

# ДОПОМОГА ДІТЯМ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ АНІМАЦІЇ В УМОВАХ БОМБОСХОВИЩА ЧИ ІНШОГО ОБМЕЖЕНОГО МІСЦЯ ТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ

## *Методичні рекомендації*

*Упорядник*

*професор кафедри соціальної роботи факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,  
д.психол.н., проф. Александров Д.О.*

### **Загальні положення надання першої психологічної допомоги дітям**

В умовах війни однією з найбільш незахищених категорій населення, яке потребує першочергової психологічної та соціальної допомоги, є діти. Досвід хронічної психічної травматизації в умовах воєнного стану веде до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить її психіку у стан постійного очікування на небезпеку. Повторний та часто непередбачуваний характер травматичних подій призводить до виникнення у дитини постійного «очікування на напад» – її тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного напруження концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) також підвищена, що призводить до порушень біологічних функцій (сон, їжа, виділення тощо), пригнічення функцій імунної системи, а також ризику психосоматичних захворювань.

Пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися та інтегруватися. Частини пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце амнезія, інші частини пам'яті – некеровані: вони можуть переживатися дитиною знову і знову. Коли внутрішній світ дитини переповнений болісними спогадами та фрагментами травматичної пам'яті, вона починає очікувати на небезпеку навіть там де її нема, може реагувати нападом, агресією або ж, навпаки, страхом/втечею, реакцією замри/«відключись» на відносно нейтральні події. Очікування небезпеки може призводити до тотальної недовіри та сприйняття інших людей як джерела потенційної загрози.

Особливості реагування дитини на критичні події, залежить від її віку та рівня розвитку. Це також залежить від організації взаємодії дітей з батьками, піклувальниками та іншими дорослими. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Слід пам'ятати, що діти справляються з кризовими переживаннями краще, коли поруч знаходяться сильні та спокійні дорослі. Тому члени сім'ї, батьки й опікуни є важливим джерелом захисту та емоційної підтримки дітей. Якщо діти перебувають разом з батьками, треба намагатися підтримувати дорослих у їхній турботі про дітей.

### **Загальні правила надання допомоги дітям**

- Назвіться - назвіть своє ім'я і скажіть, що прийшли допомогти.
- Під час розмови намагайтеся перебувати на рівні їх очей дитини, використовуйте прості, зрозумілі їм слова і пояснення.
- Якщо з дитиною є батьки, допоможіть їм забезпечити необхідну турботу.
- Сприяйте перебуванню дітей разом з родичами, не дозволяйте розлучати їх.

- Якщо з дитиною немає дорослих, дізнайтеся її ім'я, звідки вона і інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких та членів сім'ї. За можливості передайте дитину на піклування фахівцям служби захисту дітей.

- Не залишайте дитину без нагляду.

- Якщо на місці немає служби захисту дітей, самі прийміть заходи, аби знайти їх близьких або зв'язатися з іншою родиною, яка може про них подбати.

- За можливості захищайте дітей від трагічних сцен, наприклад від виду загиблих, тяжких поранень або катастрофічних руйнувань.

- Захищайте дітей від травмуючих оповідань про катастрофічні події.

- Захищайте дітей від зайвих розпитувань про травматичну подію з боку сторонніх людей, які не входять до групи порятунку.

- Під час спілкування з дитиною зберігайте спокій, говоріть м'яко та привітно.

- Якщо дитина хоче розповісти, то вислухайте, що вона каже про свої переживання, думки та почуття.

- При тривалому перебуванні з дитиною, наприклад, у бомбосховищі чи пунктах евакуації, намагайтеся організувати її дозвілля, постарайтеся просто поговорити на цікаві для неї теми з урахуванням віку або залучити до гри. Адже ігрова діяльність полегшує переживання та відволікає дитину від травмуючих спогадів.

Пам'ятайте, що у дітей також є власні ресурси для подолання труднощів. Дізнайтеся у них, як вони раніше справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних.

Діти старшого віку і підлітки часто здатні самі допомагати в кризовій ситуації, тому доцільно залучити їх до надання допомоги іншим, це дозволить їм відновити самовладання, підвищити самоповагу та впевненість у собі та своїх силах.

### ***Допомога дітям раннього віку.***

- Будьте терплячими, приділяючи їм більше часу та уваги.

- Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці.

- Поясніть, що вони не винні у події, що сталася.

- За можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтеся режиму.

- Доступно відповідайте на запитання про події, без страшних подробиць.

- Якщо дитина не розуміє реального трагізму ситуації, уникайте подробиць та знайдіть якісь нейтральні нестрашні пояснення того що відбувається.

- Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно.

- Намагайтеся не розлучати дітей з рідними, опікунами та близькими.

- Якщо дорослий поранений, перебуває вкрай пригніченому стані або за іншої причини не може піклуватися про свою дитину, постарайтеся допомогти йому організувати догляд за дитиною.

- Якщо дорослого увозять, щоб надати медичну допомогу, постарайтеся відправити з ним дитину або ж докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб дитина змогла возз'єднатися з ним.

- За можливістю створіть умови для відпочинку та ігор.

### ***Допомога дітям старшого віку та підліткам.***

- Приділяйте їм час та увагу.

- Допоможіть їм займатися звичними справами.

- Доступно поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз.

- Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими.
- Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим.
- Вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок.
- Захищайте дітей від трагічних видовищ або жахливих розповідей очевидців.
- Чітко визначить правила поведінки і поясніть чого чекаєте від них.
- Заохочуйте їх прагнення допомагати оточуючим і надавайте таку можливість.

### **Організація психологічної допомоги дітям засобами ігрової анімації в умовах бомбосховища чи іншого обмеженого місця тривалого перебування**

Для зниження тривоги та відволікання уваги від травматичних думок варто залучати дітей до ігри. Для дитини гра є одним з видів самотерапії, допомагаючи легше переживати різні негаразди. Дуже часто терапія грою є для дитини єдиною можливістю одержання допомоги. Особливо корисно використовувати ігри з дітьми, які опинилися на тривалий час у обмеженому місці перебування на кшталт бомбосховища, евакуаційних центрів, хостелів, шелтерів, центрах обігріву тощо. Так, у бомбосховищах діти можуть перебувати досить тривалий час, піддаючись страхам та тривожним станам через загрози бомбардування чи обстрілів. Дорослі, які їх супроводжують можуть так само бути дезорієнтованими та розгубленими, не розуміючи як діяти. У такому разі соціальний працівник, психолог чи волонтер, який готовий надавати допомогу дітям, може прийняти на себе функцію аніматора.

Організовувати анімацію в умовах бомбосховища не означає здійснювати ігротерапію, як лікувальний захід, хоча позитивний ефект від організації ігор все одно буде присутнім. При організації ігрової активності ведучий-аніматор використовує терапевтичний вплив гри, щоб допомогти дитині подолати психологічні та соціальні проблеми пов'язані з воєнними діями, які ускладнюють особистісний та емоційний розвиток. Ігрова анімація вважається успішною, якщо дитина відновлює здатність грати вільно та з радістю. Відтак, до **основних завдань ігрової анімації** слід віднести:

- полегшення психологічних страждань дитини;
- розвиток у дитини самооцінки на основі позитивного самоствердження;
- формування впевненості у собі та віри у власні сили;
- покращення довіри та взаємин з однолітками та дорослими;
- розвиток навичок самоконтролю та здатності до емоційної саморегуляції;
- попередження та корекція можливих деформацій уявлень про себе;
- профілактика можливих девіацій.
- підвищення інтернального усвідомлення відповідальності за свої вчинки;
- формування здатності до прийняття самостійних рішень.

Гра надає можливість дитині емоційного і моторного самовираження, тому їй важливим є не стільки результат, скільки сам ігровий процес. При цьому **ігрова анімація виконує такі функції:**

- діагностичну (у грі можна побачити психологічні особливості дитини);
- терапевтичну (гра допомагає знизити наслідки психотравматизації дитини);
- навчальну (гра допомагає розвиватися та засвоювати нові знання й вміння).

Таким чином, організована у бомбосховищі ігрова активність допомагає дитині впоратися з психотравматичними подіями, навіть якщо вона їх не усвідомлює. Через

гру фахівець може оцінити психологічний стан дитини, допомогти їй долати негативні переживання, навчити виражати емоції та взаємодіяти з оточуючими.

При наданні допомоги засобами ігрової анімації необхідно спиратися на здатність дитини до самостійності. Завдання ведучого-аніматора полягає не у директивному втручанні, а у наснаженні дитини на реалізацію права вибору та прийняття відповідальності за наслідки. Тому, **вихідними положеннями організації ігрової активності**, на яких має будувати взаємодію з дітьми ведучий-аніматор є:

- дитина краще за всіх визначає власну реальність;
- дитина поводить себе як організоване ціле і прагне до посилення власного Я;
- дитина орієнтована на досягнення мети для задоволення своїх потреб;
- у своїй поведінці дитина керується емоційним, а не раціональним початком;
- дитина здатна до усвідомлення власного Я та вмєє цінувати себе;
- дитина оберігає позитивний Я-образ та поводить себе відповідно до нього;
- дитина не поводить себе врозрив з уявленнями про себе та демонструє свободу або напруженість, залежно від переживань включених до них;
- дитина допускає у свідомість переживання, які не загрожують її самосприйняттю;
- дитина може відповідати на загрозу ригідною поведінкою;
- дитина краще розуміє інших, якщо її образ себе добре інтегрований
- дитина розвивається від цінностей, які захищають її образ себе, до цінностей, що його зміцнюють.

**При організації роботи слід враховувати вікові особливості** світосприйняття і, відповідно, специфіку реагування дитини у ігровій взаємодії:

- особистість дитини важливіша за проблеми;
- теперішній образ Я-реального дитини важливіший за образ Я-майбутнього;
- почуття дитини важливіші думок і вчинків;
- розуміння дитини важливіше спроб пояснень;
- прийняття дитини важливіше спроб її виправлення;
- прагнення дитини важливіші інструкцій дорослого;
- природня мудрість дитини важливіша наукових знань дорослого.

**Умовами успішної ігрової анімації** з дітьми є:

- шанобливе ставлення до бажань дитини;
- недопущення насильного примусу до гри;
- дозування емоційного навантаження на дитину;
- створення позитивної ігрової атмосфери;
- спостереження за самопочуттям дитини.

