

Ігрові картки для дітей



Вступ

Картки для ігор обираються та адаптуються таким чином, щоб сприяти психосоціальному благополуччю дітей та сімей під час COVID-19.

Вони розроблені спеціально для дітей, які знаходяться на самоізоляції чи мають обмежений доступ до навчальних або розважальних закладів. Всі ігри можна проводити індивідуально чи з невеликою групою (від 2 до 3 людей), вдома, чи в інших зручних умовах.



Пропоноване цитування: 'Child Friendly Spaces at Home Activity Cards', World Vision International and IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2020

Авторське право: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

Для Батьків та Вихователів



Для Батьків та Вихователів

Ці ігри призначені для того, щоб допомогти дітям весело провести час, покращити емоційне благополуччя і отримати нові навички.

Ігри мають вирішальне значення для благополуччя дітей. Краще, коли діти самі пропонують, в яку гру вони хочуть пограти. Пам'ятайте, що кожна дитина – унікальна, в залежності від віку та здібностей.

Ми пропонуємо вам грати з дітьми вдома, або в інших зручних місцях. Це допоможе дитині бути вмотивованою та відчувати підтримку.

Перед тим, як почати гру, обговоріть її з дитиною /дітьми та дайте можливість їй/їм поділитися своїми думками про гру. Не забувайте підтримувати та заохочувати дітей під час ігор.

Після кожного заняття обговоріть разом з дітьми такі питання:

1. Як було виконувати це завдання?
2. Що дитині сподобалось?
3. Що вони дізналися одне про одного в цій грі?
(а якщо самі грають – «дізналися про себе?»)



Для Батьків та Вихователів



Для батьків та вихователів

Якщо ви маєте побоювання, що у процесі гри дитина відчуває фізичний чи емоційний дискомфорт, зупиніть гру і зверніться за допомогою.

За потреби ви можете звернутися до фахівців, наприклад: соціальних або медичних працівників, психологів, представників поліції.

Якщо ви хвилюєтесь, що можете нашкодити дитині:

- Поговоріть про свої відчуття з людиною, якій довіряєте.
- Дисциплінуюте дітей, тільки коли ви спокійні; не карайте дітей.



СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Основні правила



Основні правила

Матеріали: папір та ручка.

- Ви маєте визначити основні правила на початку всіх ігор.
- Зберіть членів сім'ї, з якими ви будете грати.
- Попросіть кожного сказати, яких правил було б корисно дотримуватися під час ігор, щоб вони були цікавими. Приклади правил: ми слухаємо одне одного, граємо чесно і ставимося з повагою до тих, хто не хоче брати участь.
- Домовтеся про набір правил і запишіть їх на аркуші паперу.
- Нагадуйте один одному про правила щоразу, коли граєте.



СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Наші унікальні імена



Наші унікальні імена

Матеріали: невеликі аркуші картону чи паперу, ручки та булавки, кольорові олівці, фломастери, наліпки, вирізки з журналів – будь-що, що можна використати для декору.

- Попроси членів сім'ї розказати щось про твоє ім'я – звідки воно походить, яке має значення. Розпитай, чому тебе так назвали.
- На аркуші паперу чи картону напиши своє ім'я з одного боку, а з іншого боку напиши його значення.
- Прикрась свою картку за допомогою кольорових олівців, наліпок, вирізок з журналів чи інших матеріалів, які можна використати для декору та які є вдома.
- Покажи свою картку членам сім'ї і запропонуй зробити такі ж картки для них.
- Зberi історії імен інших членів сім'ї і допоможи їм зробити картки.
- Ви можете всією сім'єю носити картки у вибраний вами день. (не розумію)



СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Колесо емоцій



Колесо емоцій

Матеріали: два аркуша картону, кольорові олівці та скріпки для паперу.

- Намалюй коло на картоні та акуратно виріж його. Розділи коло на шість однакових частинок, як пиріг. У кожній частинці напиши емоції: щастя, гнів, відраза, страх, здивування, смуток.
- Намалюй просту картинку поряд з кожною емоцією для її ілюстрації.
- Виріж інше коло такого самого розміру. Потім виріж одну частинку, як показано з іншого боку цієї картки. Поклади друге коло поверх першого і скріпи їх.
- Розфарбуй чи прикрась колесо, так, як тобі подобається.
- Поверни друге коло так, щоб через розріз з'явилася емоція з першого кола.
- Використовуй колесо, щоб перевірити, як ти чи твої друзі або члени сім'ї почуваються зараз.
- Пам'ятай, що не існує правильних чи неправильних емоцій.



ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Детальніше про емоції



Детальніше про емоції

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка.

- Якщо ти ще не зробив колесо емоцій, почни із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивися на шість емоцій на колесі.
- Подумай, які ситуації можуть змусити когось відчувати кожен із емоцій на колесі?
- Розіграй коротку історію, щоб інші вгадали, яку емоцію ти показуєш.
- Виконуйте вправу по черзі, поки кожен зможе легко розпізнати всі шість емоцій і те, як ми їх проявляємо.



ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Інші емоції



Інші емоції

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка.

- Якщо ти ще не зробив колесо емоцій, почни із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивися на шість емоцій на колесі
- Подумай, які ще емоції ти знаєш. Запиши їх.
- Обговоріть разом з іншими: можливо, деякі емоції, які ти виписав, є формами інших, вже відомих тобі емоцій, які записані на колесі, наприклад: нещастя – це така ж форма емоцій як і смуток.

Скільки нових емоцій ти записав?



ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Створення хороших емоцій



Створення хороших емоцій

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка.

- Якщо ти ще не зробив колесо емоцій, почни із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивися на колесо і вибери емоцію на ньому, яка змушує тебе почуватися добре
- Подумай про речі, які ти можеш робити вдома, щоб відчути цю емоцію, та запиши їх.
- Спробуй зробити речі, які є в твоєму списку, а потім прислухайся до себе - чи ти відчуваєш хороші емоції.



ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Робота з важкими емоціями



Робота з важкими емоціями

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка.

- Якщо ти ще не зробив колесо емоцій, почни із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивись на колесо і обери таку емоцію, яка змушує тебе почуватися неспокійно.
- Де ти відчуваєш цю емоцію у своєму тілі? В животі, серці, голові, ногах чи ще десь?
- Коли ти можеш впізнавати і називати такі емоції, це допомагає тобі реагувати на них?
- Запиши, як ти можеш реагувати на такі емоції.
- Щоразу, коли емоції складно стримувати в собі чи поділитися нею з іншими, ти можеш створювати хороші емоції, у такий спосіб, як у завданні «Створення хороших емоцій».

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Різні способи реагування



Різні способи реагування

- Давай спробуємо прослідити, як люди по-різному реагують на свої емоції.
- Спершу, тобі потрібно знайти собі пару.
- Обери одну емоцію, покажи її своїм тілом і обличчям. Потім попроси свого напарника вгадати, яку емоцію ти демонструєш.
- Скажи йому, якщо він вгадав. Попроси його зобразити цю ж емоцію.
- Тепер, по черзі, оберіть інші емоції, і спробуйте їх показати.
- Користуючись уявою, вигадайте веселу історію, в якій ви зможете зобразити всі емоції, які перед цим демонстрували!



**ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ
ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ**

Дерево на вітрі



Попроси когось із рідних прочитати інструкції
спокійним м'яким голосом, і просто слідуй інструкціям.

Дерево на вітрі

Матеріали: не потрібні.

- Стань рівно і прямо, так, щоб навколо тебе залишалося трохи простору. Трішки зігни коліна, розслаб руки.
- Відчуй, як твої ноги торкаються землі. Уяви, що ти дерево, у тебе є корені, які тримають тебе.
- Відчуй центр свого тіла. Закрий очі. Дихай повільно і глибоко.
- Повільно піднімай руки, так само, як підіймаються гілки дерева, і з кожним видихом направляй свою енергію в свої руки.
- Вдихни, повільно набираючи повітря, так, ніби ти набираєшся сили від коренів.
- Видихни так само повільно, спрямовуючи цю енергію на гілочки і листочки.
- Тепер розплющ очі, легенько потруси руками і ногами.
- Твоє дерево завжди з тобою. Щоразу, коли ти захочеш відчути себе сильним і спокійним, ти можеш повторити цю вправу, щоб знову відчути себе деревом з гілочками і листочками.



**ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ
ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ**

Розслаблене дихання



Попроси когось із рідних прочитати інструкції
спокійним м'яким голосом, і просто слідуй інструкціям.

Розслаблене дихання

Матеріали: не потрібні.

- Сядь чи ляж зручно. Обережно заплющ очі, якщо тобі некомфортно - не закривай їх, але спробуй не фокусуватися ні на чому.
Видихай повільно, як ніби дуєш на гаряче, щоб охолодити його. Зверни увагу, як при цьому ти довго і повільно вдихаєш повітря.
- Поклади руки на грудну клітину, вдихни повітря і зверни увагу на те, як піднімається і опускається грудна клітина при диханні.
- Після цього поклади руки на живіт. Вдихай повітря, дозволяючи своєму животу підніматися так, ніби в ньому надувається повітряна кулька. Зверни увагу, як твої боки і спина здаються більшими, коли ти видихаєш, і меншими, коли вдихаєш.
- Поклади руки на коліна і спокійно подихай кілька хвилин.
- Зверни увагу на те, як ти відчуваєшся під час дихання та на свої відчуття в тілі.



**ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ
ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ**

Розслаблене дихання для хорошого сну



Попроси когось із рідних прочитати інструкції
спокійним м'яким голосом, і просто слідуй інструкціям.

Розслаблене дихання

Матеріали: не потрібні.

Інколи буває важко заснути. Розслаблене дихання може допомогти тобі. Щоразу, як видихаєш повітря, рахуй у зворотному напрямку. Перший видих - п'ять, наступний – чотири, і так продовжуй до нуля. Потім знов почни з п'яти і продовжуй рахувати у зворотному напрямку. Повторюй, поки не заснеш.

- Ляж на спину або повернись на бік, відчуй, як матрац тримає тебе. Зосередься на своєму диханні, відчуй, як твоя голова – рот, очі, язик, щелепа, стають менш напруженими.
 - Вдихни повітря глибоко і, видихаючи, порахуй до п'яти. На наступному видиху – до чотирьох, далі до трьох і так, поки не дійдеш до нуля.
 - В міру того, як дихання сповільнюється і поглиблюється під час вправи, ти можеш збільшити рахунок від 10 до нуля. Один видих – один відлік.
- Добраніч.

**ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ
ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ**

Розслаблення м'язів



Попроси когось із рідних прочитати інструкції
спокійним м'яким голосом, і просто слідуй інструкціям.

Розслаблене дихання

Матеріали: не потрібні.

- Сядь чи ляж зручно, дихай рівно і спокійно. Стисни обидві руки в кулачки – так сильно, як тільки зможеш. Відчуй напруження в руках.
- Тримай своє тіло напруженим, а потім повільно порухай до п'яти і розслаб руки.
- Зігни руки в ліктях і напруж їх, як ніби ти піднімаєш щось важке.
- Тепер спробуй так само зробити з шиєю і плечами, обличчям, животом, ногами.
- Зверни увагу на різницю у відчуттях між напруженням і розслабленням м'язів.

ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Дихання животом



Попроси когось із рідних прочитати інструкції
спокійним м'яким голосом, і просто слідуй інструкціям.

Розслаблене дихання

Матеріали: не потрібні.

- Ляж, поклади голову на живіт близької тобі людини, наприклад, когось із батьків, бабусі чи дідуся, сестри чи брата. Дихай глибоко і регулярно.
- Якщо хтось лежить головою у тебе на животі – зверни увагу, як його/її голова підіймається і опускається, коли ти вдихаєш і видихаєш.
- Поспостерігай трохи за своїм диханням.
- Відчуй повітря, яке є у роті та носі під час вдиху. Зосередься на тому, як повітря наповнює твої легені і як рухається голова на животі.
- Відчуй, як голова рухається при у такт дихання. Вгору... і... вниз, вгору... і... вниз...
- Тепер удвох глибоко вдихніть, щоб животи надулись, а голова, лежачи на животі, піднялась вгору. Зроби так, щоб видих був довгим, аби голова опускалась дуже повільно.
- Ви можете класти по черзі голову на животи один одному, якщо вас двоє, і повторити ті ж самі кроки.

**ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ
ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ**

Усвідомлена прогулянка



Усвідомлена прогулянка

Матеріали: папір, олівці, крейда або фарби.

- Знайди місце, де ти будеш почуватися в безпеці і щасливим, як всередині, так і зовні. Знайди час, щоб озирнутися і **ПОБАЧИТИ** те, що знаходиться в цьому місці.
- Звертай увагу на все, як ніби бачиш це вперше. Прогуляйся в повній тиші, повністю зосередившись: помічай кольори, текстури, запахи, звуки, відчуття сонячного світла чи вітру.
- Зупинись, сядь и подумай про щось прекрасне з того, що ти бачив під час прогулянки. Намалюй це так, як тобі запам'яталося.
Наприклад, якщо це листочок, намалюй його форму.

Поділись тим, що ти намалював із близькою людиною.

**СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:
МОЯ СІМ'Я ТА ДРУЗІ**

Працюємо разом



Працюємо разом

Матеріали: олівці і палички.

