

! 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!**

**DIDY - DIDY,
DE TI TAM,
HE MOROZЬ
(ЩІЧКИ, НОСИК, РУЧКУ,
ЖИВОТИК, НІЖКИ..)..... НАМ**

*- дорослий каже слова,
торкається до якоїсь
частини свого тіла.
Діти - називають її і
також торкаються до свого.
Потрібно пройтись
по всьому тілу*


Діду - Діду,
ДЕ ТИ ТАМ...

... НЕ
МОРОЗЬ...

ЖИВОТИК
НАМ

ЖИВОТИК





КИЛИМОК -
простукати себе,
все тіло,
мов коврик

ОРАНГУТАН -
стукати із криком
ЯЯЯЯ
себе по грудній клітині,
мов лавна

**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
і 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



ВЕЖА

Ти велична Вежа -
це у тебе підлога,
(ніжки)
стіни (проходимо по
всьому тілу
доторками),
дах це голівонька.
Ти в надійному сховку.
(Можна покласти
руку на серце)

КВІТКА ЧИ ДЕРЕВО.

Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом.

Торкнутися стов - (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,
Дзвобали собі на втіху.

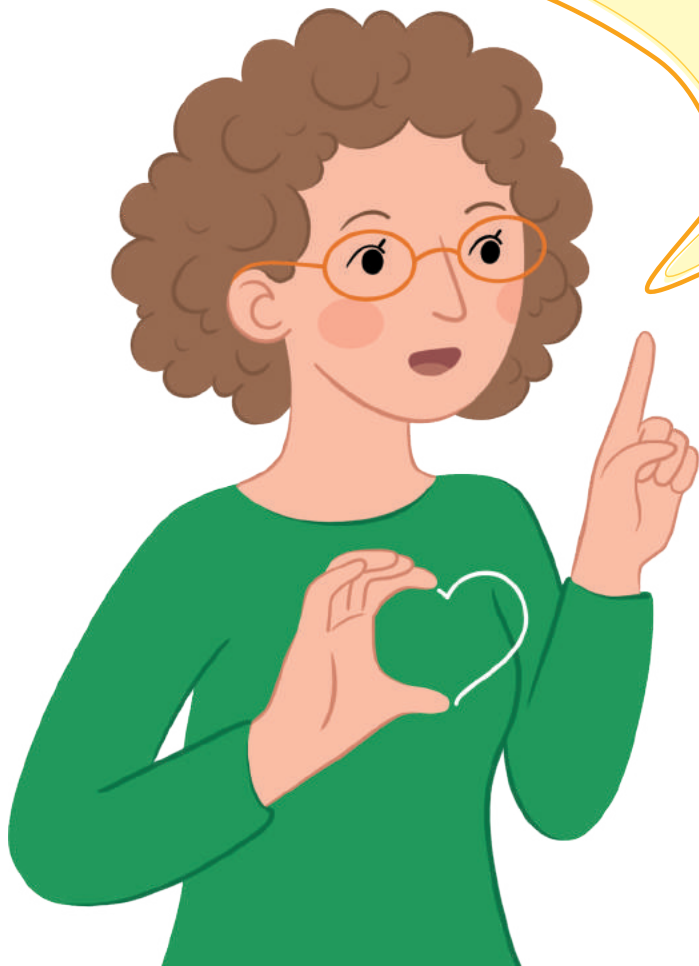
А за ними гусенята
Теж пощипують завзято.
Далі йшла сім'я слонів,
Тупали, аж гай шумів.
От директор-молодець
Стіл поставив і стілець
Та друкує на машинці
Лист малесенькій дитинці:
«Люба доню! Рідна пташко!
Висилаю жовту чашку,
В неї сонячні бочки
І на дещі — крапочки».

Переспів
Мирослави КІМ.



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**