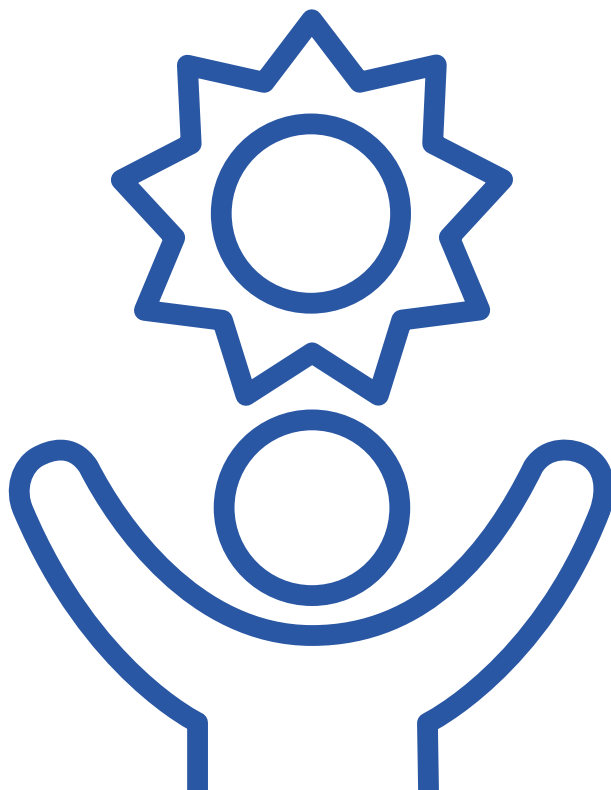


IPA Play in Crisis: підтримка батьків та опікунів



IPA Play in Crisis: підтримка батьків та опікунів



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

МАГи гра в кризі Спочатку була розроблена для пандемії корона вірусу, вона базується на нашому дослідженні ігор у ситуаціях кризи та катастрофи.

Гра дитячий спосіб поратися зі страху війни або травмою переміщення.

Порада підходить для гри вдома, притулках для тимчасового проживання та гри під час перебування вдома у друзів та родичів.

Ми щиро дякуємо перекладачам та партнерам які допомогли як найшвидше перекласти ці матеріали в 2022 році.

Конвенція Об'єднаних Націй про права дитини (КОНПД) визначає основні потреби дітей, включаючи їх право на гру. Міжнародна асоціація гри (МАГ) виробили ці гратися в кризі матеріали щоб підтримати батьків і опікунів інформацією та ідеями у важкі складні часи.

Ключ или такі теми, як можливість гри в кризі, і як реагувати на потреби дітей у іграх, проблемні питання, про які батьки можуть турбуватися, це діти які грають у цю важку гру, втратою, смерті та самотністю.

МАГ Визнає гру як основну і життєво важливу частину задоволення від дитинства, ми також бачимо її важливою частиною всіх аспектів розвитку дітей. Під час кризи гра є значною терапевтичною роллю, допомагаючи дітям відновити відчуття нормальності і радості. Місія МАГ є охоронити, зберігати та заохочувати право дитини на гру як основне право людини. Сподіваюсь що ці ресурси допоможуть виконати цю місію, і ми заохочуємо вас поширювати їх у вашій мережі.

Разом ми зможемо забезпечити нашим дітям можливості для гри, які необхідні для їхнього процвітання.

Робін Монро Міллер,
Президент МАГ, 2022

Важливість гри під час кризи



Гра допомагає дітям залишатися здоровими фізично і психічно. Це обов'язкова частина здорового і щасливого дитинства. Гра також важлива під час стихійних лих, війни та пандемії COVID-19. Вона допоможе вашій дитині керувати своїми емоціями і відчувати, що все є і буде добре.

Гра для вашої дитини під час кризи -

це спосіб, як залишатися емоційно здоровою й фізично активною, займатися фізичними вправами, розслаблятися і забувати про турботи, осмислювати будь-які нові враження і зміни в своєму світі, справлятися з важкими або лякаючими почуттями.

Гра на здоров'я і щастя

Гарний спосіб для вас підтримати здоров'я, щастя і розвиток вашої дитини під час нинішньої кризи - це знайти ігри, в які вона може грати вдома або де б вони не жили. Знаходити час для спільних ігор і розваг корисно для ваших відносин з дитиною і для вашого власного психічного благополуччя.

