

Гра щодня

Щоб погратися з дитиною, не потрібно багато місця чи особливої підготовки. Для гри підійдуть навіть короткі моменти, які ви й так проводите разом протягом дня.

У цьому розділі ви знайдете прості й веселі ідеї, які легко вписати у повсякденні справи: вранці, за столом, у черзі, перед сном чи просто у вільну хвилинку.



Ранкові гримаси

(Ранкові ритуали)

Щоранку вітайте одне одного кумедним виразом обличчя або показуйте певну емоцію. Можна домовитися про це ще звечора: разом придумайте, який вираз покаже кожен із вас уранці. Наприклад: «А завтра зранку будемо сонними черепашками, які щойно прокинулися!»

Чому це корисно

Зміцнює емоційний зв'язок і допомагає розпочати день із гарним настроєм.

Порада для зміцнення зв'язку

Дозвольте дитині самій обрати кумедний вираз на наступний ранок.

🕒 1-2 хвилини **Щоденний час для гри**



Проведи мене туди

Під час звичної прогулянки — наприклад, дорогою до машини чи парку — запропонуйте дитині стати вашим «навігатором». Нехай вона веде вас: підказує, коли повернути ліворуч чи праворуч, зупинитися або рухатися на «турбошвидкості».

Чому це корисно

Допомагає дитині розвивати впевненість у собі та вчитися приймати рішення, даючи їй можливість вести гру, а також тренує орієнтування у просторі.

Порада для зміцнення зв'язку

Якщо дитина навмисно поведе вас «не туди», кілька кроків пограйте за її правилами — адже спільні веселощі важливіші за те, куди ви прямуєте.

🕒 2-3 хвилини **Щоденний час для гри**



Сюрприз у рюкзаку

Залиште дитині маленький сюрприз — веселу записку, малюнок або цікаве завдання — у місці, де вона випадково його знайде: у шкільному рюкзаку, взутті, під подушкою, під тарілкою за сніданком чи в кишені куртки.

Чому це корисно

Допомагає зберігати емоційний зв'язок із дитиною протягом усього дня.

Порада для зміцнення зв'язку

Запропонуйте дитині наступного разу влаштувати сюрприз для вас.

🕒 2-3 хвилини

Щоденний час для гри



Невидимий м'яч

Уявіть, що ви кидаєте й ловите невидимий м'яч, щоразу змінюючи його розмір або вагу.

Чому це корисно

Розвиває уяву та вміння грати разом.

Порада для зміцнення зв'язку

Дозвольте дитині змінювати правила гри.

🕒 2-5 хвилини

Щоденний час для гри



Історії на ходу

(дорогою до школи або зі школи)

Під час прогулянки придумуйте історію разом — по одному реченню за раз. По черзі продовжуйте сюжет. Наприклад: «Той пес, якого ми щойно бачили, насправді детектив...» — «...і він шукає зникле печиво».

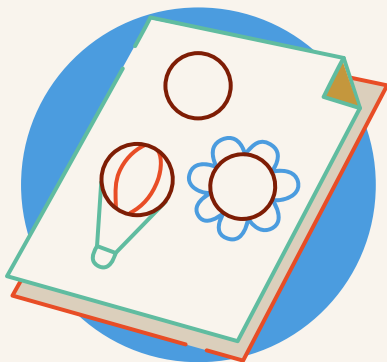
Чому це корисно

Розвиває уяву та вміння грати по черзі.

Порада для батьків

Дозвольте дитині самій вирішувати, як розвиватиметься історія.

🕒 5-10 хвилин **Щоденний час для гри**



Твори та фантазуй!

Намалюйте на великому білому аркуші 3–5 однакових кіл. Запропонуйте дитині пофантазувати й перетворити кожне коло на щось інше за допомогою олівців або фломастерів. Наприклад, коло може стати кумедним обличчям, апельсином, повітряною кулькою чи годинником.

Чому це корисно

Розвиває творче мислення та показує дитині, що одна й та сама ідея може мати безліч різних продовжень.

Порада для батьків

Якщо дитина ще маленька, почніть малюнок самі — наприклад, домалюйте ведмедику вушка або квітці пелюстки — а дитині запропонуйте його розфарбувати.

🕒 10-15 хвилин **Щоденний час для гри**



Хто я?

Сховайте невелику іграшку за спиною та описуйте її за допомогою підказок. Нехай дитина спробує вгадати, що це за іграшка.

Чому це корисно

Розвиває вміння слухати й мислити.

Порада для зміцнення зв'язку

По черзі описуйте й відгадуйте.

🕒 5-10 хвилин **Щоденний час для гри**



Стань чарівником

Затисніть ручку металевого ополоника під пахвою так, щоб його округла частина була повернута до глядачів. Злегка притримуйте ополоник кінчиками пальців, а потім повільно приберіть руки й поведіть ними навколо нього. Так здаватиметься, ніби металева куля чарівним чином зависла в повітрі без жодної опори.

Чому це корисно

Виступаючи з фокусом перед іншими, дитина відчуває гордість за себе та поступово стає впевненішою, коли опиняється в центрі уваги. Це допомагає розвивати впевненість у собі та навички спілкування.

Порада для батьків

Нехай усе буде легко й весело, без акценту на ідеальному виконанні. Хваліть дитину за старання, а не лише за результат.

🕒 10-15 хвилин **Щоденний час для гри**