В умовах перебування у бомбосховищі чи інших вимушено обмежених обставинах **ігрова анімація має низку корисних особливостей**:

1. У грі дитина, відображаючи дійсність, здатна змінити її.
2. У грі дитина можна подолати те, що здається непереборним у реальному житті, а потім перенести новий досвід у реальне життя.
3. У грі дитина може легше, ніж у реальному житті, орієнтуватися на пошук нових ідей, способів, форм діяльності та поведінки.
4. Учасник гри отримує задоволення не від результату, а від самого процесу гри.
5. Гра, у якій присутні елементи фантазії, дає можливість актуалізації прихованих творчих потенціалів дитини.

У свою чергу, групові ігри дозволяють дітям природньо взаємодіяти між собою, набуваючи нових знань не тільки про інших, а й про себе. Групова ігрова взаємодія також сприяє набуттю досвіду побудови взаємоприйнятних відносин з іншими. **До корисних чинників групової ігрової взаємодії слід віднести:**

- Учасники гри отримують можливість подивитися один на одного і на себе ніби збоку та психологічно оцінити поведінку.

- Учасник гри відчуває почуття, продиктовані роллю, також розуміє почуття своїх партнерів, інші властивості особистості, ціннісні орієнтації.

- Прийняття ролі іншого учасника гри навчає дитину більш вірно розуміти його рольові мотиви та поведінку.

- Наближеність гри до життя підвищує активність учасників у процесі гри.

- Дитині легше освоїтися у новій ситуації в компанії з двома або трьома дітьми.

- Присутність декількох дітей знімає напругу і стимулює розкату активність.

- Присутність інших дітей збільшує спонтанність.

- Кожна дитина вчиться надавати допомогу іншим, а не тільки отримувати її.

- Діти змушені переглядати власну поведінку в світлі реакції однолітків.

- Групова гра створює соціальну ситуацію для виявлення нових форм спілкування з однолітками і експериментування в цій області.

**Ігрова анімація здійснюється на таких принципах:**

- ведучий-аніматор має щиро цікавитися дитиною;

- взаємодія будується на невимушених дружніх стосунках з дитиною;

- ведучий-аніматор приймає дитину, якою вона є і не намагається її змінити;

- необхідно створити у дитини відчуття безпеки в системі відносин для того, щоб вона могла вільно досліджувати і виражати власне Я.

- ведучий-аніматор виступає дзеркалом, у якому дитина бачить сама себе;

- спонукати дитину говорити про свої почуття якомога відкритіше і розкату;

- через розуміння почуттів дитини навчити її саморозумінню;

- дитина виступає господарем ігрової ситуації тому неможна керувати її грою;

- не можна ні квапити, ні уповільнювати ігровий процес;

- ведучий вводить лише ті обмеження, які допомагають дитині прийняти на себе відповідальність в даній системі відносин;

- дитини здатна поводитися відповідально та самостійно вирішувати свої задачі;

**Для налагодження контакту з дитиною ведучий-аніматор приймає на себе подвійну функцію:**

1. «Ідеального батька», що забезпечує дитині повноцінне переживання почуття його прийняття та душевного тепла.

2. «Рівноправного партнера по грі», що дозволяє завоювати довіру дитини через усунення традиційної дистанції між дитиною і дорослим.

**На початку ігрової анімації ведучому доцільно:**

- налагодити контакт як з дітьми-учасниками, так і самих дітей між собою;

- зняти нервову напругу;

- зарядити оптимізмом;

- мінімізувати страхи та тривожні стани (у т.ч. й замкнутого простору укриття);

- активувати хоча б мінімальну рухову активність (розминка з вправ на координацію рухів, спритність і вправність).

Для **організації ігор в умовах бомбосховища** чи іншого обмеженого місця тривалого перебування дітей доцільно дотримуватися наступних **рекомендацій**:

## 1. Організаційні засади проведення ігрової анімації:

- ведучому не варто позиціонувати себе у ролі психолога чи соціального працівника, а організовувати взаємодію природно за принципом «рівний-рівному»;
- можна не зважати на незначні вікові відмінності дітей, заохочуючи більш старших підтримувати молодших;
- для дошкільнят та учнів молодших класів найбільш ефективний час на одну гру близько 5-10 хвилин, а загальна тривалість не має перевищувати 30-45 хвилин. Тому бажано змінювати види ігрової активності та робити перерви, під час яких діти можуть обмінятися враженнями, відпочити, поспілкуватися з батьками.
- можна активно залучати до ігрової взаємодії іграшки, з якими прийшли діти, а також домашніх улюбленців, які так само відволікають увагу та привносять позитивний настрій.
- інколи можна залучати до ігор і дорослих, що допомагає їм також відволіктися та переключити увагу, що сприяє заспокоєнню та позитивним враженням від взаємодії з дітьми.
- ведучому-аніматору бажано звертатися до кожної дитини на ім'я, тим самим, виявляючи повагу до кожного і проголошуючи рівність між усіма членами групи.
- слід враховувати, що в групі можуть бути діти різного рівня емоційності та соціалізованості.
- слід уникати спокуси коментувати, насамперед, поведінку найбільш активної та балакучої дитини, а необхідно приділяти увагу рівною мірою усім членам групи.
- на початку знайомства діти можуть ставитися сторожко до ведучого та одного-одного, вивчаючи обстановку й перевіряючи (випробовуючи) ведучого і інших дітей.
- інтонація ведучого має відповідати інтонації дитини та рівню її активності.
- вербалізація невербального повідомлення більш скутої дитини допомагає іншим дітям почути це повідомлення. Окрім того, така вербалізація з боку ведучого психологічно підтримує поки що скуту дитину, демонструючи, що її розуміють.
- важливо, щоб ведучий-аніматор рівною мірою реагував на усіх дітей, завдяки чому вони знають, що усі були почуті і зрозумілі.

