

Ігри для зняття стресу у дітей

ВІД СВІТЛАНИ РОЙЗ

- ☀ Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вушка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д. — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтися по всьому тілу.
- ☀ **Ліпка.** Розминати тіло, як тісто, чи пластилін.
- ☀ **Колобок.** Спочатку "засипати" муки — пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, "налити" води — рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок — дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки — колобок "випікся".
- ☀ **Поцілунки.** Квадратний, трикутний, овальний — цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму.
- ☀ **Якого кольору поцілунок** (є прекрасна книга "якого кольору поцілунок). Наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним в т.д.
- ☀ **Люлечка.** Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися
- ☀ **Обійманці.** Обійми мене, сильніше, ніж я.
- ☀ **Кенгуру.** Дитина сідає животик к нашому животу і міцно обіймає.
- ☀ Призначити дитину головною по рахунку обіймів.
- ☀ **Діду.** Діду, де ти там, не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам — дорослий каже слова, торкається до якоїсь своєї частини тіла. Діти — називають її і також торкаються. Потрібно пройтись по всьому тілу.
- ☀ **Коврик.** Простукати себе, все тіло, мов коврик.
- ☀ **Орангутан.** Стукати із криком "ЯЯЯЯ" себе по грудній клітині, мов мавпа.
- ☀ Торкатися один 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 сонечком" — а зараз вийшло сонечко в сніговик тане. І дитина розслабляється.
- ☀ **Очищення.** Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу зверху донизу — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.
- ☀ Малювати на животу, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.
- ☀ **Домик.** Ти Домик — це у тебе підлога, (ніжки) стіни (проходимо по всьому тілу доторками), криша — голівка. Ти в домику. (Можна покласти руку на серце).
- ☀ **Квітка чи дерево.** Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп — (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий 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.

Важливо! Тілесні ранкові ігри для дітей (важливі в будь-який час — дітям і дорослим, але вранці саме зараз вони просто необхідні).

Від нашої "тілесності" зараз буде залежати, як ми впораємося із емоційним навантаженням, травмуванням.

Важливо пам'ятати, що зараз діти і дорослі навряд чи зможуть грати в ігри, робити практики із закритими очима — поки що ми можемо намагатися контролювати всі процеси.

Якщо дитина в стресі, торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом.

Наші доторки — не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають.

Дитина може якусь гру просити повторювати багато разів — ця гра для неї найтерапевтична.