- Гра також може захистити вашу дитину від деяких негативних впливів, які може створювати ця криза. Наприклад:
- Гра тісно пов'язана з творчістю - вона передбачає розвиток уяви і вміння вирішувати проблеми.
- Гра допомагає маленьким дітям розвиватися, роблячи щось своїми руками і розмовляючи. Таким чином вони вчаться думати.
- Гра може бути як новаторством вашої дитини, так і повторенням подій - це один зі способів для неї зрозуміти, що відбувається.
- Прояв почуттів допомагає вашій дитині змиритися з ними і відчувати себе більш впевнено.
- Гра дозволяє вашій дитині безпечно виражати гнів і розчарування, не завдаючи шкоди іншим людям або собі.
- Гра дозволяє вашій дитині розвивати її власні сильні сторони і вміння впоратися з проблемою.

Перебування вдома протягом тривалого періоду часу і фізична розлука з друзями, сім'єю, звичними справами і улюбленими місцями - це нова ситуація для більшості з нас. Гра - це природний і активний процес, який може нам допомогти.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.

Підтримка ігор вашої дитини під час кризи



Дітям властиво грати від природи. Основним, що ви можете зробити для того, щоб підтримати це прагнення – забезпечити своїй дитині достатньо місця і часу для ігор кожного дня, а також виявляти максимальну кількість розуміння. Якщо ваша дитина бачить, що вам подобаються її ігри, вона, як правило, отримує від них більше задоволення.

Очікується, що під час кризи ваша дитина може перебувати вдома або в приміщенні протягом тривалого періоду часу. Вона може бути фізично відокремлена від друзів, сім'ї, звичних справ і важливих для неї місць. Це нова ситуація для дітей, як і для більшості з нас.

Ви можете спостерігати, як змінюються ігри ваших дітей. Вони можуть звертатися до ігор, які їм подобалися у той час, коли вони були меншими. Дітям властиво грати в ігри, які пов'язані з хворобами, втратами або навіть смертю. У їхній грі можуть проявлятися такі почуття, як розчарування, нудьга або замішання.

Реакція на гру вашої дитини

Гра - це один зі способів, за допомогою якого діти справляються зі стресом і ситуацією, в якій вони опинилися. Коли діти грають, вони виробляють здатність думати і реагувати.

Якщо ваша дитина не засмучена або повністю втягнута у свою гру, ви можете бути впевнені, що це частина того, як вона справляється.

Однак ви повинні переконалися в тому, що у дитини є з чим гратися, а також виділити місце і час для щоденних ігор. Інколи дитина може потребувати додаткової уваги, щоб почувати себе в безпеці та відчувати турботу.

Далі наведені приклади того, як ви можете сприяти іграм вашої дитини, не керуючи нею і не переймаючи ініціативу

- Зачекайте, коли вас запросять до гри. Якщо ваша дитина безтурботно грає, краще залишити її гратися самотужки.
- Намагайтеся не переривати гру вашої дитини. Якщо ваша дитина занурена в гру, уникайте перемикання каналів телевізора або ігрової приставки, намагайтеся не задавати зайвих запитань, не просити її зупинитися і почати робити щось інше.
- Дозвольте вашій дитині пізнавати світ і робити помилки.
- Дозвольте дитині використовувати метод проб і помилок або свої власні ідеї, не відчуваючи себе дурною або засудженою
- Дозвольте вашим дітям розвивати навички в своєму власному темпі. Втручайтеся зацікавлюючи, щоб допомогти своїй дитині, коли їй щось здається важким, адже таким способом вона пізнає світ.
- Дозвольте дітям самим обирати теми своїх ігор. Навіть якщо теми здаються складними або сумними, намагайтеся не втручатися, адже це їхня гра.

Це загальні поради щодо підтримки ігор вашої дитини. Довіряйте своїм власним судженням.

Вашій дитині може сподобатися, якщо ви пограєтесь з нею або просто будете поруч, щоб вона почувала себе у безпеці та відчувала, що про неї дбають. Їй також може сподобатися усамітнення під час гри, наприклад, якщо вона не звикла проводити багато часу з вами в одній кімнаті.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.



Думки про ігри вашої дитини

Перебування вдома зі своєю дитиною протягом довшого періоду часу, аніж зазвичай, дасть вам можливість зрозуміти, як вона грається. Ви можете зайнятися звичними справами, які подобаються вам обом. Це є непоганим шансом для вас насолодитися грою і отримати вигоду від неї.

Діти не завжди грають однаково. Іноді вашій дитині можуть бути до вподоби ігри наодинці. Іноді вона може захотіти погратися з іншими дітьми. Їй можуть подобатися ігри он-лайн, ігри з іншими людьми де вона живе, з домашнім улюбленцем, лялькою або плюшевим ведмедиком.