## 2. Облаштування ігрової зони:

- за можливості виокремити хоча б невеличкий ігровий простір, наприклад, розсадивши дітей колом спиною до інших людей, або відділивши ковдрами тощо;
- для створення ігрової зони можна використовувати будь-які підручні матеріали, подушки, матраци, ковдри тощо, з яких самі діти можуть будувати «халабуди», палатки або сидячі місця;
- за можливості знайти якийсь стіл або ящик, чи, принаймні, окреслити частину підлоги, навколо чого розмістяться діти;
- якщо ведучий систематично відвідує дане місце (наприклад, заходить у бомбосховище під час повітряної тривоги та приблизно знає що там можуть знаходитися діти), бажано заготовити папером та олівцями для малювання. В ідеалі варто мати ще: ножиці, клей-олівець, крейду, мотузку, пластилін, коробок сірників, розмальовки, гральні кубики, стікери та інші арт-матеріали. За можливості знести у бомбосховище картонні коробки.

# ІГРОТЕКА

Усі ігри скомпоновані у кілька груп, які можна застосовувати у довільній послідовності, вносячи розмаїття у ігрову активність з урахуванням ситуації, приміщення, кількості дітей та їхнього психоемоційного стану й їхнього віку:

1. Малювання та образотворчі ігри:
2. Ігри в слова:
3. Ігри-вгадайки:
4. Прості настільні ігри
5. Рухові ігри в обмеженому просторі
6. Творчі ігри (на розвиток креативності):
7. Ігри розвитку комунікативності та емпатії:

На початку ігрової анімації ведучий здійснює знайомство з учасниками та знайомить їх між собою. Після чого разом з дітьми створюють спільними зусиллями правила взаємоприйнятної поведінки під час взаємодії (з урахуванням того, яка поведінка подобається чи не подобається всім учасникам з боку інших дітей). Далі, залежно від ситуації, починає залучати дітей до тих або інших ігрових активностей.

## МАЛЮВАННЯ ТА ОБРАЗОТВОРЧІ ІГРИ:

- А) розмальовок (роздруківки та книжки);
- Б) мандал (малюнків фігур у колі, що інтерпретуються як модель Всесвіту);
- В) одночасно на одному аркуші діти спільно малюють:
  - або домальовують окремі намальовані елементи до цілісного малюнку;
  - або спільно малюють елементи єдиного певного сюжету;
  - або зображують «колективну картину» улюблених персонажів;
  - або дітям пропонується разом придумати свою країну, дати їй назву і намалювати. Кожна дитина малює на загальній картині те, що хоче. Дорослий також може брати участь у загальних малюванні.
- або долонями (обводити контур долоні та домальовувати деталі);
- або із закритими очима;
- Г) використання коробки чи підносу з піском, в якому можна писати, малювати, ховати предмети (навіть дітям 8-9 років це подобається).
- Д) **Обривна аплікація.** Для такої аплікації спочатку необхідно на дрібні шматочки руками порвати або кольоровий папір, або листки з журналів, а потім з обривків зробити колаж.
- Е) Орігамі.

## ІГРИ В СЛОВА:

### ***З літер одного слова – складати інші слова.***

Ведучий пише будь-яке довге слово та пропонує дітям з його літер скласти інші слова. Наприклад, з букв слова «Трансформатор» можна скласти «Торт», «Трон», «Березень», «Рот», «Форма», «Форт» та ін.). Перемагає той, хто згадав більше слів.

### ***«Міста».***

Кожен гравець називає місто, яке починається на останню букву назви попередньо названого міста.

### **«Остання літера»**

Для молодших дітей, за аналогією з грою «Міста». Кожен гравець говорить слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.

### **«Літера»**

Діти називають слова лише на задану букву. Варіант для дорослих: слова-предмети на загадану букву, які можна покласти в трілітрову банку.

### **«Рима» (рос. «Рифма»)**

Діти називають чотири (або два) випадкових слова, на які шукають риму або з якими вигадують чотиривірш.

### **«Телеграма»**

Ведучий пропонує дітям на кожную букву загаданого слова придумати слово, так щоб вийшло речення (наприклад, СЛОН — серйозний лікар оглядає ніс).

## **ІГРИ-ВГАДАЙКИ:**

### **«Крокодил»**

Гра-пантоміма на вгадування задуманих слів. Під час відгадування дозволяється: використовувати жести і міміку, танці, стрибки та кривляння; приймати будь які пози; показувати слово цілком або частинами; кивати головою «так» чи «ні». Але забороняється писати і малювати, вимовляти склади і літери (навіть без звуку, одними губами), показувати букви або передавати літери мовою жестів.

### **"Вгадай хто?" («Хто я?»)**

Всі слова пишуться на стікерах і потім кожен із гравців прикріплює на чоло іншому учаснику своє слово так, щоб він не бачив напису назви персонажа, а інший гравець (чи гравці) бачили. Гравець задає іншим учасникам будь-які запитання (про риси та характеристики персонажу), які б допомогли йому вгадати персонажа, який написаний на його стікері. Інші можуть відповідати лише «так» чи «ні». Чим більша група, тим цікавіша гра.

