

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 – один із наслідків хронічного стресу та травматизації. 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. «Навспак». Говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, «чайник» — «кинийач», «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»⁴

22. «Дурниці». Вигадувати 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». Вигадувати 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, щоби накритися і відчувати більшу безпеку, льодяники, які можна розсмоктувати, щоби відчувати смак, жувальні гумки, 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 або що;

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».