- Помісти олівець чи паличку між одним із твоїх пальців і цим же пальцем - на руці друга чи рідної людини. Ви можете вишукуватися у лінію і грати з усіма, з ким бажаєте.
- Тепер рухайтесь разом в будь-якому напрямку, щоб не загубити жодної палички. Уважно слідкуйте одне за одним і рухайтесь з однаковою швидкістю.
- Повторіть цю вправу, використовуючи інші пальці рук.
- Тепер спробуйте ще раз, але вже без розмов!
- Зверніть увагу на те, як довго ви можете балансувати паличками. Крім того, обговоріть разом те, що потрібно для такої роботи в команді.



**СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:
МОЯ СІМ'Я ТА ДРУЗІ**

Мій сад з друзями



Ми рекомендуємо тобі робити цю вправу з тим, кому ти довіряєш, щоб ти міг поділитися своїми почуттями та думками з цією людиною.

Мій сад з друзями

Матеріали: папір і кольорові олівці.

- На аркуші паперу намалюй красивий сад з деревами, квітами чи дитячим майданчиком.
- Подумай про те, з ким би ти хотів бути в цьому саду. Це можуть бути члени твоєї родини, друзі, чи хтось, кому ти довіряєш. Намалюй їх.
- Розкажи іншим членам твоєї родини про те, хто знаходиться в твоєму саду.
- Подумай, до кого ти зможеш звернутися в своєму саду, якщо у тебе виникнуть проблеми. Це має бути людина, якій ти довіряєш, і з якою можна поговорити.
Якщо ти хочеш, можеш поділитися цим зі своєю родиною.

**СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:
МОЯ СІМ'Я ТА ДРУЗІ**

**Пам'ять про тих,
хто для нас важливий**



Ми рекомендуємо тобі робити цю вправу з тим, кому ти довіряєш, щоб ти міг поділитися своїми почуттями та думками з цією людиною.

Пам'ять про тих, то для нас важливий

Матеріали: ручка та папір чи будь-які інакші інші підручні матеріали.

- Приділи трішки часу, щоб подумати про особливу людину, яка є важливою для тебе. Потім пригадай позитивний спогад, пов'язаний з цією людиною.
- Намалюй малюнок, або знайди інший спосіб, щоб створити пам'ятний символ. Розкажи про цю історію і про те, як чому ця людина важлива для тебе.
- Зверни увагу на те, як ти почуваєшся, коли ділишся з кимось цією історією.
- Чи можеш ти знайти спосіб, щоб зберегти позитивні спогади в собі?



ВЗАЄМОСТОСУНКИ:

Відкрита чи закрита мова тіла



Відкрита чи закрита мова тіла

Матеріали: не потрібні.

- Об'єднайтесь у пари. Станьте один перед одним. Домовтеся, що один з вас буде «А», а інший - «Б».
- «Б» повертається спиною до «А», який/яка, тим часом, демонструє відкриту чи закриту мову тіла в розмові.
- Коли «А» буде готовий/готова, «Б» має подивитися і сказати, яка мова тіла представлена.
- Потім поміняйтеся ролями.

ВЗАЄМОСТОСУНКИ:

По черзі



По черзі

Матеріали: не потрібні.

- Оберіть і покажіть по черзі фізичні вправи, які кожен буде виконувати протягом 30 секунд. Ви маєте вміти виконувати обрані вправи.
- Через 30 секунд нова людина обирає і демонструє вправу, яку всі будуть повторювати.
- Ви можете стрибати, бігти на місці, уявляти, як збираєте фрукти з високого дерева чи підіймаєте одяг з підлоги, підіймаєтесь сходами, сідаєте на стілець і знову встаєте, плескаєте в долоні. Ви можете виконувати вправи, які знаєте, або вигадати нові.
- Продовжуйте 10 хвилин, після цього потягніть м'язи чи легенько струсіть все тіло.

ВЗАЄМОСТОСУНКИ:

Просто слухай



Просто слухай

Матеріали: не потрібні.

- Станьте чи сядьте один навпроти одного. Один з вас буде грати роль мавпочки, а інший – слона (або ви можете обрати тих тварин, які подобаються вам).
- Мавпочка розповідає про те, що вона любить робити вдома. Слон дуже уважно слухає і намагається повністю зрозуміти мавпочку, не задаючи жодних питань. Слон може використовувати мову тіла, щоб дати зрозуміти, що він слухає мавпочку.
- Через одну - дві хвилини слон має повторити те, що сказала мавпочка.
- А тепер поміняйтесь місцями: слон говорить, а мавпочка слухає.
- Далі по черзі говоріть про те, чого чекаєте з нетерпінням.
- Розкажіть про те, як ви розумієте, що вас слухають.

