

Ігри для зняття стресу у дітей

Важливо!

Тілесні 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 вухка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д. - торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройти 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 - наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним тощо.
- Люлечка. Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися.
- Обійманці - обійми мене, сильніше, ніж я.
- Кенгуру - дитина сідає животиком до нашого животика і міцно обіймає.
- Призначити дитину головною по лічбі 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 пройти по всьому тілу.
- Килимок - простукати себе, все тіло, наче килимок, коли його вибивають.
- Орангутанг - стукати із криком «Я-я-я-я» себе по грудній клітині, мов мавпа.
- Торкатися один одного «різними дотиками» - як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.
- Снігова баба – «ліпимо» із тіла дитини снігову бабу. Просимо напружити всі м'язи, наче вона змерзла. А потім «гріємо сонечком» - а зараз вийшло сонечко і снігова баба 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 животика, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.
- Будиночок . Ти - Будиночок, в тебе є підлога - ніжки, стіни - проходимо по всьому тілу доторками, дах - голівка. Ти в будиночку. (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 зігнути, 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/

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 - значить ця гра для неї найбільш зцілююча.

Долаємо паніку

- В стресовий момент – увага на ноги. Подивитися, на них, особливо, коли не відчуваються ноги. Стояти стабільно, не дати землі «піти з-під ніг». Міцні і впевнені стопи на землі. Топтати, стрибати, давати дітям бігати скільки можна;
- спиною спертися на стіну, стілець. Відчуті опору;
- знайти погляд іншого людини поруч. Знайти, на чому сфокусувати погляд;
- стискати, терти долоні;
- обійняти себе, поплескати по плечах. Пояснити дитині про янгола-охоронця, який так тебе обіймає (хто вірить - пояснити собі);
- точка між мізинцем і підмізинним пальцями – пом'яти;
- простукати грудну клітину, 1 удар на секунду (нормалізація серцебиття). Не частіше! Дитині можна простукати коліна або плечі. Проговорювати «я впораюся, ми впораємося! Ми молодці»;
- потягуватись! Розтягувати м'язи. В стресі м'язи спазмують. Мінімально – тягніть шию, пальці рук;
- активно розминайте обличчя, кривляйтесь, дуркуйте як можете;
- видихати довше, ніж вдихати. «Задувати свічку», співати;
- не рухаючи головою, поводити очима до крайніх точок – вверху, вниз, вправо, ліворуч.
- обіймати дітей і всіх-всіх;
- пити воду. Хоч потрошки;

- нагадувати собі і дітям ходити до туалету;
- плакати, якщо плачеться. Так виходить кортизол, ти - океан.

Океан сили, спокою. За тобою – рід, земля, хлопці на передовій і наші діти. Турбуйся про себе, так ти підтримаєш і себе, і інших. Дихай. Ми в силі.