

## 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**