Приклад: Я реальна жива істота? – Ні - Я мультяшний герой? – Так - Я дівчина? – Так - Я принцеса? – Ні - Я блондин? – Ні - Я темноволосий? – Так - Я розмовляю з тваринами? – Так - Я Білосніжка? – Так.

### **«Вгадай предмет»**

Учасники намагаються відгадати слово (частину тіла, транспорт тощо), ставлячи запитання, на які можна відповісти лише «так» або «ні».

### **«Дотик»**

Ведучий пропонує дітям впізнавати предмети на дотик або малювання предмету, за попередніми тактильними відчуттями (цю гру люблять і дорослі діти).

### **«Двадцять запитань»**

Гра вчить дитину ставити прямі запитання. Гравці сідають у коло, один сідає в центрі кола. Хто сидить у центрі, повинен загадати людину, місце або предмет (написати його самостійно, або за допомогою ведучого), а решта гравців – вгадати

його. Інші гравці можуть поставити дитині, що в центрі кола, 20 запитань, на які можна відповісти «так» або «ні». Якщо після 20 запитань ніхто не зможе вгадати задуманий предмет, дитина в центрі кола вважається переможцем.

### ***«Вгадай предмет»***

У гру грають від 5 до 7 осіб. Один гравець відвертається, або йому зав'язують очі. Інші учасники під керівництвом ведучого спільно обирають предмет (бажано той, що є у приміщенні), який необхідно вгадати гравцю. Після цього усі учасники повинні по черзі називати гравцю виключно ознаки цього предмета. Гравець із зав'язаними очима при цьому може ставити запитання. Ця гра вчить дитину описувати предмети.

### ***«Опиши казку (мультик)»***

Грають 2 команди (чи 2 дитини). Гравець (або одна команда) задумує якусь відому казку або мультфільм і намагається зобразити її без слів за допомогою міміки і пантоміміки. А інша група повинна здогадатися, якого персонажа зображено.

У командній грі можна попередньо домовитися про спільний показ сюжету казки чи мультика, а потім вже презентувати свої дії іншим без використання слів.

## **ПРОСТІ НАСТІЛЬНІ ІГРИ**

### ***«Морський бій»***

Два гравця на своїх аркушах паперу в клітинку малюють поряд два поля 10 на 10 клітинок, позначених по горизонталі літерами, а по вертикалі цифрами. На одному полі розміщують (малюють) свої кораблі (4 – однокліткових, 3 – двокліткових, 2 – трикліткових, 1 – чотирикліткових), а на другому – позначають потрапляння чи промахи по кораблях суперника. Необхідно намагатися вгадати місцезнаходження ворожих кораблів та влучити по ним, вказуючи їхні координати.

### ***«Хрестики-нулики»***

Гравцями лінується поле 3 на 3 клітинки. Послідовно гравці ставлять хрестики і нулики. У кого вийшов ряд з трьох хрестиків або нуликів, той і виграв.

### ***«Точки»***

Це спрощений варіант гри «Го». На листочку у клітинку два гравця по черзі ставлять крапки кожен своїм кольором на точках перетину клітинок так, щоб оточити точки суперника. Оточеними та захопленими вважаються точки суперника навколо яких стоять з усіх боків точки іншого гравця, які потім можна послідовно з'єднати лініями, побудувавши «город». Перемагає той, хто по заповненню усього аркуша або припинення гри захопив у своїх «городах» більше точок суперника.

## **РУХОВІ ІГРИ В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРІ**

### ***«Аеробол»***

Два гравця легенько дують по черзі на складений фантиком чи пірамідкою маленький папірець 1-1,5 см (чи обгортку від цукерки), намагаючись «задути» голи у ворота виставлені будь-чим (камінцями, олівцями тощо) з протилежних сторін стола або обмеженої рівної поверхні;

### **«Аерослалом»**

Гравці легенько дують по черзі на складений фантиком чи пірамідкою маленький папірець 1-1,5 см (чи обгортку від цукерки), намагаючись провести його по «треку» між перепонами, викладеними на столі чи обмеженій рівній поверхні з будь-яких невеличких предметів. Перемагає той, хто проведе свій папірець через усі лабіринти швидше за інших. Тому «суддя» має засікати час із секундоміром.

### **«Повітроплавання»**

Ведучий пропонує дітям намагатися підтримувати якнайдовше в повітрі легкий предмет, наприклад, пір'їнку. «Суддя» або рахує кількість дмухань, або загальний час «паріння» пір'їни. Перемагає той, хто довше підтримує паріння.

### **«Театр тіней»**

Ведучий пропонує дітям рухами долонь та пальців спробувати створити тінь тваринки чи вигаданого персонажу на стіні чи іншій освітленій лампою чи ліхтарем поверхні; Можна також вирізати персонажів з паперу та розіграти невеличку казочку.