Іноді вашій дитині може бути до вподоби активна, енергійна гра. В той час, як іншого разу вона могла б вибрати щось спокійніше або творче. Все це природні способи гри.

У вас з'являється можливість спостерігати за тим, як грається ваша дитина, що може бути прекрасним моментом проведенням часу разом. Це допоможе вам:

- познайомитися зі своєю дитиною ближче
- навчитися розпізнавати її почуття
- дізнатися про інші речі, які могли б їй подобатися
- зануритися в рутину спільного проведення часу, яка буде комфортною і приємною для вас обох.

Кілька порад щодо реакції на гру

- **Зробіть паузу**, перш ніж приєднатися до гри вашої дитини.
- **Дивіться і слухайте**, що відбувається. Чим займається Ваша дитина?
- **Подумайте** про те, в яку гру вона грається. Що станеться, якщо ви раптом приєднаєтеся до неї? Чи потрібно вам приєднуватися до гри, якщо дитина в безпеці?
- **Вирішуйте, чи варто приєднуватись**. Спочатку зупиніться, подивіться, послухайте і подумайте. Таким чином ви матимете краще уявлення про те, чи хотіла б ваша дитина, щоб ви приєдналися.
- **Обміркуйте**. Після цього ви можете приблизно уявити, як ваша участь змінила б гру вашої дитини. Наприклад, чи завадило б це їй грати? Чи додало б це більше веселоців? Чи заспокоїло б це її?

Дитина інтуїтивно розуміє, чи хоче інша дитина з нею погратись, чи ні. Дорослим варто згадати, як це робити. Одним зі способів дізнатися, чи все ви зробили правильно – сказати дитині, що вона може попросити вас залишити гру!

Ваша дитина може у різний спосіб продемонструвати вам своє бажання, щоб ви прийшли і пограли з нею, не обов'язково висловлюючи це. Ваша дитина, наприклад, може:

- корчити смішні гримаси
- штурхати вас в плече й тікати
- притискатися до вас
- ходити за вами
- дратувати вас, щоб привернути до себе увагу
- приносити іграшки, щоб показати вам.

Ви можете долучатися до ігор у різний спосіб. Це може бути просто гра з дитиною, а також ви можете :

- Створити місце для ігор, яке може бути таким же маленьким, як картонна коробка або місце на дивані
- Співати пісні, відтворювати музику або розповідати історії
- Налаштуватися на емоції в грі вашої дитини і допомогти їй розібратися за допомогою простих іграшок з усього будинку
- Знайти речі, з якими можна погратися, такі як кілька простирادل, щоб зробити лігво, або кілька каструль і сковорідок для удаваного кафе.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.

Ігри, що включають складні теми, такі як втрата, хвороба і смерть



Діти отримують багато хорошого від ігор: веселощі, розслаблення, захоплення і дружнє спілкування. Гра також є важливим етапом на шляху до розвитку здатності боротися з труднощами, страхами або спантеличенням.

Дорослим зазвичай боляче бачити або чути, як діти граються на теми втрати, смерті, хвороби і самотності. Це може викликати у вас складні емоції, або ж відчуття, що так не має бути.

Природно відчувати, що ви хочете захистити свою дитину, якщо її гра зачіпає складні теми. Такі ігри можуть допомогти згадати, що діти все ще потребують гратися під час важкого часу у всьому вашому житті.

Такі ігри можуть допомогти вашій дитині:

- змиритися з важкою ситуацією
- керувати своїми емоціями
- відчувати, що все під контролем
- задавати будь-які питання, які у них можуть виникати
- розвивати здатність справлятися з іншими складними ситуаціями, з якими вона стикатиметься в житті.

Приклади ігор вдома на складні теми

- Розіграйте сцени, які ваша дитина бачила або чула вдома, по телевізору або в Інтернеті, такі як: лікарняні палати, похорони, люди, що потрапили в біду, люди, які допомагають одне одному, політики, які роблять заяви тощо.
- Відтворюйте події і різне закінчення історій: хтось починає одужувати після хвороби або хтось виграє бійку.
- Граючись, знаходьте вирішення серйозних проблем за допомогою, наприклад супергероїв, що мають імена, пов'язані з вірусом.
- Створюйте вигаданих персонажів, які є втіленнями вірусу, вчених, солдатів або смерті.
- Поясніть, що відбувається з плюшевим ведмедиком, лялькою, братом або сестрою, або вичитуйте їх за недотримання нових правил.
- Відігравайте свої почуття, такі як гнів, страх або самотність, перебільшуючи їх або роблячи їх забавними чи хвилюючими.
- Розіграйте смерть або похорон рідної людини, щоб вони здавалися реальними.

