

Спільна гра всією родиною

Сімейне життя часто буває насиченим і сповненим щоденних справ, але коли батьки й діти грають разом, відбувається щось особливе: гра стає спільним простором для сміху, спілкування та емоційного зв'язку. У цьому розділі ви знайдете прості й

швидкі ідеї для ігор, які легко вписати у повсякденне сімейне життя. Адже сімейна гра — це більше, ніж просто розвага. Це простий спосіб зміцнювати емоційну стійкість, яка залишатиметься з дитиною на все життя.



Сімейна банка вдячності

Щодня записуйте або малюйте одну річ, за яку ви вдячні, і кладіть її в банку. Наприкінці тижня прочитайте всі записки разом.

Чому це корисно

Допомагає формувати позитивні зв'язки та спільні цінності.

Порада для батьків

Дозвольте дитині самій прикрасити банку.

🕒 2-5 хвилин

Час для сімейної гри



Кухонний оркестр

Використовуйте каструлі, ложки та чашки, щоб створити сімейний ритм-оркестр.

Чому це корисно

Сприяє співпраці, розвитку відчуття ритму та дарує радість.

Порада для батьків

Дозвольте дитині задавати темп.

🕒 5-10 хвилин

Час для сімейної гри



Тіні на стіні

У затемненій кімнаті використовуйте ліхтарик або світло телефона й по черзі створюйте руками чи маленькими іграшками різні фігури на стіні. Наприклад, зробіть тінь пташки й помахайте руками, імітуючи її рухи та щебетання, або складіть руками форму змії та пошипіть.

Чому це корисно

Розвиває уяву та створює спокійну, затишну атмосферу для спілкування.

Порада для батьків

Запитайте: «На що, на твою думку, схожа ця тінь?» — і придумайте разом історію навколо неї.

🕒 5-10 хвилин

Час для сімейної гри



Сімейне «дай п'ять»

Разом придумайте унікальне «секретне» сімейне привітання — особливе «дай п'ять» або рукостискання з 3–4 різних рухів.

Чому це корисно

Створює відчуття приналежності та формує унікальну «сімейну ідентичність».

Порада для батьків

Використовуйте це рукостискання щоразу, коли знову зустрічаєтеся після школи чи роботи, щоб швидко відновити відчуття близькості.

🕒 5-10 хвилин

Час для сімейної гри



Гра «Дзеркало»

Намалюйте кілька простих «чоловічків із паличок» на маленьких аркушах паперу, кожного — в іншій позі (одна нога піднята, руки схрещені, руки на голові тощо). Дорослий обирає картку, а дитина має швидко повторити позу, зображену на ній. Потім поміняйтеся ролями.

Чому це корисно

Розвиває відчуття власного тіла, рівновагу та координацію під час повторення різних поз. Також зміцнює увагу й навички спостереження.

Порада для батьків

Дозвольте дитині стати «хореографом» і придумати власні складні пози для намальованих чоловічків, які ви спробуєте повторити.

🕒 5-10 хвилин

Час для сімейної гри



Сімейна танцювальна вечірка

Оберіть пісню й потанцюйте разом. Кумедні рухи тільки вітаються.

Чому це корисно

Створює спільну радість і допомагає зняти напруження.

Порада для батьків

Дозвольте дитині обирати пісні та вести гру.

🕒 5-10 хвилин

Час для сімейної гри



Намалюймо разом

Сядьте разом за великим аркушем паперу, візьміть олівці або крейду. По черзі додавайте щось до спільного малюнка — по одній деталі за раз. Жодного плану не потрібно: малюнок поступово створюється у процесі спільної гри. Можна перетворити це на гру: малювати мовчки й вгадувати, на що перетворюється зображення, або розмовляти під час малювання та разом вигадувати історію.

Чому це корисно

Сприяє співпраці, умінню слухати, самовираженню та спільній творчості.

Порада для батьків

Не поспішайте виправляти — слідуйте за ідеями дитини та насолоджуйтеся самим процесом.

🕒 5-10 хвилин

Час для сімейної гри



Шоу талантів іграшок

(з міні-домашнім театром)

Створіть разом театр — наприклад, перетворіть картонну коробку на сцену або повісьте рушник між двома стільцями. Кожен член сім'ї обирає маленьку іграшку — тваринку, машинку чи інший предмет — і влаштовує для неї виступ на сцені: співає, танцює, розповідає жарти або робить щось кумедне. По черзі будьте артистами та глядачами.

