. На його обличчі сяяла посмішка. Діти кинулись йому назустріч, а він із задоволенням підняв їх своїми лапами уверх. Вони довго розцілювали одне одного, поки мама швидко готувала поїсти.

Малята посідали разом із татом на кухні. Поки той їв, вони засипали його питаннями.

– А що ти робив увесь час там, у тер...р...обороні? – ледь вимовила Софійка, щаслива від того що слово їй піддалося.

Тато засміявся та відповів:

– Ой, багато справ. У мене ж своя машина, тому багато чого зміг привезти, щоб облаштувати наш блокпост.

– О, нове слово, – здивовано сказала Софійка, розуміючи, що знову треба буде навчитися його вимовляти, щоб не відставати від братика.

– Так, це не складно. Це спеціальне місце, де захисники міста мають змогу укритися від ворога, як ви укриваєтесь в укритті, тільки не під землею і без даху.

– Нічого не зрозуміла! – захоплено сказала Софійка, чим розсмішила батьків.

– Головне треба зрозуміти, що я там захищений.

– А що ви там будете робити?

– Ми там будемо охороняти, стежити за порядком, перевіряти, щоб ніхто не їздив зайвий раз, оборонятися від ворогів, якщо вони близько підійдуть до нашого міста.

– Тату, тобі страшно? – спитав Святик.

– Ні, любий, – відповів той, – я ж повинен захистити усіх своїх рідних: тебе, маму та Софійку, а ще бабусю та дідуся. Тому мені немає, коли думати про страх.

– А як ти захистиш бабусю та дідуса, якщо вони мешкають не у нашому місті? – здивувався Святик.

– Я, звісно, далеко від них. Я допомагаю захистити наше місто і його мешканців, а хтось захищає село, у якому мешкають бабуся та дідусь – так усі захисники захищають увесь народ відразу.

Тато їв, а малеча з любов'ю дивилася на нього. Він був у військовому однострої, який йому дуже пасував. Від нього пахло вулицею та чимось таким, що раніше кошенята ще не відчували, але поки не розуміли, що то таке.

А коли тато пішов знову, то мама запропонувала зробити щось для тата на блокпост. Вирішили, що можна намалювати щось та зробити прапорець.

– Так у нас же є куплений маленький прапорець, – зауважив Святослав.

– То ж не ми зробили. А ми зробимо своїми лапками і вкладемо усю любов – і тоді малюнки та прапорець будуть оберігати нашого тата.

Так і вчинили. Діти сіли малювати. А мама шукала тканину тих кольорів, що були на їхньому державному прапорі. Потім вони разом вирізали та зшивали маленький власний прапорець-оберіг.

Наступного разу, коли приїхав тато, то був втішений, що його рідні так про нього турбуються. Малюнки він обережно склав та поклав у кишеню разом із прапорцем. Уже пізніше він надіслав фото, де майорів маленький прапорець на блокпосту, оберігаючи усіх воїнів.

Частина VII

Волонтери

Віра, Надія, Любов та Софія

Це сталося не зараз. Це відбувається уже дев'ятий рік, бо сусідня держава гієн напала на мирну державу котиків. Для усього світу гієни намагаються бути благородними котами, але їхня підлість постійно вилазить у їхніх діях. Зараз вони вже не ховаються.

У котиків була дуже дружня родина. Їхня мама Любов мала сестру Віру та маму Надію. Саме ці найдорощчі люди приїхали до них додому.

Дзвінок у двері. Малі почули, що у квартиру тихо хтось увійшов. Коли кошенята вибігли у коридор, то відразу кинулись у обійми до бабусі.

– Бабусю! Тітко Віро! Ура у нас гості!

– Так, ми до вас надовго, – сказала бабуся.

– Надовго? – здивувалися Софійка та Святик.

– Я буду допомагати вам, а ви мені. Також треба буде підтримувати вашого тата та тітку Віру, – пояснила бабуся.

Вони занесли свої речі. Багато розмовляли, але не як завжди гамірно, а якось тихо та майже пошепки. Кошенята сиділи у куточку і так само тихо спостерігали за усім.

Тітка Віра майже відразу попрощалась і побігла, взявши із собою бутерброд та чай у термосі, бо не знала, коли зможе вирватися знову додому.

– Бабусю Надіє, ти до нас надовго? – ще раз перепитали кошенята, коли їхня тітка пішла.

– Так. Вам дивно?

– Ага, бо раптово ти ж ніколи не приїжджала, – сказав Святик.

– Зараз такий час, що треба усе робити раптово, – з посмішкою відповіла бабуся.

А тоді сіла разом з онуками на дивані та розповіла:

– Ми з вашою тіткою приїхали сюди, щоб, справді, допомогти. Тітці Вірі зараз немає коли вести господарство, бо вона знову почала волонтерити. Ви ж не знаєте, а у нас був такий час, коли треба було захищатися від наших сусідів – країни гієн. Вони зараз вкотре напали, але вже не ховаючись. Тоді ж вони це зробили потайки. Тоді всі коти почали допомагати нашим військовим – тиграм та левам. На той час у них не було нічого, що їх могло захистити. Саме цим тоді почала займатися ваша тітка Віра. Вона збирала гроші, знаходила людей, які могли допомагати, шукала захисні шоломи та бронежилети, взуття та одяг, машини та їжу. Усе, щоб наші військові могли захищати нашу землю. Вона це робила, та не отримувала ніяких грошей – тому це називається волонтерство. Волонтери допомагають завжди без отримання зарплатні, але здобувають величезний досвід. Волонтери допомагають як військовим, як зараз, так і звичайним людям. Наприклад, щоб організувати якийсь захід. Це завжди почесна робота.

Зараз знову прийшов той час, коли ваша тітка може допомогти. Вона це уміє робити дуже добре. А ми її будемо підтримувати: годувати, одягати, піклуватися про неї, бо у неї на себе, так як і у вашого тата, часу не буде зовсім. Допоможемо їм?

– Звичайно, – зворушено загомоніли кошенята.

Увечері знову був сигнал тривоги. В укриття вони йшли знову учотирьох – тільки цього разу разом із бабусею. А з нею уже не було так страшно, бо це ж бабуся – з нею завжди затишно.

КАЗКА ПРО БАЙРАКТАР

Інна Курило

Частина I

У сучасній дружній сім'ї квадрокоптерів народився Квадрик: дуже симпатичний, маленький літальний апарат. Він був білого кольору з яскравою червоною спинкою, мав мініатюрну вбудовану камеру й чотири гарненькі блискучі пропелери.

Дав йому Бог-конструктор і новітні двигуни, і посадкове шасі, й електронне регулювання швидкості. І ще багато чого необхідного для щасливого і спокійного життя. Жив наш герой із мамою, татом і старшою сестрою Квадротерою у великому гаражі серед інших різноманітних літальних апаратів.

Кожного ранку, коли мама й тато малюків вилітали на роботу, наш герой разом із сестрою йшли до школи. Вона була в кутку гаража, поблизу великого вікна. Вчителі, дорослі та досвідчені дрони, навчали маленьких Квадриків літати, маневрувати, користуватися камерою та транслювати відео.

Як тільки братик із сестричкою засвоювали найпростіші конструкції, їх доповнювали сучасною електронікою та розширювали функції. Маленькі квадрокоптери вчилися далі. Не просто було нашим малюкам у навчанні. Бувало, що й падали, потім ремонтувалися та знову літали.

З часом малюки навчилися добре літати, самостійно управляти та керувати своїми функціями. Прийшов час нашим діткам обирати професії. Сестра Квадрика дуже хотіла побачити світ. Квадротера попросила поставити їй потужні камери і вбудувати відеосистему. Вона навчилася робити чудові панорамні фотознімки та знімати й фільмувати відео з висоти пташиного польоту.

З часом Квадротера стала серйозною помічницею професійного фотографа-мандрівника.

Настав час і Квадрику обирати, ким йому стати.

Частина II

Одного вечора малюк Квадрик почув історію їхнього сусіда – бувалого бойового квадрокоптера. Сусід розповідав, як він допомагав людям у війні проти підступних загарбників. Цікаво стало Квадрику, і якось він, долаючи ніяковість, підійшов до старого воїна.

– Дідусю Дроне, розкажи мені про те, як ти воював.
– Для чого тобі війна, малюче? – запитав дідусь.
– Я теж хочу допомагати людям боронити свою Землю.
– Це тяжка праця, синку. Вибери собі іншу професію.
– Ні. Я відчуваю, що оборона моєї квітучої країни – моє призначення!
– Ну що ж. Добре. Тоді слухай. Коли я народився, то був маленьким іграшковим дроном у одного хлопчика, – почав свою історію тихим скрипучим голосом Дідусь.

– Він запускав мене в небо, а я робив світлини того, що бачив. Хлопчина займався у фотогуртку і мріяв стати фотографом. Та якось одного зимового ранку його батько отримав сигнал тривоги й почав збиратися на війну. Він був військовим.

На нашу квітучу та роботящу країну напали безчесні та підступні вороги. Батько хлопчика вирішив забрати й мене із собою. Так почався мій складний шлях на війні. Мене використовували і для доставки боєприпасів, і для фотографування ворожої техніки. Мене навіть перетворили на саморобну вибухівку. Та я, прилетівши на голову окупантам та накидавши їм боєприпасів, втік, хоча й мене пошкодили.

Тепер я на пенсії, передаю досвід молодим квадрокоптерам і підробляю експонатом для дітей. Вчу їх працювати з дронами.

– Я теж хочу, як ви, боронити нашу Землю, – твердо сказав Квадрик.

– Тоді тобі треба дуже багато вчитися. Мій тип дрону вже давно застарів, і зараз не кожен квадрокоптер мого типу може стати ефективним воїном.

– Я готовий вчитись, дідусе Дроне! Я стану найкращим воїном серед усіх видів квадрокоптерів.

Так почалося у Квадрика серйозне навчання. Технології світу пішли далеко вперед. У військовому таборі ким йому тільки не траплялося бувати. Його вчителі-винахідники переповідали неймовірні бувальщини про знайомих українських майстрів.

Вони могли довести, переобладнати й перевчити мирний квадрокоптер до стану сміливого та точного ударного безпілота завдяки кмітливості. Потужне навчання пройшов наш герой. За рік він став справжнім ударним літальним апаратом на ім'я Безпілотник.

Турботливі вчителі-конструктори удосконалили його та змінили конструкцію. І найголовніше – він був тепер озброєний ракетами й зовсім не боявся ворогів. Наш герой став одним із кращих безпілотних літаючих апаратів у війську. Тепер нашого Квадрика називали бойовим безпілотником-асом.

Він заступив на охорону кордону своєї країни. Здавалося, що він усього досяг і далі вчитися нема чому.

Та, якось у його частину прибули його колеги з Туреччини. Вони мали інший двигун, тільки один пропелер і лазерний далекомір-цілевказівник. Наш Квадрокоптер був у захопленні від колег та захотів знову вчитися та вдосконалюватися. До його бажання керівництво поставилося схвально.

Навчання Квадрокоптера продовжилось. Він навчився користуватись усіма новими функціями, які надали йому закордонні вчителі. Тепер можливості нашого героя, як літального апарату, розширилися та стали надзвичайними.

За день до початку третьої світової війни наш ударно-розвідувальний літальний апарат на ім'я Безпілотник став у стрій та заступив на чергування.

Частина III

На жаль, навала з Айд-окупантів розбудила мирну країну зранку 24 лютого 2022 року...

Наш герой негайно став на оборону Батьківщини та вилетів у свій перший бій із грізними залізними потворами-танками та заклятими ворогами панцирниками. Він шулікою налітав на позиції ворога та знищував колони воєнної техніки одну за одною. Його керовані протитанкові ракети та авіаційні бомби несли тваринний жах одвічним ворогам його Батьківщини.

Безпілотник зненацька з'являвся з-за хмар і першим наносив страшні удари-блискавки ворогу, стаючи провісником його неминучої поразки. Боровся Безпілотник і проти панцирників, падаючи їм на голови і змушуючи завмирати намертво на зраненій від вибухів землі. Громив він і повзучі шляхами нашої країни броньовані гусениці танкових колон, які сунули безжально вбивати мирних людей.

Коригував Безпілотник і справедливий вражаючий вогонь наших гармат. Не вистачало хисту й уміння у ворога, щоби засікти та знешкодити нашого героя, адже він був легким та швидким у керуванні, ще й досвідченим та сміливим. Люди нарекли нашого воїна Прапорonosцем Перемоги – Байрактаром.

Аж ось якось в одному запеклому бою Байрактар був підбитий... Але він зміг долетіти до своїх. На деякий час наш герой був змушений покинути поле бою. Виявилось, що він зазнав достатньо серйозного пошкодження й потребував ремонту. Після відновлення командир Байрактара вирішив змінити його поле діяльності.

Тепер наш Прапорносець став розвідником. Його завданням стала розвідка позицій оборони противника та наведення на неї засобів ураження. Не забував він також і про «полювання» за бронетехнікою ворога, яка залишилася без прикриття.

Ця нова робота сподобалася нашому герою ще більше. Швидкий, невловимий та смертоносний, наш герой до смерті лякав ворога. Байрактар то розганявся до швидкості штормового вітру, то здіймався аж до сонця. Він міг перебувати в польоті упродовж цілої доби.

Після тяжких та кровопролитних боїв Байрактар відпочивав у комфортному теплому гаражі-ангарі. Спочатку він був дуже засмученим та спустошеним – і засинав важким сном без сновидінь. Але в останні дні йому почали снитися сни.

Байрактару снилася його чудова квітуча країна: Оптимістична печера на Тернопільщині, Тунель кохання на Волині, струмені водоспаду Шипіт, Дністровський каньйон та урочище «Кам'яні Могили» на Донеччині, озеро Світязь на Волині та Синевір у Карпатах.

Уві сні наш герой дав собі клятву, що після Перемоги разом із сестрою Квадротерою буде працювати помічником фотографа та допомагати йому розповідати світові про їхню чудову, квітучу, Мальовничу Україну. Вільну, незламну, незалежну. Де так приємно дихати на повні груди!

КАЗКА ПРО ПОСТРАХ МОТОРОШНИЙ

У глибині темного, чорного лісу жив був маленький страх на ім'я Пострах Моторошний. Він був дуже дивним страхом, бо сам себе боявся.

Трісне гілка в лісі, або раптово скрипне стовбур дерева – він одразу втягує голову в плечі й підстрибує. Затріпотить крилами птах – він негайно ховається в кущах. Пробіжить поряд опалим листям мишка – він одразу плаче.

Але мав Пострах відповідальну роботу: щоночі ходити в місто та лякати людей. Поки він добрався до міста, то від страху тремтів, як лист осики, й весь покривався липким холодним потом. Він лякав інших, щоби вони не лякали його. Але не міг знати Пострах, що інші зовсім його не боялись.

Одного вечора липкий страх причепився до хлопчика Артема. Раніше Артем нічого не боявся, але якось йому наснився сон, що він один у холодному, великому та темному будинку. Хлопцеві здалося, що він бачить у кутку кімнати якогось загадкового гнома, який уважно спостерігає за ним і

тяжко й натужно дихає. А ще у цей час кімнатою гуляли чудернацькі тіні. Злякався хлопець не на жарт, і у нього всередині раптом оселився страх.

З цього часу хлопець почав боятися відповідати біля дошки, гратися з друзями і взагалі став невпевненим та роздратованим. Товариші помітили, що з Артемом відбувається щось недобре, і вирішили йому допомогти. Порадили уві сні зустрітися із цим гномом та поговорити, але для цього потрібно перестати боятися хоча б на якийсь час.

Друзі запропонували Артему піти надвір та пограти у футбол. Цей вечір для хлопця пройшов чудово! Його футбольна команда навіть перемогла команду старших хлопців із сусіднього двору. Окрилений успіхом, щасливий та рішучий повернувся Артем додому. Він був готовий до серйозної розмови зі своїм страхом.

Уві сні хлопець раптово почав відчувати невпевненість та боязнь. І раптом побачив перед собою того самого загадкового гнома, як у перший раз.

– Доброї ночі, – привітався хлопець.

– Доброї, – здригнувся та злякано відповів Пострах Моторошний, і сів на землю. Ноги відмовлялися його тримати.

– Що тобі потрібно від мене? – насупивши брови твердо і впевнено запитав Артем.

– Я виконую свою роботу. Лякаю людей, – тремтячим голосом відповів Пострах.

– Для чого? Невже не краще дружити та разом бавитися? Скільки цікавого та гарного є у світі.

– Ні. Я боюсь, а отже, і ви маєте мене боятись, – продовжував страх.

– А я не боюсь, – твердим голосом відповів хлопець.

– Неправда. Я відчуваю, як сильно і швидко б'ється твоє серце і як пітніють твої долоні та тремтять руки. Я закину тебе в казкову країну суцільного Мороку, й ти більше ніколи не будеш сміливим.

За хвилину Артем опинився в героїчній казці-епосі. У ній панували войовничі й патріотичні настрої. А все через те, що героїчні корінні мешканці казкової країни Мальва вели війну з одвічним ворогом. Чужакам-зайдам дуже хотілося панувати в їхній сонячній та дружній країні.

Роздумувати хлопцю було ніколи: потрібно було рішуче братися за ратну справу. Зібравши всю лють на навіженого ворога, він вирішив допомогти мешканцям, адже без перемоги над Чужаками-зайдами, він не міг повернутися додому.

Артем бився відважно й самовіддано! І врешті-решт вороги панічно накивали п'ятами. Хлопець так захопився своєю справою, що страх за ним не встигав, важко біг, натужно дихав, хекав, кашляв і просив зачекати...

В Артема «відкрилося друге дихання», а його страх просто кудись зник. Мешканці Мальви здобули перемогу, бо правда була на їхньому боці!

Після важкого, тривалого, але переможного бою, усі мешканці країни Мальва святкували перемогу. На великій, яскраво-зеленій, осяяній променями сонця галявині зібралися героїчні захисники країни. Артем поводитися невимушено і про свій страх зовсім забув. А коли згадав, то немало здивувався:

– Ого, а де ж мій страх, де Пострах, який закинув мене сюди?

І тут усі побачили, як у бік лісу, втікаючи, повзе невдоволений, скручений хробак.

Дивись-но, Артеме, он твій страх втікає. Вітаємо тебе! Сьогодні ти знову став таким самим, як усі ми – веселим, відкритим, а головне – сміливим. Ворог боїться рішучих та сміливих людей!

Окрилений успіхом хлопець повернувся додому.

З того часу Артем докорінно змінився. Він більше не думав про Страх. Тепер Пострах Моторошний сам його боявся, він утік до свого темного, чорного лісу зализувати рани.

Наше життя прекрасне й не потрібно його підпорядковувати страхам!

Майбутнє неодмінно буде щасливим!

СМУТОК

Вікторія Назаревич

Одного вечора, десь напередодні Різдва, бабуся готувала на кухні різдвяний пиріг і чарівне печиво-сніжинки, час від часу поглядаючи у вікно. Поруч з нею сиділа внучка та спостерігала за мистецтвом володіння тістом і його перетворенням у вишукані солодощі.

– Бабусю, що ти там шукаєш на вулиці?

– Дивлюся, які сумні обличчя у людей, але ж скоро будуть такі дивовижні, світлі свята... Саме час для радості.

– Що, у людей немає сили навіть радіти, а є тільки сумувати?

– Можливо, ми так засмучуємося через те, що хочемо або чекаємо завтра, що не помічаємо світлих моментів уже сьогодні. Так і втрачаємо радість.

– Що ж робити? – зітхнувши, запитала внучка.

– Точно не знаю, але, думаю, треба радіти самому, а радість дуже заразлива. Візьми це чудове печиво і порадуй своїх друзів у школі. Нехай радість триває, а продовжити її може кожен.

– А, зрозуміла, – відповіла внучка, – не чекати радості, а створювати її.

– Ти моя розумничка, – сказала бабуся, намазавши носик дівчинки борошном. І вони ще довго сміялися.

