***Ігри з ліхтариком***

**Природний для дітей страх темряви нині посилюється хронічним стресом та травматизацією через війну. І найпростіший та найприємніший спосіб зняти напругу — це ігри, в яких бере участь вся сім’я. Отже, є багато варіантів перетворити незручності на користь. Діти зрозуміють, що темрява — це не страшно, а навіть весело. Психологи радять поступово привчати дітей до темряви, частіше залишатися в напівтемряві при світлі нічника. В умовах тотального відключення енергії в пригоді стане ліхтарик, а якщо його нема, то свічка. Є багато чудових ігор і розваг, для яких темрява — необхідна умова.**

* ***Впіймати зайчика.***
* ***Висвітлити емоцію.***
* ***Сховатися від променя.***
* ***Створити руками задану фігуру.***
* ***Дивитися крізь друшляк на «зірки».***
* ***Світити крізь долоні, різноколірний папір, повітряні кульки тощо.***
* ***Знайти в приміщенні улюблену іграшку або захований сюрприз.***
* ***Знайти у закритих предметах браслет або паличку, що світиться.***

***Ігри запропоновані психологом Світланою Ройз.***