**Ігри**

**зняття стресу у дітей**

* «**Доброго ранку**, носику; доброго ранку, щічки; доброго ранку,вушка; доброго ранку, шийко; доброго ранку, плечики» і так далі — торкаємося різних частин тіла, промовляючи їхні назви (можливо, цілуючи). Так треба пройтися по всьому тілу.
* **«Ліпка».** Розминаємо тіло, як тісто чи пластилін.
* **«Коржик».** Спочатку треба «насипати борошна» — пройтися легкими рухами рук по всьому тілу, потім «наливаємо води» — гладимо все тіло, «ліпимо тісто», а потім «робимо коржик».

Дитина тим часом сидить, обійнявши себе руками, а ми її обіймаємо ззаду. Розкриваємо руки — коржик випікся.

* «Поцілунки». Квадратний, трикутний, овальний — цілувати лобик чи щічку так, щоб послідовність поцілунків утворила різні форми.
* **«Люлечка».** Сісти за дитиною, обіймаючи її, і погойдатися.
* **«Обійманці».** Діємо за принципом «обійми мене, сильніше, ніж я тебе».
* **«Кенгуру».** Дитина сідає животик до животика і міцно вас обіймає.
* **«Діду!».** «Діду, де ти там! Не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам», — дорослий промовляє слова, торкається якоїсь частини свого тіла. Діти називають її і також торкаються частин свого тіла. Потрібно так пройтися по всьому тілу.
* **«Килимок».** Простукати все своє тіло, мов килимок.
* **«Орангутан».** Стукати із криком «Я-я-я-я» себе по грудній клітці, мов мавпа.
* Торкатися одне одного **«різними доторками»** — як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.
* **«Сніговик».** «Ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м’язи, наче він змерз. А потім «гріємо як сонечко», і сніговик тане (дитина розслабляється).
* **«Очищення».** Сонечко чи вода проходять (із нашими доторками) по тілу зверху донизу і змивають, освітлюють усе, що напружує, лякає, заважає.
* **Малювати на животику, спині** різні букви чи прості фігури, а дитина має вгадати, що було намальовано.
* **«Будиночок».** «Ти — будиночок. Це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах (голова). Ти в будиночку» (можна покласти руку на серце).
* **«Квітка чи дерево».** Запитати в дитини, якою квіткою (чи деревом) вона хоче бути. Торкнутися стоп («В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно втримує тебе»). Торкнутися боків («У тебе такий стрункий, гнучкий і міцний стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани»). Торкнутися голівки («А це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна»). «Ти — Дерево Життя».
* **Робимо масаж**: «Рейки, рейки, шпали, шпали... Їхав поїзд із Полтави. Ось віконце відчинилось — горошинки покотились. Йшли курчата, ціпу-ціпу, дзьобали собі на втіху. А за ними гусенята теж пощипують завзято. Далі йшла сім’я слонів, тупали, аж гай шумів. От директор-молодець стіл поставив і стілець та друкує на машинці лист малесенькій дитинці: «Люба доню! Рідна пташко! Висилаю жовту чашку. В неї сонячні бочки і на денці —крапочки» (переспів Мирослави Кім).
* **Символ сили.** Створіть з дитиною її Символ Сили. Ним може стати що завгодно: річ, образ, спогад, картинка у телефоні, герой мультика, іграшка або малюнок. Символ нагадає дитині, що сила завжди з нею. Звернутися до Символу Сили просто: коли дитина нервує, їй потрібно заспокоїтися і налаштуватися, вона може звернутись до свого Символа. Запропонуйте дитині: “Уяви його, роздивись, стисни і почни прислухатися до себе, відчуй, як змінюється дихання, сфокусуйся на тому, про що думаєш, як почуваєшся зараз. Нехай цей Символ дасть тобі силу та спокій.”
* **Дихальна практика «Долонька».** Навчіть дитину цієї вправи, аби вона могла зробити це, навіть коли вас немає поруч. Скажіть їй: розкрий долоньки, постав вказівний палець правої руки на зап’ястя лівої руки. Зроби вдих носом і проведи пальцем правої руки вверх до кінчика мізинця. Затримайся на кінчику мізинця. Повільно видихни ротом, одночасно проводячи пальцем по мізинцю вниз, наче обмальовуючипальчики. Зроби паузу. І потім так само дихай й “обмальовуй” усі пальчики на лівій руці. Повтори все те саме з правою рукою, малюючи пальчиками лівої.

Розітри долоньки і потруси ними, наче струшуєш крапельки.

Щоб допомогти дитині заспокоїтись, запропонуйте їй цю вправу.

* **Дзеркало.** Коли ми втомлені, розгублені чи не впевнені, що у нас усе вийде — ми ставимося до себе занадто критично. Навчіть дитину і практикуйте це самі: підійдіть до дзеркала, подивіться у нього, пригадайте те, що вам вдалося, торкніться голови, погладьте себе і промовте: “Я молодець”. А ще — напишіть це на стікері і почепіть на дзеркало.

Аби підсилити ефект від вправи, поясніть дитині, що кожного разу, коли вона побачить своє відображення у дзеркалі, хай нагадає собі: «Я молодець, я впораюсь”.

* **Дати подумки “п’ять” 5 людям**, які для тебе важливі. Кожному з нас буває важко, сумно, самотньо. У такі моменти нам потрібні ті, на кого ми можемо покластися.

Такі люди — наше коло підтримки. Ми відчуваємо їхню турботу, навіть коли їх немає поруч із нами. Напишіть чи просто пригадайте з дитиною людей, героїв кіно або мультфільмів, і на кожного загинайте один палець:

* хто може обійняти;
* хто може пояснити незрозуміле;
* хто може допомогти зробити щось, із чим сам не впораєшся;
* хто може підтримати;
* хто може розсмішити.

Подивіться на долоню, уявіть, що сила, щирість, знання, підтримка — зараз у них. Нагадайте дитині, що сила п’яти завжди з нею.

* **Відновлювальне позіхання**. Якщо дитині важко розслабитись і вона напружена, позіхніть разом із нею. Відкрийте рота широко, наче крокодил, і зі звуком, ніби після пробудження – позіхніть. Повторіть кілька разів. Щоб посилити ефект, можна помасажувати обличчя, де сходяться верхня і нижня щелепи.

**ТИ ЯК?**

**Всеукраїнська програма**

**ментального здоров’я**