### **«Створення «халабуди» казок»**

Ведучий організовує дітей на побудову будиночка чи палатки подушок, пледів чи під столом, або з пустих картонних коробок, де потім можна усім сісти та розповідати казки чи «таємничі історії»;

### **«Пальчиковий твістер»**

Гра розвиває дрібну моторику, однак потребує приготовленого поля А4 з багатьма хаотичними кружечками 6 кольорів, а також гральний кубик. В принципі, якщо є кольорові олівці чи фломастери й аркуш, то можна й самому зробити. А кубик зліпити з пластиліну, сірникового коробка, або зробити шестигранну юлу з картону та вісь з сірника посередині, на кожному сегменті якої написати цифри. Потім домовитися, яка цифра кубика вказує на який колір. Кожний гравець, не прибираючи уже розставлених на полі пальців, виконує завдання, займаючи потрібним пальчиком вільний кружечок потрібного кольору. Усі це роблять по черзі, однак не відриваючи пальчиків від зайнятих кольорових полів. Якщо гравець не впорався із завданням, він залишає гру. Перемагає той, хто залишився. Якщо потрібний палець і так розташований на потрібному кольорі, то переставляти палець на інший кружок такого самого кольору чи ні, кожний вирішує сам.

### **«Піаніно» (2 та більше дітей).**

Діти сідають рядком та кладуть долоні на коліна сусідів. Крайня гравці вільну руку кладуть собі на коліно. Перший гравець хлопає по своєму коліну двічі, потім сусід хлопає по його другому коліну, перший гравець хлопає по його коліну і так по черзі усі хлопки мають йти послідовно по усім колінкам, доки не доходять до останнього гравця, який робить два завершальних хлопка по своїй вільній колінці, і все миттєво продовжується у зворотному напрямі. Сперш, доки діти не звикнуть до координації рухів, темп повільний, однак поступово темп прискорюється. Той гравець, який збився виходить з гри, а інші сідають ближче та продовжують. Перемагає той, хто з останніх двох не припуститься помилки.

### **«Дзеркало»** (для маленьких дошкільнят)

Ведучий, зібравши дітей навколо себе говорить: «Напевно, у кожному будинку є дзеркало. Припустимо, що дзеркала під рукою не виявилось. Як же тоді довідатися, як виглядаєш? Як сидить на тобі новий одяг, зачіска? Як ти умиваєшся, чистиш зуби та розчісуєшся? Як робиш зарядку тощо? Станемо парами один проти одного і розіграємо цю ситуацію. Один буде виконувати роль дзеркала, тобто повторювати всі дії партнера, причому повторювати точно. Адже неточних дзеркал не буває.» Потім гравці міняються ролями. Ведучий для прикладу, утворивши пару з кимось із дітей, виконує роль дзеркала. Потім діти грають самостійно, а ведучий стежить за ходом гри, допомагаючи тим, у кого виникають труднощі. Основне завдання — показати точні, скоординовані рухи. Якщо «дзеркало» значно спотворює рух або запізнюється, це означає, що воно зіпсоване і цій парі ведучий пропонує його «полагодити», тобто потренуватися. Показавши два-три рухи, діти сідають, а їхнє місце займає інша пара.

### **«Місток через прірву»**

Навчання співпраці і взаємодії. Ведучий розбиває дітей на пари, позначає на підлозі «Прірву» шириною 2 м. та «місток-стежку» шириною 25-30см, обмежений мотузкою або окреслений крейдою, а після цього надає інструкцію: «Уявіть, що ми високо в горах. Перед вами прірва, через яку треба перебратися. Ви підете назустріч один одному (згадайте баранів). Потрібно не звалитися у прірву. Пам'ятайте, що ви йдете по дуже вузькій стежині і вузькому містку через прірву». Діти, рухаючись на зустріч один одному, перебираються через прірву так, щоб не зіштовхнути один-одного і самим не впасти. Ведучий оцінює яка пара пройшла краще за всіх? Чому? Оцінюється активність, увагу до партнера, взаємодопомога, варіанти вирішення проблеми і вибір найбільш підходящого, а також час виконання. Робиться висновок, що лише допомагаючи один одному, уважно дослухаючись до партнера, відмовляючись від дурного впертості, можна подолати труднощі.

### **«Будуємо дім»**

Вправа у співпраці та виховання терпіння один до одного. Ведучий на окремому аркуші малює будинок з трубою. Діти парами сідають один проти одного і їм хустками зв'язуються провідні руки (наприклад, праві руки обох учасників пари). У зв'язані руки вставляється фломастер, після чого починають спільними зусиллями рухати фломастер, намагаючись за зразком намалювати будинок. Оцінюється якість малюнка (рівний, гарний будиночок, наявність всіх деталей) і характер спілкування «пари», терпіння, вміння прислухатися до партнера, культура спілкування.

### **«Робот»**

Ігровим полем є поверхня з розкиданими по ній предметами. Діти розбиваються на пари — «робот-оператор». Завдання оператора за допомогою словесних команд керувати рухами робота так, щоб той зібрав найбільшу кількість предметів. Робот має рухатись лише так, як сказано оператором. Виконуються тільки команди без спроб вгадати, що хоче партнер, тому інколи доцільно, зав'язати роботу очі. За умови обмеженого простору можна спростити гру, керуючи лише однією рукою робота над столом, щоб він зібрав та переніс у єдине місце дрібні предмети розкладені на столі.

### **«Шеренга»**

Учасники вишиковуються в шеренгу на відстані метра один від одного та обличчям до однієї зі стін. Всі заплющують очі і по бавовні ведучого підстрибують, роблячи в стрибку поворот праворуч або ліворуч. Завдання учасників досягти узгодженості поворотів в один бік

### ***«Гомеостат»***

Учасники сідають колом. Кожен стискає пальці у кулак, і за командою ведучого усі викидають пальці. Група повинна прагнути до того, щоб усі її учасники викинули однакову кількість пальців. Можна внести елемент змагальності, поділивши групу на дві команди. Потім обговорюються обрані стратегії.