Завдання до казки:

1. Згадати радісні моменти.
2. Згадати, коли хтось зробив Вас радісним.
3. Згадати, коли Ви зробили когось радісним.
4. Намалювати радість собі й іншому.
5. Зробити загальний малюнок радості.

КАЗОЧКА З МАЛЮВАННЯМ ОБОМА РУКАМИ

Мета:

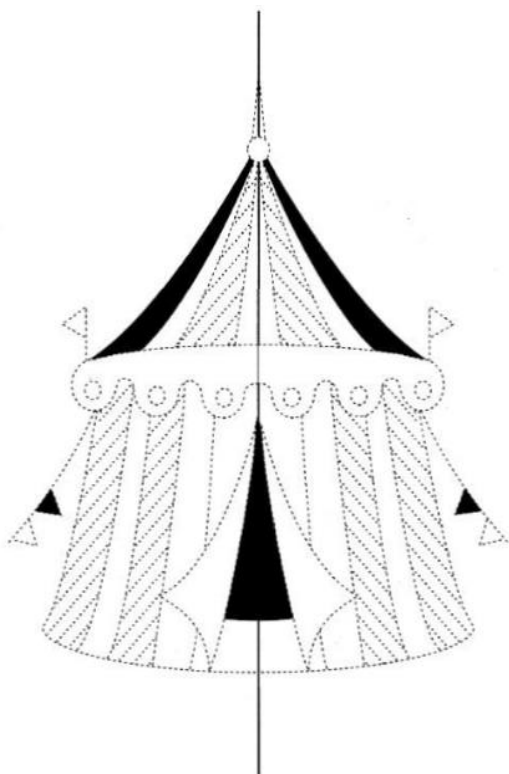
- вправляти у синхронізації роботи півкуль головного мозку, малюванні двома руками одночасно та підготовці руки до письма;
- розвивати амбівалентність, мовлення, уяву, увагу, дрібну моторику рук;
- виховувати вміння створювати позитивний настрій, знімати відчуття емоційної напруги, розвивати творчі здібності.
- **Матеріали:**
картинки для малювання двома руками, довільний текст.

Хід розповідання казочки:

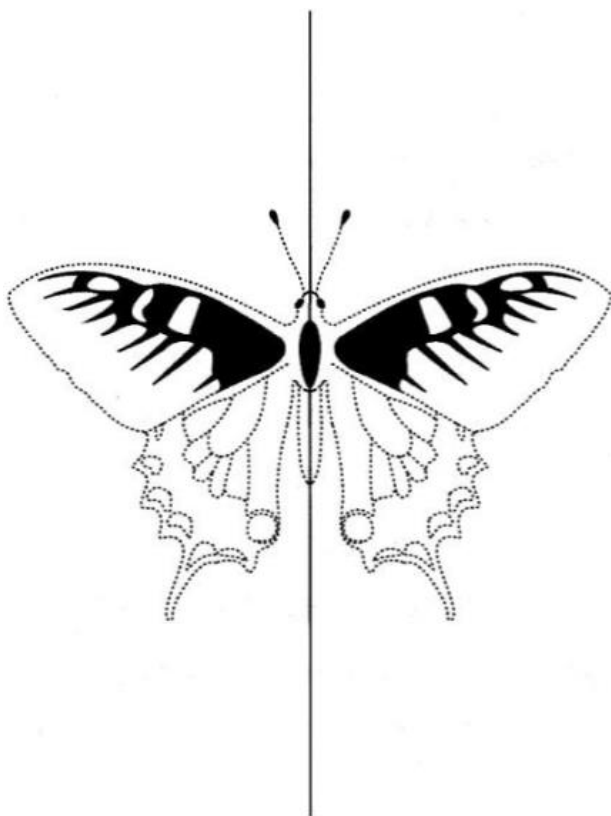
Дорослий пропонує подивитися малюнки, які надіслала Чарівна Фея (або інший казковий персонаж) розмалювати їх та скласти за ними казочку. Для маленьких дітей можливо декілька разів дорослий складає казочку самостійно, і лише потім з допомогою дитини, а з часом і самостійно дитиною.

ПРИКЛАД КАЗОЧКИ:

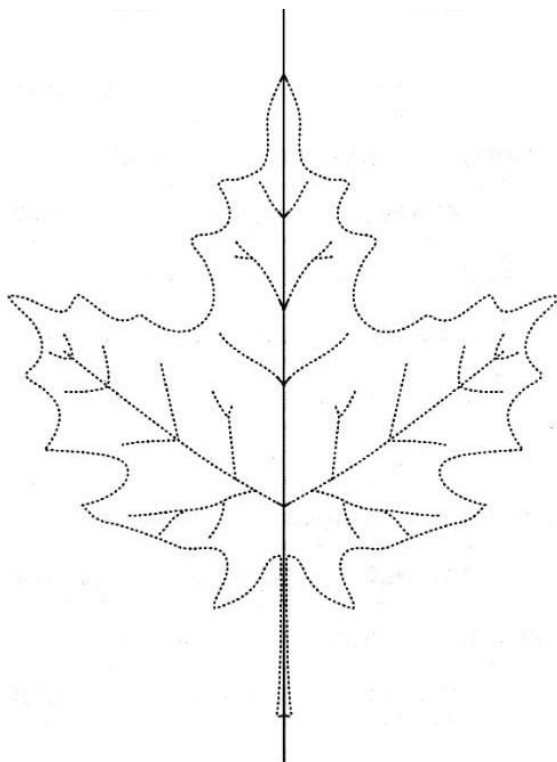
У казковому лісі, у наметі жила-була Чарівна Лісова Фея. Але їй дуже не подобалось, що її намет був сумний і безколірний. Вона шукала того, хто зможе їй допомогти розфарбувати його, але це чарівний намет и фарбувати його треба тільки одночасно обома руками – може спробуємо?!



Побачив такий чарівний намет Метелик і став просити розфарбувати і його. Але ж він теж був чарівним і його теж треба фарбувати двома руками одночасно!



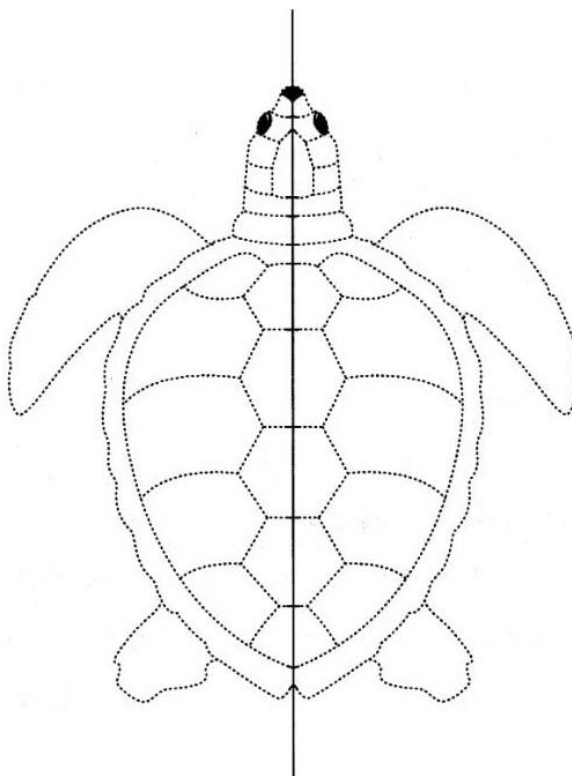
І листочки з дерев також бажали стати різнокольоровими (роздрукувати декілька листочків)



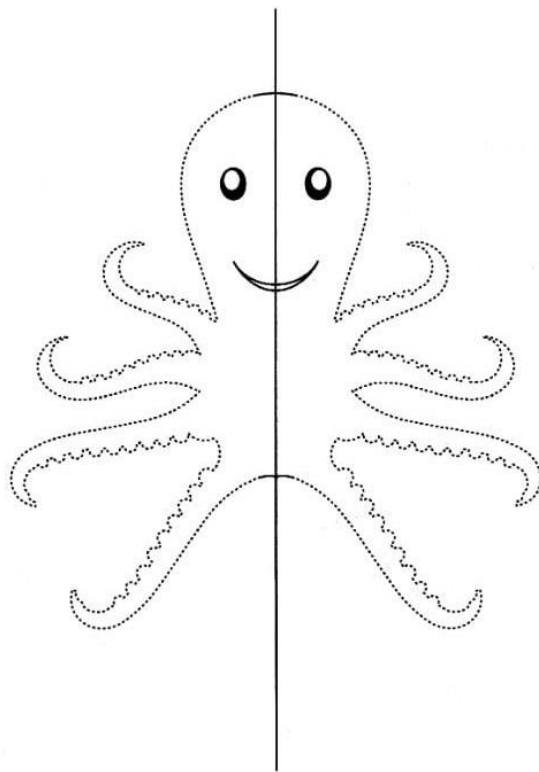
Аж раптом пішов дощик і Фея згадала, що її улюблена парасолька теж не розфарбована ... (не забуваємо про одночасне фарбування двома руками)



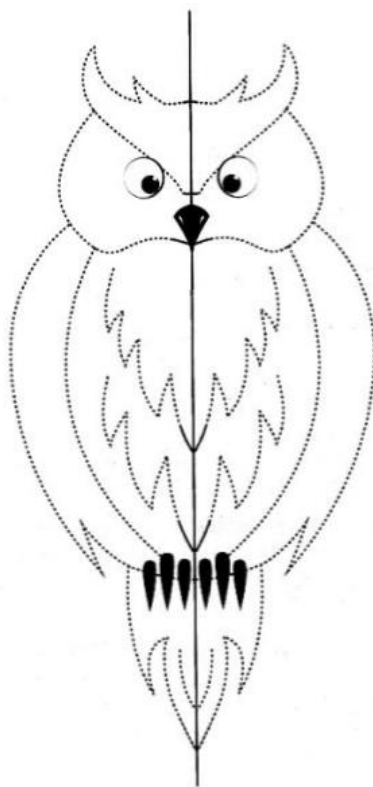
Після дощу приповзла Черепаха і теж забажала бути різнокольоровою.



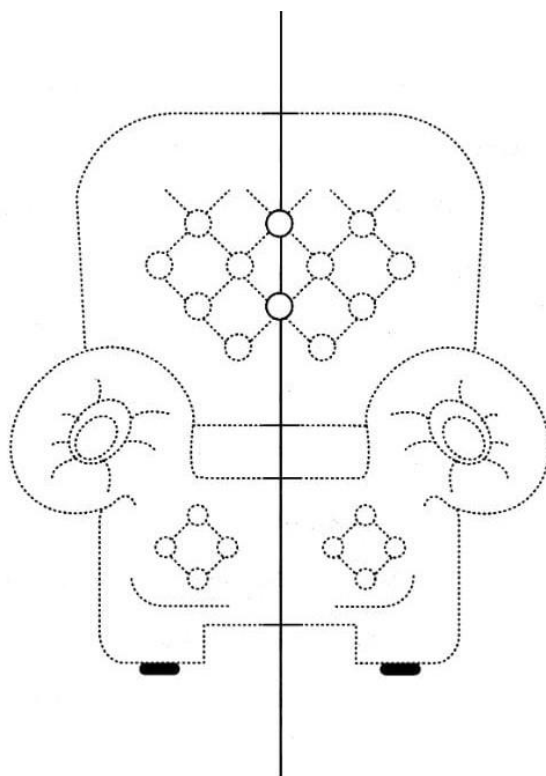
А потім вона попросила розфарбувати свого друга Восьминога.



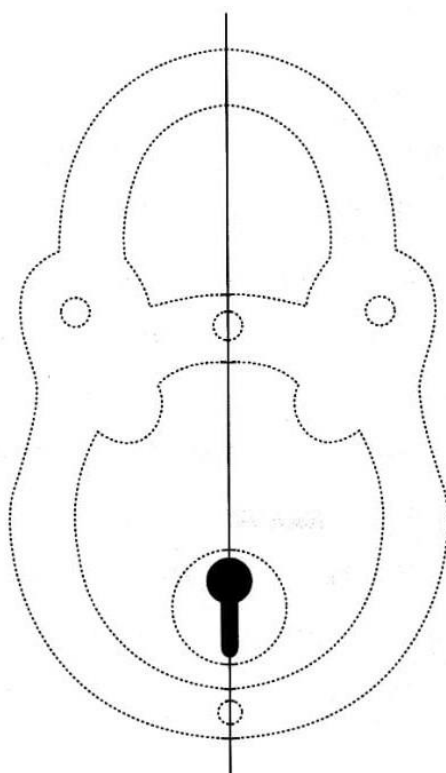
Так непомітно і пройшов день ... і прилетіла Сова ... яка і не сподівалась, що її розфарбують – вночі ж нічого все одно не видно ... але ми ж їй допоможемо?! (і знов все робимо двома руками).



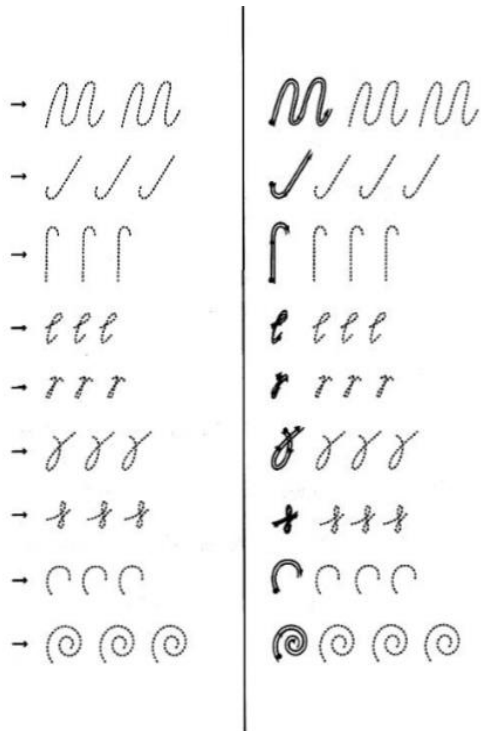
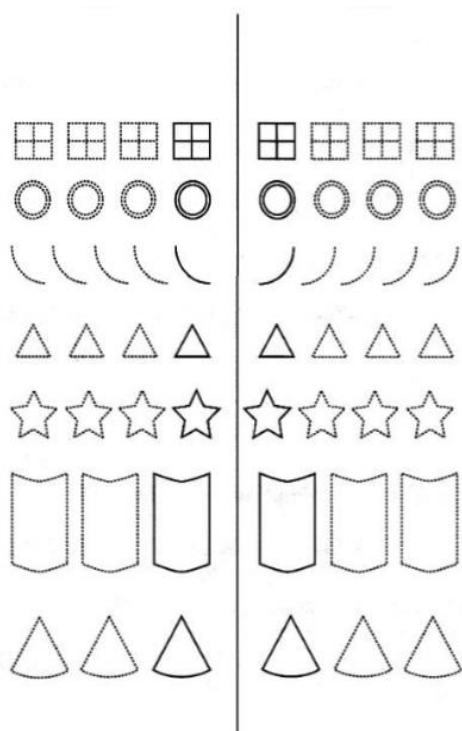
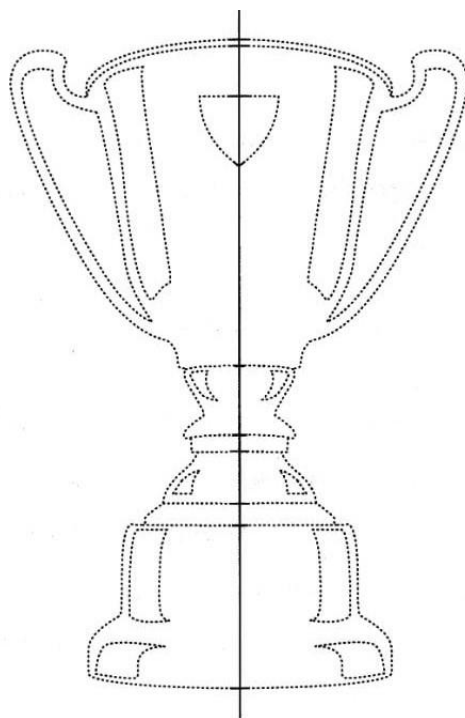
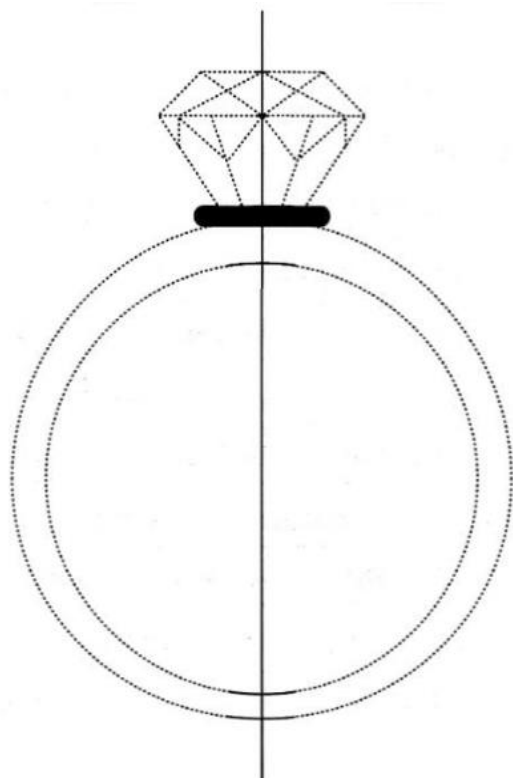
Фея заморилась і пригадала, що в її наметі є чарівне, але нефарбоване крісло – допоможемо?!

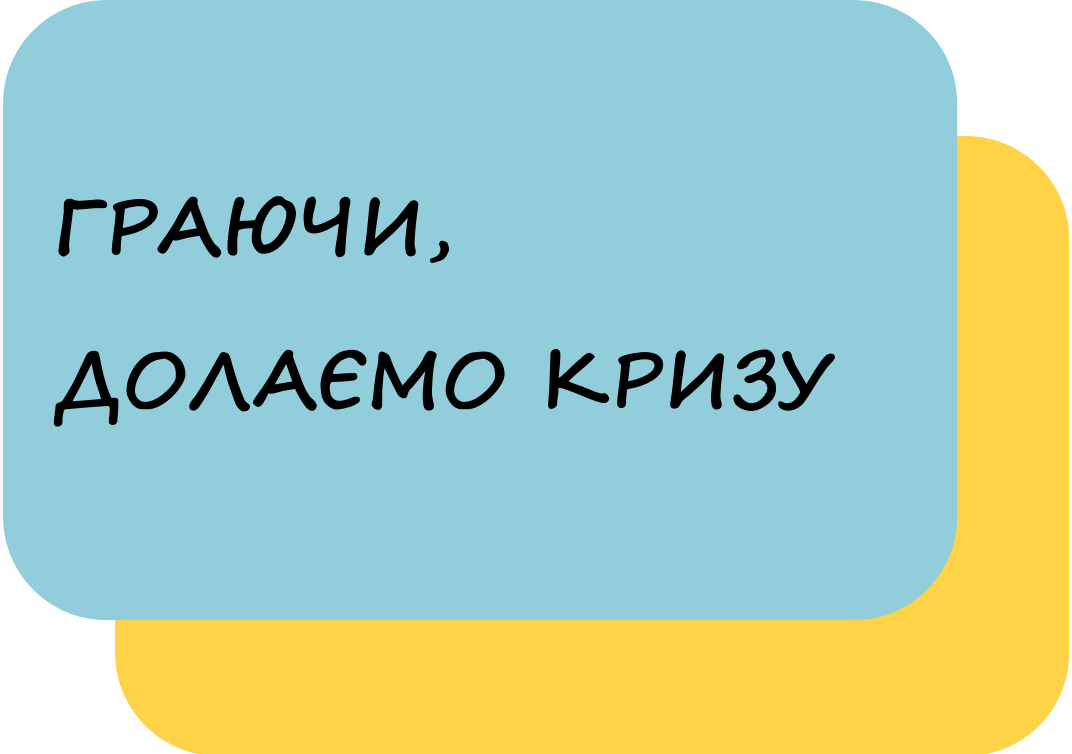


І зібравшись вклатися спати, пригадала, що у її гарного намету немає такого ж гарного замка ... – треба допомогти!



