

НЕВИДИМІ ДАРИ: ЗНАХОДЬ СВОЮ СИЛУ

Терапевтична гра

Ця гра — про **дари сили**, які можна пригадати, відкрити в собі або оволодіти ними, виконавши ігрові практики, описані на картках.

Знадобиться один із шаблонів — **фігурка дівчинки чи хлопчика**, на який можна буде надягати попередньо вирізані з аркуша 13 «**підсилювачів**» дарів. Вони різні: хвости, крила, ріг єдинорога, лапки й ратиці, хутро, кігті, зуби, очі, вуха, серце... Клапани цих елементів слід просунути в спеціальні прорізи навколо зображень фігурок, щоб вони добре трималися. Роздивіться ці «оновлення» й уявіть себе з підсиленими, чарівними властивостями тіла. Уява, підкріплена простими кумедними вправами, вигуками та «чарівним» віршованим рядком-примовкою, допоможе через дію «розбудити» внутрішні сили, глибоко їх відчувати, закріпити в тілі, але при цьому залишити все невидимим, секретним для зовнішнього світу.

Ця гра — про **тіло, дію \ поведінку, силу слова**, що в поєднанні дають потужні ресурси на щодень.

Можливості «Невидимих дарів» широкі: це гра, руханка, ресурсна практика, це точки входу для важливих розмов із дитиною чи в дитячому колективі.

Над проектом працювали:

авторка **Світлана Ройз**
ілюстраторка **Інна Черняк**
редакторка **Тетяна Стус**
дизайнери **Роман та Олена Марчишини**

Склад:

- 2 шаблони фігурок дівчинки та хлопчика
- 13 карток із описами
- 1 аркуш із елементами для самостійного вирізання
- 1 інструкція
- 1 коробка



Світлана Ройз

НЕВИДИМІ ДАРИ ЗНАХОДЬ СВОЮ СИЛУ

Терапевтична гра

Ця гра — про **дари сили**, які можна пригадати, відкрити в собі або оволодіти ними, виконавши ігрові практики, описані на картках.

Знадобиться один із шаблонів — **фігурка дівчинки чи хлопчика**, на який можна буде надягати попередньо вирізані з аркуша 13 **«підсилювачів» дарів**. Вони різні: хвости, крила, ріг єдинорога, лапки й ратиці, хутро, кігті, зуби, очі, вуха, серце... Клапани цих елементів слід просунути в спеціальні прорізи навколо зображень фігурок, щоб вони добре трималися. Роздивіться ці «оновлення» й уявіть себе з підсиленими, чарівними властивостями тіла. Уява, підкріплена простими кумедними вправами, вигуками та «чарівним» віршованим рядком-примовкою, допоможе через дію «розбудити» внутрішні сили, глибоко їх відчутти, закріпити в тілі, але при цьому залишити все невидимим, секретним для зовнішнього світу.

Ця гра — про **тіло, дію \ поведінку, силу слова**, що в поєднанні дають потужні ресурси на щодень.

Можливості «Невидимих дарів» широкі: це гра, руханка, ресурсна практика, це точки входу для важливих розмов із дитиною чи в дитячому колективі.

Руханка для дитячого колективу

Будуть потрібні лише картки з описами.

1-й варіант: ведуча\ведучий обирає картку й пропонує дітям рухи та зачитує примовку.

2-й варіант: ведуча\ведучий спочатку показує на картці зображення фігурки з «даром», читає блок «Чари», пояснює «Суперсилу» й після цього пропонує дітям дії.