Чому це корисно

Створює спільну радість, розвиває творчість, комунікацію та впевненість у собі, а також заохочує самовираження.

Порада для батьків

Слідуйте за ідеями дитини та розвивайте їх разом.

🕒 15-20 хвилин

Час для сімейної гри

Гра для пізнання та керування емоціями

Щодня діти переживають багато сильних емоцій, а щоб навчитися їх розуміти й справлятися з ними, потрібні час і практика. Гра — це природний і безпечний спосіб допомогти дитині досліджувати свої почуття,

виражати те, що відбувається всередині, та вчитися долати щоденні емоційні злети й спади. У цьому розділі ви знайдете прості й цікаві ігрові ідеї, які допоможуть дитині краще розуміти свої емоції та поступово вчитися ними керувати.



Дзеркало емоцій

Станьте одне навпроти одного й повторюйте вирази обличчя одне одного. По черзі показуйте емоцію та відтворюйте її.

Чому це корисно

Допомагає розпізнавати емоції та розвиває емпатію.

Порада для батьків

Додайте трохи веселощів — використовуйте й кумедні вирази обличчя.

🕒 2-3 хвилини

Емоційна гра



Іграшка відпочиває

Уявіть, що іграшка засмутилася, розсердилася або чимось схвильована. Разом допоможіть їй заспокоїтися чи покращити настрій: глибоко подихайте, потягніться, трохи відпочиньте або розкажіть їй цікаву історію.

Чому це корисно

Допомагає дитині опановувати навички саморегуляції.

Порада для батьків

Використовуйте ті самі способи заспокоїтися, які ви запропонували б своїй дитині.

🕒 2-3 хвилини

Емоційна гра



Вгадай емоцію

Покажіть емоцію лише за допомогою рухів і жестів. Нехай інший учасник спробує вгадати, що це за емоція.

Чому це корисно

Допомагає краще розпізнавати емоції та розвиває невербальне спілкування.

Порада для батьків

Нехай усе буде легко й невимушено: сміх допомагає дитині почуватися безпечніше, коли вона проявляє свої емоції.

🕒 5-10 хвилин

Емоційна гра



Порятунок іграшки

Якщо іграшка «зламалася», «захворіла» або в неї просто був дуже невдалий день, разом спробуйте її «підлікувати»: обійміть, зробіть «пов'язку» із серветки або заспівайте колискову.

Чому це корисно

Допомагає розвивати емпатію та вчить піклуватися про інших.

Порада для батьків

Покажіть дитині, як заспокоювати себе лагідними дотиками й добрими словами, щоб згодом вона могла робити це самостійно.

🕒 10 хвилин

Емоційна гра



Як почувається моя іграшка?

Поставте перед дитиною кілька невеликих іграшок. По черзі обирайте одну з них і розповідайте, як вона сьогодні почувається та чому.

Чому це корисно

Допомагає краще розуміти емоції та розширює словниковий запас для їх опису.

Порада для зміцнення зв'язку

Спочатку показуйте прості емоції: радість, сум, хвилювання.

🕒 10-15 хвилин

Емоційна гра



Вгадай мою емоцію

Напишіть назви 15–20 емоцій на окремих картках і покладіть їх написом донизу. Кожен гравець бере картку, не дивлячись на неї, і прикріплює до пов'язки на голові. По черзі ставте запитання, на які можна відповісти лише «так» або «ні», щоб здогадатися, яка емоція вам дісталася. Вгадали — забирайте картку собі. Перемагає той, хто наприкінці гри збере найбільше карток.

Чому це корисно

Допомагає розпізнавати емоції та розвиває емпатію.

Порада для батьків

Додайте веселощів — використовуйте й кумедні емоції.

🕒 30 хвилин

Емоційна гра

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».

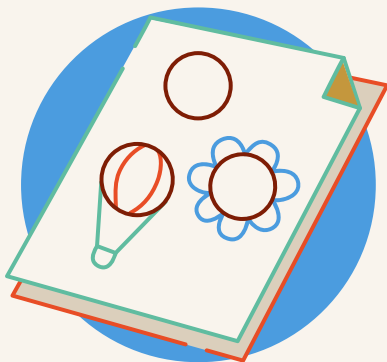
Чому це корисно

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**