

## Ігри в темряві

Як відновити відчуття безпеки, близькості та запобігти травматизації



## Аудіальні ігри та ігри зі словами

— Співайте хором, грайте на музичних інструментах

— Говоріть одне з одним «тарабарською мовою» — вигадуйте слова та цілі історії, вгадуйте за інтонаціями оповідачів, про що вони говорять

— Розповідайте швидкі історії, аби вкластися в хвилину

— Грайте в «Слова»

— Грайте у «Спотворений телефон»

Якщо є ліхтарик, використовуйте темряву як інструмент

— Влаштуйте театр тіней — створіть руками та іграшками різні фігури

— Зробіть проєктор зі стаканчика та плівки

— Дивіться крізь друшляк чи сито на «зірки»

Періоди темряви через можливі відключення електроенергії буде легше пережити, якщо підготуватися до них заздалегідь. Окрім речей першої необхідності — ліхтариків, батарейок, теплового одягу — варто подбати про те, як допомогти дітям здолати тривожність та зробити час без світла комфортним і затишним, наскільки це можливо 🦋

Страх темряви — це, з одного боку, віковий страх у дітей, з іншого — один із наслідків тривалого стресу. У темряві ми втрачаємо відчуття кордонів, тіла та орієнтацію в просторі. Будьте обережні з доторками до дитини. Перше, що необхідно зробити, — дати відчуття простору: «Стіни тут, стеля ось там». Контроль повертає відчуття впевненості. Домовтеся з дитиною, за що вона буде відповідати — вмикати ліхтарик, дбати про свою іграшку чи улюбленця. А щоб відволікти дитину, запропонуйте пограти в ігри. Гра — найпростіший спосіб трансформувати напругу.

У партнерстві з [UNICEF Ukraine](#)

— Грайте у «Казку по реченню»: складіть спільну казку, але кожен може промовляти лише по одному реченню

— «Слова навпаки»: давайте одне одному слова та намагайтеся проговорити їх навпаки

— Шукайте рими до слів — називайте випадкові слова та шукайте до них 3-4 рими

— «Дурниці»: вигадуйте початок речення, до якого треба вигадати кумедне і нереальне продовження

Щоб допомогти дитині подолати страх темряви, зробіть «спрей від монстрів»

Візьміть бризкалку з водою, наклейте на неї (або намалюйте) щось кумедне. Назвіть бризкалку «Спреєм від монстрів». Нехай дитина бризкає у темряву зі словами «Я тебе не боюся!»

Відволіктися, відчуті затишок і повернути відчуття кордонів тіла допоможуть пледи, подушки та іграшки, які можна стискати в руках 🦋