Гра допомагає вашій дитині виразити почуття замість того, щоб тримати їх всередині

Не зважаючи на те, що такі ігри можуть здаватися неприємними, вони можуть допомогти зрозуміти, чому ваша дитина грає саме в них. Ці ігри створюють для вас і вашої дитини такі можливості, як:

- дізнатися більше про те, як почуває себе ваша дитина і як вона справляється з ситуацією
- зверніть увагу, чи не трактує вона щось неправильно, наприклад, шляхи поширення корона вірусу або період часу, протягом якого продовжуватиметься пандемія або війна
- заспокоїтися
- поділитися з дітьми ритуалами і традиціями вашої родини, пов'язаними з вірою й традиціями. Це може бути турбота про людей, похоронні обряди, святкування тощо
- дати їм інформацію, зрозумілу з урахуванням їхнього віку, щоб допомогти краще зрозуміти ситуацію

Почуття можуть впливати на нашу реакцію на дитячі ігри. Навіть якщо гра вашої дитини змушує вас почуватись некомфортно, для неї така забавка може бути важливою.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.

Контроль над іграми вдома, які здаються галасливими або створюють безлад



Діти іноді грають з метою:

- впоратися з важкими емоціями
- перевірити вашу реакцію
- отримати відчуття задоволення або контролю.

Ваша дитина переживає абсолютно новий досвід, який збиває з пантелику і лякає навіть дорослих.

Гра – це спосіб для вашої дитини зрозуміти, що вона чує, бачить, відчуває і змиритися з цим. Їй може бути важко відчувати, що її лишили вибору, або що вона має мало інформації про те, як довго триватиме ця ситуація.

Якою може бути гра, коли у дітей виникають почуття, що лякають або збивають з пантелику?

Гра - це один зі способів адаптації дітей до змін. Їхній спосіб гри може змінитися: стати голосним і бешкетним, або тихим і спокійним. Ось кілька прикладів ігор, в які ви можете погратися:

- Шуміти, кричати, голосно співати, бити в барабани або голосно бити по предметам.
- Зганяти злість на іграшках або інших предметах, наприклад, бити подушки або кидати плюшевого ведмедика.
- Руйнувати те, що ви створили, наприклад, розривати малюнки або ламати вежі.
- Усамітнюватися в місці, де бракує простору, наприклад в картонній коробці, під ліжком, в лігві, зробленому з простирадла і подушок.
- Грати в бійки і змагання з вами або між братами і сестрами.

Старші діти і підлітки теж можуть гратися. Важливо пам'ятати, що дітям старшого віку також потрібен час і простір для ігор.

Як я можу керувати такими іграми де я живу?

Спостереження може допомогти вам зрозуміти, що дитина вчиться справлятися з новою ситуацією. Однак, залежно від того де ви живете і в якому просторі ви знаходитесь, контроль над іграми може бути нелегким.

- Поговоріть з вашими сусідами про те, чи не заважають їм звуки від шумних ігор. Деякі люди радіють, коли чують, як граються діти, але декому це може завдавати дискомфорт, заважати їхньому сну або іншим справам. Можливо, буде потрібна якась домовленість з обох сторін.
- Знайдіть для своєї дитини іграшки, які не шкода порвати або зіпсувати, такі як старі простирадла, картонні коробки або подушки.
- Візьміть трохи ігрового тіста або іншого пластиліну для ліплення, щоб м'яти його, стискати і тицяти в нього. Якщо у вас є трохи зайвого борошна і масла, ви можете зробити своє власне тісто для ігор.
- Якщо ваша дитина вже досить доросла, поговоріть з нею про те, коли можна шуміти, а коли потрібно вести себе тихіше.
- Дайте вашій дитині предмети, якими можна шуміти, наприклад, кришки від смітєвих відер, барабанні палички або каструлі й сковорідки. Дозвольте їм шуміти стільки, скільки вони хочуть протягом певного періоду часу, щоб ви і сусіди могли це витримати. Поясніть, що після закінчення виділеного на це часу їм слід зупинитися і покласти речі на місце.
- Дайте вашій дитині усвідомити, що ви поважаєте її потребу в грі. Скажіть їй, що ви хочете допомогти гратись, не завдаючи непотрібного збитку собі, де ви живете та іншим людям.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.

Гра вдома, що створює безлад



Гра в будь-якому віці може бути бешкетною і веселою. Але залежно від того, де ви і ваша дитина проживає, впоратися з наслідками гри може бути складніше.

