**8 ігор з дітьми**

**для підвищення «психологічного імунітету»**
від Світлани Ройз

Карантин гарна нагода пограти з дітьми, пропоную вашій увазі варіант ігор які можна використати з користь для психологічного імунітету дитини

☀ Ниткою або шарфом навколо дитини на підлозі викладаємо коло. Дитина стоїть в центрі. Коло таке, щоб дитина могла витягнутою рукою дотягнутися до його «кордонів». Представляємо, що саме коло - кордони - це символ імунітету дитини, «психологічного і фізичного». Кидаємо в дитину подушки з різними добрими і не дуже добрими словами та «вірусами». За принципом гри «їстівне-неїстівне» - Дитина долоньками і ногами відбиває те, що не хоче, щоб було в цьому колі (на її «внутрішній території»). І приймає, кладе біля себе те, що для неї комфортно. Цю гру я використовувала з дітьми, з якими ми працювали над реакцією на вербальну агресію (обзивання). І з часто хворіючими дітьми. Вони виштовхували за коло - кашель, нежить та ін. Якщо раптом подушка випадково виявиться всередині кола - дитина швидко її може викинути ногою або рукою.

☀ Беремо губку для миття посуду або мочалку. Трохи офарблюємо акварельною фарбою або проводимо по будь-якій поверхні. Звертаємо увагу дитини на те, що губка брудна. У ванній даємо дитині в руки і просимо, щоб вона під проточною водою вимила цю губку. Примовляючи - так і моє тіло очищається. (Так ми супроводжували лікування дітей з інтоксикаціями, алергією)

☀ Запитуємо у дитини - який, на її думку, колір її ідеального здоров'я. Малюємо шаблон - контури людини. І просимо, щоб дитина замалював її «кольором здоров'я»

☀ Коли Дитина їсть - уявляємо, що кожен продукт - не просто продукт, а чарівне блюдо. В якому кожен інгредієнт несе нам якусь важливу якість. (Яка починається на ту ж букву, що і продукт). Наприклад - картопля - краса, креативність; морква - мудрість, молодість; лимон - любов .... можна взагалі разом з дітьми готувати - і пропонувати їм пошепки - «магічно» - називати «якості», коли ми додаємо продукти. Тоді кулінарія перетворюється в домашню магію.

☀ Представляємо, що на рівні пупка перед нами знаходиться застібка-блискавка. Складаємо пальці в щіпку і зі звуком «зззззззз» закриваємо блискавку - піднімаємо руку вздовж тіла вгору. (При цьому - випрямляючи спину )

☀ Представляємо наші імунні клітини - як маленьких чуйних воїнів. З тією зброєю і інструментами, які їм можуть знадобитися в їх роботі. Можна намалювати їх бій з вірусами.
(В моєму дитинстві була гра «в Чапаєва», в якій ми збивали клацанням шашки противника. Так само можна призначити, наприклад - білі шашки - імунними клітинами, а чорні - вірусами. І збити віруси білими шашками з дошки ( «з тіла»)

☀ Уявити, що всередині нас з'являється маленька людина - «я сам». І відправляється в подорож по тілу на транспортному засобі, який придумає Дитина. З тими інструментами, які їй можуть знадобитися. Діти-клієнти найчастіше вибирали пилососи - які вбирали в себе пил і бруд з різних органів. Цей чоловічок подорожує по тілу стільки, скільки буде дитині важливо.

☀ Дітям подобаються дихальні вправи, в яких вони вдихають прямо з сонця - магію здоров'я, і ​​їх тіло стає зсередини щирим і блискучим. А видихають - прямо в Землю те, що брудне - те, що земля може прийняти і те, що стане добривом. (Іноді для більшої екологічності - ми вирішуємо відправити те, що дитина видихає - до ядра Землі)