**ЗАХИСТ ТА МЕЖІ:
МОЯ БЕЗПЕКА**

Мій район



Мій район

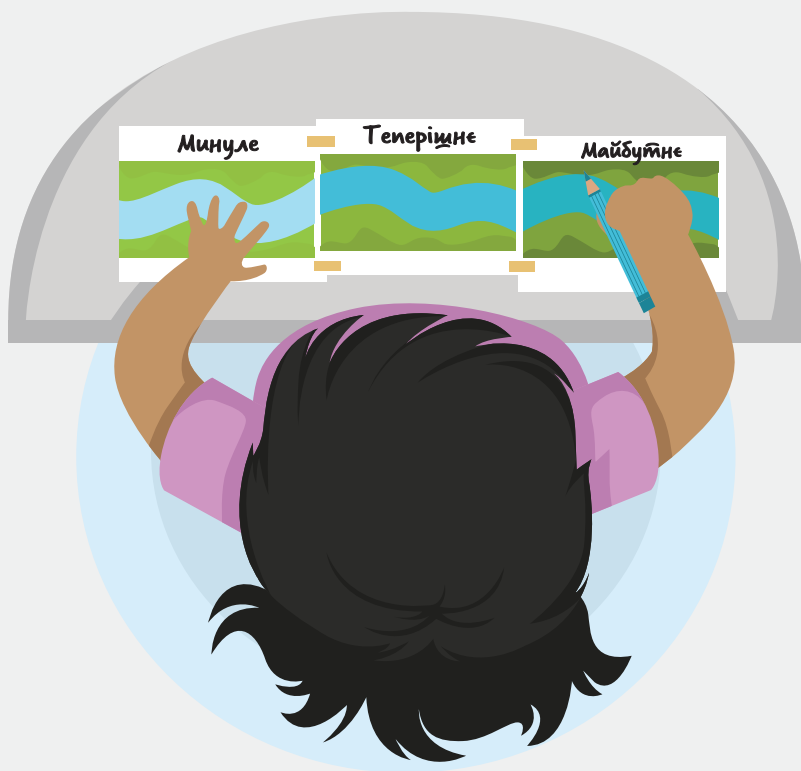
Матеріали: папір та олівці.

- Намалюй свій район, самостійно чи з кимось разом. Включи такі місця як: школи, будинки, лікарні, поліцейські пости, парки, дороги, річки, ліси, магазини та інші місця, які згадуються.
- Постав галочку навпроти ваших улюблених місць.
- Обведи зеленим кружечком найбільш безпечні місця, а червоним – небезпечні для дітей місця.
- Подумай, що робить ці місця безпечними для тебе та інших дітей.
- На окремому аркуші паперу запиши три різні способи, які допомагають зробити місця безпечними для дітей в твоєму районі.
- Напиши імена трьох людей, які могли б допомогти зробити район більш безпечним.
- Поговори з батьками чи родичами та склади план дій, які можна вжити для того, щоб зробити одне місце в районі більш безпечним для дітей.



СТАТИ СИЛЬНІШИМ: МОЯ ПІДТРИМКА

Річка життя



Річка життя

Матеріали: три аркуші паперу, олівці чи крейда, скотч.

- Візьми три аркуші паперу і склей їх разом. Підпишіть перший аркуш - "минуле", другий лист - "теперішнє", а третій – «майбутнє»
- Намалюй річку, що тече через всі три аркуші із минулого в теперішнє та майбутнє.
- На аркуші, що представляє минуле, намалюй твої улюблені спогади, в теперішньому - те, що важливо для тебе зараз, а в майбутньому - опишіть три своїх мрії.

СТАТИ СИЛЬНІШИМ:
МОЯ ПІДТРИМКА

Герої



Мій район

Матеріали: п'ять аркушів паперу, олівці, крейда, степлер чи клей.

- Складіть п'ять аркушів паперу навпіл і скріпіть чи склейте їх по згину, щоб вийшов буклет з 20 сторінок.
- Напиши "Герої" на першій сторінці, як заголовок.
- На наступній сторінці напиши своє ім'я і вік, на третій - напиши чи намалюй те, що у тебе виходить краще за все, далі – те, що тебе непокоїть, а потім труднощі, які ти зміг подолати.
- На наступних декількох сторінках напиши заголовки: «Мій улюблений супергерой»; «Людина, з якою я можу поговорити, коли щасливий/-ва»; «Людина, з якою я можу поговорити, коли хвилююся»; «Людина, яка навчила мене багатьох речей»; «Мій домашній улюбленець».
- Намалюй картинку для кожної сторінки.
- На останніх двох сторінках напиши те, що тобі більше всього сподобалося в цьому завданні.