А нам у подарунок залишила чарівний перстень, кубок та декілька дрібних малюнків, щоб ми не забували своє вміння малювати двома руками одночасно.





ГРАЮЧИ,
ДОЛАЄМО КРИЗУ

ВЧИМО САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ, ЗНАЙОМСТВУ І ВПЕВНЕНOSTІ У СПІЛКУВАННІ

Гра «Мій портрет і улюблене ім'я»

Мета: емоційна розкутість, саморозкриття членів групи.

Правила гри: дітям пропонується пригадати, як називають їх оточення, тобто як називають їх мама і тато, родичі, друзі. Потім потрібно вибрати найулюбленіше ім'я і записати його в альбом.

Після цього дітям пропонується намалювати свій портрет.

Інструкція для дітей: «У кожної людини є своє ім'я, хоча деякі з них повторюються. Напевно, у вашій групі, дворі є хлопчики і дівчатка, у яких однакові імена. Ви, мабуть, помічали, що різні люди змінюють або переінакшують ваше ім'я або щось додумують. Подумайте над цим і згадайте всі ті імена, якими вас називають, а потім виберіть те ім'я, яке найбільше вам подобається, і запишіть його в зошит або альбом. Записали? А тепер тут же намалюйте себе, свій портрет».

Гра «Я - хвалюся»

Мета: розвиток у дітей інтересу до себе, навичок приймати і не засуджувати себе занадто, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

Правила гри: дітям потрібно назвати по 2-3 справи, які вони можуть робити краще за інших.

Інструкція для дітей: «Кожна людина вміє робити щось краще за інших. Але нерідко оточення навіть не знає про це. Зараз ми з вами станемо великим колом, і кожен розповість про ті речі, які виходять у нього найкраще. Називайте по дві-три справи або вміння. Уважно слухайте одне одного, і ви побачите, як багато ми всі разом вміємо».

Гра «Це я»

Мета: подивитися на себе з боку, вчитися виражати себе в русі.

Правила гри: діти утворюють велике коло. Потім по черзі виходять у центр, називають своє ім'я і вертаються на місце. Група повторює ім'я, манеру рухатися і говорити того, хто щойно був у центрі. Людина, чиє ім'я називається, спостерігає за цим з боку. Починати вправу краще ведучому.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, станемо великим колом і пограємо. Кожен по черзі буде виходити в центр і називати своє ім'я. Потім повернеться на своє місце. А ми всі разом відразу ж повторимо його

ім'я, манеру рухатися і говорити. Тож почнемо. Я буду перший».

Гра «Наші імена унікальні»

Мета: краще пізнати одне одного, підвищити самооцінку, полегшити знайомство і адаптацію в новому колективі (якщо у групі багато новачків або вихователеві необхідно познайомитися з новою групою; а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: спочатку потрібно провести вступну бесіду про імена, про їхню унікальність і значущість. Потім кожна дитина отримує картонну картку, на одному боці стороні якої пропонується намалювати «щастя», а на звороті написати своє ім'я. Потім дітей просять розповісти про свій малюнок, представити його. Після завершення до карток пропонується прикріпити стрічку і повісити їх на шию.

Інструкція для дітей: «Імена – це щось дуже важливе для кожного з нас. Вони показують, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі ж імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо і говорити, як хтось, і робити вчинки, як хтось, але завжди залишимося самими собою. Навіть близнюки за характером бувають несхожі. Розкажіть, що батьки говорили вам про ваше ім'я, чому вони його обрали. А тепер намалюйте на картках, як ви уявляєте щастя, і розкажіть, що у вас вийшло. На зворотному боці напишіть своє ім'я і одягніть картку на себе» (краще заздалегідь прикріпити стрічки до карток, щоб можна було повісити їх на шию).

Гра «Чарівна куля»

Мета: самопрезентація, можливість розповісти про себе і дізнатися більше про інших (для знайомства в групі, якщо багато новачків, вихователь з новою групою, а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: дітям пропонується розповісти щось важливе про себе, про те, що вони люблять, про свої хобі тощо. Для того щоб гра відбувалася невимушеніше, можна запропонувати дітям образ «чарівної кулі»: передавати якийсь м'яч або кулю по колу. Той, у кого куля, говорить про себе, бо куля «дає силу і впевненість».

Інструкція для дітей: «Давайте познайомимося і розповімо щось про себе. Щоб нам було простіше, ми користуватимемося ось цією чарівною кулею. Хто бере її в руки, той розповідає щось про себе, адже ця чарівна куля дає силу і впевненість».

Гра «Різні вітання»

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітатися різноманітними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами:

1. спосіб – рукостискання;
2. спосіб – доторкнутися носами (ескімоський спосіб вітання);
3. спосіб – обійми.

Потім діти пробують використовувати ці способи, щоб привітати одне одного в грі.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами будемо вітатися. Але вітатися незвично, спробуємо різні способи. Спочатку потиснемо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давайте я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаємо! Ви молодці! А наостанок міцно обіймімо одне одного».

Гра «Павутинка»

Мета: поглибити знайомство, формувати почуття єдності, вчитися підтримувати одне одного.

Правила гри: у ведучого клубок ниток. Він пропонує кожному розповісти щось про себе (улюблена іграшка, тварина, настрій і т. д.). Щоб трохи «розрядити атмосферу», ведучий першим розповідає про себе, а потім затискає вільний кінець нитки в руці і кидає клубок дитині, яка сидить навпроти. Так клубок передається далі, поки всі діти не розкажуть про себе. Після цього потрібно розпустити «павутину». Для цього кожна дитина має повертати клубок попередній, називаючи її по імені і відзначаючи найважливіше, що запам'яталося про неї.

Інструкція для дітей: «Я кидаю тобі клубочок, розкажи нам щось про себе, але якщо ти не хочеш поки говорити, то просто візьми нитку в руку, назви своє ім'я, а клубок передай іншому».

Гра «База»

Мета: розвиток довіри в групі, поглиблення знайомства.

Правила гри: одна людина призначається «базою». Це означає, що вона буде ходити в центрі кімнати або класу з розплющеними очима, а всі інші мовчать, заплющують очі і будуть рухатися до центру кімнати. Якщо вони наштовхуються одне на одного, то кажуть:

«Привіт!». Потім тиснуть руки і рухаються далі з заплющеними очима. Якщо учасник натикається на «базу», яка не відповідає на «привіт»,

тоді треба розплющити очі, взятися за руки з нею і ходити удвох з розплющеними очима. Всі, хто розплющили очі, тобто стали «базою», рухаються мовчки і не відповідають на вітання, а також не відпускають руки того, хто привітався. Не можна підказувати і торкатися інших в недозволенних місцях. Гра закінчується тоді, коли всі розплющили очі і тримаються за руки, утворюючи ланцюжок.

Інструкція для дітей: «Кожен день починається з вітання, і ви теж будете вітатися, але особливим чином: із заплющеними очима. Коли всі заплющують очі, я виберу одного з вас, хто буде «базою», просто на когось поглянувши. Тільки «база» може ходити з розплющеними очима! Вона ходить у центрі, а всі інші з заплющеними очима, навпаки, йдуть з різних кутків кімнати до центру. Якщо ви натрапляєте на когось, говорите: «Привіт!». Потім потисніть руки і рухайтесь далі з заплющеними очима. Але, якщо ви натрапили на «базу», то зрозумієте це по тому, що вона не відповідає, бо не має права говорити. Тоді ви розплющуєте очі, берете «базу» за руку і вже разом ходите з розплющеними очима. Коли всі наштовхнуться на базу і будуть ходити з нею, взявшись за руки, тобто створюючи великий ланцюжок, тоді гра і закінчується».

Гра «Вітаю!»

Мета: дізнатися і запам'ятати імена всіх учасників групи.

Правила гри: учасники стають колом. Один з них обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло, у зворотному напрямку, поки не зустрінеється з першим учасником. Вони три рази вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже бігом, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкає іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участі, принаймні один раз.

Інструкція для дітей: «Давайте станемо колом! Один з нас, наприклад Ваня, обходить коло і плескає по плечу того, кого захоче. Той, кого Ваня торкнувся, йде по колу в протилежному напрямку, поки не зустрінеється з ним. Потім вони повинні привітатися тричі, назвати своє ім'я і швидко бігти назад, щоб зайняти вільне місце. Хто не встиг, обходить коло ще раз, і вибирає нового учасника».

Гра «Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємну обстановку.

Правила гри: кожен називає своє ім'я і дві свої позитивні якості, назва

яких починається з тих же букв, що ім'я та прізвище. Потрібно попросити говорити дітей не кваплячись, щоб дати можливість іншим запам'ятати імена.

Інструкція для дітей: «Зараз ми познайомимося, дізнаючись імена одне одного і найважливіші якості, які нас характеризують. Спробуйте підібрати якості характеру, які вам підходять і починаються на ті ж букви, що ваші імена та прізвища. Наприклад, Петро Антонюк – приємний і активний. Ну що ж, починаємо!».

«Гра з іменами»

Мета: запам'ятати імена учасників. Сприяти самоствердженню і усуненню почуття ніяковості.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці тримають парашут на середній висоті. Ведучий запитує: «Де (і називає ім'я одного з учасників)?». Учасник пробігає під парашутом і виходить з другого боку, вимовляючи: «Я тут». Після цього повертається назад.

Інструкція: «Будемо тренувати мою пам'ять, я питатиму: «Де Ваня?», Ваня одразу пробігає під парашутом і каже: «Я тут!». І повертається назад. І так, поки я не назву всі ваші імена».

Гра «Ми в будиночку»

Мета: скоординувати рухи, створити доброзичливу атмосферу контакту і співпраці, посилити відчуття групи, почуття безпеки та захищеності.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці опускають парашут на підлогу, рахують до 3 і піднімають руки, після чого роблять крок уперед. Потім опускають парашут за спину і учасники сідають навпочіпки. Таким чином утворюється будиночок. Бувши всередині, можна домовитися балансувати на діаметрально протилежних точках, формуючи балансир, або спробувати пофантазувати про те, який наш спільний будинок, скільки поверхів, з якого матеріалу, якого кольору тощо.

Інструкція: станьте колом, візьміть за край парашута, опустіть його на підлогу по команді, одночасно підніміть його високо вгору, потім зробіть крок вперед, сядьте навпочіпки і опустіть парашут за спину, щоб вийшов будиночок, а тепер можемо заплющити очі й уявити собі, який у нас вийшов будинок».

Гра «Заміни!»

Мета: розвинути співпрацю, формувати командну згуртованість.

Матеріали: парашут.

Опис: учасники залишають парашут на землі. Ведучий рахує до 3 і всі учасники надимають парашут. Тим часом ведучий називає умови:

«Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Усі ті, хто відповідають описові, міняються місцями, проходячи під парашутом, тоді як його підтримують інші учасники, що не підходять під цей опис, після того як ведучий називає ще кілька умов, він надає можливість гравцям називати ті умови, які вони хочуть.

Інструкція: «Зараз ми трохи порухаємося, як тільки я дорахую до трьох, підніміть парашут угору, я даватиму умови, за яких вам потрібно помінятися місцями, наприклад, «Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Грати будемо динамічно, будьте уважні!».

Гра «Огірки, морква та помідори»

Мета: сприяти розвиткові командного духу, посилювати значущість контакту і соціальних відносин.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці діляться на 3 команди: на «огірки», «моркву» і «помідори», влаштовуючись навколо парашута, який вони піднімають на рівень талії. Коли називають одну з команд, усі члени цієї команди біжать навколо парашута. Ведучий вказує напрямок. Коли вони наближаються до свого місця, інші групи надимають парашут, а ті, що бігли, заходять під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Далі повертаються на своє місце і гра продовжується.

Інструкція: «Поділіться на три команди, у нас будуть команди: «огірки», «морква», «помідори». Як тільки я назву одну з команд, вона біжить навколо парашута, ми тим часом всі разом піднімаємо парашут, коли вони пробіжать коло, то забігають під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Потім повертаються на місце. Гра триває і вже біжить наступна команда, яку я назву».

ВЧИМО УСВІДОМЛЮВАТИ Й БЕЗПЕЧНО ПРОЯВЛЯТИ СВОЇ ВІДЧУТТЯ І ПОЧУТТЯ

Гра «Вгадай настрій»

Мета: вчитися розрізняти почуття і думки людей за виразом обличчя.

Правила гри: спочатку учасники розглядають картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, які почуття висловлюють ці герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним «настроєм», щоб вони показували його за допомогою міміки та жестів. Коли хтось один показує, інші учасники повинні відгадати, який це настрій.

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинки, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви покажете цей настрій без слів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я. А тепер ваша черга!».

Гра «Дзеркало»

Мета: навчитися різними способами проявляти свої почуття, а також відчувати настрої інших людей.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, і кожен з них по черзі грає роль «дзеркала», в якому відображаються емоції, почуття іншого.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в «Дзеркало». Об'єднайтеся в пари, станьте одне навпроти одного. Хтось з вас буде дзеркалом, другий повинен показувати різні емоції та почуття. «Дзеркало» повинно якомога точніше повторювати рухи і міміку партнера».

Гра «Передай усмішку по колу»

Мета: емоційна розкутість, згуртування групи.

Правила гри: учасники утворюють коло, беруться за руки. Починає гру Ведучий: за годинниковою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою усмішку». При цьому, звичайно ж, усміхається. Наступний учасник повторює те саме.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, станьмо великим дружнім колом і візьмімося за руки. Так, добре! А тепер я почну, а ви продовжуйте за годинниковою стрілкою, по черзі. Потрібно від щирого серця усміхнутися сусідові зліва і сказати йому: «Я дарую тобі свою усмішку!». Починаємо!».

Гра «Намалюй свій настрій»

Мета: навчитися проявляти свої емоції через малюнок.

Правила гри: запропонуйте дитині на папері олівцями або фарбами зобразити за допомогою малюнка свій настрій.

Інструкція для дітей: «Сьогодні незвичайний день і незвичайне завдання. Зараз ми будемо малювати ... настрої. Спробуймо зробити це! Беремо папір, олівці чи фарби, намагаємося визначити свій настрій і починаємо його малювати!».

Гра «Магазин фарб»

Мета: розвивати вміння проявляти свій настрій і відчувати стан інших людей.

Правила гри: разом з учасниками вирішіть, який колір відповідає певному настроєві. Після цього починайте гру.

Спочатку ведучий роздає ролі:

- один покупець;
- один продавець;
- всі інші стають фарбами, яким потрібно за допомогою міміки зображувати заданий або вибраний настрій-колір.

Як усе має відбуватися? Приходить покупець, стукає. Продавець: «Хто там?».

Покупець: «Це я, покупець». Продавець: «По що прийшов?».

Покупець: «По фарбу».

Продавець: «По яку?».

Покупець: «По ... (називає фарбу)».

Продавець вибирає когось з фарб, діти-фарби зображають настрої. Покупець повинен постаратися визначити заданий колір за зображуванним настроєм. Якщо покупець помиляється, то сам стає фарбою, а фарба – покупцем.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми з вами до кожного настрою підберемо певний колір. Отже, до якого настрою підійде червоний колір, як ви думаєте? А зелений? А фіолетовий? А тепер пограємо в магазин фарб. Хто хоче бути покупцем? А хто – продавцем? Тепер нехай покупець звертається до продавця по фарбу, а продавець вибирає когось з фарб, і потім фарба показує настрій. Якщо покупець вгадує, то забирає фарбу, а якщо помиляється, то сам стає фарбою. Почнемо?».

Гра «Художник»

Мета: розвиток уваги до оточення.

Правила гри: один з учасників – «художник». Він задумав намалювати портрет когось одного. Він уважно дивиться, вибирає «натуру», а потім повертається спиною до дітей і починає «малювати», але робить це не фарбами і пензлями, а словами, тобто описує обрану ним людину. Решта

повинна визначити, хто був його моделлю.

Інструкція для дітей: «Ця гра називається «Художник». Зараз ми виберемо художника. Я відвернуся, а ви передавайте дзвіночка по колу. Як тільки я скажу «стоп», зупиніться. Той, у кого виявиться дзвіночок, і буде художником. Так, художник у нас є. Тепер твоє завдання уважно подивитися на всіх і непомітно вибрати того, чий портрет ти хотів би намалювати. Але портрет ти будеш малювати не фарбами, а словами. Тобі потрібно описати цю людину так, що б ми її впізнали. Зрозуміло? Тепер повернися до нас спиною і починай описувати!».

Гра «Поділися настроєм»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину.

Правила гри: учасники стають колом і беруться за руки. Після того як пролунає дзвоник або ведучий плесне в долоні, кожен розповідає про свій настрій, а інші намагаються відчутти його.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ми будемо з вами ділитися своїм настроєм. Станьте колом, візьміться за руки. Після того як пролунає дзвоник, почнемо по черзі розповідати про свій настрій. Спробуйте розповідати барвисто, повно, щоб ми могли відчутти настрій кожного».

Гра «Сварка»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Діти в парах стають спиною одне до одного і притупують ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Потім вони «миряться»: повертаються одне до одного обличчям, беруться за руки, усміхаються і обіймаються.

Інструкція для дітей: «Об'єднайтеся в пари, діти, станьте одне до одного спиною. Тепер уявіть, що ви посварилися: тупайте ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Коли продзвенить дзвіночок, поверніться одне до одного обличчям, помиріться, усміхніться і обійміться».

Гра «Ввічливі слова»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: гра проводиться у крузі з м'ячем. Діти кидають одне одному м'яч, кажучи ввічливі слова. Потім вправа ускладнюється. Викладач пропонує називати тільки слова вітання (прощання, вибачення, подяки). Наприкінці вправи обговоріть, які почуття викликають

ввічливі слова.

Інструкція для дітей: «Станьмо колом, візьмімо м'яч і пограймо! Будемо кидати м'яч одне одному. У кого виявився м'яч, той повинен говорити ввічливе слово. Добре! А тепер спробуємо називати слова вітання (прощання, вибачення, вдячності). Ну що ж, пограли, а тепер поговорімо про те, які почуття в нас викликають ввічливі слова».

Гра «Магазин важливих слів»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: для гри потрібно зробити картки, на яких написані ввічливі слова: подяки («спасибі», «дякую», «будь ласка»), привітання («привіт», «добрий день», «добрий ранок», «добрий вечір»), вибачення («вибачте», «перепрошую», «мені шкода»), прощання («до побачення», «до зустрічі», «добраніч»). Ведучий розставляє картки в певному порядку на полицях (або розкладає на столі). Потім картки прибираються або перемішуються, а діти повинні по черзі розставити їх по місцях, навести порядок у «магазині».

Інструкція для дітей: «Н а полицях у магазині стояли ввічливі слова. Але раптом подув вітер – і всі слова впали і переплуталися. Треба їх знову розставити по полицях. Давайте кожен по черзі поставить по одній картці».

Гра «Компліменти»

Мета: розвиток уміння помічати позитивні сторони інших людей, вміння говорити компліменти.

Правила гри: діти стають двома колами: одне зовнішнє, друге – внутрішнє, обличчям одне до одного. Діти зовнішнього кола говорять компліменти дітям внутрішнього кола, а вони відповідають: «Спасибі, я знаю». Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки діти зовнішнього кола не скажуть усім компліменти. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми вишикувалися з вами двома колами. Перше коло буде внутрішнє, його оточує ще одне, зовнішнє. Тепер зробіть так, щоб ви всі стояли одне навпроти одного. Зараз той, хто стоїть у зовнішньому колі, говорить компліменти тому, хто стоїть навпроти, а той, своєю чергою, відповідає: «Дякую, я це знаю». По дзвінку зовнішнє коло пересувається на одну позицію за годинниковою стрілкою, і вже новим учасникам промовляють компліменти, доки не пройдуть повне коло. Потім внутрішнє коло говорить компліменти

зовнішньому».

