***Психологическая игра «Пирожочек»***

1. Предложите вашему ребёнку представить, что он превратился в мягкое тесто для очень вкусного и аппетитного пирожка. Задайте ему вопрос:

«С какой начинкой, ты, сегодня хочешь быть?»— сначала начинаем готовить начинку:

если малыш выбрал ягоды, их нужно собрать с веток или кустарника. Для этого аккуратно начинаем пощипывать ребёнка в разных местах по всему телу, разгоняя кровь и снимая нервные-эмоциональные зажимы

если малыш обозначил капусту, то её, конечно, нужно порезать. Для этого ребром руки начинаем по всему телу шинковать капусту, аккуратно, без сильно нажима

если ребёнок сказал, что у него будет в пирожке картошка, то её сначала нужно почистить. Для этого проводил руками по разным сторонам, прижимая пальцами к коже, словно нежно снимая кожицу с картофелины

2. Дальше, вам, как пекарю нужно уложить начинку в тесто. Для этого вы ручками распределяете начинку по всему телу поглаживающими и похлопывающими движениями.

3. Теперь нужно завернуть пирожок, чтобы не подгорел в печи. Можно для этого взять плед мягкий или одеяло.

4. Осталось положить пирожок в печь. Печь изображать будете вы, уважаемые родители!

Обнимите, пожалуйста, своего ребёнка, завернутого в плед или одеяло. И начинайте мягко сжимать ладошками его тело, начиная с кончиков пальцев ног, заканчивая плечиками и шеей.

Этот процесс не только расслабляет мышцы и нервную систему, но и помогает малышу прочувствовать контуры своего тела. Это успокаивает тревожных детей. Дальше, вы продолжаете так делать, периодически прижимая ребёнка к себе и согревая его своим теплом, пока малыш не произнесёт слово «Дзинь» — своего рода сигнал, что он готов.

5. А теперь пришёл самый долгожданный момент — попробовать пирожок н вкус: чмокните (поцелуйте) малыша в носик, лобик, щёчки, ладошки. приговаривая «Ммммм.. удивительно вкусный пирожок получился!»

Какая есть терапевтическая польза от этой игры:

— улучшается контакт с ребёнком

— вы помогаете мозгу ребёнка настроиться на ощущения границ своего тела, это очень важный момент для развития

— создаётся фоновое приятное настроение, которое помогает малышу лучше творчески развиваться, расти, спокойно коммуницировать со сверстниками

— малыш может сам регулировать свою потребность в количестве тактильного контакта и родительского тепла