***Ігри радості та щастя***

***Пропонуємо шість серій авторських ігор для дітей і дорослих для оживлення і заземлення себе. Вони допоможуть знайти рівновагу в буремний час, поділитися теплом із близькими, зберегти щоденні ритуали, урівноважити емоції, а також подолати страх пострілів і бомбардувань***

***Микола Шуть, доцент кафедри музичнотеоретичної підготовки***

***Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, канд. пед. наук***

***Серія 1. П’ять предметів (А та Б)***

***А***

* **Покажи по одному п’ять пальців правої (лівої) руки.**
* **Покажи п’ять м’яких місць на твоєму тілі.**
* **Знайди пʼять суглобів на своєму тілі, де тіло гнеться.**
* **Покажи й назви п’ять органів на твоїй голові.**
* **Побач п’ять предметів, які їстівні.**
* **Видай п’ять різних звуків різними способами — губами, ліктем, стільцем, кріслом, віями, вухами тощо.**
* **Зроби пʼять кроків на місці — скоків, присідань, махів ногами або руками тощо.**
* **Поклади десять пальців на коліна перед собою. Зліва направо вони називатимуться: перший, другий, третій, четвертий… десятий! Тепер я назву номер пальця, а ти припідніми саме цей палець вгору — інші тримай на місці.**
* **Вихідне положення — як у попередній грі. Підніми кисть лівої руки, а тепер правої руки. Я називатиму руку й палець, а ти піднімай угору тільки палець, який я назвав.**

***Б***

***1. Знайди п’ять предметів у приміщенні:***

* **розміром, як твоя долоня;**
* **які більші за тебе;**
* **які нижче твоїх колін;**
* **які вище тебе або інших обраних величин;**
* **в які можна загорнутися.**

***2. Знайди п’ять предметів, які різні на дотик.***

***3. Знайди п’ять предметів:***

* + **які холодні;**
	+ **теплі.**

***4. Знайди п’ять предметів:***

* + **які не можна зрушити з місця;**
	+ **можна зрушити з місця;**
	+ **можна перенести на 1 метр тощо.**

***5. Знайди п’ять предметів, елементи яких можна відкрутити.***

***6. Знайди п’ять предметів, які мають червоний або інший колір.***

***7. Знайди п’ять предметів квадратної, круглої, трикутної, прямокутної, овальної форми.***

***8. Знайди в бібліотеці або на полиці п’ять найбільших книг, товстих, маленьких, тонких тощо.***

***9. Знайди п’ять предметів, які можна подарувати іншому.***

***Серія 2. Чарівні Поцілунки/Дотики***

***Тактильні контакти та ніжності вкрай важливі для того, щоб переключити увагу на себе, на свої внутрішні процеси, на усвідомлення себе. Тому ми пропонуємо серію ігор для зняття тривоги та відновлення енергетичного захисту. Ці ігри акцентують батьківську любов. Батьки можуть торкатися обличчя — щоки, лоба, носика, підборіддя, пальчика/пальчиків, розкритої долоньки, тильного боку долоньки, плеча, спини, живота дитини. Можна грати навпаки: дитина буде ведучою, а батьки — гравцями.***

***1.* Кожному, хто прокинувся, прилетів Чарівний Поцілунок — один і куди хочеш. Тому, хто доторкнеться до моєї долоньки (згадає моє імʼя; назве колір моїх очей; назве кількість пальців на руці, яку я показую, тощо) летить Чарівний Поцілунок.**

***2.* Чарівним Поцілунок зветься тому, що він незвичайний. Наприклад, буває у вигляді геометричних форм:**

* + **трикутник — щока ліва, лоб, щока права;**
	+ **квадрат — щока ліва, лоб зліва, лоб справа, щока права;**
	+ **ромб — лоб, щока права, підборіддя, щока ліва;**
	+ **пʼятикутник — щока ліва, лоб зліва, лоб справа, щока права, підборіддя тощо.**

**У ці ігри можна грати, задіюючи інші форми: хрест — лоб, підборіддя, щока ліва, щока права; роза вітрів тощо. Можна наосліп: «Я дарую поцілунок, а ти відчуй, якої він форми?».**

***3.* Чарівний Поцілунок може «малювати» розділові знаки: точка — лоб; двокрапка — лоб, ніс; кома — щока з протяжкою, крапка з комою (на щоці).**

***4.* Чарівний Поцілунок може бути очікуваним: «Де ти чекаєш Чарівний Поцілунок?».**

***5.* Прийшов час Повітряних чарівних поцілунків! Завдання: послати три, потім п’ять, сім, дев’ять Чарівних Поцілунків! А хто більше пошле Повітряних Чарівних поцілунків за 10 секунд!? А за п’ять секунд? А за три? А за одну?**