Гра «Ти хороший»

Мета: навчитися помічати позитивні сторони іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і знаходять зручне місце для бесіди. Вирішують, хто буде перший. Потім протягом п'яти хвилин одна дитина розповідає другій про її найкращі якості, добрі справи і вчинки. Після дзвінка діти міняються, і друга дитина розповідає першій про її хороші якості.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтеся в пари, сядьте одне напроти одного і вирішіть, хто з вас буде перший. Завдання першого гравця – розповісти своєму партнеру, які хороші якості він помітив у ньому. Потім по дзвінку ви міняєтеся ролями».

Гра «Опиши друга»

Мета: розвиток уваги до оточення.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Одна пара виходить у центр кімнати, і вони, стоячи спиною одне до одного, по черзі описують зачіску, обличчя і одяг колеги. Решта пар спостерігають і оцінюють, хто виявився точнішим в описі.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтеся в пари. Кожна пара по черзі виходить у коло, стає спинами одне до одного, і партнери по черзі описують зачіску, обличчя і одяг колеги. А ми всі будемо вирішувати, хто виявився точнішим в описі».

Гра «Невидимка»

Мета: розкутість учасників групи, розвиток навичок самопрезентації.

Правила гри: діти вибирають ведучого. Ведучий виходить за двері. Хто залишився в кімнаті, домовляються між собою, кого з присутніх учасників групи вони «задумують». Ведучий входить і починає запитувати: «Якби ця людина була деревом, то яким?». Той, до кого він звернувся, відповідає йому, маючи на увазі загаданого, так, як йому здається, тобто висловлює свою думку. Запитання можуть бути різні, але вони повинні ставитися тільки в описовій формі: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...». Коли ведучий здогадується, кого загадали, то робить спробу. Вгадувати можна до трьох разів. Якщо він не вгадав, йому про це говорять. Потім виходить наступний ведучий. Ведучими можуть бути всі, хто захоче.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру «Невидимка». Виберім

ведучого. Ведучий виходить за двері, а всі, хто залишився, вибирають людину «невидимку». Після дзвінка ведучий повертається і задає запитання учасникам, які допоможуть йому визначити «людину-невидимку». Наприклад, «Якби ця людина була деревом, то яким?» і т. д. Той, до кого ведучий звернувся, називає дерево, яке, на його думку, схоже на загадану людину. Якщо ведучому не зрозуміло, він може поставити інші подібні питання учасникам групи. Наприклад: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...». У ведучого є тільки три спроби відгадати «людину-невидимку».

Гра «Послухаємо тишу»

Мета: розвиток уміння слухати, тренування спостережливості.

Правила гри: учасники зручно розташовуються колом, заплющують очі і «слухають тишу». Потрібно постаратися почути якомога більше різних звуків. Потім діти розплющують очі і діляться всім, що почули.

Інструкція для дітей: «Влаштуйтеся зручніше, заплющте очі і послухайте тишу навколо вас, постарайтеся не розмовляти, не шуміти. Коли продзвенить дзвіночок, тихенько розплющуйте очі. І ми поговоримо про те, хто що почув у тиші».

Гра «Мої відчуття у променях сонця»

Мета: самопізнання, посилення внутрішніх ресурсів.

Правила гри: учасникам роздають аркуші паперу з намальованим сонцем.

Інструкція для дітей: «У центрі сонечка, яке намальовано у вас на аркушах, опишіть або намалюйте, як ви уявляєте собі відчуття, яке ви хотіли б випробувати саме зараз. Уздовж променів напишіть все, що потрібно зробити або сказати, щоб дійсно відчувати це. Якщо не вистачає променів, додайте їх! Отже, подумайте, яке відчуття вам хотілося б випробувати прямо зараз, і беріться до роботи».

Гра «Мій портрет у променях сонця»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасникам дають аркуші паперу з намальованим сонцем і пропонують намалювати свій «портрет у променях сонця».

Інструкція для дітей: «Напишіть своє ім'я або намалюйте портрет у центрі сонячного круга. Потім уздовж променів напишіть усе те хороше, що ви про себе знаєте. Якщо потрібно, додайте променів. А потім усі, хто

захоче, зможуть показати свій портрет».

Гра «Блокнот успіхів»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасники об'єднуються в групи по три людини. Кожен у групі записує в зошит свої успіхи за тиждень. Потім усі по черзі діляться успіхами в групі.

Інструкція для дітей: «Зараз об'єднайтеся в групи по три людини. Спочатку кожен з вас запише в зошит усі свої успіхи за минулий тиждень. Коли продзвонить дзвіночок, зупиніться на тому, що написали, і поділіться своїми успіхами з друзями в групі. Знаєте, яке найголовніше правило в цій грі? Розповідати про свої успіхи, навіть невеликі, з гордістю!».

Гра «Автобус з почуттями»

Мета: підвищення емоційної компетенції, вміння розпізнавати свої почуття і підтримувати іншого.

Правила гри: діти їдуть у метафоричному автобусі. Ведучий пропонує створити такий автобус усім тим, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому і т. д. Діти стають у колону, кладуть руки на плечі одне одному і «їдуть», водій-ведучий очолює ланцюжок. Час від часу він озвучує різні почуття, і якщо хтось не відчуває якогось почуття, то «виходить на зупинці». Інші ж, навпаки, «входять в автобус». Гра закінчується, коли кожен хоча б раз проїхався в «автобусі з почуттями».

Інструкція для дітей: «Діти, пограємо в «Автобус». Усі, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому тощо, сідають у наш автобус. Для цього потрібно стати одне за одним і взятися за плечі. Я стану попереду і поведу автобус. Наступна зупинка буде тоді, коли я називаю нове почуття. Хто не відчуває себе так, виходить з автобуса, а інші, навпаки, заходять».

Гра «Дражнилки»

Мета: вияв агресії соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти у вільному порядку рухаються по кімнаті й «дражняться»: показують одне одному гримаси (смішні, злі, образливі тощо). Важливо, щоб ведучий виконував вправу разом з дітьми, тим самим заохочуючи грати.

Інструкція для дітей: «Ми зараз пограємо в «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді людям дуже важко в неї грати. Спробуємо? Ви всі ходите по кімнаті, як хочете і куди хочете, і, не зупиняючись, показуєте одне одному гримаси, дражнитесь. Спробуйте це робити по-різному».

Гра «Маленькі капості»

Мета: вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти у вільному порядку рухаються по кімнаті і влаштовують одне одному «маленькі капості» (легенько щипають, смикають за кіски, ляпають одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми.

Інструкція для дітей: «Пограємо в «Маленькі капості». Для цього потрібно вільно пересуватися по кімнаті і робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад легенько вщипнути, полоскотати, смикнути за косичку, ляскнути ... Але стежте за тим, щоб ваші капості були веселі та необразливі. Будьте винахідливі».

Гра «Джеберіш»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння розуміти і враховувати позицію іншої людини, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: розкажіть дітям про чудесну мову, якого можна сказати все, що думаєш, – і погане, і хороше, посваритися і помиритися. Ця мова називається «джеберіш». Кожен дуже легко може її вивчити.

Інструкція для дітей: «Якщо з кимось посварилися, ми часто намагаємося стримувати свої почуття і емоції. Я теж так роблю. Та зараз спробуймо навчитися виражати все погане таємною мовою. Вона придумана для того, щоб можна було сказати все-все! І погане, і хороше. А потім помиритися! Цю мову дуже легко вивчити – просто вмикайте фантазію! Дивіться, як це роблю я: «Хар-р! Я-я-я-я! Куздра-шудра! Трат-т! Трат-т! Трат-т! Дур-р-р! Мур-р-р! Фур-р-р!» Ну що? Спробуємо посваритися і помиритися таємною мовою «джеберіш»?

Гра «Рик дракона»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: схоже на «джеберіш», але як таємну мову використовуйте звуки розгніваного дракона. Погарчіть одне на одного, щоб «прогарчати

роздратування».

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами вогнедишні дракони! Посварилися, полаялися та посперечалися. Що ж нам робити? А ось що: сказати про це. Але не так, як ми зараз говоримо, а як дракони. Погарчімо. Я почну: «Р-р-р-р-р, ар-р-р-р, р-р-р!!!» Хто мені відповість?»

Гра «Так – ні»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: якщо ви бачите, що дітям важливо опиратися всьому, що ви говорите, спробуйте пограти в «так-ні». Коли ви говорите «так», діти повинні відповідати «ні». І навпаки.

Інструкція для дітей: «Спробуємо класну гру. На все, що я буду говорити і розповідати, відповідайте «ні». А потім поміняємося ролями. Ну що, почнемо?»

Гра «Редиска та огірок»

Мета: навчитися виражати агресію соціально прийнятним способом, через гру.

Правила гри: влаштуйте сеанс дражнілок і обзивалок, використовуючи для цього тільки назви овочів і фруктів.

Інструкція для дітей: «Я розумію, іноді хочеться назвати когось поганим словом. І навіть вам – мене, а мені – вас. Спробуймо висловити наші образи через назви овочів або фруктів. Наприклад: «Гей ти, банане! А ти – редиска!»

Гра «Боротьба спинами»

Мета: вираз агресії соціально прийнятним способом безпечній обстановці.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, близькі за зростом. Стають спиною одне до одного і впираються ними. Спочатку просто торкаються, потім повільно починають взаємодіяти, ніби розмовляючи тілом. Потім взаємодія стає сильнішою, діти починають боротися: активно, інтенсивно, але обережно. Можна змінити партнерів кілька разів.

Інструкція для дітей: «Виберіть собі партнера близького за зростом. Поверніться одне до одного спиною і зіпріться спинами. Постійте так недовго. Тепер почніть трохи рухати спиною, неначе розмовляєте. Потім рухайте спиною інтенсивніше і можете поборотися. Будьте акуратні,

робіть рухи сильні, напористі, але обережні. Потім знову зменшіть темп і закінчіть гру, просто легенько стикаючись спинами».

Гра «Чарівний дощ»

Мета: активізація уваги, можливість виразити агресивні почуття в безпечній формі.

Правила гри: для гри необхідні газети і яскраві журнали. Гра складається з трьох етапів. Перший етап: запропонуйте дітям узяти собі кілька журналів і газет. Потім вирішіть, за який час газети будуть розірвані на дрібні шматочки (але не більш ніж 3-4 хвилини). За сигналом потрібно зупинитися. Другий етап: також разом з дітьми визначте проміжок часу, коли можна всмак покидати шматочками одне в одного, а також підкидати їх угору, влаштовуючи «чарівний дощ». За сигналом потрібно зупинитися і перейти до третього етапу. Знову ж таки, за обмежений час потрібно зібрати всі шматочки в спеціальний пакет. У грі дуже допоможе звуковий таймер. Потім зі шматочків можна зробити якісь аплікації та колажі.

Інструкція для дітей: «Виберіть собі кілька журналів і газет. Ці газети і журнали необхідно порвати на дрібні шматочки. Але спочатку ми повинні визначити час, за який це потрібно зробити. Починаємо за сигналом. Це перший етап гри. Тепер за цей же час ви можете кидатися одне в одного зліпленими з шматочків газет кульками, розкидати їх навколо, підкидати вгору. Це другий етап гри. А тепер третій етап. За який час ви зможете це прибрати? Визначили? Починаємо: швидко збирайте всі шматочки в цей пакет!»

Гра «Закінчи фразу»

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Правила гри: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я
- Коли я серджуся, я
- Якщо мене ображають, я ...
- Коли на мене кричать, я ...

- Я відчуваю злість, коли ...
- Мені буває страшно, коли ...
- Я щасливий(-а), якщо ...
- Я стрибаю від радості, коли ...
- Я сумую, коли м а м а ...
- Я засмучуюся, якщо мої батьки ...
- Я заздрю, коли ...
- Я дуже люблю...
- Я злюся, якщо ...
- Мені б хотілося, щоб мої друзі...
- Мені б хотілося, щоб мама...
- Мені б хотілося, щоб тато ...
- Я спантеличений(-а), коли ...
- Я засмучуюсь, якщо ...
- Я сміюся, коли ...
- Я спокійний (спокійна), навіть якщо ...
- Мені подобається, коли ...

Інструкція для дітей: «Зараз я буду кидати всім по черзі м'яча, кажучи початок фрази. Той, до кого прилетів м'яч, повинен повернути мені його, закінчивши цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли ...». Людина, у якої м'яч, закінчує: «... мені роблять подарунки».

Гра «Мішок боюсиків»

Мета: допомогти дітям усвідомити свої страхи і висловити їх через образи і знайти в них позитивний сенс.

Матеріали: бланки на папері А4 з намальованими мішечками, кольорові олівці.

Опис: дітям дають листи А4, на яких намальовані мішки. У них діти малюють усе, чого вони бояться, що їх турбує. Після того як усі намалюють, потрібно обговорити в загальному колі. Обсудити для чого нам потрібен страх, чому він важливий і коли він заважає.

Інструкція для дітей: «Зараз я вам роздам листочки з намальованими мішками, спробуйте намалювати в мішках або вписати все те, чого ви боїтеся. Коли ви закінчите, ми обговоримо і, можливо, проведемо аукціон найцінніших боюсиків.

Гра «Розлютись!»

Мета: розвиток навичок ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнання того, що злість і

роздратування – нормальні прояви людських почуттів, навчання прийнятних способів вираження негативних емоцій.

Матеріали: картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під котлі.

Опис: для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки або баночки з-під коли. Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

Інструкція для дітей: «Любі діти зараз ми будемо вчитися висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі буде виходити в центр кола, говорити, що ображає або з приводу чого відчуває роздратування. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я в сказі, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» і т.д. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу і, коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і розбити вежу. На бажання, кожен з вас зможе зробити це кілька разів».

Гра «Техніка розфарбовування фігур хлопчиків і дівчаток»

Мета: дати можливість дітям опосередковано висловити свої почуття засобами художньої експресії.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу з намальованими контурами фігур хлопчиків і дівчаток.

Опис: ведучий заздалегідь малює контури фігур дівчаток і хлопчиків відповідно до віку групи дітей, з якою проводиться заняття. Важливо, щоб ці фігури були досить просто намальовані та не занадто уніфіковані по типу шаблону. Дітям пропонується розфарбовувати фігури залежно від того, що може відчувати хлопчик чи дівчинка в ситуації (переїзду, військових дій, розлуки, сильного страху і т.д.). Ситуація вибирається психологом залежно від потреб групи, з якою він працює. Після розфарбовування фігур ведучий обговорює з дітьми розфарбовані фігурки і почуття, які діти висловили за допомогою розфарбовування.

Інструкція для дітей: «У мене сьогодні є ось такі фігури дівчаток і хлопчиків, це наші головні герої сьогодні. Уявімо, що вони потрапили в складну ситуацію (переїзду, розлуки, страху і т.д.), що вони могли

відчувати? Розфарбуємо фігурки так, щоб розібратися, що вони можуть відчути. Потім ми обговоримо те, що в нас вийде».

Гра «Розгнівані кульки»

Мета: допомогти дітям висловити безпечним чином почуття роздратування і гніву, дати можливість дітям зрозуміти, як можна контролювати почуття за допомогою їх вираження безпечним чином.

Матеріали: повітряні кульки.

Опис: дітям пропонується уявити, ніби надувна кулька – це тіло, в якому накопичилося сильне роздратування. Діти надувають кульки, так сильно, як можуть. Кульки зав'язують, дітям пропонується порівняти кульки з людиною, переповненою почуттями гніву й роздратування. Чи може людина залишатися спокійною? Далі дітям пропонується стрибнути на кульку або сильно стиснути її або проткнути його. Шарик вибухає, зазвичай діти лякаються або відчувають неприємні відчуття, деякі перезбуджуються, тут можливо обговорити небезпечні способи вираження гніву, які лякають, викликають неприємні почуття і занепокоєння. Потім дітям знову пропонується надути кульки, але тепер не зав'язувати їх, а потихеньку випускати з них повітря, при цьому кульки залишаються цілими, і відбувається контрольоване випускання повітря. Можна провести паралель з людиною. Якщо людина висловлює свої почуття та емоції, а не накопичує чи придушує їх, то це безпечно для неї самої і для оточення. Тут можна обговорити, як безпечно виражати гнів і роздратування (слова, бій подушками, бій на батаках, джебірیش, казки, спортивні ігри, змагання тощо). У разі необхідності гру можна повторити кілька разів.

Інструкція для дітей: «Я дам кожному повітряну кульку. Прошу надути кульку якомога сильніше і зав'язати її. Уявіть ніби надувну кульку як тіло, в якому накопичилося багато почуття злості та роздратування. А тепер стрибніть на кульку! Кулька лопнула! Ось так і ми, коли сильно сердимося і не вміємо говорити про свої почуття, теж можемо «лопнути» і проявити свою злість небезпечним шляхом – битися, кричати, робити боляче іншому. Це може лякати. А тепер надуємо кульку ще раз і не будемо зав'язувати. Спробуйте випускати повітря маленькими порціями доти, поки кулька не здується і в ній не залишиться зовсім повітря. Тепер ми можемо порівняти: коли роздратування і гнів у нас накопичуються, то вони можуть вирватися з нас як з сильно надutoї кульки і налякати або заподіяти біль нам самим або тим, хто поруч, а якщо ми висловлюємо свої почуття поступово та вчасно, то це безпечно для нас і оточення. Як ми можемо висловлювати свою злість безпечно і не накопичувати її? Хто знає способи випускати злість безпечно?

Гра «Ноги тупають»

Мета: вираз злості соціально прийнятним безпечним способом.

Матеріали: кольорові олівці, папір А4.

Опис: дитині пропонується обвести контури своїх ступень і розфарбувати ці сліди будь-яким чином. Потім ведучий говорить про те, як важливо вміти висловлювати свою злість безпечним чином. Один із способів це добряче тупнути ногами поруч з малюнком, що зображує сліди.

Інструкція для дітей: візьміть аркуш паперу і обведіть свої ступні, тепер розфарбуйте їх так, як вам хочеться. Тепер покладіть листок з намальованими ступнями на підлогу, встаньте поруч і давайте всі разом потупаємо! Тупотимо доти, поки ступні не стануть гарячими.

ВЧИМОСЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ І КРАЩЕ ВІДЧУВАТИ СВОЄ ТІЛО

Гра «Знайти лідера»

Мета: розвиток уваги до оточення, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: попросіть дітей сісти колом. Усі повинні добре бачити одне одного. Ведучий вибирає одну дитину, яка повинна вийти або відійти в сторону, щоб не чути, про що говорять інші. Ведучий вибирає лідера з решти дітей. Лідер придумує і показує рух, який всі повторюють, намагаючись не дивитися на нього. Входить експерт (учасник, який виходив), і його завдання – вгадати, хто лідер. У нього є три спроби.

Інструкція для дітей: «Сядьмо колом. Один з вас буде експертом, і він зараз вийде. Ми запросимо його пізніше. Хтось із тих, хто залишилися, буде лідером. Він буде показувати всім нам рухи, а ми – їх повторювати. Лідер час від часу змінює рухи і всі змінюють за ним, намагаючись не дивитися на нього. Експерт заходить до нас і має відгадати, хто лідер, тобто хто задає рух».

Гра «Стежина»

Мета: розвиток уваги до оточення, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: учасники стають колом і під музику починають рухатися. Дається команда «Копиця»: всі діти повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» діти присідають, поклавши руки на голову. При команді «Стежина» – вертаються до руху по колу, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду.

Вправа повторюється кілька разів.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо грати в «Стежину». Станьмо колом і почнімо рухатися по колу. Як тільки я скажу: «Копиця», ви всі повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» ви присідаєте, поклавши руки на голову. Як тільки я скажу: «Стежина», стаєте колом одне за одним, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Зрозуміло? Спробуймо!»

