



# Игровые карточки для детей



## Введение

Карточки для игр выбираются и адаптируются так, чтобы способствовать психологическому благополучию детей и их семей во время COVID-19.

Они разработаны специально для детей, находящихся на самоизоляции или имеющих ограниченный доступ к школьным или развлекательным мероприятиям. Все игры можно проводить индивидуально или небольшой группой от 2 до 3 человек, дома или в других подходящих условиях.

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

Авторское право: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

Для родителей и воспитателей



## Для родителей и воспитателей

Эти игры предназначены для того, чтобы помочь детям весело провести время, укрепить эмоциональное здоровье и отработать новые навыки.

Игры имеют решающее значение для благополучия детей. Лучше, когда дети сами делятся идеями о том, в какую игру они хотели бы сыграть. Помните, что каждый ребенок - индивидуален, в зависимости от возраста и способностей.

Мы рекомендуем Вам уделять время этим занятиям со своим ребенком дома или в любых других подходящих местах. Это поможет мотивировать ребенка и почувствовать поддержку.

Прежде чем начать играть, уделите время тому, чтобы обсудить её и дать время поделиться своим мнением о ней. Не забывайте поощрять детей во время игр.

Обсудите с детьми после каждого занятия:

1. Каково было делать это задание?
2. Что ему понравилось?
3. Что они узнали друг о друге или этой игре?

Для родителей и воспитателей



## Для родителей и воспитателей

Если у Вас есть опасения, что какой - либо ребенок страдает физически или эмоционально, приостановите это и обратитесь за помощью. При необходимости Вы можете обратиться специальным службам (например, социальным работникам, медицинским работникам, полиции, работникам органов опеки, психологам и т. д.).

Если вы беспокоитесь, что можете навредить своему ребенку:

- Поговорите о своих чувствах с кем-то, кому Вы доверяете.
- Дисциплинируйте детей, только когда вы спокойны; не бейте детей.

СОЦИАЛЬНАЯ  
ПОДДЕЖКА

Основные правила



## Основные правила

**Материалы:** бумага и ручка

- Основные правила должны определяться перед началом всех игр.
- Соберите членов семьи, с которыми вы будете играть.
- Попросите каждого сказать, каким правилам было бы полезно следовать во время игр, чтобы они были интересными. Правила могут быть такими: мы слушаем друг друга, играем честно и относимся с уважением к тем, кто не хочет принимать участие.
- Договоритесь о наборе правил и запишите их на листе бумаги.
- Напоминайте друг другу о правилах каждый раз, когда вы играете.

СОЦИАЛЬНАЯ  
ПОДДЕЖКА

Наши уникальные имена



## Наши уникальные имена

**Материалы:** листы картона или бумаги,  
ручки и булавки

- Попроси членов твоей семьи рассказать что-нибудь о твоём имени. Расспроси, почему тебя так называли.
- На листе бумаги или картона с одной стороны напиши своё имя, а с другой стороны напиши его значение.
- Укрась свою карточку при помощи цветных карандашей, журналов, наклеек или любыми другими материалами, которые сможешь найти.
- Покажи свою карточку членам семьи и предложи сделать такую карточку для них.
- Собери истории имен других людей и помоги им сделать карточки.
- Вы можете носить всей семьёй карточки в выбранный вами день.

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

## Колесо эмоций



## Колесо эмоций

**Материалы:** два листа картона, цветные карандаши и скрепки для бумаги

- Нарисуй круг на картоне и аккуратно вырежи его. Раздели круг на шесть одинаковых кусочков, как пирог. В каждом кусочке напиши эмоции: счастье, гнев, отвращение, страх, удивление и печаль.
- Нарисуй простую картинку рядом с эмоцией для её иллюстрации.
- Вырежи второй круг и также раздели его на кусочки. Затем вырежи 1 кусочек, как показано на картинке на другой стороне этой карточки. Положи второй круг поверх первого круга и скрепи их .
- Раскрась или укрась колесо, так, как тебе нравится.
- Поверни второй круг так, чтобы через разрез появилась эмоция из первого круга.
- Используй колесо для проверки того, как ты или другие люди чувствуют себя . Помни, что нет правильных и неправильных эмоций!

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Подробнее об эмоциях



## Подробнее об эмоциях

**Материалы:** колесо эмоций, бумага и ручка

- Если ты еще не сделал колесо эмоций, начни с задания под названием "Колесо эмоций"
- Посмотри на шесть эмоций на колесе.
- Подумай, какие ситуации могут заставить кого-то почувствовать каждую из эмоций на колесе?
- Разыграй короткую историю, чтобы другие угадали, какую эмоцию ты показываешь.
- Делайте это по очереди, пока каждому не станет легко распознать все шесть эмоций и то, как мы их проявляем.

