

# 40 ігор у темряві. Для відновлення відчуття безпеки, близькості та запобігання травматизації

*За матеріалами Світлани Ройз*



Страх темряви – це, з одного боку, віковий страх у дітей. З іншого – може бути наслідком хронічного стресу. Для того, щоб підтримати дитину, щоб не допустити загострення її стану – ми можемо запропонувати ігри. Гра – найпростіший спосіб трансформувати напругу.

## **Важливо пам'ятати:**

- коли один канал сприйняття депривований, в стані перезбудження чи неактивний, інші в більшому навантаженні та чутливості;
- якщо ми переживаємо складний досвід і при цьому дієві, відчуваємо близькість – у нас залишається відчуття сили.

## **Ідеї ігор у темряві для дітей різного віку**

### **Аудіальні ігри та ігри зі словами:**

1. Співати хором;
2. Грати на музичних інструментах;
3. Грати на уявних музичних інструментах. Видавати звуки, наче стукаємо в литаври, б'ємо в барабани, граємо на скрипці;

4. «Тарабарська мова». Говорити один з одним «тарабарською мовою», тобто вигаданою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що говорить кожен;
5. Разом промовляти скоромовки;
6. Грати в «білі вихваляйки». Як-от, кричати: «А я...!!!» і розповідати про те, що насправді вміємо та що вдалося;
7. «Alias». Вгадувати слово за описом. Однак важливо не називати саме слово;
8. Розповідати історії на задану тему;
9. Розповідати щось, аби вкластися в одну хвилину;
10. «Голоси тварин». Хтось видає звук - інші вгадують. Хто вгадав перший, стає ведучим;
11. Гра в слова. Наступний гравець називає слово на останню букву слова попереднього гравця;
12. «На щастя, на жаль». Хтось вигадує ситуацію, а гравці по черзі пропонують продовження, починаючи зі слів «на жаль», а наступний гравець - «на щастя»;
13. «Спотворений телефон». Пошепки передавати слово один одному. Наприкінці дізнаємося, що почув останній гравець;
14. «Казка». Скласти казку, коли кожен говорить по реченню;
15. «Навпаки». Говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, «чайник» - «кинйач», «стіна» - «анітс»;
16. «Я загадав». Розказати про загадане слово, не називаючи його. Наприклад, «Я загадав - білий, холодний, скрипить під ногами, тане...»;
17. Загадати предмет. Усі інші мають його вгадати, ставлячи запитання, на які ведучий може відповісти лише «так» чи «ні»;
18. Рима. Назвати чотири (або два) випадкових слова, до яких треба віднайти риму або вигадати вірш на 4 рядки;
19. «Буква». Назвати слова тільки на задану букву. Варіант для дорослих: назвати слова на загадану букву, які можна покласти в трилітрову банку;
20. Шукаємо схожість. Назвати два випадкових слова, а інші мають відгадати, чим вони можуть бути схожі.
21. «Чарівна мова». Для дітей, які вчать розбирати слова на склади, можна говорити слова, додаючи додатковий склад «жи», «ма», чи «хрю»
22. «Дурниці». Вгадувати початок речення, до якого потрібно придумати абсолютно «пришелепкувате» й нереальне продовження;
23. Знайти асоціації. Один гравець називає слово, наступний - свою асоціацію до цього слова. Дітям можна пояснити так: «Перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово»;
24. «Це слово вміє...». Описати слово його «вміннями»;
25. «Слово, якого немає». Вгадувати слова, яких не існує та що вони могли б означати мовою іншопланетян.

Важливо торкатися до дитини, тільки попереджуючи її та коли отримаєте дозвіл. Пам'ятайте, що в темряві відчуття доторків буде сприйматися посилено.

Для контакту із тілом можуть бути потрібні пледи, щоб накритися і відчувати більшу безпеку, льодяники, які можна розсмоктувати, щоб відчувати смак, вода, а також іграшки, які можна стискати в руках, «поп-іти».

#### **Тілесні ігри можуть бути такі:**

1. «Азбука Морзе». Передавати прості слова доторками. Однак заздалегідь треба вивчити кілька літер;
2. «Круг любові». Взятися за руки, гравці мають обережно стиснути долоню тому, хто сидить за ними за годинниковою стрілкою;
3. «Чарівні доторки». Уявити, що тіло - це музичний інструмент. І кожна частина тіла виконує певний звук. Тоді торкатися до дитини долонею, щоби вона співала, мугикала, кукурікала тощо;
4. Відбивати ритм разом. Це може бути знайома пісня, також можна створювати загальний ритм (наприклад, дощу), пропонувати стукати ритм зубами, клацати язиком, відбивати долонею, ногами абощо;
5. Обіймати один одного та цілувати різними обіймами та поцілунками (для батьків та дітей). Як-от, помаранчевими, полуничними, веселковими, квадратними тощо.
6. Танцювати під уявну мелодію чи під спів пісень;
7. Передавати предмет у колі, коли в гравців заплющені очі. Тоді - торкатися його і вгадувати, що це, чи пропонувати, як його можна використовувати;
8. «Доторки - незнайомці». Торкатися долонь ведучого тільки приємними доторками, щоби ведучий вгадав, хто торкається;
9. Уявити, що потрапив на нову планету, на якій немає звичного світла. А потім - уявити, як на ній можна адаптуватися;
10. Зробити собі хатинку із подушок і ковдр;
11. Якщо простір знайомий та безпечний, грати в «бабу куцю». Тоді ведучий має зловити гравців, які плескають у долоні.

#### **Якщо є ліхтарик:**

1. Грати в тіньовий театр руками. Створювати руками різні фігурки;
2. Грати в тіньовий театр, використовуючи іграшки. Треба підсвічувати їх, аби була тінь;
3. Зробити проектор зі стаканчика та плівки;
4. Дивитися крізь друшляк на «зірки».