Гра «Дотик»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

Правила гри: один з учасників сідає в центрі кола на стілець, очі його заплющені. Троє дітей по черзі підходять і торкаються до його рук. Той, хто сидить, має визначити, хто саме до нього доторкнувся.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, будемо впізнавати одне одного через дотики. Одна людина сідає в центрі кола, зав'язуємо їй очі. Будь уважний, зараз до тебе по черзі доторкнуться три людини, а твоє завдання – вгадати, хто саме торкнувся, і назвати всіх по іменах».

Гра «Два баранчики»

Мета: відчутти дух суперечності, дух суперництва.

Правила гри: учасники об'єднуються в пари, опускаються на коліна, впираючись руками в підлогу одне напроти одного. Потім впираються плечем у плече і намагаються зрушити одне одного з місця.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми пограємо в «Два баранчики». Кожен вибирає, з ким він буде в парі. Тепер опустіться на коліна і обіпріться плечима одне в одного. Спробуйте зрушити одне одного з місця, як два впертих баранчики».

Гра «Обіймочки»

Мета: емоційне згуртування групи, встановлення емоційного контакту.

Правила гри: розпочинають двоє учасників – ніжно обіймаються, потім їх обіймає третій, наступний обіймає вже трьох і так доти, поки не утворяться одні великі «обійми».

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами спробуємо утворити наші загальні обійми, такі величезні «обіймалки для нас всіх. Правда, хороше? Для цього спочатку обіймуться двоє, тепер до них нехай приєднається третій, потім – четвертий і так далі. Зрозуміло? Розпочинаємо!».

Гра «Воскова паличка»

Мета: досягнення емоційної розкритості групи, розвиток довіри до інших.

Правила гри: група утворює коло, стоячи близьенько одне до одного, відкривши долоні на рівні грудей. Руки зігнуті в ліктях. У центрі один учасник – «Воскова паличка». Її ноги «прибиті» до підлоги, а кісток у неї немає зовсім. Це означає, що «воскова паличка», заплющивши очі, гойдається, а група м'яко передає її одне одному. Гру можна супроводжувати спокійною музикою.

Інструкція для дітей: «Діти, стаємо колом близьенько одне до одного, а руки тримаємо перед собою, ось так. У центрі буде стояти «воскова паличка». Уявіть, що в неї зовсім-зовсім немає кісток, а ноги ніби прибиті до підлоги. «Воскова паличка» заплющує очі, хитається. Наше завдання – тихенько і дуже обережно, щоб не зламати, передавати її одне одному».

Гра «Поділись»

Мета: вчитися вербально і невербально висловлювати почуття.

Правила гри: діти об'єднуються у групи по троє. Завдання кожного учасника групи – спочатку розповісти іншим про свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами показати найсумніше.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтесь у групи по троє. Тепер нехай кожен з вас спочатку розповість іншим учасникам групи про свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами покаже найсумніше».

Гра «Плутанина»

Мета: активізація групи, переживання групової єдності.

Правила гри: за запропонованою дитьми лічилкою вибирається ведучий, він виходить з кімнати. Решта утворюють коло і беруться за руки. Вони починають навмисно заплутуватися. Завдання ведучого – розплутати плутанину, не роз'єднуючи рук дітей.

Інструкція для дітей: «Виберімо ведучого за лічилкою. Яку лічилочку ви б хотіли використати? Добре, а тепер пограємо: ведучий виходить з кімнати, а ми стаємо колом і беремося за руки. Не роз'єднуючи рук, починаємо заплутуватися: хто як зуміє. Тепер кличемо ведучого – нехай він нас розплутає!».

Гра «Готуємо піцу»

Мета: зняти фізичне і емоційне напруження.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і по черзі роблять масаж одне одному так, якби готували піцу. Спочатку вони розминають «тісто»: добре, ретельно масажують кожну частину спини, потім розкачують великий млинець і кладуть начинку. Коли «піца» готова, її відправляють у «піч»: той, хто робив масаж, розтирає долоні і кладе їх партнерові на спину між лопатками. Протягом хвилини він «запікає піцу» – тримає руки на спині партнера.

Інструкція для дітей: «Хтось зараз буде «тістом» для піци, а його партнер буде її пекти. Робіть масаж, ніби місите «тісто» ось так: м'яко, обережно, старанно. Адже потрібно приготувати м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки! Потім «повар» розкачує «великий млинець» і готує «начинку», питаючи у «піци», що б вона хотіла туди покласти. Коли «начинка» готова, кухар розтирає свої долоні, поки не нагріються, і кладе їх у ділянку між лопатками «піци», тримає їх там хвилину. А тепер «повар» і «піца» міняються ролями».

Гра «Повелитель погоди»

Мета: розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

Правила гри: хтось стає «повелителем погоди», а хтось буде «місцем погодних умов». «Місце погоди» лягає, стоїть або сидить, обпершись на спинку стільця, а «повелитель» робить масажні рухи по спині, супроводжуючи певним текстом. Рухи створюються під історію переходу сонячної погоди в дощову, грозову, вітряну, а потім знову сонячну. Потім «повелитель» і «місце погоди» міняються ролями.

Інструкція для дітей: «Починати потрібно з сонечка, приємного тепла (цьому відповідають легенькі, поглажувальні дотики «повелителя»). Потім з'являється вітерець, він дме все сильніше, наганяє хмари (дотики «повелителя» стають динамічнішими, тобто він робить кругові рухи руками по всій поверхні спини). Потім небо темніє, перша блискавка, гримить грім, починається дощик, він посилюється, перетворюється у зливу (рухи «повелителя» посилюються: це вже удари, легкі щипки, стрімкі кругові рухи). Поступово природа заспокоюється, небо ясніє, виходить сонечко, а на небі з'являється веселка («повелитель» повертається до ніжних погладжувальних рухів руками).

«Повелитель» може виголошувати: «Зараз гарна погода, світить сонечко, співають пташки, віє легкий вітерець... Він стає сильнішим, гойдаються дерева, починається справжній ураган! І ось падають великі краплі, дощ

сильнішає, вода змиває все на своєму шляху, нарешті краплі дощу стають рідшими, вітер стихає, дощ припиняється... І ось знову співають пташки, а на небі з'являється веселка». Коли «повелитель» зробить масаж «місцю погоди», вони міняються ролями».

Гра «Дерево і лось»

Мета: емоційна і фізична розрядка.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, в яких когось називаємо «деревом», а когось – «лосем». «Дерево» уявляє собі, які в нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. «Лось» уявляє, який він: молодий чи дорослий, як себе почуває. Ось лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями. Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями: яким був лось, яким – дерево, які відчуття в них виникали.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що Івасик – дерево, а Михайлик – Лось. Дерево міцно тримається корінням у землі, а лось хоче почухати спинку, боки, роги об дерево, побуцати і пощипати його. Потім міняємося ролями!»

Гра «Завмири!»

Мета: зняти фізичне і емоційне напруження, вчитися усвідомлювати рухи тіла, а також розуміти різний темп, ритм і енергію.

Правила гри: діти вибирають собі образ якоїсь тварини і рухаються в її темпі, а потім завмирають по команді ведучого. Можна повторити кілька разів. Коли всі сядуть на свої місця, обговоріть: було складно чи просто? Коли? Чому?

Інструкція для дітей: «Подумайте про тварин, яких ви знаєте, і виберіть когось повільного (наприклад, равлика, черепаху), когось жвавішого (наприклад, курку, козу), одного швидкого (наприклад, верблюда, слона, коня) і дуже швидкого (наприклад, леопарда, зайця, собаку). Вибрали? Починаємо спокійно рухатися по кімнаті в будь-якому напрямку. Дихайте спокійно під час руху. Тепер я буду просити вас рухатися з різною швидкістю, як різні тварини, і ви повинні або прискорюватися, або сповільнюватися залежно від моїх вказівок. Спочатку рухайтесь, як найповільніша тварина, тепер трохи швидша тварина... Не забувайте дихати спокійно і залишайтеся розслабленими. Чи сповільнюєтеся, чи прискорюєтеся, утримуйте ритм дихання однаковим. Не наштовхуйтеся на інших дітей, але й рухайтесь у всіх напрямках. Тепер прискорюйтеся, як швидка тварина, та не забувайте

спокійно дихати, залишатися розслабленими. А тепер рухайтесь, як найшвидша тварина. А зараз – замріть! Вам сподобалося? Повторимо?»

Гра «Автомийка»

Мета гри: активізувати уяву, вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. По суті, це той самий масаж, одягнений в ігрову форму (масажується ділянка між лопатками).

Правила гри: учасники сідають навпочіпки одне навпроти одного, утворюючи коридор, який і є мийка. Один з учасників присідає на початку коридору і уявляє себе якимось автомобілем. Він розповідає, якої марки цей автомобіль, якого кольору, якого року випуску, який ремонт потрібен, який ступінь забруднення, в яких місцях необхідно особливо ретельно вичистити тощо. Після цього машина починає рух по «коридору», а «коридор» «відмиває» його, «чистить» за допомогою різноманітних масажних рухів. Після того як учасник пройде весь «коридор», він стає в кінці, а через мийку «проїжджає» наступний автомобіль. Можливі модифікації, наприклад посудомийна машина або хімчистка.

Інструкція для дітей: «Нам потрібно стати в пари одне навпроти одного і сісти навпочіпки, утворюючи коридор. Коридор – це автомийка. Хто перший буде автомобілем? Розкажи тепер, якої ти марки, якого кольору? А який рік випуску? Тобі потрібен ремонт? А в яких місцях тебе потрібно помити, почистити найбільше? Заїжджай на нашу автомийку, а ми тебе помиемо і почистимо, як ти захочеш! А тепер ставай в кінець коридору, адже кожен з нас теж хоче побути автомобілем».

Гра «Передай рух»

Мета: розвиток тілесної чутливості, передачі почуттів за допомогою руху.

Правила гри: всі діти стають колом одне за одним, одна дитина – ведучий. Вона робить якийсь рух, який всі мають передавати по колу з заплющеними очима, щоб врешті воно повернулося до нього. Потім призначається інший ведучий.

Інструкція для дітей: «Станьте колом, одне за одним. Хто хоче бути ведучим? Ти? Добре. Ти зараз придумаєш і зробиш якийсь рух або просто доторкнешся до сусіда, а він передасть цей рух далі по колу, щоб він повернувся до тебе. Ми всі стоїмо з заплющеними очима, щоб краще відчувати цей рух. Ведучий повинен сказати, чи повернувся йому той рух, який він посилав. З кожним новим колом ми будемо вибирати нового ведучого. Спробуйте посилати різноманітні рухи».

Гра «Солдатики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення (гра дає глибоке розслаблення, знімає напругу і стрес).

Правила гри: запропонуйте дітям поекспериментувати з різними відчуттями. Спочатку сильне напруження і відсутність будь-якого руху «як солдати на посту». Потім, навпаки, максимальне розслаблення – ніби «листочки на вітрі». Повторіть кілька разів, чергуючи команди.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо експериментувати! Будемо чергувати відчуття дуже сильної напруги і максимального розслаблення. За командою «солдати» будемо випрямлятися, сильно-сильно напружувати всі м'язи, не ворухитися і нічого не говорити! За командою «відміна» ми повинні розслабитися і рухатися, як маріонетки на мотузочках. Коли будемо розслаблятися, можна вимовляти різні звуки».

Гра «Метелики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення.

Правила гри: запропонуйте дітям краще пізнати відчуття спочатку активності та руху, ніби «метелики пурхають», а потім – пасивності завмирання, тобто «метелик сів на квітку».

Інструкція для дітей: «Уявіть, що ви – гарні метелики! Лунає музика і ви пурхаєте з квітки на квітку, весело і активно! Як тільки музика затишнє (або я скажу «спеціальне» слово, про яке ми домовимося), ви зупинитеся і завмреєте, ніби метелик сів на квітку».

Гра «Пінгвіни і фламінго»

Мета: активізація групи, тілесне розслаблення і подолання скутості.

Правила гри: спочатку всі діти стають птахами фламінго, тобто рухаються повільно, роблячи розмашисті кроки й такі ж рухи руками, як крилами. Один з учасників – пінгвін – рухається швидко, але маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, а долоні розвернуті внутрішнім боком назовні. Пінгвін повинен доторкнутися головою (лобом) до фламінго, ніби щипаючи дзьобом, і в цей момент фламінго стає пінгвіном. Новий пінгвін починає теж ловити фламінго. Гра закінчується, коли в пінгвінів перетворюються всі фламінго.

Інструкція для дітей: «Ця гра пов'язана з різними видами рухів. Потрібно бути уважними. Спочатку всі діти, крім одного, перетворюються на фламінго. Уявіть собі цих птахів: як вони крокують, як махають крилами (покажіть) ... Фламінго рухаються дуже повільно, роблять великі кроки і

широко розмахують крилами. А учасник-пінгвін рухається швидко, маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, як у пінгвінів (покажіть рухи пінгвіна). Як тільки пінгвін доторкнеться до фламінго дзьобом (тобто головою), фламінго перетворюється на пінгвіна і ловить інших фламінго. Гра закінчується тоді, коли всі стануть пінгвінами».

Гра «Відбиток»

Мета: звернути увагу на відчуття свого тіла, попрацювати з образом тіла.

Опис: діти лягають на килим на підлозі, на спину, заплющують очі і намагаються уявити який відбиток залишає їх тіло на підлозі. Потрібно відзначити, де цей відбиток сильніший, де практично невидимий, які завдовжки руки, ноги, який відбиток вони залишають. Після уявлення можна намалювати відбиток і обговорити в групі.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся на підлозі так, щоб не заважати одне одному, ляжте на спину, що б вам було зручно, заплющте очі й уявіть подумки, який відбиток ви залишаєте на підлозі, якого він кольору, де сильніший, де менший. Після уявлення намалюйте свій відбиток».

Гра «Тісто»

Мета: акцентувати увагу на тілесних відчуттях, зняти напругу м'язів, активізувати уяву.

Опис: діти створюють пари, хтось – «тісто», хтось – «пекар». Пекар розминає тісто, повільно, сильно, глибоко. Надає якоїсь форми і «випікає». Потім діти міняються ролями. Потім усі обговорюють здобутий досвід.

Інструкція для дітей: «Створіть пари і вирішіть, хто буде «тестом», а хто – «пекарем». Потім «пекар» готує «тісто» до випічки. Розминає, б'є, надає якоїсь форми: булки, рогалика, торта тощо і випікає. Потім поміняйтеся ролями і повторіть вправу ще раз».

Гра «Повітряна кулька»

Мета: вчитися висловлювати відчуття і почуття із застосуванням метафори.

Опис: усі діти встають одним великим колом. Потім роблять повільний і глибокий вдих, уявляючи, що вони, як повітряні кульки, наповнюються повітрям. Потім деякий час «кульки» літають і лопаються: шумно і голосно, падаючи на підлогу спустошені. Вправу повторити кілька разів.

Інструкція для дітей: «Уявіть, будь ласка, що ви повітряні кулі, які

повільно наповнюються повітрям. Поступово ви стаєте все більші й більші. Якийсь час ви літаєте, потім кричите, голосно здуваєтеся».

Гра «Стрибок з парашутом»

Мета: переживання яскравих тілесних і емоційних відчуттів, співпраця і кооперація.

Матеріали: спеціальний дитячий ігровий парашут або великий шматок легкої тканини.

Опис: усі діти стають колом і беруть парашут, хтось один з дітей лягає в центр кола на килимок. Решта піднімають над ним парашут і повільно опускають на нього, потім знову піднімають і опускають. Рухи поступово прискорюються. Через одну-дві хвилини, в центр лягає інша дитина, і так поступово всі проходять цю вправу.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру «Стрибок з парашутом». Встаньте колом і візьміться за краї парашута. Тепер хтось може лягти в центр кола на спину на килимок під парашутом. Ми всі разом піднімаємо парашут високо, і повільно опускаємо на того, хто в центрі, і знову піднімаємо і опускаємо, тепер давайте швидше. Через одну-дві хвилини в центр лягає наступний учасник».

Гра «Язики полум'я»

Мета: розвиток емоційної компетенції через відчуття тіла, уяву та творчість.

Опис: діти лягають на спину, на килимок. Уявляють, що вони велике багаття або вогник, а їхні руки та ноги – це язики полум'я. Вони піднімають руки і ноги вгору під кутом 90 градусів і починають інтенсивно трясти ними, ніби палахкочучи. Через одну хвилину – відпочинок, під час якого потрібно заплющити очі і прислухатися до своїх відчуттів, подумки уявляючи вогник.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу «Язики полум'я». Для цього розташуйтеся на килимку, лежачи на спині. За сигналом підніміть руки і ноги вгору і почніть інтенсивно трясти ними, як ніби це язики полум'я від багаття. Уявляйте, як ваше вогнище розгоряється і полум'я колишеться сильніше. За сигналом зупиніться, розкидайте руки і ноги, заплющте очі і прислухайтеся до своїх відчуттів, намагайтеся уявити розгорілий вогник».

Гра «Хвиля»

Мета: розвиток вміння довіряти оточення, розслаблення.

Опис: для вправи необхідний парашут або щільне покривало. Парашут

розстеляється на підлозі, в центр лягає хтось один з дітей, всі інші рівномірно розташовуються по колу і міцно беруться за краї парашута. Потім повільно піднімають і так само повільно розгойдують дитину, як ніби вона гойдається на хвилях. Через деякий час можна посилити хитавицю, потім знову сповільнити. (Хитати не більш ніж 2-3 хвилини). Закінчувати потрібно повільно і обережно, покласти на підлогу і дати трохи часу полежати.

Інструкція для дітей: зараз розкладемо парашут і хтось один лягайте в центр, всі інші акуратно піднімають парашут, міцно тримаючись за краї. Починаємо повільно похитувати, тепер швидше, знову повільно. Тепер обережно опускаємо. Ми зробимо цю вправу з кожним учасником.

Гра «Дельфінчики»

Мета: розвиток тілесної та емоційної компетенції.

Опис: вправу необхідно виконувати на килимовому покритті, важливо, щоб було достатньо місця. Вправу виконує кожна дитина по черзі. Дитині необхідно лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекинутися з боку на бік, з одного краю кімнати в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. Інші діти в цей момент вітають «дельфіна» схвальними вигуками або оплесками. Важливо, щоб під час перекидання тіло залишалося прямим. По черзі цю вправу робить кожна дитина.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що замість килима в нас тут ласкаве море, і дельфіни виринули попустувати на хвилях. Кожен по черзі спробуйте лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекинутися з боку на бік, з одного краю кімнати в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. А ми всі будемо підтримувати оплесками і радісними вигуками».

Гра «Ганчір'яна лялька»

Мета: розвиток уміння розслабляти тіло, здатність довіряти партнерові в грі.

Опис: діти створюють пари. У парі одна людина лежить на спині на килимку, друга спочатку бере обидві руки і всіляко їх трясє, хитає, зображує різні хвилі, як руки тканинної ляльки, важливо щоб руки були розслаблені і бовталися як батоги. Потім теж саме потрібно зробити і з ногами. Ведучий допомагає дітям зробити цю вправу з ногами, підходить до кожної пари. Потім діти міняються ролями. Вправу бажано виконувати під легку спокійну музику.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в «ганчір'яну ляльку». Створіть

пари, одна людина лягає на килимок на спину, партнер бере його руки і обережно трясє, хитає, розслабляючи руки, кінець кінцем, руки лежачого партнера повинні бовтатися як батого, повністю розслаблено. Потім ті ж рухи потрібно повторити з ногами, я допоможу вам, тому що це трохи складніше, ніж з руками. А тепер помінялися ролями».

Гра «Вогонь і лід»

Мета: зняти напругу, навчити дітей розслабляти і напружувати м'язи, це вміння дозволяє керувати напругою і знімати стрес.

