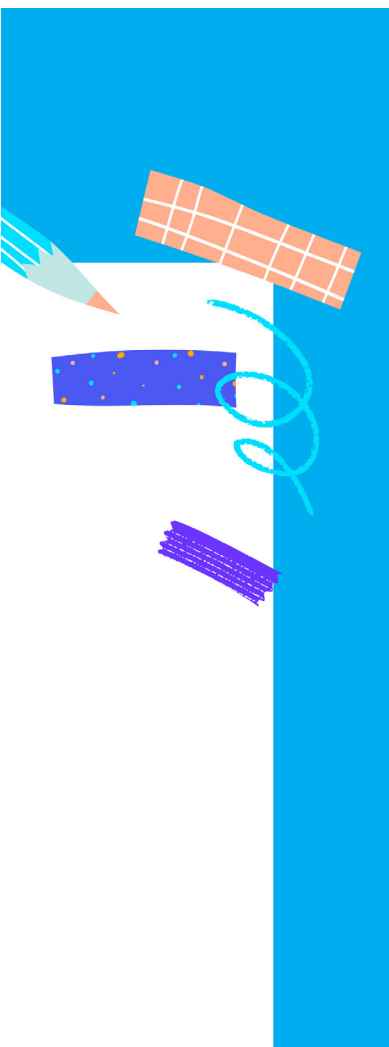




# Підтримайте дитину грою



У надзвичайній ситуації діти переживають стрес, страх і невизначеність. Батькам потрібно продовжувати оточувати їх турботою та спробувати переключити їхню увагу.



Гра для дітей виконує кілька корисних функцій:

- відволікає від незвичних обставин;
- вчить конструктивно переживати емоції;
- розвиває комунікаційні навички;
- забезпечує спільну діяльність із батьками чи іншими дітьми.

# Ігри, у які легко грати будь-де:

## П'ЯТЬ ВІДЧУТТІВ



Дайте дітям завдання:

Покажи 5 предметів червоного (зеленого, блакитного тощо) кольору.

Торкнися 4 різних речей і розкажи, які вони (м'які, холодні, шорсткі).

Повтори 3 звуки, які ти щойно почув навколо.

Опиши словами 2 запахи, які тебе оточують.

Спробуй щось їстівне — що ти відчуваєш? (солоне, солодке, хрустке тощо)

## СПІЛЬНА ІСТОРІЯ



Вигадайте послідовну історію разом, говорячи по одному реченню по черзі.

## ЛОВІТЬ РИТМ



Разом із дитиною співайте пісню та відбивайте її ритм чайною ложечкою по чашці або долонькою по коліну. Спробуйте загадати пісню й відгадувати її за ритмом.

## КРЕАТИВНЕ МИСЛЕННЯ



Учасники по черзі заплющують очі. За командою ведучого треба розплющити очі й назвати перший предмет, що потрапив у поле зору. А далі — знайти щось незвичайне в цьому звичайному предметі або знайти новий спосіб його використання.

## ГРА ЗА ЇЖЕЮ



Коли дитина їсть якийсь продукт — має назвати ознаку, яка починається на ту саму літеру, що й назва страви. Наприклад, у тарілці морква — ми їмо мудрість, курка — краса, хліб — хоробрість.

## НЕ МОЖЕ БУТИ



Кожен гравець по черзі називає щось неймовірне (річ, явище природи, незвичайну тварину, випадок), а інші оцінюють його ідею словами «буває» або «не буває». Підтримуйте ініціативу дитини вигадувати те, чого «не буває».

## ПАНТОМІМА



По черзі кидайте один одному м'ячик, називаючи емоцію, відчуття або мрію. Хто впіймав — показує слово мімікою і жестами. Потім називає своє слово та передає м'яч далі.

## МОЖНА — НЕ МОЖНА



Дорослий ставить запитання, а дитина відповідає «можна» чи «не можна». Наприклад:

- Чи можна обійматися з батьками?
- Можна.
- Чи можна пити з-під крана?
- Не можна.

## БАРОМЕТР ЕМОЦІЙ



Ставимо дитині запитання: «Як ти почуваєшся?». Дитина показує жест, а потім озвучує емоцію: великий палець догори — радість, донизу — смуток, убік — цікавість. Вигадайте свою систему визначення емоцій.

## СУМНИЙ КОТИК



Попросіть дитину уявити, що він чи вона перетворилися на котика, якому потрібна допомога. Котик не може говорити — тільки нявчить. Нехай дитина покаже, що потрібно котику (погладити, взяти на руки, нагодувати тощо).

## ЧАРІВНИК



Дорослий стає чарівником, який знає все про емоції. Дитина може «перетворювати» вас на будь-яку емоцію, а ви маєте показати й розказати про неї. Наприкінці скажіть, що кожен з нас може бути чарівником — розуміти емоції та перетворювати складні переживання на конструктивні: силу, впевненість, досвід.