Безлад - природна частина гри. Він може виникати внаслідок:

- дослідження вигляду речей, відчуттів на дотик, запахів і звуків
- творчості і наявності у дитини багатої уяви
- вивчення властивостей речей, наприклад: що відбудеться, якщо змішати кольори, чому тече вода, або як плавають бульбашки
- відчуття задоволення від складання речей до купи або розділення їх на частини. Інколи безлад влаштовується тільки заради цього
- веселощів, таких як плескання, сміх і лоскіт.

Ігри про COVID-19, які створюють безлад

У даній ситуації ваша дитина може використовувати гру, яка створює безлад щоб:

- досліджувати ставлення до мікробів, вірусів і того, як вони передаються від одного предмета або людини до іншої
- створювати моделі або зображення того, як, на їхню думку, виглядає вірус або як він діє, персоніфікуючи особу.

Якщо ваша дитина робить щось подібне, ви можете допомогти їй наступним чином:

- дозвольте вільно грати, щоб вона могла розібратися в ситуації і допомогти собі змиритися з тим, що відбувається
- використовуйте її гру в якості приводу для розмов про коронавірус, війна і їхні наслідки.

Поради щодо боротьби з грою вдома, що створює безлад

Може бути складно впоратися з безладом в будинку, прати і сушити одяг, коли вам доводиться постійно залишатися вдома. Або в новому місці. Діти можуть також переживати з приводу того, що вони завдають стресу родині.

Важливо спробувати знайти баланс, який полегшить життя вашої сім'ї. Ось кілька пропозицій:

- Дайте вашій дитині знати, що ви не проти, щоб вона промочила або трохи забруднилася, коли грає.
- Зберігайте будь-який старий одяг, який ви зможете запропонувати дитині, коли вона забруднить чистий.
- Залучайте вашу дитину, коли ви прибираєте або розбираєте брудний одяг та іграшки.
- Застеліть підлогу або стіл старими ганчірками або газетою.
- Обговоріть з дитиною, у яких кімнатах можна створювати безлад у вашому домі, а в яких ні.
- Пам'ятайте, що ванні кімнати зазвичай ідеально підходять для ігор, які створюють безлад, або ігор з водою.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.



З чим можна пограти у вашому домі

У будинках більшості людей є багато речей, з якими можна пограти. Хоча ви можете подумати, що гра означає лише розваги з іграшками, діти можуть грати з безліччю речей, які стимулюють їхню увагу і винахідливість. Наприклад, є багато способів гри з такими речами, як картонні коробки або старі простирадла.

Підготовка

- Переконайтеся, що речі випрані і висушені, перш ніж ваша дитина буде грати з ними.
- Не грайтеся з пластиковими пакетами і упаковками через ризик удушення, особливо якщо діти зовсім маленькі.
- Пам'ятайте про офіційні рекомендації з гігієни і допоможіть своїй дитині дотримуватися їх.
- Потурбуйтеся про крихкі речі. Подумайте про те, чи будете ви заперечувати, якщо вони порвуться, зіпсуються або зламуються.
- Уникайте дрібні предмети, такі як кришки від пляшок, якими маленькі діти можуть вдавитися.
- Перевірте, чи немає поруч гострих країв меблів.

Ось кілька речей, які ви можете знайти в усьому будинку, щоб ваша дитина могла пограти з ними.

Пакування та переробка

Ви можете запропонувати своїй дитині деякі речі, які часто викидають або переробляють:

- Срібна фольга, алюмінієві лотки для їжі, целофанова упаковка
- Картонні коробки з-під пластівців, яєць, картонні рулони туалетного паперу або пакувальні ящики.
- Пластикові пляшки та контейнери

Предмети домашнього вжитку

Багато речей, якими ви користуєтеся вдома кожного дня, можуть відмінно підійти для гри:

- Простирадла, ковдри, подушки, старий одяг
- Стільці, столи, картонні коробки
- Каструлі, сковорідки, дерев'яні ложки
- Папір, крейда, повітряні кулі, фарба
- Мотузка, гумки, кілочки, скріпки.

Активності

- Робіть моделі, ляльок, щити і музичні інструменти.
- Створюйте вдавани магазини, школи, кухні, банки, поштові відділення, салони краси, лікарні та кафе.
- Грайте в переодягання, влаштовуйте шоу, придумуйте мильні опери та драми.
- Позбавтеся від злості, змінюючи подушки або пресуючи картонні коробки доти, поки вони не стануть плоскими.
- Збирайте і сортуйте предмети, з якими можна грати у воді.
- Зробіть невеликий сад вдома, саджаючи насіння в горщики і спостерігаючи, як вони ростуть.
- Малюйте картинки на папері і розрізайте їх на пазли.
- Робіть барлоги, укриття і затишні нори.
- Придумуйте нові настільні ігри.