Опис: діти стають колом, по команді ведучого «вогонь» діти починають інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і інтенсивність рухів кожна дитина вибирає довільно. За командою «лід» діти застигають у позі, в якій їх застала команда, напружуючи до межі все тіло, уявляючи як застигає, заморожуються всі частини тіла. За командою «відтанули» діти поступово відпускають напругу і ніби повільно «тануть», поступово розслабляючи всі частини тіла. Як тільки діти стали рухливими, знову звучить команда «вогонь». Команди міняються кілька разів.

Інструкція для дітей: «Стаємо колом і граємо у «Вогонь і лід». Як тільки я скажу «вогонь» ви повинні рухатися, як язики полум'я, в тому темпі і ритмі, як дозволяє вам ваша уява. Як тільки я скажу «лід», ви повинні тут же застигнути і напружити тіло так сильно, як можете, ніби лід скував усі ваші м'язи і не дає рухатися. Як тільки я скажу «відтанули», повільно відпускайте напругу і розслабляйте м'язи, і я знову буду повторювати команди, ми потренуємо зміну рух-напруга-розслаблення кілька разів. Отже, почали!»

Гра «Перехресні кроки та стрибки»

Мета: активізувати різні півкулі мозку, зняти стрес, напругу і втому.

Опис: дітям пропонується походити і пострибати, торкаючись лівою рукою правого коліна, правою рукою – лівого.

Інструкція для дітей: «Стрибайте так, щоб в такт руху правої ноги рухалася ліва рука. А тепер – ліва нога і права рука. Стрибайте вперед. В сторони, назад. Очі рухайте в усіх напрямках. При ходьбі торкніться лівою рукою правого коліна, а тепер правою рукою – лівого коліна».

Гра «Гачки-закарлючки»

Мета: збалансована активізація моторних і сенсорних центрів кожної півкулі мозку, що сприяє інтеграції, зняттю напруги і стресу.

Опис: потрібно зайняти дивну позу, в буквальному сенсі скорчившись, сплести ноги і руки та провести в такій позі 5 хвилин.

Інструкція для дітей: «Для виконання вправи «Гачки-закарлючки» спочатку схрестіть щиколотки, як вам це зручно. Потім схрестіть руки, з'єднайте пальці рук у «замок» і виверніть їх. Для цього витягніть руки вперед з притиснутими долонями так, щоб великі пальці опинилися внизу. Тепер перенесіть одну руку через другу, з'єднайте долоні і візьміть пальці в замок. Потім опустіть руки вниз й виверніть їх усередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Перебуваючи в цьому положенні, притисніть язик до твердого піднебіння за верхніми зубами, залишайтеся у цьому положенні 5 хвилин».

Гра «Ледачі вісімки»

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «ледачі вісімки» полягають у спостереженні очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (як знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або стомлення. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою – вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

Гра «Крила метелика»

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Опис: вправу можна робити сидячи, стоячи. Дітям пропонується перехрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби

крила метелика або самообійми. Потім дітям пропонується метафора «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу / передпліччя по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Схрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі / передпліччі, а ліва – на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

Гра «Потягушки»

Мета: зняти напругу, активізувати фізичне і психоемоційне розслаблення.

Опис: для виконання вправи потрібно встати, якщо є можливість рухатися в просторі вільно. Потягнутися руками вгору і в сторони, потягнутися однією рукою вгору, другою – вниз, підняти і потягнути праву ногу, підняти і потягнути ліву ногу. Все це супроводжується позіханням, спочатку ви свідомо позіхає, потім вмикається природне позіхання, позіхання шумне, супроводжується сильним гучним видихом, зі звуком «А-а-а», як ніби ви вивільняєте легені.

Інструкція для дітей: «Гратимемо в дуже просту гру, будемо робити звичайні речі! Хто любить потягушки вранці? Виявляється це найчудовіша вправа, яка допомагає нам відпочивати, відчувати себе краще, проганяти втому і напругу. Встаньмо, походімо і потягнімося вгору двома руками, так, а тепер одну руку тягнемо вгору, другу – вниз, а тепер потягнемо ногу, одну, другу. І голосно позіхаємо в цей момент: «А-а-а-а», «У-у-у-х».

ВЧИМО «САМОНАЛАШТОВУВАТИСЯ» ІГРИ-МЕДИТАЦІЇ

Гра «Безпечне місце»

Мета: навчити дітей медитації (концентрації уваги), яка допоможе їм налаштуватися на хороші фантазії або спогади.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу

уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали.

Почнімо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющте очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці і запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви відчуваєте себе спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Чи звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (пауза)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

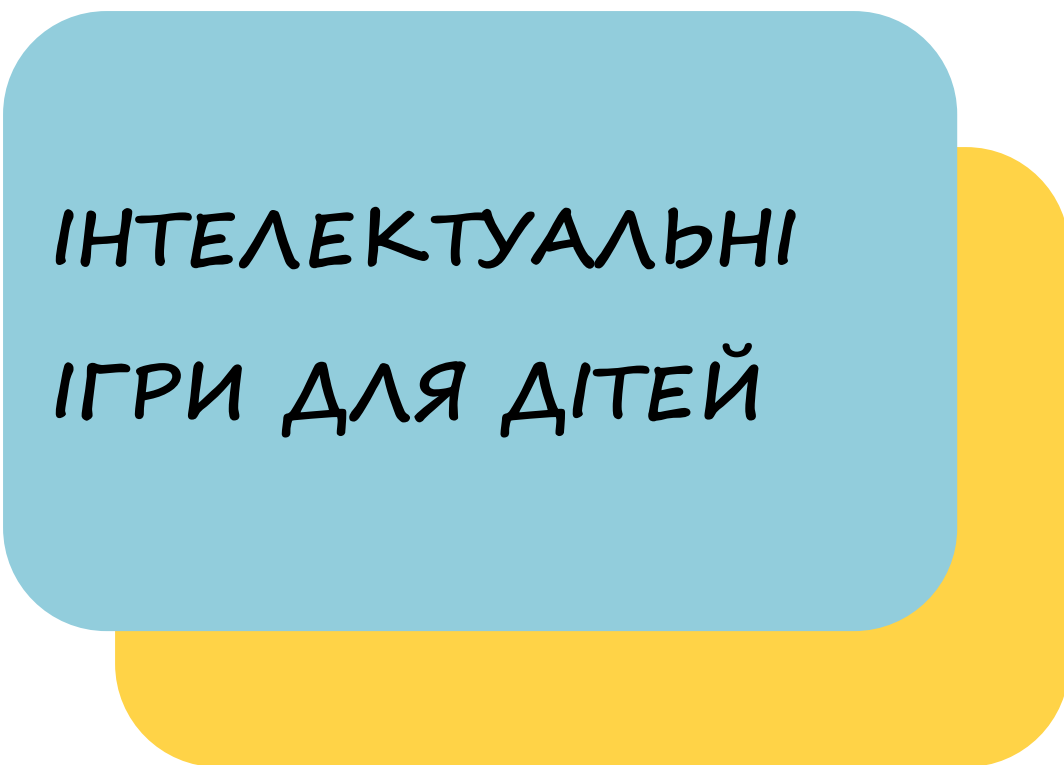
Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось – сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятовуйте все, що бачите (пауза). Кожен з вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже він – ваш друг і помічник, який може розв'язати будь-які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, хоч де б ви були (пауза). Приготуйтеся розплющити очі й залишити своє особливе місце. Один, два, три ...».

Гра «Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання тілесних і образних фантазій.

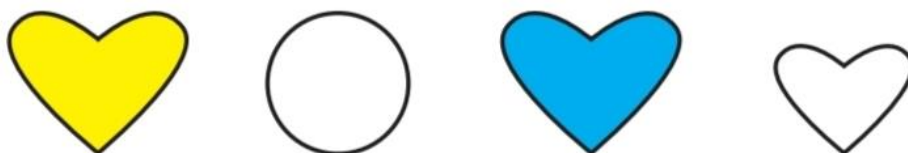
Правила гри: діти вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Діти залишаються в такому місці, заплющують очі й уявляють себе якимось деревом. Ведучий просить дітей уявити своє дерево – які корені, стовбур, крона у «їхнього» дерева. Потім – як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того як діти виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його однокласникам.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ви можете походити по кімнаті і вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишіться в своєму зручному місці і заплющте очі. Уявіть, що ви – це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчувати себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас – гнучка і ніжна крона. Відчуйте, як сонечко зігріває вас, пестить крону, зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. І зараз намалюйте своє дерево».

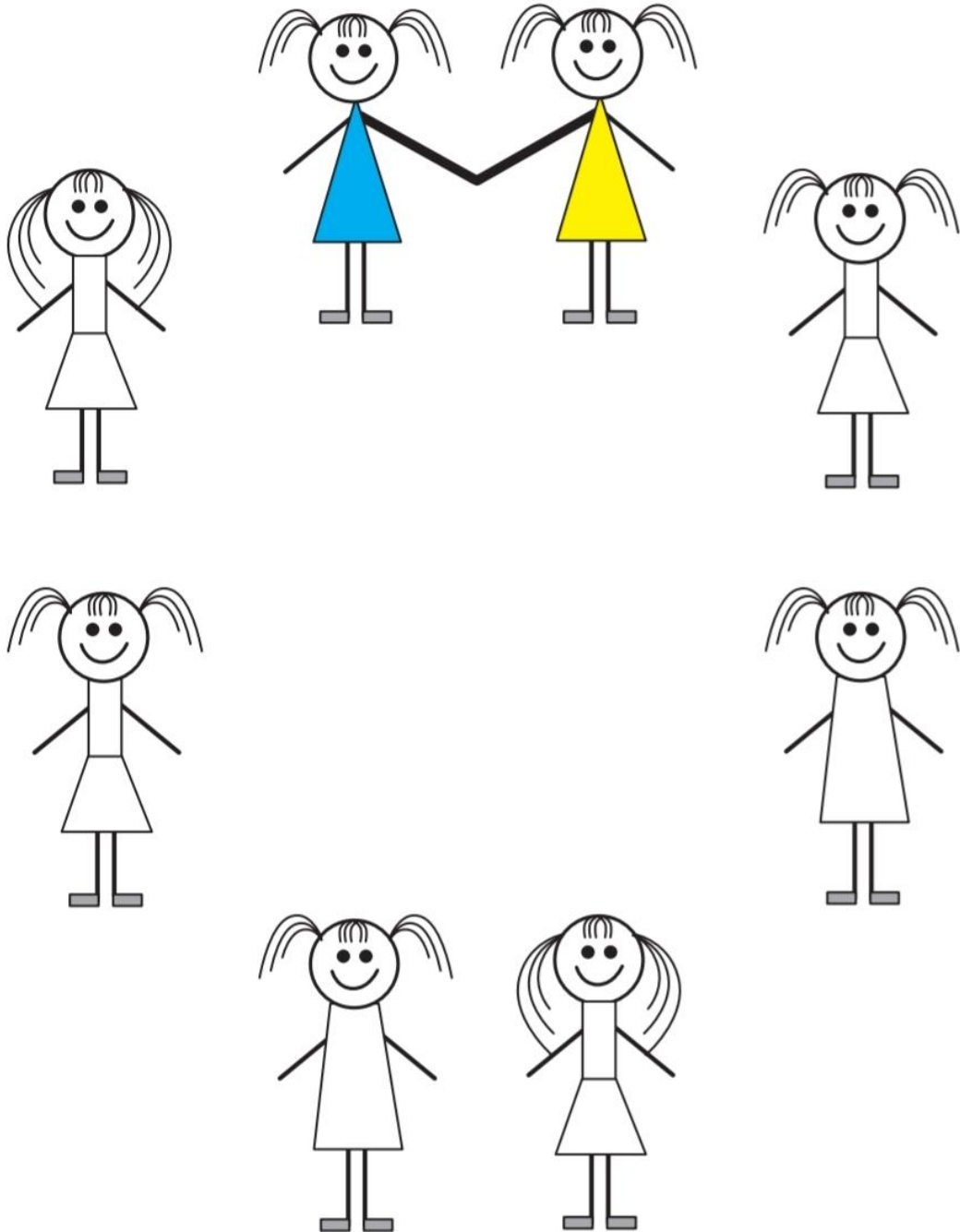


ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ

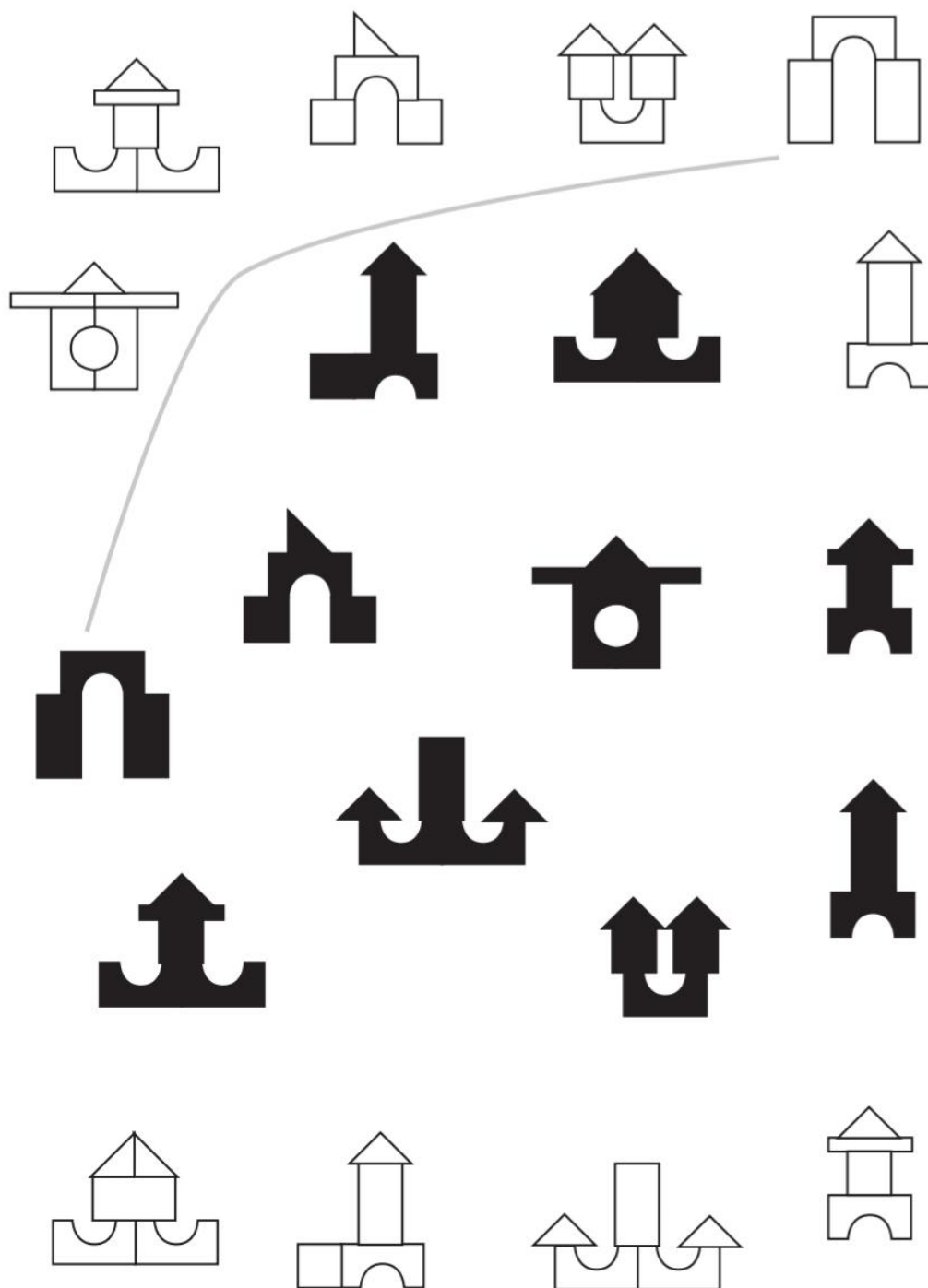
У кожному ряду є фігурки, які зайві за формою. Познач їх чорним.
А ті фігурки, що зайві за розміром, познач синім



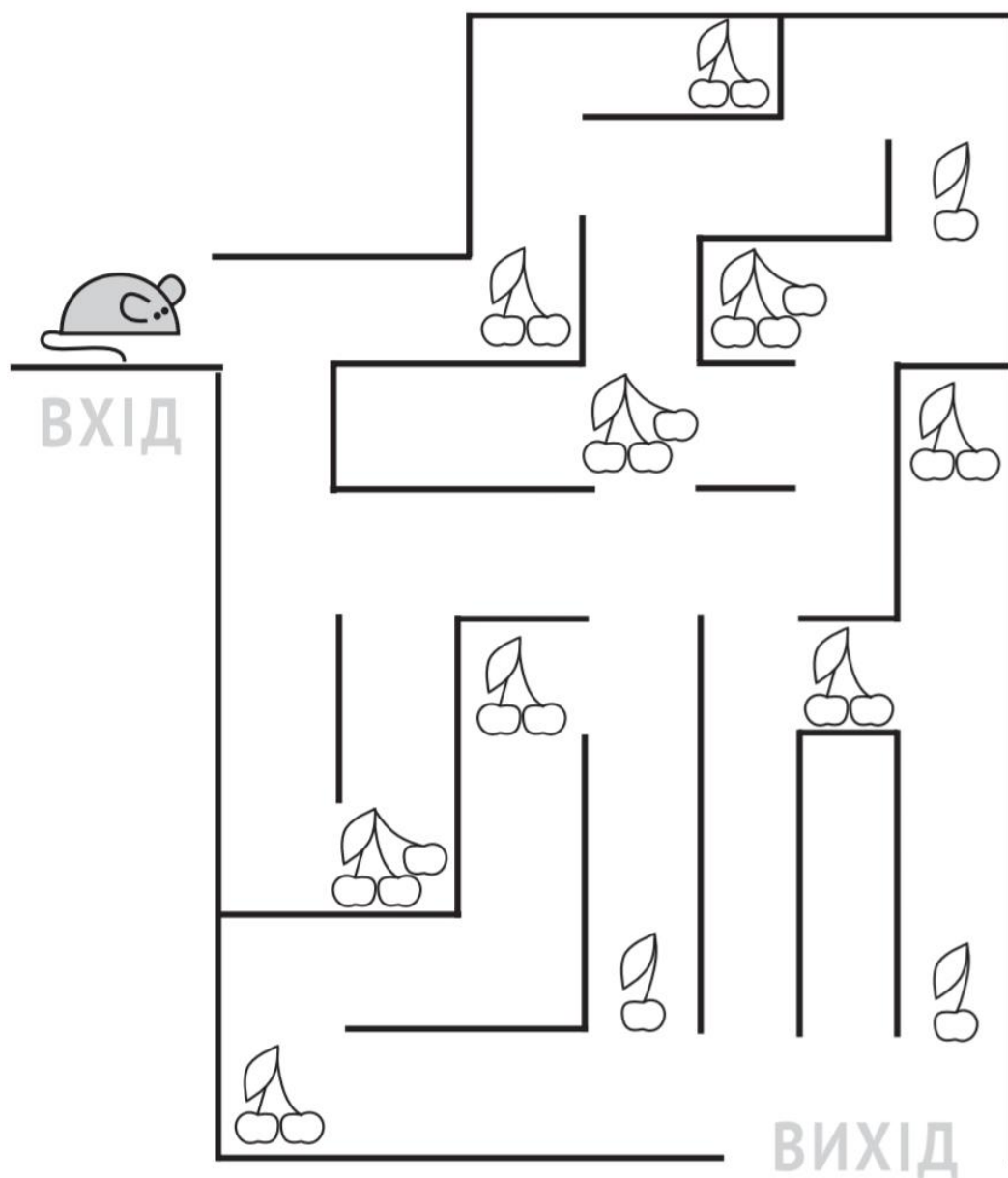
З'єднай однакових ляльок
та розфарбуй їм платтячка жовтим
та блакитним кольорами