***6.* Один із батьків посилає в будь-який бік повітряний поцілунок, а дитина намагається його «перехопити» й «приклеїти» до своєї щоки.**

***Серія 3. Я + Ти***

***Ігри на «заземлення» та зняття тілесного напруження.***

***ЗАХИСТ.* «Я тебе завжди вкрию та захищу. Знаєш як? А ось так!» Далі розпрямлюйте долоньку, прижміть до долоні великий палець (це ти!). А рештою пальців по черзі накривайте великий. При цьому називайте чотири причини, чому ви зможете захистити дитину: «Тому що я тебе люблю»; «Ти — наше щастя» тощо.**

***КОШЕНЯ.* «Коли людині сумно, вона бере на руки кошеня, гладить його, розмовляє з ним, а кошеня у відповідь мурчить від задоволення. Зараз ми по черзі будемо кошенятами». Хтось перетворюється на кошеня, вкладається (всідається) іншому на коліна. А інший — ніжно його погладжує. І кошеня мурчить!**

***БОЖА КОРІВКА.* Гра з ліхтариком — скажімо, з уявним предметом або вказівним пальцем. «Це — ласкаве сонечко. А ти — Божа Корівка. Вона гріється на сонечку. І підставляє променю (далі називайте можлиі частини тіла) — лівий бік, праву ніжку, ліве вушко тощо. А тепер можна ловити сонячний промінчик на собі!»**

***ПРИЛИВ-ВІДЛИВ.* Варіант масажу для дітей (пальпація). «Уяви, що ти — «берег» моря. Укладайся горизонтально й заплющ очі. А я — «хвиля», яка набігатиме на берег» моря. Від стоп до плечей і шиї хвиля набігає зі звуком «Шшш». Її відчутно навіть поверх одягу. А під час відливу хвиля співає «Сссс». У цей час тильною стороною долоні гладьте тіло у зворотному напрямі.**

***КОСИЧКА.* Косички для доньки або сестрички можна плести з чого завгодно — шнурок, шарф, пояс, нитки. «Заплітайся, косичко, будь гарною, сестричко».**

***ЗАЧІСКА.* Робити зачіски — цікава справа. Не соромтеся її, дорослі, особливо татусі. Віддайте все, що у вас залишилося на сьогодні!**

***МАЛЮВАННЯ.* «Малювати» можна на тілі — спині, долоні, руці.**

***МАЯТНИК.* Посадіть дитину на коліна спиною до себе. Робіть маятникові рухи — розкачуйте її тихо вліво-вправо до бажаної амплітуди. Можна грати стоячи: припідняти дитину за лікті зігнутих і притиснених до тіла рук і розхитувати її в різні боки, як маятник.**

***МАСАЖ.* Практикуйте будь-які доступні види. Наприклад, «Рельси-рельси, шпали, шпали…» тощо. Причому грати можна на спині, на долоні, на плечі, на потилиці, на животі.**

***Серія 4. Я + світ***

***ДОБРИДЕНЬ!* Прокинувшись, радій новому дню, вбери його як подарунок. Говори «добридень!» кожному предмету та істоті, які впали в око: «Добридень, носику (і торкнися його). Добридень, вікно! Добридень, дім, кімната, стіл, іграшка, стіна тощо».**

***ТИ — СОНЕЧКО.* Гра на створення свого позитивного образу. Вкажіть на дитину й скажіть: «Ти — сонечко». Дитина піднімає долоні вгору й робить «ліхтарики»! Далі по одному називайте «сонечком» усіх присутніх (або по два гравці одночасно). «Ліхтарики» можна замінити погладжуванням, обніманням, поцілунком, потиранням лобами тощо.**

***КРАСА.* Діти отримують звичайні білі серветки, потім отримують фломастери, маркери, олівці й розмальовують серветки за бажанням. А далі прикрашають ними стіл, кімнату, будинок.**

***ХАЛАБУДИ/НІРКИ.* Нірка — це захист значно більший, ніж бомбосховище. Нумо будувати суперзахист! Із будь-яких доступних**

**предметів: подушок, матрасів, ковдр, коробок, одягу.**

***ЗЕРНЯТКА.* Візьміть книгу або журнал. Покладіть на стіл. Приготуйте трохи крупи: рис, горох, гречка, пшоно. А тепер обережно викладайте зернятками узори, картини, цифри, віньєтки літер — першої літери свого імені, літер різних мов світу.**