Предмети природного походження

Природні предмети, такі як насіннєві коробки, мушлі, рослини, гілки, палиці, галька і камені завжди використовувалися для ігор. Можливо, ви вже зможете знайти кілька таких речей в будинку або зібрати їх і принести всередину, щоб пограти з ними.

- Збирайте лише невелику кількість предметів природного походження надворі.
- Не завдавайте пошкоджень рослинам, деревам, норам, гніздам тощо.
- За можливості, поверніть предмети в природу після того, як пограєте з ними.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ

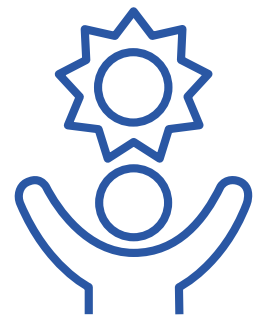


ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.



Проводьте більшу частину часу на вулиці

Прогулянки на свіжому повітрі корисні для вашого психічного і фізичного здоров'я. Це також може полегшити тиск, спричинений тим, що ви проводите забагато часу разом з сім'єю в одному приміщенні.

Турбота під час коронавірусу

Вам може бути дозволено виходити на прогулянку на короткий час кожен день. Рекомендації міняються в залежності від ситуації у вашій країні. Дотримуйтесь офіційних рекомендацій, де б ви не знаходилися.

- Якщо ви виходите на вулицю, завжди тримайтеся на відстані двох метрів (шести футів) від інших людей.
- Помийте руки, як тільки повернетесь додому.
- Не зустрічайтесь з людьми, з якими ви не живете, навіть з друзями та іншими членами родини.
- Уникайте занять спортом в людних місцях, де ви не можете дотримуватися соціальної дистанції.

Максимально використовуйте перебування на свіжому повітрі

Природа оточує вас всюди: на природі, на міських вулицях, в парку і в сільській місцевості.

- Зупиніться, озирніться навколо й поговоріть зі своєю дитиною про те, що ви бачите і відчуваєте.
- Обійміть дерево, сядьте на камінь, знайдіть бур'яни в тріщинах тротуару.
- Вивчіть назви рослин, дерев і птахів, які мешкають у вашій місцевості. Скільки з них ви можете знайти, коли гуляєте на вулиці?
- Поспостерігайте за погодою і зробіть прогноз: чи можете ви вгадати, якою буде погода завтра або на наступному тижні? Як щодо того, щоб вести щоденник погоди з малюнками і нотатками?
- Фотографуйте, малюйте, пишіть вірші, розповідайте історії.
- Їжа. Дізнайтеся про те, що ви можете їсти з того, що росте в дикій природі у середовищі, яке вас оточує.
- Виберіть одне місце для регулярного відвідування: дерево, кущ або річку і спостерігайте, як воно змінюється з кожним днем. Чи розпускаються листя і бутони? Чи оселяються там комахи?
- Виходьте на вулицю в різний час доби, якщо це дозволено місцевими правилами: рано вранці, на світанку, опівдні, ввечері, вночі. Спостерігайте за сонцем і місяцем, тінями і світловими ефектами.

Прості ігри, в які можна грати на вулиці

- Такі ігри, як «я шпигую своїм маленьким оком»
- Полювання за скарбами
- Стрибки на місці, підстрибування, ходьба задом наперед, стійка на руках, колесо, стрибки по калюжах, гонитва за тінями
- Розповідання історій, гра в ігри із залученням уяви і фантазії
- Малювання крейдою на бруківках або тротуарах
- Бадмінтон і ігри з ракетками, м'ячами і обручами
- Ви можете попросити вашу дитину навчити вас грати в ігри, в які вона грає в школі або дитячому садку
- Візьміть з дому маленькі іграшки, такі як іграшкові тваринки або машинки, з якими ви можете пограти на відкритому повітрі
- Балансувальні ігри, наприклад, на бордюрах або лініях на тротуарі
- Збирання таких речей, як камінчики, палиці і листя, які ви можете взяти додому і пограти з ними.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



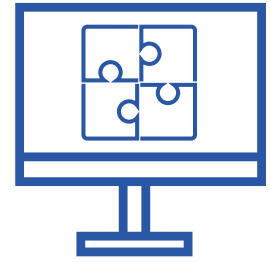
ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.