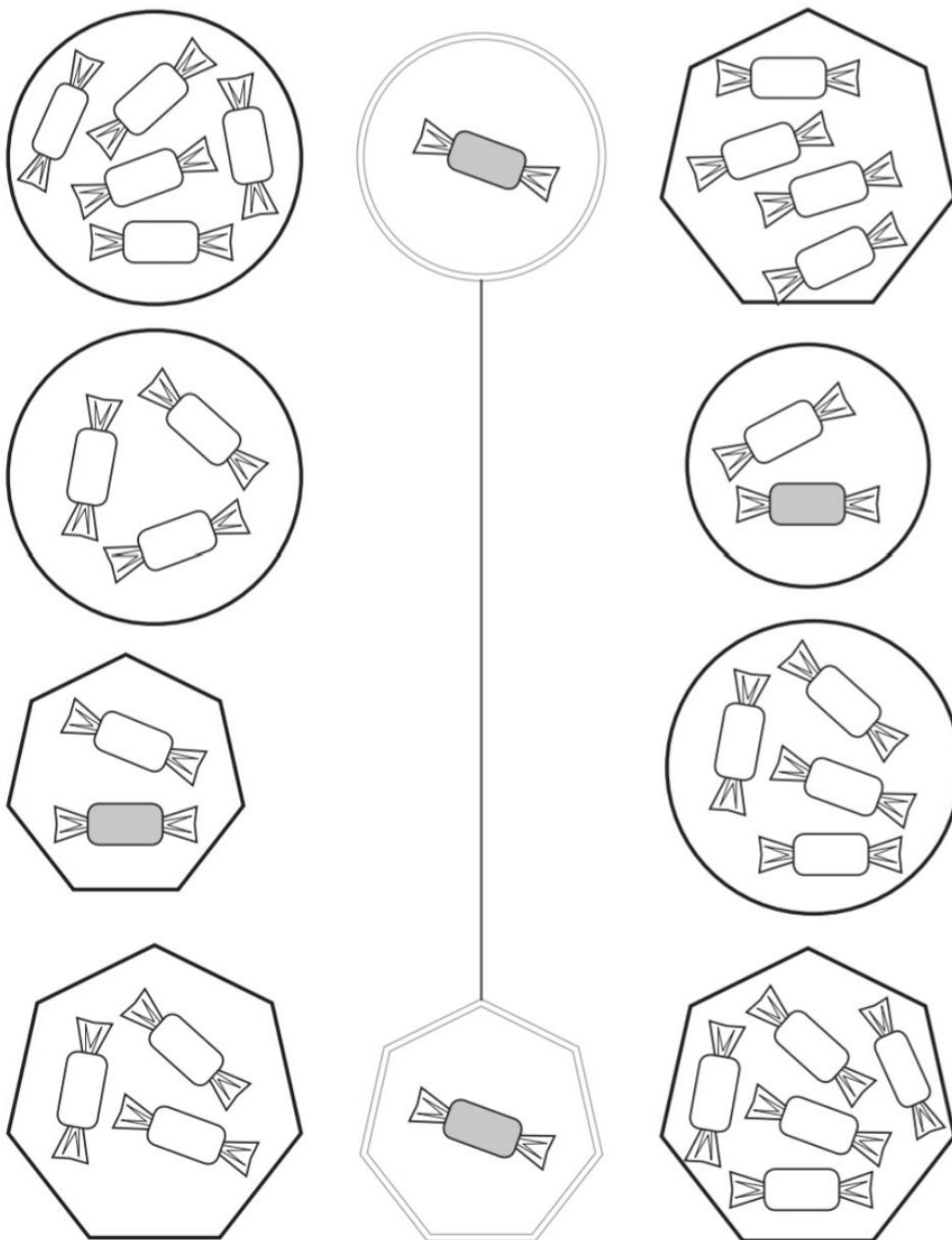
З'єднай кожну башту з її тінню



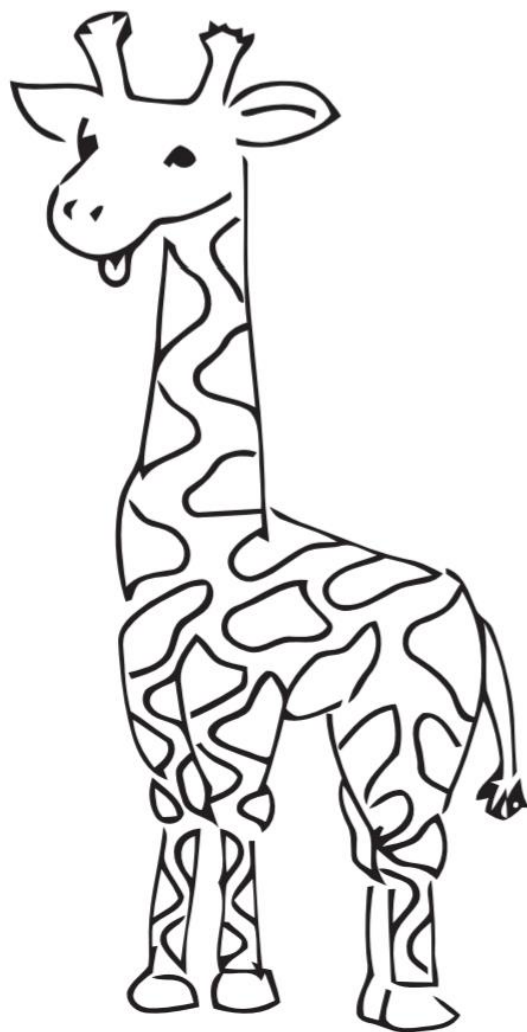
Допоможи мишці пройти
лабіринтом і зібрати рівно 5 вишень

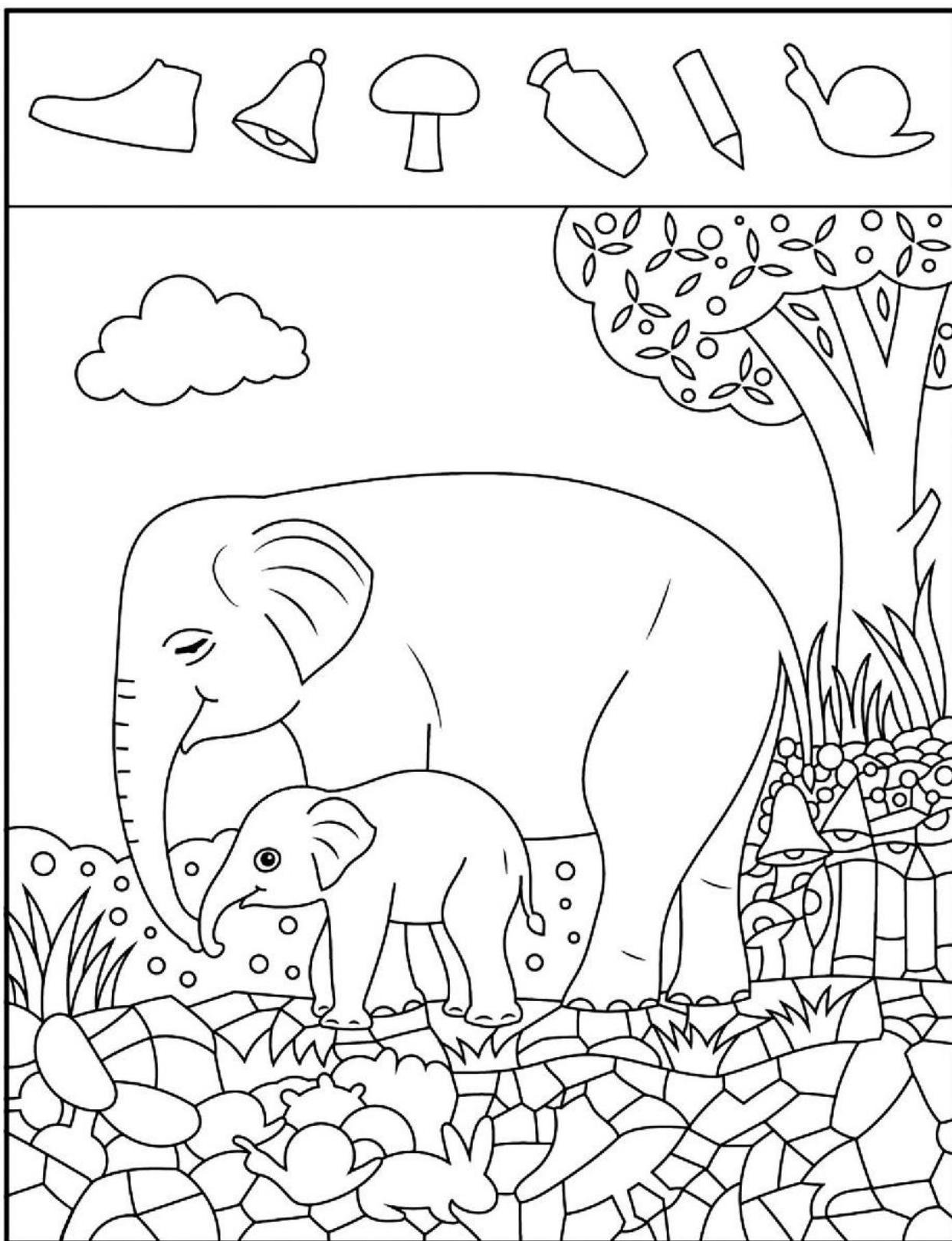


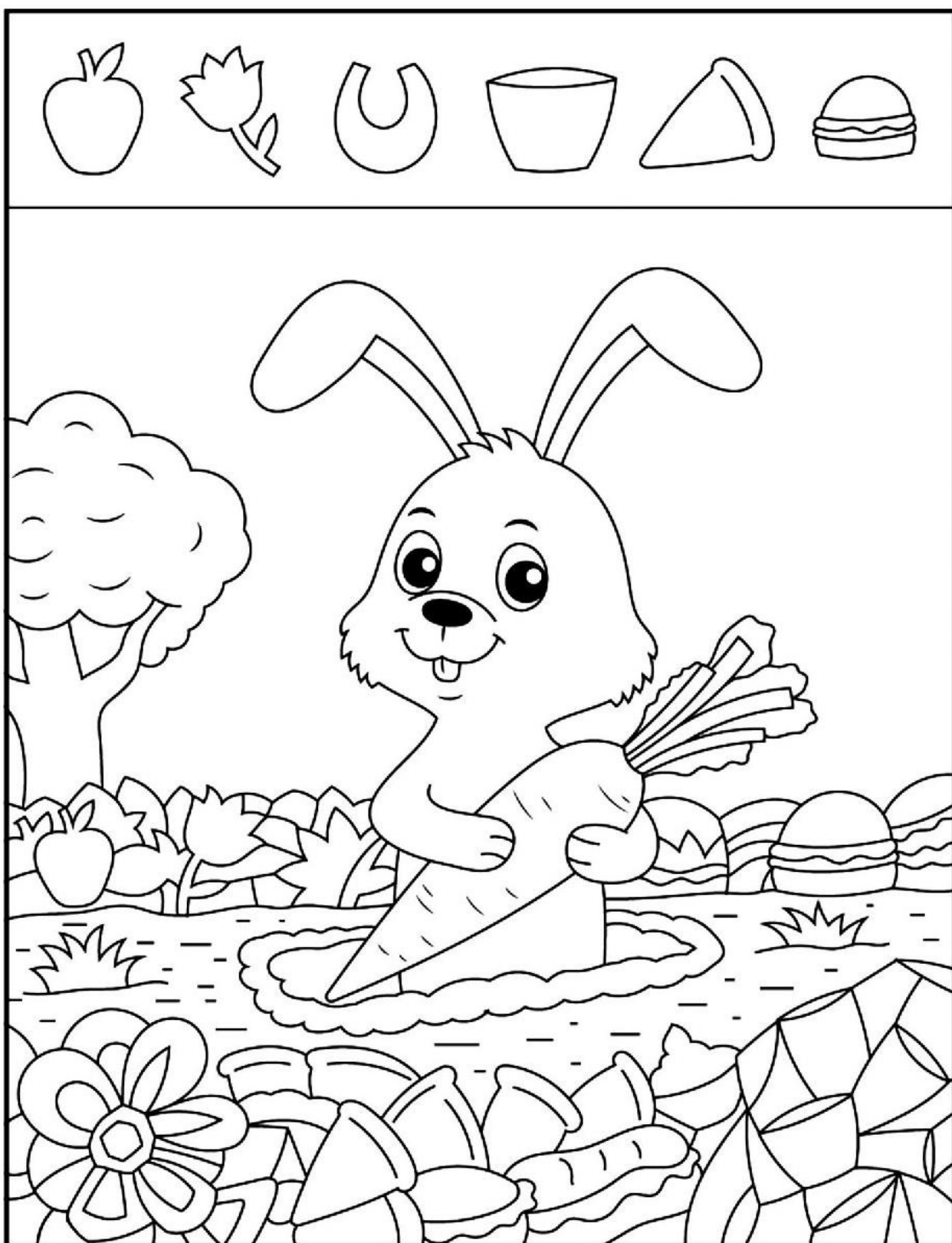
На яких тарілках цукерок однакова кількість? З'єднай їх лініями

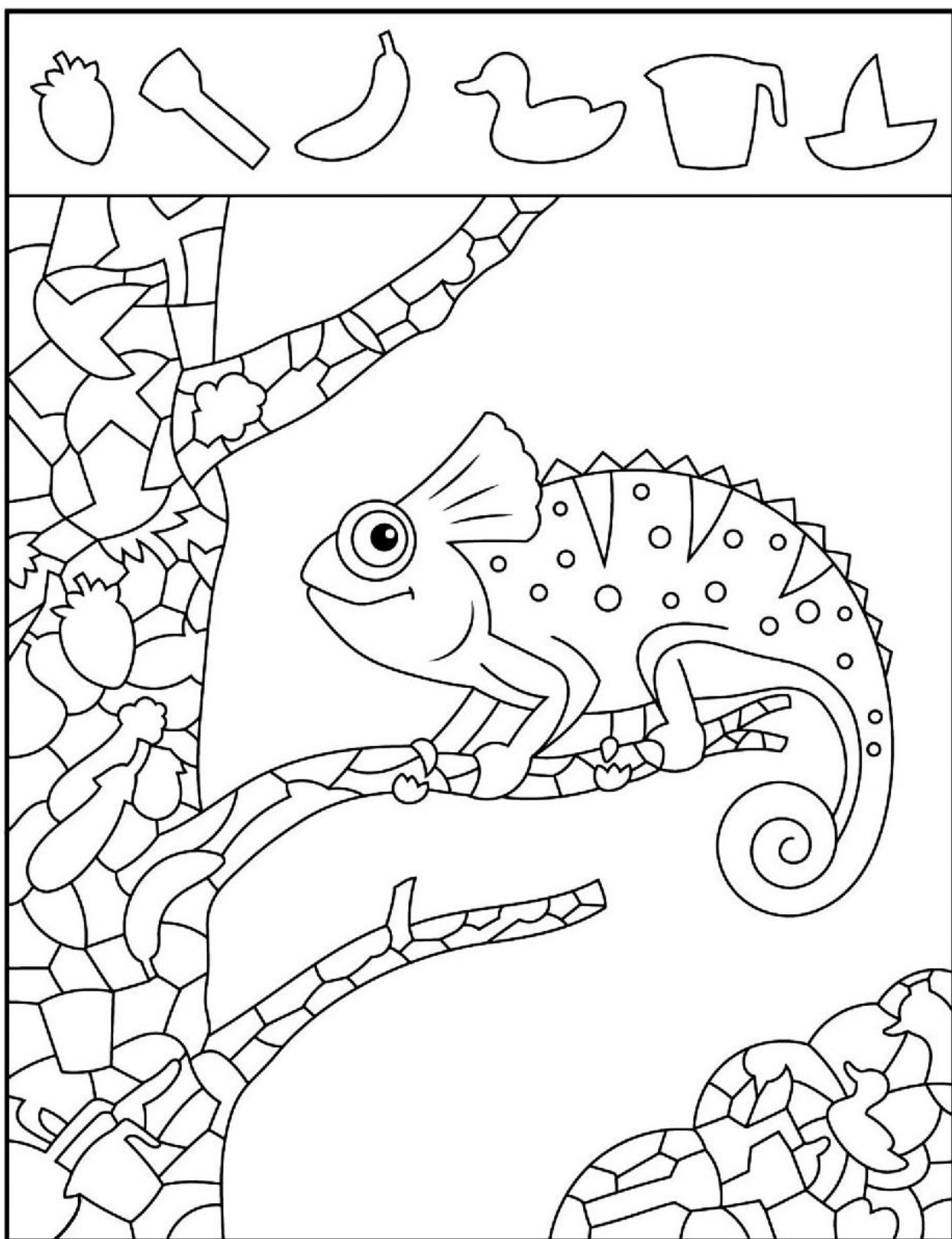


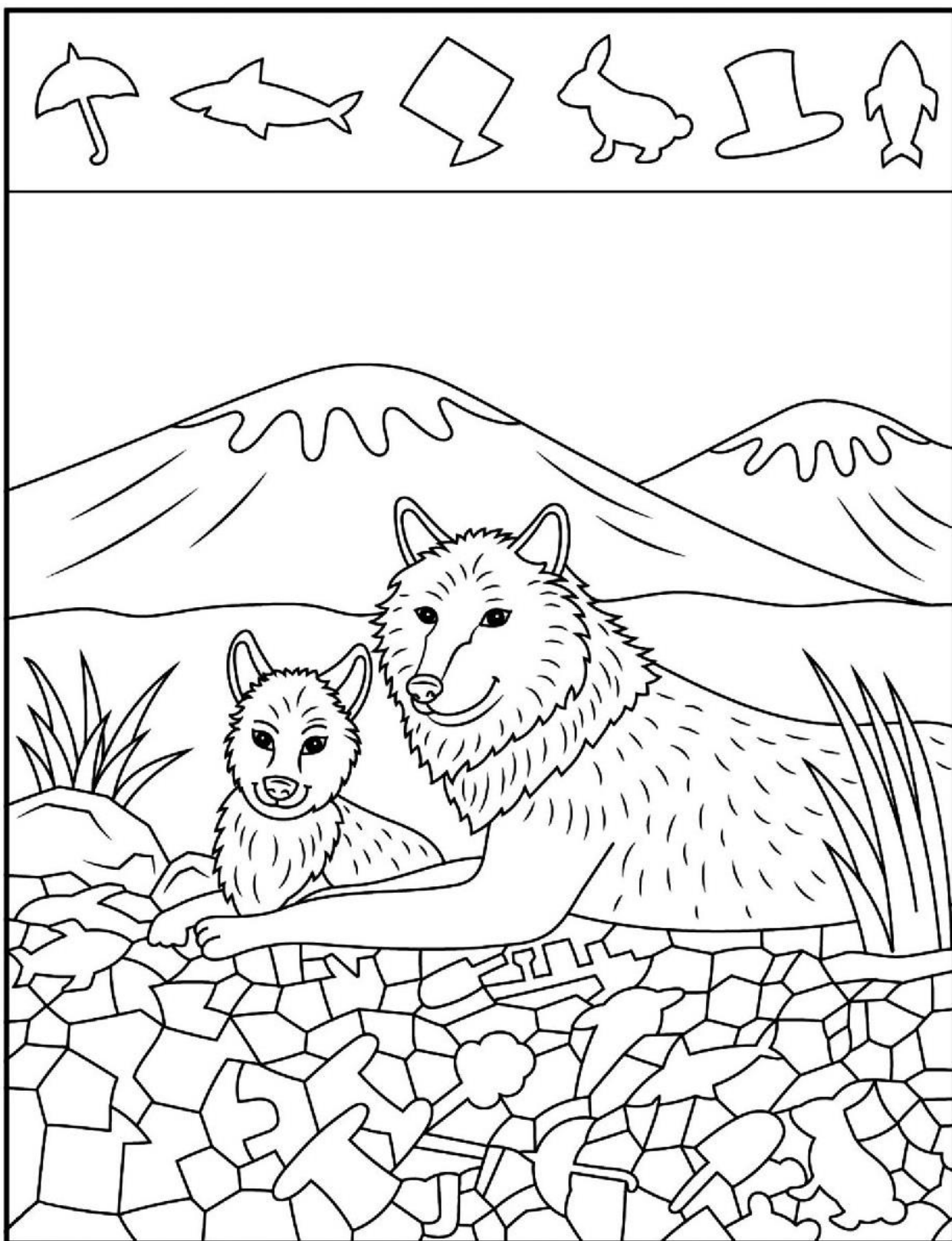
Намалюй у небі багато пташок.
Розфарбуй жирафа жовтим
та блакитним