***ВІДГАДАЙ МУЛЬТФІЛЬМ.* Гравець вимовляє певну фразу із відомого мультика, а діти відгадують/пригадують його назву та героя. Відтак згадують особливо цікавий/пам’ятний фрагмент сюжету з цього мультфільму. Наприклад: «Зараз заспіваю...», «Входить і виходить…» тощо.**

***ПОРОБКИ.* «У тебе з’явилося багато часу. Займи себе. Зроби дещо своїми руками: фігуру орігамі, поробку з паперу, дроту, картону, горіхів тощо. І обов’язково сфотографуй свій результат». Так робіть із кожним витвором своїх розуму та рук. Потім, після війни, обов’язково влаштуйте справжній вернісаж із презентацією, аплодисментами, нагородами, продажем лотів тощо.**

***ОБЕРЕГИ.* Вибери для себе, що ти вважатимеш оберегом: маленьку ікону**

**свого святого, певний предмет, іграшку, деталь лего чи невеличкий реквізит іншої гри. Вигадай свої слова-заклинання для нього. Приклей, прикріпи до нього своїми руками чарівну ниточку, зернятко, кісточку мандаринки або яблука. Тепер вищі сили возз’єднані з твоєю енергією. Тож завжди май цей оберіг із собою в кишені! Маленьке!.. Зручне!.. Приємне!.. І щоразу торкайся до нього, коли тобі тривожно або неприємно.**

***ЕКСКУРСІЯ.* Екскурсію можна провести навіть квартирою. «Я — гід, зараз**

**проведу вам екскурсію цією чудовою кімнатою (поличкою з книгами, тумбочкою, стіною кімнати, письмовим столом, ігровим куточком, шафою), повною секретиків.**

***АКТІВІТІ.* Фізичне навантаження допоможе вироблятися гормонам щастя, які потрібні для боротьби зі стресами та перевантаженням. Бігай, стрибай, присідай. Віджимайся — від стіни, від тата, від ліжка; ставай у планку — починай із 15 секунд, додавай щоденно по 5 секунд. Грай в армреслінг руками, пальцями, «з носами» — з’єднай великий палець правої руки зі своїм носом, а мізинцями схопися із суперником. Тепер — хто кого перетягне, тобто відірве його палець від носа, залишить супротивника «з носом». Активності у вигляді прогулянок також корисні: навіть круг столу, ліжка, предмета.**

***ПЕРЕТВОРЕННЯ.* Ведучий показує, говорить, малює на долоньці або тілі букву. Треба знайти слово з відповідним звуком на початку, а потім із цим словом створити речення. Гра чудово розвиває когнітивний потенціал дитини — мовлення, мислення.**

***Серія 5. Священні Ритуали***

***Найпростіший і раціональний шлях відновлення психіки — повернутися до виконання звичних корисних ритуалів разом із режимними моментами.***

***РАНКОВИЙ ТУАЛЕТ,* умивання.**

***ЗАЧІСКИ,* ранковий макіяж для жінок. Трохи улюблених парфумів — щоб і ти, і світ довкола пахнув! Татам порада — голитися. Бути доглянутими чоловікам також важливо.**

***УСМІШКА, МАНЕРИ.***

***ЇЖА.* Їсти варто зі змістом та задоволенням. Навіть просту картоплю або кашу. Їж, смакуючи. Бач, смакуй, відчувай аромат, текстуру та відтінки інгредієнтів. І обов’язково візьми до рук виделку й ніж. Навіть якщо не користувався ними раніше. І ще — хай будуть серветки та музика під час прийому їжі.**

***КОМПЛІМЕНТИ.* Почувши комплімент, кожен почувається значимішим. Почнімо прикрашати себе та інших. Вітаються компліменти щодо зовнішнього вигляду (предметів одягу, артефактів), особистісної риси, реалізованої дії, поведінки.**

***СМІШНЕ.* Найрозумніші завжди помічають щось смішне навколо себе. Так стверджують психологи. Я вірю, ти — найрозумніший. Починай бачити й називати це собі та іншим.**

***ГАРНЕ.* Найрозумніші й талановиті завжди побачать дещо гарне навколо себе. Світ безмежний у красі та витонченості. Я вірю, ти — розумний і талановитий. Починай бачити й називати це собі та іншим. А можна завести записничок і записувати в нього коротко про побачену красу. Тоді до нього можна буде повернутися згодом.**

***ГІГІЄНА.* Стань у сімʼї генералом гігієни. Оголоси війну мікробам. Воюй із ними, рятуй світ. Чим? Антисептиками, милом. У бій за чистоту!**