Ігри в інтернеті перед екраном монітора й реальні ігри - пошук балансу



Більшість сімей хочуть знайти розумний баланс між часом, який діти проводять за екранами, і часом для інших видів ігор та занять, включаючи проведення часу із сім'єю.

Якщо у вашій дитини є доступ до моніторів вдома під час пандемії коронавірусу, вона може:

- підтримувати зв'язок з друзями, соціальними групами та родиною
- ділитися досвідом, проблемами та ідеями
- сміятися і веселитися
- поринути в гру, яка повністю захоплює її увагу
- приймати участь у творчих заходах
- отримати доступ до інформації, новин та порад.

Цілком зрозуміло, що в умовах нинішньої кризи деякі зі звичайних правил були послаблені. Але проведення великої кількості часу за екранами протягом дня може не лише надати вашій дитині важливі можливості й досвід, а й мати негативні наслідки. Наприклад, вашій дитині може бути важко заснути, вона може ігнорувати активні ігри тощо.

Кілька способів допомогти вашій дитині знайти здоровий баланс

- **Покажіть ваше розуміння і зацікавленість.** Дайте їм знати, що ви розумієте, що гра за комп'ютером не завжди має негативні наслідки. Ви можете спробувати пограти в деякі з їхніх ігор або попросити їх розповісти вам про програми, які їм подобаються.
- **Продовжуйте рухатися.** Заохочуйте свою дитину регулярно робити перерви, а не сидіти нерухомо або лежати занадто довго. Вона може ходити, робити стрибки або віджимання, щоб збільшити частоту серцевих скорочень.
- **Виходьте на вулицю.** Якщо можливо і безпечно, допоможіть вашій дитині зайнятися фізичними вправами на свіжому повітрі.
- **Визирніть у вікно.** Для очей вашої дитини корисно змінювати фокус, дивлячись на горизонт або далекі будівлі.
- **Намагайтеся не користуватися гаджетами під час вживання їжі.** Тоді ви зможете поговорити про їжу і оцінити її смак.
- **Намагайтеся уникати екранів перед сном.** Це дозволить легше засинати ввечері й прокидатися вранці.
- **Плануйте разом.** Обговоріть зі своєю дитиною, як довго, на її думку, можна користуватися гаджетами кожного дня. Попросіть її скласти план і запитайте, що допоможе їй дотримуватися його.
- **Намагайтеся уникати повторного перегляду оновлень про кризу.** Спробуйте прийняти свідоме рішення вимкнути звук сповіщень або зовсім відключити їх. Спробуйте перевіряти новини лише декілька разів на день.
- **Пам'ятайте.** Дітям старшого віку може подобатися робити те, що вони робили, коли були молодші, або грати з улюбленими старими іграшками. Це може дати їм відчуття впевненості та безпеки.

Немовлята і дуже маленькі діти

Немовлят можуть приваблювати монітори, особливо якщо оточення використовує їх. Але найважливіші речі, необхідні немовлятам і дуже маленьким дітям для їх розвитку, приходять не з екранів. Вони стосуються контакту з людьми, наприклад:

- обійми, пригорання, лоскіт і погладжування
- споглядання навколо, фокусування погляду на різних формах, обличчях і відстанях
- люди, що дивляться їм в очі і посміхаються
- доторкання до речей руками, ногами, ротом і тілом
- люди, що розмовляють з ними, використовуючи дитячий говір, віршички і колискові.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



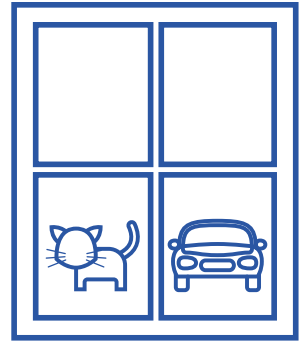
ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA play in crisis створена для надання простих порад та ідей, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати грати під час важких часів.

Ігри в межах будинку



Пандемія коронавірусу, війна, природні катастрофи створили незвичайні й важкі умови для дітей і сімей. Одна з них - неможливість вийти на вулицю.

Це може бути особливо складно, якщо де ви живете будинок переповнений або вас часто турбують сусіди.

Почуття стресу або розладу є цілком нормальним. Важливо стежити за собою і знаходити способи розслабитися.

Ось кілька пропозицій, які можуть допомогти.