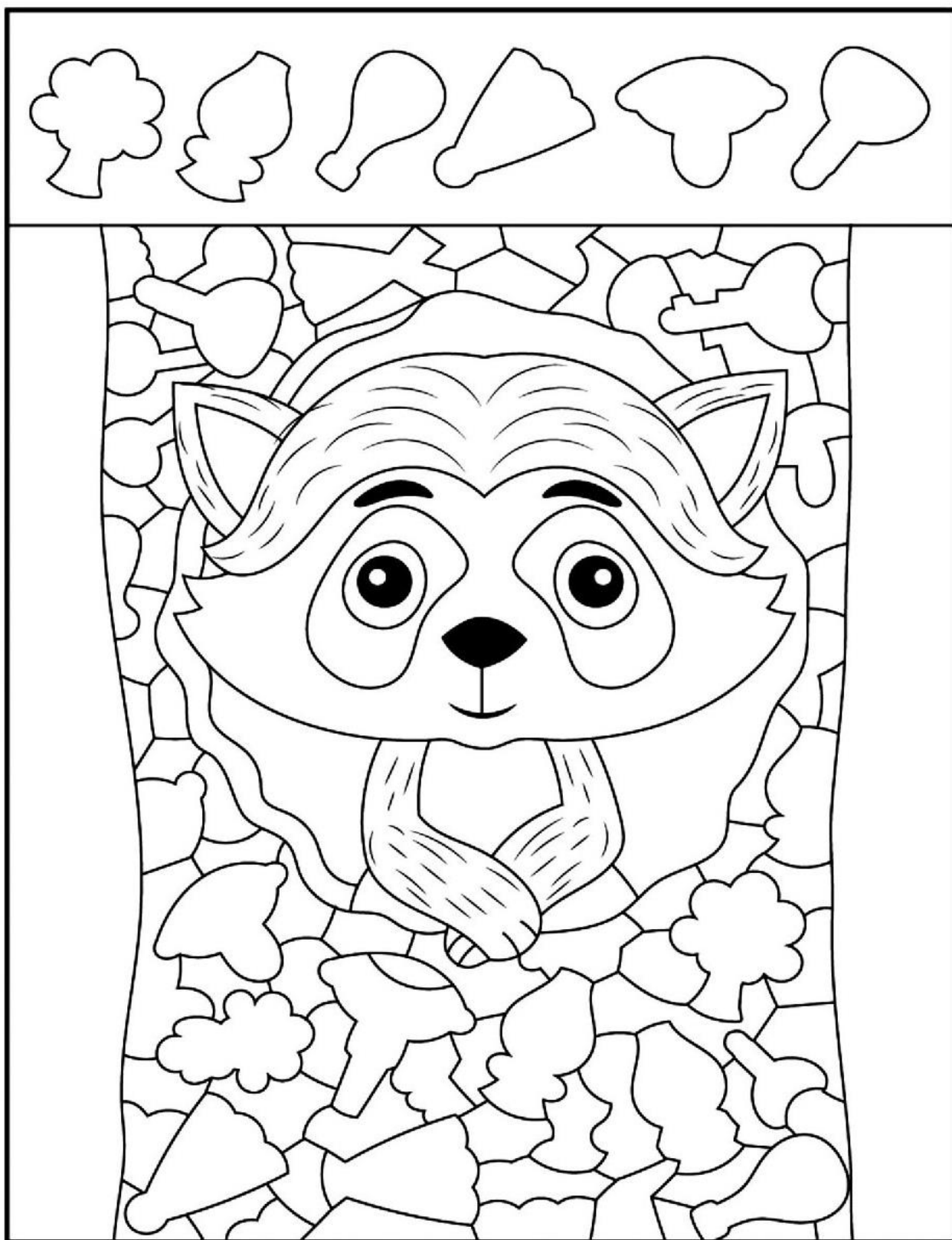




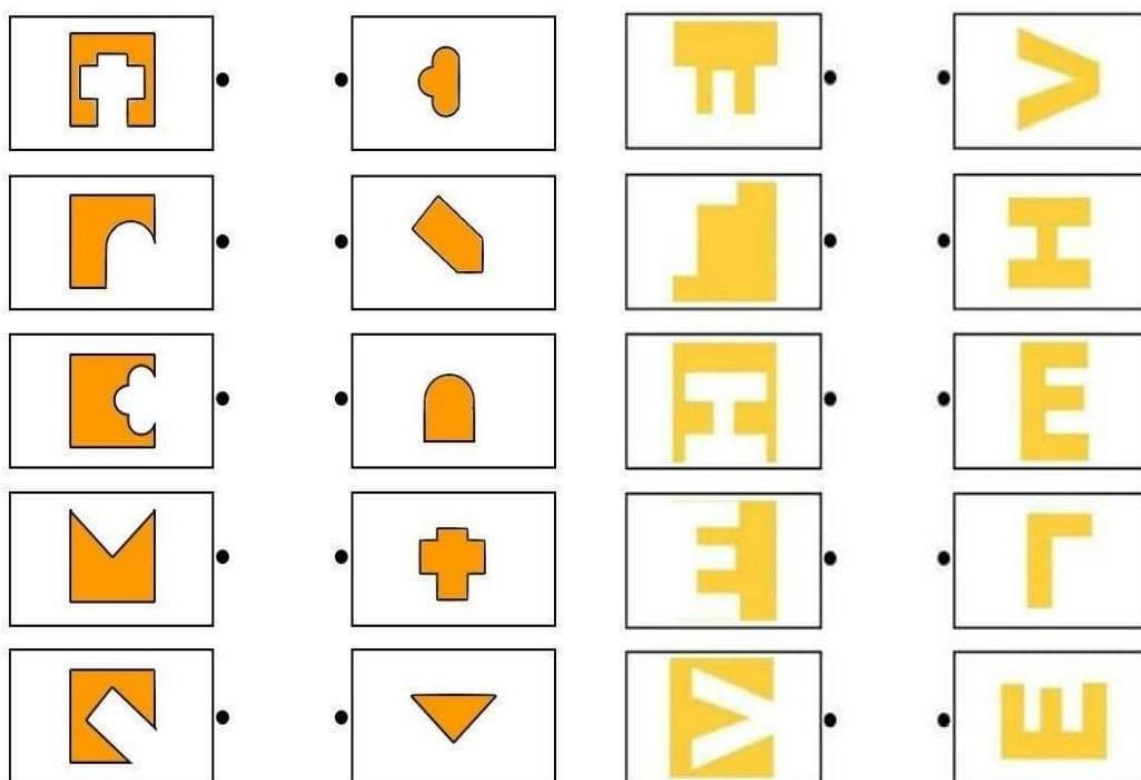
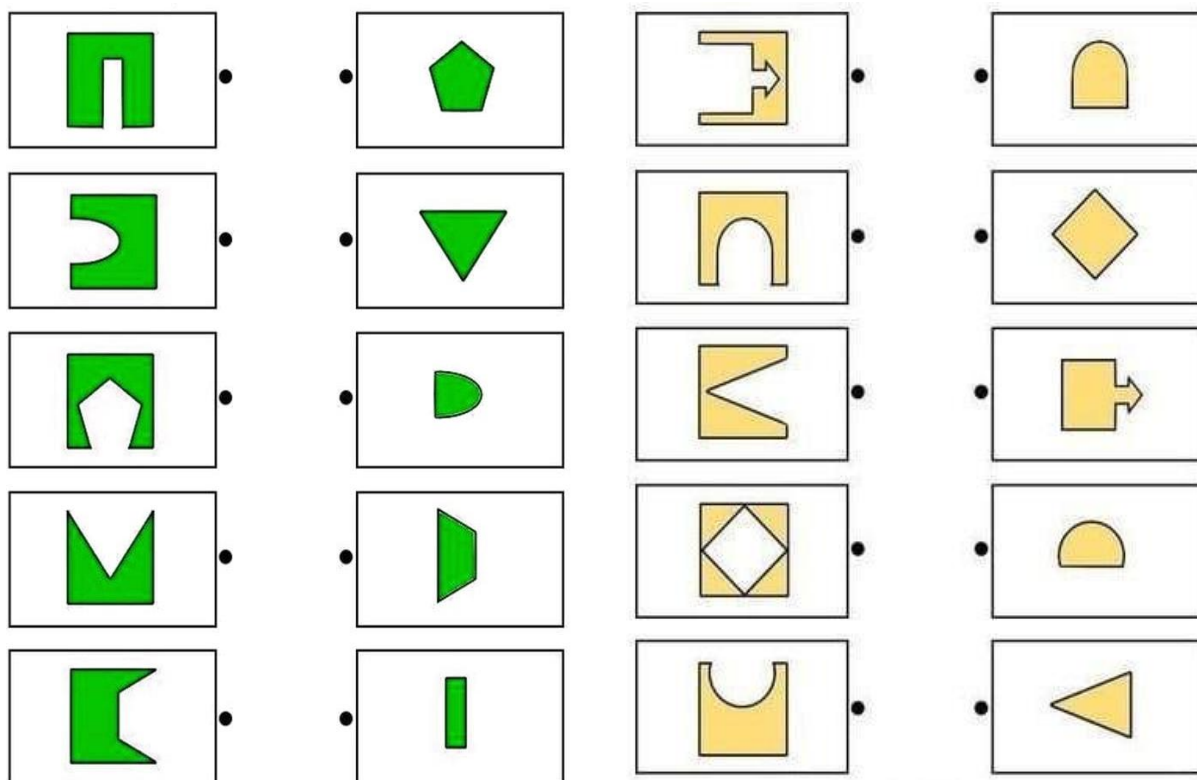


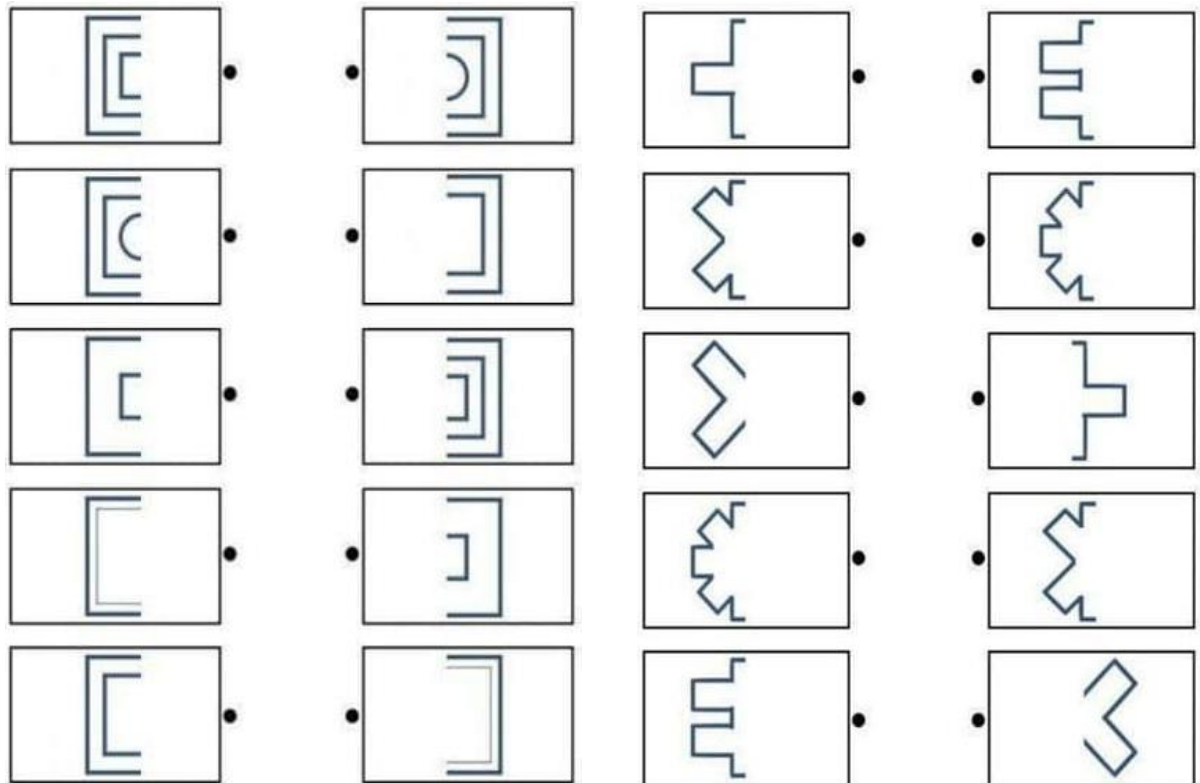
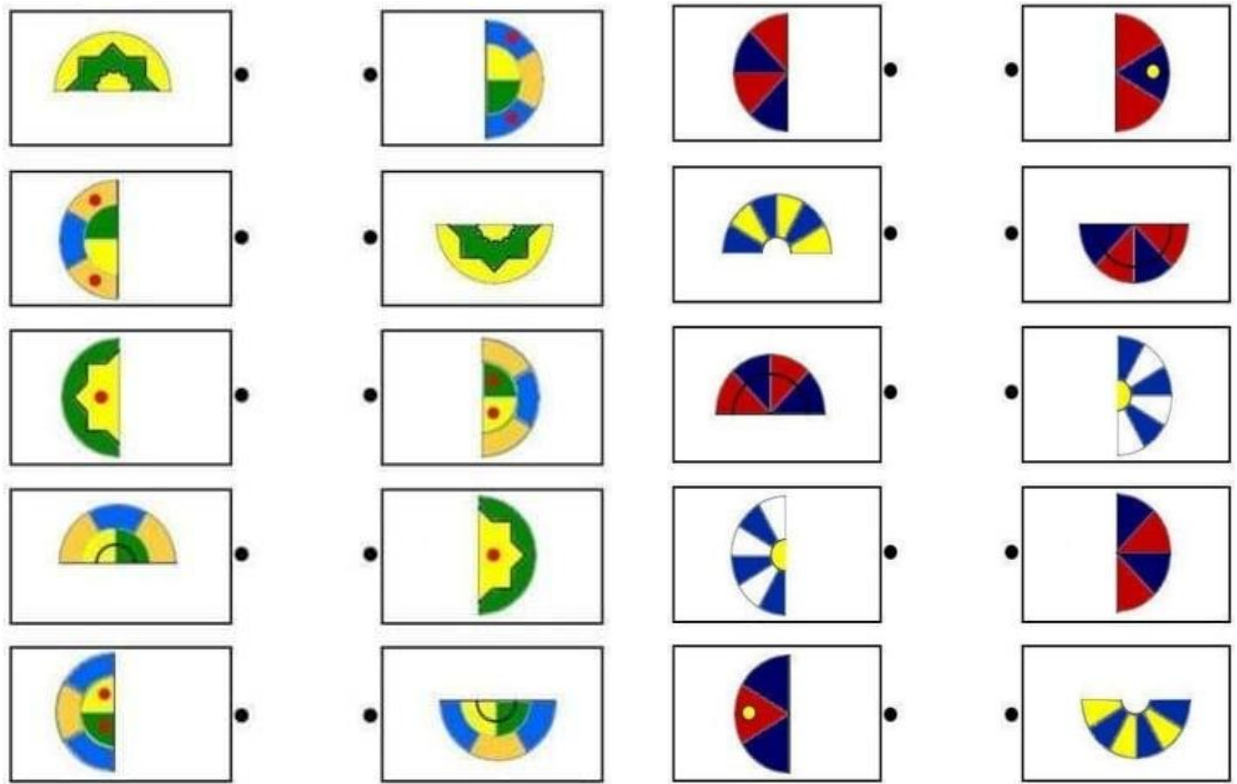


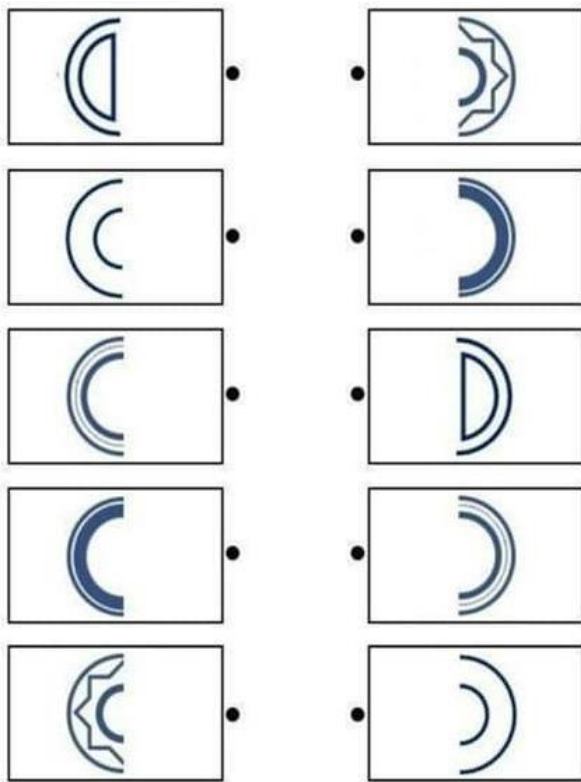




Гра «Підбери відповідну частину» («З'єднати пари»)
 (розвиток зорового сприймання, логічного мислення, уваги)









ДЛЯ БАТЬКІВСТВА

Звернення до батьків

У стресових ситуаціях для дитини дуже важливо, як на неї реагують батьки. Що спокійніше і впевненіше почуваються батьки, то захищенішими відчують себе діти. Діти виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за близькими дорослими.

Батьки, ви повинні піклуватися про себе, бо саме ви головне джерело допомоги і підтримки для дитини. Ось кілька простих речей, які можуть допомогти долати стрес і його наслідки:

1. Обов'язково висипайтесь.
2. Намагайтеся повноцінно харчуватися.
3. Обов'язково робіть зарядку, а ще краще – разом з дитиною.
4. Робіть фізичні вправи.
5. Дуже важливо бачити позитивні моменти в, здавалося б, абсолютно негативній ситуації.
6. Батьки – джерело позитивного емоційного насаження для дитини та інших членів сім'ї.
7. 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 невеличкий стрес.

Діти дуже часто відчують власну незахищеність і безсилля у світі, який їм до кінця не зрозумілий. Реакції дітей на такі складні почуття доволі різні: буває, що дитина переживає стрес мовчки і потайки, а буває, навпаки, стає агресивною, незвично активною чи багато плаче.

Батьки, пам'ятайте! 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 і власні почуття.
3. Уважно прислухайтесь до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
4. Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося

про тебе і будемо це робити».

5. Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Хай дитина відчуває 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 винуватьте 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 виявляються 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 банк ігор, в які ви можете грати разом і регулярно, намагайтеся приділяти 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 в таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що подібна поведінка – нормальна реакція на стрес, травму, а також специфічні спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про свої особисті взаємини.

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 відчують 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 повернетесь 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. Переконуйте 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 нагрімаю 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 докладаєте 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 надягати 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 відчуваючи 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: «Людя, 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.

> Будуйте 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 ОBOB'ЯЗKOBИX ЗАНЯТЬ З ДИТИНОЮ ДЛЯ ЯСКPABИX ТА ЩАСЛИВИX СПOГAДІВ ПPO 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 брызгалки 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 наміленого 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, злизувати 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. Одягти на дитину свій одяг.
73. Стрибати в купи осіннього листя.
74. Почати обід з десерту.
75. Малювати на запітнілому склі.