## ФІГУРО, ЗАВМРИ

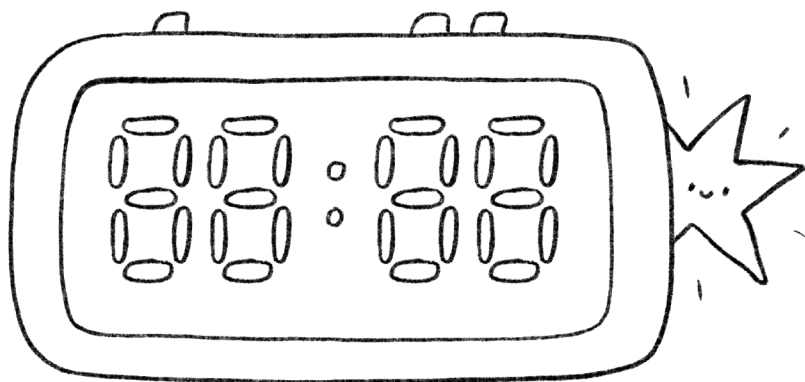
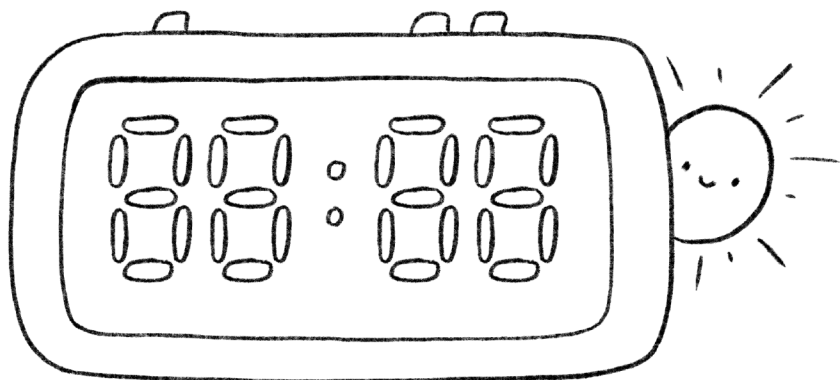


Ведучий розвертається спиною до гравців і говорить: «Один, два, три — фігуро, завмри!». Гравці намагаються не рухатися після слова «завмри». Хто перший не втримався — виходить із гри та чекає наступного круга.

# Розмальовки



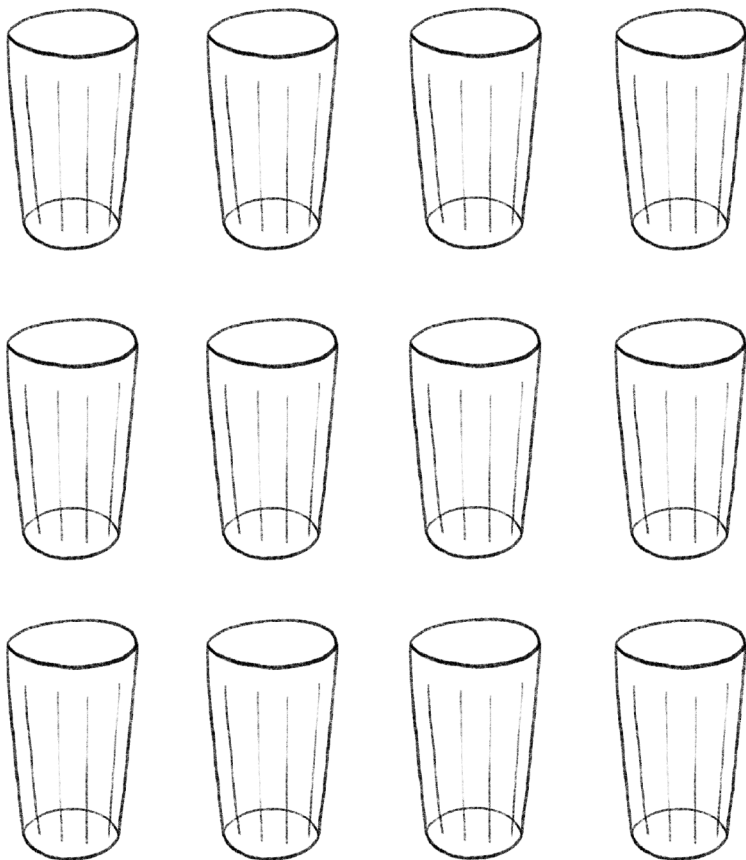
**Цифрами вкажи час на годинниках,  
коли ти прокидаєшся і засинаєш**



Навіть якщо зараз у тебе змінився режим — намагайся дотримуватися певного плану на день. Нагадуй батькам, коли час обідати, грати, читати книжку. Це допоможе вашій сім'ї почуватися краще й підтримувати один одного.



**Замалюй, скільки склянок  
води на день ти п'єш зазвичай**



**У будь-якій ситуації треба пити достатньо води. Водний баланс допомагає підтримувати наш організм здоровим і активним. Не забувай пити воду перед їжею або в будь-який момент, коли відчуваєш спрагу.**

## Розмалюй овочі та фрукти у вигляді веселки



Поки розмальовуєш, подумай: який колір тобі подобається більше всього та чому. Вигадай історію про кольори — які в них характери, що вони кажуть один одному? Знайди навколо кольори, подібні до тих, що на твоєму малюнку. Порахуй їх.

# ГРАТИСЯ РАЗОМ



Гратися разом добре!  
Додай дітям фарби і ти  
побачиш, як їм весело!

# АНТИСЕПТИКХ



Кожен рятує світ по-своєму, і ти теж — лиш візьми антисептик та дій проти вірусів :) Розфарбуй героїв, пам'ятай про правила і не хворій!

PIPOY





Чим довше мити руки, тим більше бульбашок! Якого кольору вони можуть бути? Після малювання помий руки та перевір :)

# ЧХАЙ ТА КАШЛЯЙ У ЛІКОТЬ



Коли ми поважаємо одне одного,  
світ стає добрішим і барвистішим.  
Розфарбуй дівчинку, роби як вона  
та бережи здоров'я!



**2022 рік**