- Пам'ятайте, що ваша дитина не потребує, щоб ви були ідеальним батьком чи матір'ю. Вони повинні знати, що ви любите їх і дбаєте про них.
- Якщо ваша дитина грає із задоволенням, дозволити їй пограти, поки ви відпочиваєте і маєте трохи вільного часу - нормально.
- Іноді вашій дитині може бути нудно - це нормально. Їй не потрібно, щоб ви весь час її розважали.
- Коли ви граєте з вашою дитиною, постарайтеся забути про інші турботи. Зосередьтеся на тому, щоб отримувати задоволення від гри.
- Це нормально - сказати, що ви нагналися, що вам потрібно відпочити або зайнятися чимось ще.

Гра - це спосіб утримувати зв'язок зі світом. Ось кілька порад про те, у що ви можете пограти вдома.

Ігри, в які можна грати, дивлячись у вікно

- Підрахунок кількості машин, кішок або людей, яких ви можете побачити.
- Чи бачите ви вуличні ліхтарі, що вмикаються ввечері і вимикаються вранці? Чи чуєте ви, як птахи починають співати вранці і перестають ввечері?
- Вигадування історій про те, що ви бачите. Наприклад, що збирається робити кішка? Як її звати? Як би виглядав світ, якби я був котом?
- У нічний час шукайте зірки і місяць, відображення і тіні, птахів, кажанів та інших диких тварин, що снують довкола.

Завжди будьте обережними, коли дитина знаходиться поруч з вікнами.

Принесіть трохи природи де ви живете

- Огляньте свій будинок в пошуках предметів для ігор, зроблених з натуральних матеріалів: дерев'яних ложок, плетених кошиків, бавовни, шовку, камінців або пір'я.
- Спробуйте створити мальовничий сад на дощечці, зробивши дерева, рослини і птахів з підручних матеріалів, таких як обгортковий або цигарковий папір, обгортки від цукерок і картон.
- Спробуйте виростити невеликий сад в горщиках на вікні. Ви могли б вирощувати трави, які використовуються для надання запаху і смаку їжі або саджанці для квітів.
- Навчіться розпізнавати птахів і комах за допомогою книг або інформації з Інтернету.

Намагайтеся залишатися активними

Може бути важко підтримувати фізичну активність вдома. Використання енергії має багато переваг: поліпшення вашого настрою і настрою вашої дитини, поліпшення сну.

- Увімкніть музику і потанцюйте, повторюйте рухи, спробуйте забавні танці, уповільнені рухи або фрістайл.
- Вправи перетворюють вашу кімнату на тренажерний зал. Спробуйте присідання, біг на місці або балансування на одній нозі. Попросіть дитину показати вам вправи, які вона виконує в школі.
- Гра в бійку і боротьбу забезпечує приплив енергії й радості. Ви можете зробити такі ігри безпечнішими, перемістивши крихкі предмети, або поклавши пухову ковдру на підлогу.

Створення простору

Іноді ваша дитина хоче пограти одна або усамітнитися під час гри. Так само, як і вам, їй інколи потрібен особистий простір.

- Знайдіть якісь предмети, щоб спорудити лігво або намет. Це може бути просто: накрийте стіл простирадлом, щоб тканина звисала з боків і ваша дитина могла грати під цим столом.
- Велика картонна коробка - ідеальна іграшка для дітей.
- Зробіть затишний куточок або м'яке лігво з купи звичайних і декоративних подушок.
- Змініть настрої в кімнаті, вимкнувши світло і граючі в темряві або просто при світлі вуличних ліхтарів. Спробуйте створити тіні за допомогою ліхтариків або маленької лампи.
- Поговоріть зі своєю дитиною і поясніть, що вам іноді потрібно трохи тиші і побути на самоті, як і їй. Навіть якщо ви не можете перебувати в різних кімнатах, ви можете дати своїй дитині зрозуміти, що бувають моменти, коли вона повинна намагатися гратись тихо.

Інші сторінки серії IPA пропонують рекомендації та ідеї для ігор вдома під час пандемії COVID-19. Серед них:

- гра на складні теми (смерть, втрата, самотність тощо).
- методи боротьби з шумом і безладом
- ідеї для ігор у вашому будинку.



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЕМОЦІЙНО
ЗДОРОВИМИ



ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ФІЗИЧНО
АКТИВНИМИ



РОЗСЛАБТЕСЯ І
ЗАБУДЬТЕ ПРО
ТУРБОТИ



ОСМИСЛЮЙТЕ
НОВИЙ ДОСВІД І
ЗМІНИ У СВІТІ



СПРАВЛЯЙТЕСЯ
З ВАЖКИМИ АБО
ЛЯКАЮЧИМИ
ПОЧУТТЯМИ

Серія ігор IPA Play in Crisis призначена для надання простих порад і пропозицій, які допоможуть вам і вашій дитині продовжувати гратись під час кризи.