

Тілесні ігри з дитиною - в бомбосховищах та в інших умовах війни

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.

☀️ 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 животику, 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 KIM.

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

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!

Борони нас всіх Бог! Слава Україні!

Начало форми

Кінець форми