Гра з одним гравцем

1. Дитина випадковим чином обирає «дар», прикладає його до фігурки, уявляє ситуацію, в якій ця суперсила знадобилася б. Виконує запропоновані дії. Уявляє, що в ситуації, яка викликає тривогу чи напруження, використовує ці «дари». Можна обирати будь-яку кількість «дарів».
2. Дитина уявляє ситуацію, що викликає тривогу, страх, злість... Показує розведеними в сторони або у висоту руками (долоні повернуті одна до одної), як багато відчуває напруги. Свідомо обирає картку чи «дар» (будь-яку кількість). Після кожного вибору картки та запропонованих дій наново «вимірюється» рівень напруги. Наостанок пропонуємо дитині уявити ситуацію й одночасно відчувати, як усі обрані «дари» допомагають бути сильнішими, долати чи трансформувати складні емоції.
3. Дитина випадковим чином обирає картку «дарів», виконує запропоновані дії й уявляє, коли може використати ці «дари».
4. Викладіть картки «дарів» і запитайте дитину: а якби хтось відчував тривогу (страх, злість, невпевненість, сором, провину, самотність...), які «дари» були б помічними?
5. Дитина малює свій страх (тривогу, злість, роздратування...), а навколо малюнка по чергово викладає «дари сили», при потребі самостійно обираючи наступний «дар». Із кожним новим вибором слід пропонувати дитині відчути, чи змінилося щось у малюнку, чи хоче вона щось змінити чи домалювати? Певної миті дитина може сказати, що їй достатньо «дарів».
6. Оберіть примовку, що супроводжує на картці кожен «дар», і нагадуйте дитині повторювати її в ситуаціях, коли вона потребує більшого відчуття опори та сили.

7. Спитайте дитину, яку суперсилу та хотіла б зараз відчувати, й дайте обрати відповідну картку. Після виконання дії з картки та проговорювання примовки, слід розпитати про відчуття, і про те, що тепер можна робити з новою суперсилою, в чому та може допомогти.
8. Намалюйте шаблон герба. Поясніть дитині, що це її «герб особистої сили». Всередину нього вкладіть картки «дарів», які обере дитина, і відіграйте кожну картку.
9. Квест (може бути група дітей). Підготуйте «скарб», це можуть бути смаколики, іграшки, будь-які сюрпризи чи подарунки. Дитина (діти) отримує його після послідовного виконання дій на розкладених вами картках. Розкажіть дитині, що для досягнення «скарбу» потрібно здобути всі «дари сили».
10. Використовуйте картки поза грою, в ситуаціях, коли бачите, що дитині потрібна підтримка.

Групова гра

Для деяких видів гри слід буде підготувати шаблони фігурок — власноруч намальовані обриси за розміром тих, що є в комплекті гри.

1. Діти пригадують ситуацію, яка для всіх була чи є напруженою (виступ, небажання щось робити, страх), потім по черзі, випадковим чином чи свідомо, обирають картки «дарів» і кладуть на шаблон. Якщо хтось із учасників відчуває, що їм би були такі дари «корисні», то плескає в долоні або каже «беру!». Поклавши картку на шаблон, виконують запропоновані в ній дії.
2. Кожна дитина малює на папері власну фігурку (шаблон). Ведучий \ ведуча дістає випадковим чином один із «дарів» і питає: а якби ви мали (наприклад) супервуха, то яку б силу ви відчували? Діти малюють

на шаблонах (наприклад) вуха й розповідають про свої суперздібності. Потім ведучий \ ведуча пропонує дії, слова та примовку. Наприкінці гри ведучий \ ведуча запитує, у яких реальних ситуаціях це знадобилося б? Так само — з іншими «дарами».

3. Запропонуйте дітям знайомі ситуації: не хочу чогось робити, боюся виступати, здається, що не впораюся, боюся темряви, здається, що ніхто зі мною не буде дружити... Запитайте: якщо у вас були такі ситуації, які дари вам допомогли б? Діти обирають із запропонованих карток.
4. Діти в колі (група до 13-ти дітей, чи на кожен «дар» — по двоє дітей). Кожна дитина витягує «дар» випадковим чином, виконує запропоновані на картці дії й обирає когось у колі, з ким бажає поділитися суперсилою. (Слід бути уважними до того, щоб усі діти отримали «дари».)
5. Гра для групи до 13-ти дітей. Діти розбирають «дари» (випадковим чином чи свідомо) і по черзі кажуть про отриманий «дар». Інші гравці пропонують ситуації, у яких би цей «дар» знадобився. Гравець, який розповідає про «дар», залишає картку в себе, якщо цей «дар» вважає потрібним. Якщо ні — пропонує обмін. Гравець, що вважає, що йому необхідна така сила, пропонує натомість свій «дар» і озвучує його. Якщо «дар» залишається невикористаним, його відкладають до «скарбниці дарів». Кожен «дар» «відіграється», кожна дія, слова, примовки мають повторити всі.

Легких доріг до своєї сили!
Світлана Ройз,
дитяча сімейна психологиня