

## **Пам'ятка для батьків.**

### **Ігри з дитиною під час повітряної тривоги.**

Сирени стали сумною реальністю для багатьох українських міст. Вони викликають відчуття тривоги, що може легко переходити в страх, а потім в паніку навіть у дорослих.

Заспокоїти дитину під час сирени – важливе завдання для дорослих. Так, це складно зробити. Але ми віримо, що ви обов'язково впораєтесь.

На певний час допоможуть гаджети: телефон, планшет. Вони фокусують увагу на собі, створюють відчуття чогось буденного та звичного. Але що робити, коли потрібно економити заряд, а сирена все ще триває?

Є прості ігри та прийоми, які переключають увагу малюка з зовнішніх невідконтрольних обставин на контакт з вами та допомагають сфокусуватися на діях, які дитина повністю контролює.

#### **Прості та цікаві ігри на увагу:**

##### **«В якій руці?»**

Будь-який маленький предмет (цукерку, гудзик, навіть просто кульку з папірця) ховаємо у руці. Завдання дитини – вгадати: в лівій чи правій. Можна грати як на кількість вгадувань (у кого більше), так і на передачу ролі (вгадуєш – хід переходить до тебе).

##### **«Що я малюю?»**

Завдання у грі – пальцем малюємо на частині тіла букви або прості фігури, а дитина має вгадати, які саме. В такому форматі вдається допомогти малечі краще відчувати тіло, змістити на нього увагу з подій довкола. Потім можна помінятися – і вже дитина має малювати фігури та букви. Знову ж таки, це класний спосіб допомогти їй сфокусуватися на чомусь, окрім тривожних зовнішніх обставин.

##### **«Вгадай мелодію»**

Концентрація на звуках сирени не додає спокою. Навіть дорослі через якийсь час починають чути їх тоді, коли тривогу не оголошували. Дитяча ж уява ще чутливіша. Тому спробуйте змістити фокус уваги на більш безпечні звуки. Наприклад, пограйте у вгадування мелодій: насвистуєте пісеньку, а дитина має проспівати її. Також можна придумати власну пісеньку-оберіг та наспівувати її, коли стає страшно.

##### **«Ідеальна парочка»**

Ви загадуєте предмет, а дитина має придумати йому характеристику. Використовуйте ті назви, які добре відомі малечі. Можна діяти та навпаки: ви загадуєте характеристику, а дитина називає предмет, якому вона властива.

##### **«В якому я стані?»**

Ця гра дозволить трохи порухатися й дати вихід дитячій енергії. Запропонуйте дитині відтворити стан якогось предмета. Наприклад, «Я - пір'їнка»: покружляли, відчувати руки невагомими й м'якими. Або «Я -

морозиво»: завмерти, затвердіти; а ось вийшло сонечко – і морозиво тане, стає гнучким.

#### **«Тіньовий театр»**

Якщо у вас з собою є ліхтарик, можна пограти в тіньовий театр. Розкажіть дитині добру історію, щоб перебування у сховищі запам'яталося не страшним періодом, а сміливою пригодою.

#### **«Зіпсований телефон»**

Ця гра допомагає не лише заспокоїти дитину, а й покращити комунікацію, згуртуватися. Й, знову ж таки змістити фокус уваги з обставин, які мало контрольовані, на дії, що цілком у вашій владі. Нагадаємо суть гри: по черзі на вушко повторюєте слово, яке сказав вам попередній гравець. Ціль – щоб наприкінці ланцюжка гравців слово було тим самим, що загадав перший гравець. Але якщо результат вийшов іншим, навіть курйозним – тим веселіше! А позитивні емоції дуже необхідні!

#### **«Ланцюжок»**

Ще одна розвага, якщо вас багато – ланцюжок. Ведучий загадує слово, а кожен наступний гравець підбирає інше слово, яке у нього асоціюється з попереднім.

*Не менш важливо стабілізувати стан дитини, а для цього дуже важливий тактильний контакт, особливо з батьками. Бо саме це дає відчуття безпеки, опори для дитини.*

Найперший варіант такого контакту – обійми. Притисніть дитину до живота, гладьте або легенько постукуйте по спині. Хай малеча відчує на фізичному рівні, що ви більші, сильні та готові її захистити.

#### **Варіанти тактильного контакту з елементами гри:**

- **Привітатися носиками.**

Уявіть, що ви звірятка, що вітаються носик до носика. Чудово діє у поєднанні з обіймами.

- **Потупотіти ногами.**

Така вправа з одного боку дає можливість «заземлитися», фізично відчувати як ноги торкаються землі. З іншого – це екологічний спосіб випустити гнів, страх та безсилля.

- **Розпалити уявне вогнище.**

Швидко-швидко тріть долоні одна об одну, ніби плануєте розпалити багаття. Ця вправа стимулює прилив крові у кінцівки. Мозок сприйматиме його сигналом, що небезпека минула, адже у критичних моментах кровопостачання концентрується на серці, мозку та легенях.

- **Пограти в долоньки.**

Завдання дитини потрапити своєю долонькою по ваші відкритій долоні. Це ще один спосіб, як заспокоїти дитину, що поєднує і тактильний контакт і зміну фокусу концентрації уваги.