### **Вправа на релаксацію і концентрацію «Ляльки»**

Виконується лежачи на підлозі:

1 «Петрушка»: все тіло м'яке, ганчіркові, розслаблене. Ведучий контролює, наскільки діти змогли релаксувати (протягом 15-20 секунд).

2 «Буратіно»: все тіло напружене, тверде, дерев'яне. Ведучий контролює виконання команди (протягом 10-15 секунд).

3 Знову - 15-20 секунд «Петрушка».

## **ТВОРЧІ ІГРИ (НА РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ):**

### ***«Презентація»***

Діткам пропонують по черзі розповісти про свою улюблену іграшку, або домашнього улюбленця, або намальованого персонажу, відповідаючи на низку запитань (аналогічних до методик «неіснуюча тварина»): Хто це? Як його звати? Скільки йому років? Де він живе? Що йому подобається їсти та пити? У які ігри він любить грати? Хто його друзі? Які вони? Що йому подобається робити і чому? Що не подобається і чому? Які ігри він любить? Чи любить він мандрувати і куди він хотів би поїхати? Які сни йому сняться? Які мультики подобаються і чому? Які казки він любить слухати і чому? Про що він мріє? З ким хотів би познайомитися чи подружитися? Тощо. Потім, після усіх презентацій, можна познайомити цих персонажів між собою і вигадати, чим би вони могли разом зайнятися чи кудись відправитися у мандри? Які пригоди можуть їх очікувати? Який щасливий кінець їх очікує? І таким чином перевести у спільну казкотерапію. Також такі пригоди можна обговорювати і з однією дитиною, якщо інших учасників нема.

### ***«Закінчіть історію»***

Почніть історію й запропонуйте дитині її закінчити. Якщо вона ще маленька, розкажіть лічилку, запропонуйте придумати інше її закінчення. Дана гра добре розвиває словниковий запас дитини.

### ***«Придумай історію»***

Дитина любить вигадувати історії більше, ніж слухати. Перед початком гри розкажіть їй коротко зміст зав'язки сюжету будь-якої історії, оповідання чи казки. Потім намалюйте кількох персонажів або предметів, які фігурують у оповіданні. Запропонуйте їй розташувати картинки у будь-якій послідовності та розповісти подальшу історію за цими картинками.

Якщо є якісь картинки, то можна запропонувати гру **«Що відбувається на картинці?»**

Гра розвиває уяву, логічне мислення та комунікативні навички дитини. Запропонуйте їй у деталях описати, що вона бачить на зображенні: кольори, людей, дії тощо. Старші діти можуть уявити, що відбувалося до цього і що станеться далі.

### **«Імпровізація»**

Напишіть на аркушах окремих папірцях кілька тем, які цікавлять дитину. Покладіть їх у коробку. Запропонуйте їй узяти одну записку й кілька хвилин говорити на дану тему. Згодом малюк навчиться говорити на більш складні теми.

### **«Замок ігри»**

Необхідно окреслити ігровий простір (наприклад, крейдою) або створити умовний макет замку з картонної коробки. Це замок гри. Потім разом розповідати, як він виглядає «насправді». Можна разом вигадати «міф» про його появу. Створити спільний малюнок замку. Виготовлення з картону мешканців. Вигадування та розігрування історій, які відбуваються у замку.

### **«Неправильні казки»**

Діти вигадують нові історії з елементів казок та мультфільмів, на кшталт:

- \* Історія про Червону Шапочку, яку розповідає Вовк своїм вовчєнєтам;
- \* Курочка Ряба (Колобок, Мишка з казки Ріпка тощо) розповідає свою історію;
- \* Двадцять п'ять поросят і сірий вовк;
- \* Білосніжка та семеро козлят;
- \* Карлсон та Сніжна королева;
- \* Котигорошко та Шапокляк (Кіт у чоботях, Змій Горинич, Пікачу) тощо.

### **«Спільне створення казки»**

Кожен має право на одну пропозицію. Потрібно підтримувати єдиний сюжет. У казці обов'язково мають бути пригоди. Хтось має чинити подвиг. Інший варіант: по колу гравців пускають аркуш паперу у якому ведучий пише лише перше речення. Наступний гравець читає його про себе загинає так, щоб його не було видно другому гравцю та дописує будь-яке одне речення у продовження сюжету. Другий гравець читає це речення першого гравця та також загибає його й дописує своє речення у продовження сюжету. Третій читає його та знов загибає, дописуючи продовження, тощо. Таким чином можна пройти кілька кругів, а коли усі вирішать завершувати, то ведучий зачитує єдиним текстом те, що вийшло.

### **«Я перетворююся...»**

Ведучий пропонує кожному гравцю, яким звіром (чи мультяшним персонажем) він би міг бути, якби не був собою. Після цього необхідно перетворимося на цього звіра чи персонажа та показати, як він поводитиметься, коли - Боїться - Радіє - Крадеться - Соромиться тощо. Можна запропонувати гравцям розіграти неочікуваних для них образів, наприклад «живого» Пілососа, Свічки, Умивальника, Пральної машинки, Ліхтарика, Чайника тощо.

### **«Веселе декламування»**

Ведучий розучує з дітьми будь-який короткий віршик. Далі гравці розповідають цей віршик як певні персонажі у різному настрої (наприклад, як веселий Карлсон, сумний віслючок Іа-іа, сварлива восьминіг Сквідвард, лякливе Мишеня тощо).