***ВОДА.* У твоїй родині створи «Водні війська». Стеж за собою та за дорослими — скільки води вони п’ють за добу? Скільки води витрачають? Чи завжди закриті крани? Ти тепер генерал!**

***ПОДАРУНКИ.* Подарунки — це одна з мов любові. І сьогодні вони особливо актуальні. Подарунки можна дарувати матеріальні та віртуальні. Великі та маленькі. Головне — від щирого серця й пам’ятні.**

***«ВІНОК ЩАСТЯ»* або добра, успіху, радості тощо. Кожного дня можна й потрібно надягати одне одному новий «вінок» — певний символічний предмет або віртуальний, зібраний із пальців рук, ореол якого «світитиметься» над головою володаря цілий день. А завтра — новий вінок.**

***Серія 6. Дихання чемпіона***

 ***Ці ігрові техніки керованого дихання сприяють зниженню тривоги, страху, стурбованості, знімають або локалізують напруження. У стресовій ситуації в людини підвищується рівень адреналіну, а отже, й тиск, прискорюється дихання. Дихальні техніки заспокоять і нормалізують ці процеси. Запропонованими іграми можна починати будь-яку програму. Але обов’язково їх потрібно практикувати під час посилення тривоги і страху. Перша та друга гра — на керований вдих; третя — шоста — на видих; сьома — восьма — комплексні.***

***1. СОЛОДКЕ ПОЗІХАННЯ.* Беззвучно скажи «и» біля коренів верхніх зубів — як під час позіхання. Вдихни неглибоко. Позіхнув? Молодчинка! А навчи так само позіхати інших! Повтори 5—8 разів.**

***2. ВДИХНИ АРОМАТ.* Розшири ніздрі, припідніми голову, тривало вдихай уявний аромат. Завчасно задай собі бажаний: лимон, кавун, шоколад. Тепер можна «поділитися» ароматами.**

***3. КУЛЬКА, ЩО ЛУСНУЛА.* Візьми в руки уявну кульку, постав руки перед собою. Спокійно набери повітря. Усміхнись. Ой! Кулька луснула! Руками показуй кульку, що здувається, повітря видувай тоненькою цівкою. У кого кульку здувається найдовше?**

***4. НИТОЧКА.* Візьми ниточку пальцями або рубець куртки вгорі. Тепер супроводжуй довгий видих рухом пальців по ниточці або рубцю. Можна грати на куртці іншого.**

***5. НАХИЛИ ВОГОНЬ СВІЧІ.* Вдихни глибше, постав перед собою справжній або уявний вогонь свічі. Тепер тонко спрямовуй повітря вперед, вкладаючи вогонь горизонтально. Хто найтонша людина? Хто головний повелитель вогню під час гри з ниточкою або рубцем куртки.**

***6. ПОРАХУЙ 4+4+4+4.* Скільки вийде в сумі? Роби вдих (4 секунди), потім затримку (4 секунди), видих (4 секунди) і паузу (4 секунди). Повтори це протягом 3—4 хвилин. Вдихай через ніс, видихай через рот, не піднімаючи плечі на вдихові. Малюй у повітрі квадрат і починай!**

***7. ПОРАХУЙ 4+7+6.* Скільки вийде в сумі? Для глибшого заспокоєння виконуй ті самі дії, що й у попередній вправі, тільки відраховуй іншу кількість секунд. Повтори протягом 3—4 хвилин.**

***8. БУЛЬБИ.* Набери повітря якомога глибше, роздуй щоки. А тепер постукуй пальцями по щоках і здувайся! Хто довше це зможе робити?**

***9. ВІТЕР.* Набери повітря якомога більше. І, видуваючи його,**

**придумуй звуки завивання вітру. У вас буде свій кімнатний вітер!**

***У підсумку зазначу, що кожна гра вчить ставити перед собою мету. Уміння жити заради неї значно примножує життєво важливі сили людини та стимулює пам’ятати й прагнути до мети в житті. А той, хто знає «для чого» жити, подолає майже будь-яке «як», — ка - зав філософ Фрідріх Ніцше (Friedrich Nietzsche) . Знайди свою мету, побач кроки до її втілення! Живи заради неї! Живи! Хто за тебе це робитиме? Урятуй себе та інших!***

***Люди підходять одне до одного й тихенько запитують: «Ну скажи — ти сьогодні радів?». І той, до кого зверталися, відповідав: «Відверто кажучи — ні». Відповідав шаріючись, думаючи, що він один такий. Але такими були всі. Люди розучилися радіти. Виявляється, цього ще належало навчитися. Віктор Франкл.***