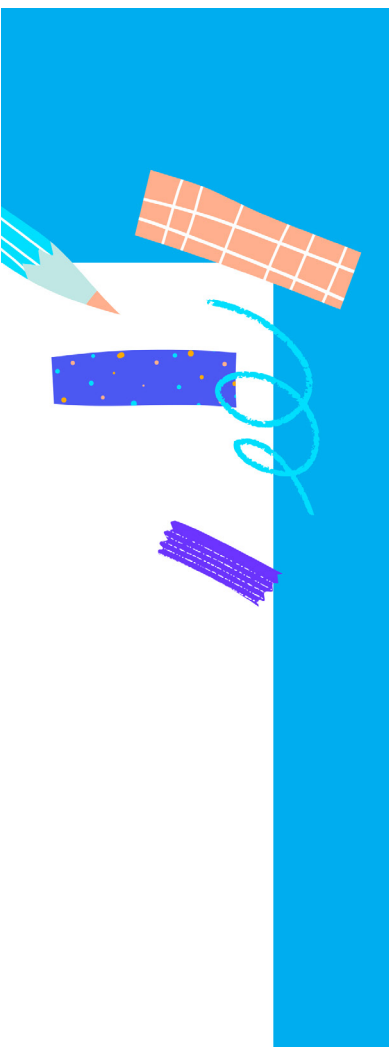




Підтримайте дитину грою



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

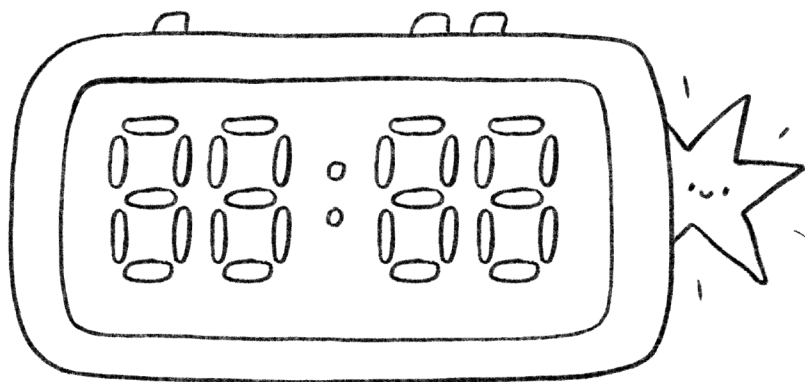
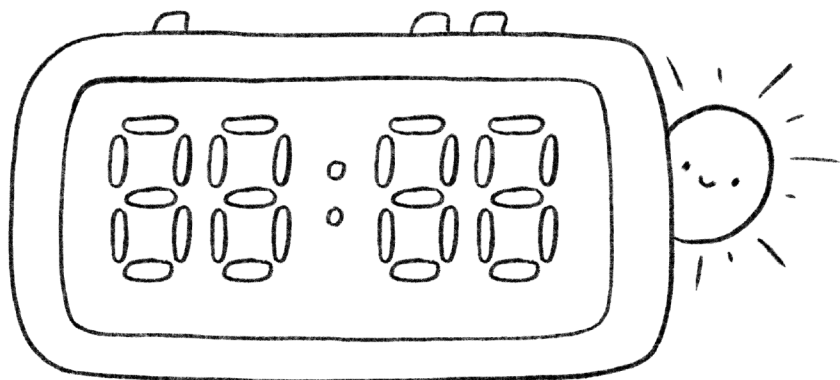


Ведучий розвертається спиною до гравців і говорить: «Один, два, три — фігуро, завмри!». Гравці намагаються не рухатися після слова «завмри». Хто перший не втримався — виходить із гри та чекає наступного круга.

Розмальовки

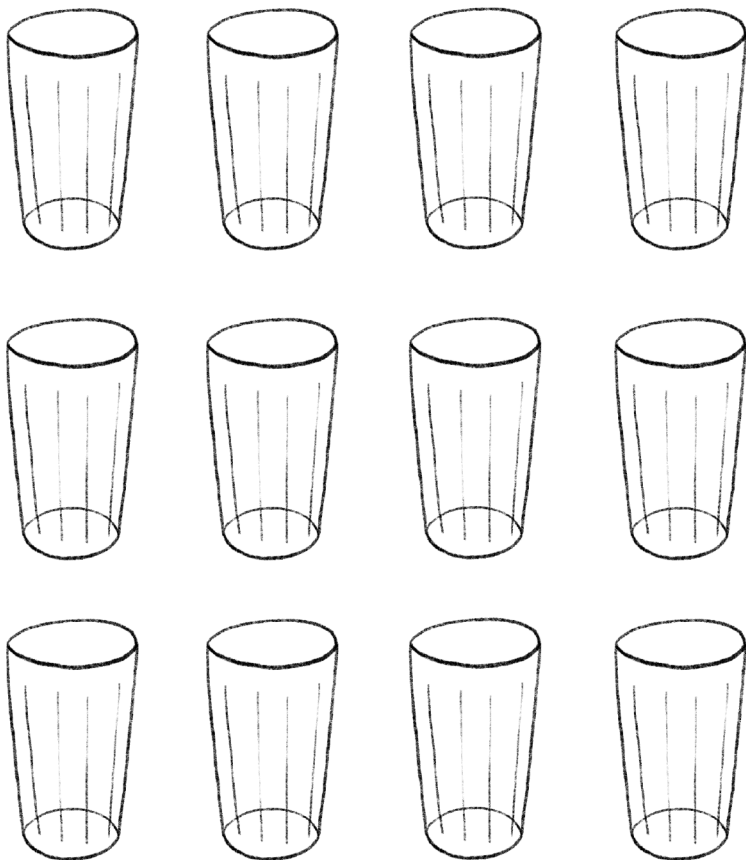


**Цифрами вкажи час на годинниках,
коли ти прокидаєшся і засинаєш**



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