## **ІГРИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ:**

### **«Емоційні шаради»**

Напишіть на картках назви емоцій: щастя, смуток, злість, нудьга, страх та інші. Запропонуйте дитині взяти картку (прочитайте їй назву емоції, якщо вона ще не вміє читати). Після цього дитина має, не говорячи ні слова, зобразити емоцію. Якщо грають кілька дітей-учасників, то назву емоції кожен читає мовчки (або ведучий називає цю емоцію йому пошепки на вушко), після чого усі інші учасники мають вгадати та розпізнати за виразом, яку емоцію передає гравець. Ця гра особливо корисна для дітей, які погано розпізнають емоції за виразом обличчя.

### **«Телефон»**

Діти стають у коло. Ведучий, або перший гравець пошепки вимовляє фразу на вухо другому. Почута фраза передається пошепки по ланцюжку. Після цього останній гравець промовляє почуту фразу, а ведучий чи перший – каже фразу, яку він передав на самому початку. Найчастіше ці фрази відрізняються одна від іншої.

### **«Мені подобається в тобі...»**

Гра починається зі слів: «Мені подобається у тобі...». Дитина каже цю фразу всім учасникам гри (можливо й дорослим). Інші учасники також говорять комплімент всім іншим, намагаючись, щоб ці компліменти були різними. Після вправи обговорити, що почували учасники, що вони про себе дізналися, чи сподобалося їм говорити компліменти. Чи приємно було чути комплімент? Вправа допомагає дитині побачити свої позитивні сторони, відчувати, що приймається і цінується іншими.

### **«Чарівні окуляри»**

Гра для дітей з 5 років, спрямована на виховання позитивного ставлення до оточуючих, вміння розгледіти якомога більше позитивного, підвищення самооцінки своєї і своїх товаришів. Грати можна, з кількома дітьми, а можна залучати й дорослих.

Перший варіант фабули гри: Розповісти дітям, що означає вислів «рожеві окуляри» (дивитися крізь рожеві окуляри - не помічати недоліків, негативних сторін життя). Кожен гравець, надівши окуляри, називає позитивні якості інших учасників.

Другий варіант фабули гри: Ведучий нагадує казку «Снігова королева». Діти згадують, що в цій казці було дзеркало, відбиваючись в якому, все хороше і прекрасне перетворювалося в погане і потворне. Скільки бід натворили уламки цього дзеркала, потрапивши в очі людям! Але казки є продовження: коли Кай і Герда вирости, вони зробили чарівні окуляри, через які, на відміну від дзеркала, можна було розгледіти щось хороше, що є в кожній людині. Дітям пропонується подивитися через такі чарівні окуляри, побачити навколо у інших більше хорошого, а потім розповісти про це. Ведучий першим «надягає окуляри» і подає приклад такого опису дітям.

### **«Опиши друга»**

Розвиток уваги й уміння описувати те, що бачив, поглиблює знайомства Вправа виконується в парах. Діти стоять спиною один до одного і по черзі описують зачіску, одяг і особу свого партнера по пам'яті. Ведучий може задавати уточнюючі запитання для деталізації спогадів образу. Потім опис порівнюється з оригіналом і робиться висновок про те, наскільки дитина була точна.

### **«Автопортрет»**

Кожна дитина письмово описує свій словесний портрет. Ведучий зачитує по одному опису, діти малюють портрети. Ведучий ще раз читає описи, показує портрети та показує «автора». Бажано показуючи портрети, коментувати, підкреслюючи хороше у дитині.

### **«Що змінилося»**

Розвиток уваги і спостережливості у взаємодії. Кожна дитина по черзі стає гравцем, якому дається час уважно подивитися («сфотографувати») навколо грального столу (що на столі, на інших гравців тощо). Після цього він відвертається (чи йому зав'язують очі, чи він сам їх заплющує), а ведучий щось змінює (перекладає на столі предмети, міняє місцями інших дітей навколо столу, або змінює щось в елементах їхнього одягу), але не більше двох-трьох змін; усі зміни повинні бути видимими. Завдання гравця правильно помітити та назвати зміни, які сталися.

### **«Мурашки»** (для маленьких дошкільнят)

Ведучий, розсадивши дітей навколо себе, розповідає: «Чи доводилось вам бачити в лісі мурашник, усередині якого день і ніч вирує життя? Ніхто з мурах не сидить без справи, кожний зайнятий: хтось тягає голки для зміцнення житла, хтось готує обід, хтось виховує дітей. І так усю весну і все літо. А пізньої осені, коли стає холодно, мурашки збираються разом, щоб заснути у своєму затишному мурашничку. Вони сплять так міцно, що їм не страшні ні сніг, ні заметіль, ні морози. Мурашник прокидається з настанням весни, коли перші теплі сонячні промені починають пробиватися крізь товстий шар голок. Але перш ніж почати звичне трудове життя, мурашки влаштовують величезний банкет. У мене така пропозиція: зіграємо роль мурашок у радісний день пробудження. Покажемо, як вони вітають один одного, радіючи приходу весни, як розповідають про те, що їм снилося всю зиму. Тільки не забуваймо, що розмовляти мурашки не вміють. Тому будемо спілкуватися жестами.»

Ведучий і діти розігрують пантомімою і діями прослухану розповідь.