Ігри для зняття стресу у дітей.

Тілесні ігри можна проводити в будь-яку пору доби, але у стресових умовах вони є **особливо важливими вранці**.

Від нашої «тілесності» зараз буде залежати, як ми впораємося із емоційним навантаженням.

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

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

«Привітання»

«Доброго ранку, носик, доброго ранку, щічки, доброго ранку, вушка, доброго ранку, шийка, доброго ранку, плечики, тощо— торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи).

Треба пройтися по всьому тілу.

Ліпка

Розминайте тіло, як тісто, чи пластилін.

«Колобок»

Спочатку «засипте» муки — пройдіться легкими рухами по всьому тілу, потім «налийте» 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.

«Люлечка»

Сядьте за дитиною, обіймаючи її за спинку. Можете погойдатися.

«Обійманці»

«Обійми мене, сильніше, ніж я тебе».

Призначте дитину головною по рахуванню обіймів.

«Діду»

«Діду, де ти там? Не морозь (щічки, носик, животик, ніжки...) нам» — дорослий каже слова,торкається до якоїсь своєї частини тіла. Діти — називають її і також торкаються. Потрібно пройтися по всьому тілу.

«Килимок»

Простукайте себе, все тіло, мов килимок.

«Сніговик»

«Ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м’язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком»: вийшло сонечко, і сніговик тане. І дитина розслабляється.

«Очищення»

Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу згори вниз — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.

«Візерунки»

Малюйте на животику, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.

«Будиночок»

Ти — Будиночок. Це у тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах (голівка). Ти в будиночку (можна покласти руку на серце).