

! 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 з емоційним навантаженням, травмуванням.*

**ІГРИ
МОЖЛИВІ
ТІЛЬКИ
ЗА УМОВИ
ЗГОДИ
ДИТИНИ!**

ДОБРОГО РАНКУ - НОСИК!
ДОБРОГО РАНКУ - ЩІЧКИ!
ДОБРОГО РАНКУ - ВУШКА!
ДОБРОГО РАНКУ - ШИЙКА!
ДОБРОГО РАНКУ - ПЛЕЧИКИ!

*Торкаємося різних частин тіла,
промовляючи слова (можливо, цілуючи).
Треба пройти по всьому тілу.*

Доброго ранку,
НОСИК!



ЛІПКА -
розминати
тіло,
як тісто,
чи пластилін



КОЛОБОК -
спочатку
"засипати" борошна -
пройтись легкими рухами по
всьому тілу, потім "налили" води -
руки, що гладять. Ліпимо тісто,
а потім робимо колобок - дитина
сидить, обійнявши себе руками.
А ми їй обіймаємо за спинку.
Розкриваємо руки -
колобок "випікся"

ПОЦІЛУНКИ РІЗНІ ЗА ФОРМОЮ.

Трикутний, овальний,
в формі квадрата – цілувати
лобик чи щічку багатьма
поцілунками так,
щоб їх послідовність
утворила форму

ЯКОГО КОЛЬОРУ ПОЦІЛУНОК –

наприклад, я тебе зараз
цілую жовтим поцілунком,
малиновим,
різнокольоровим і т.д.




ЛЮЛЕЧКА -

Сісти за дитиною,
обіймаючи її за спинку,
можна погойдатися

ОБІЙМАНЦІ -

обійми мене,
сильніше
ніж я



An illustration of an elderly woman with grey hair in a bun, wearing glasses and a green dress, hugging a young child with black hair wearing a yellow shirt and purple pants. They are standing on a light brown ground with stylized green plants. The background is a light yellow circle.

КЕНГУРУ -
дитина сідає животином
до нашого животики
і міцно обіймає

Призначити
дитину
**ГОЛОВНОЮ ПО
РАХУНКУ
ОБІЙМІВ**

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ,

- ❶ 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
- ❷ Торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом
- ❸ Наші доторки - не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають
- ❹ Дитина може якусь гру просити повторювати багато разів - ця гра для неї найтерапевтична



**ВСЕ,
ЩО РОБИМО -
ЗІ ЗГОДИ ДИТИНИ
ТА ПИТАЮЧИ
ЇЇ ДОЗВОЛУ**