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

## Другие эмоции



## Другие эмоции

**Материалы:** колесо эмоций, бумага и ручки

- Если ты еще не сделал колесо эмоций, начни с задания под названием "Колесо эмоций".
- Посмотри на шесть эмоций на колесе.
- Подумай, сколько других эмоций ты знаешь? Составь их список.
- Обсудите с другими: возможно, некоторые эмоции, которые ты выписал, являются формами других, уже известных тебе эмоций (например, несчастье - это такая же форма эмоций, как печаль), которые записаны на колесе.
- Сколько новых эмоций ты записал?

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

## Создание хороших эмоций



## Создание хороших эмоций

**Материалы:** колесо эмоций, бумага и ручка

- Если ты еще не сделал колесо эмоций, начни с задания под названием "Колесо эмоций"
- Посмотри на колесо и выбери эмоцию на колесе, которая заставляет тебя чувствовать себя хорошо.
- Подумай обо всем, что ты можешь сделать дома, чтобы почувствовать эту эмоцию и запиши это.
- Попробуй сделать это и обрати внимание на то, чувствуешь ли ты хорошие эмоции.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

## Работа с трудными эмоциями



## Работа с трудными ЭМОЦИЯМИ

**Материалы:** колесо эмоций, бумага и ручки

- Если ты еще не сделал колесо эмоций, начни с задания под названием "Колесо эмоций"
- Посмотри на колесо и выбери такую эмоцию, которая заставляет тебя чувствовать себя беспокойно. Где ты чувствуешь эту эмоцию в твоём теле? В животе, сердце, голове, ногах или еще где -нибудь?
- Когда ты можешь распознать и назвать такие эмоции, это помогает тебе реагировать на это чувство.
- Запиши, как ты можешь отреагировать на это чувство.
- Всякий раз, когда эмоцию сложно сдерживать в себе или поделиться ею с другими, ты можешь создавать хорошие эмоции, делая то, что записал в упражнении "Создание хороших эмоций"

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

## Разные способы реагирования



## Разные способы реагирования

- Давай посмотрим, как люди по-разному реагируют на свои эмоции.
- Во - первых, тебе нужно найти рядом другого человека, чтобы вас было двое.
- Выбери одну эмоцию, покажи её своим телом и лицом. Затем попроси напарника угадать, какую эмоцию ты демонстрируешь.
- Скажи ему, если он окажется прав. Попроси его изобразить ту же эмоцию.
- Теперь по очереди выбирайте другие эмоции и пробуйте их разыграть.
- Используя свое воображение, придумайте забавную историю, в которой вы можете изобразить все эмоции, которые вы испытывали!

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Дерево на ветру



Найди друга или члена семьи, который  
сможет прочитать инструкции.

## Дерево на ветру

Материалы: ничего

- Встань ровно и прямо, расставив ноги в стороны, оставив немного места вокруг себя.
- Почувствуй, как твои ноги стоят на земле подобно корням деревьев. Представь, как эти крепкие корни уходят в землю.
- Найди центр своего тела. Закрой глаза. Дыши медленными, глубокими вдохами.
- Медленно поднимай руки, как ветви дерева и с каждым выдохом направляй энергию в свои руки.
- Вдохните энергию из корней и выдохни, направив её на питание ветвей и листьев.
- Теперь открой глаза, встряхни руками и ногами.
- Твоё дерево всегда с тобой. Всякий раз, когда ты хочешь почувствовать себя сильным и спокойным, можешь просто снова отрастить корни и ветви.

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

## Расслабляющее дыхание



Найди друга или члена семьи, который  
сможет прочесть инструкции.

## Расслабляющее дыхание

Материалы: нет

- Сядь или ляг в удобное положение. Осторожно закрой глаза или оставь их открытыми, но не фокусируйся на чем-либо. Медленно выдыхай, как будто дуешь на горячий напиток, чтобы охладить его. Обрати внимание, как при этом вдох становится медленным и долгим.
- Положи руки на грудь, вдохни и обрати внимание на то, как поднимается и опускается грудь при дыхании.
- Затем, положи руки на живот. Вдыхай, позволяя своему животу подниматься, как будто в нем надувается воздушный шар.
- Обрати внимание на то, как твои бока и спина кажутся больше, когда ты вдыхаешь и меньше, когда выдыхаешь.
- Положи руки на колени и спокойно дыши пару минут.
- Обрати внимание на свои ощущения при дыхании и ощущения в теле.

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

## Расслабленное дыхание для хорошего сна



Найди друга или члена семьи, который  
сможет прочитать инструкции.

## Расслабленное дыхание для хорошего сна

Материалы: нет

Расслабленное дыхание может помочь тогда, когда тебе бывает заснуть сложно. На каждом выдохе веди обратный отсчет. На первом выдохе сосчитай до пяти, на следующих четырех - до нуля. Вернись к пяти и продолжай считать, пока у тебя не получится заснуть.

- Ляг на спину или бок и почувствуй, как тебя поддерживает матрас.
- Затем, сосредоточься на дыхании, слегка приоткрой рот, расслабь глаза, язык и челюсть.
- Сделай глубокий вдох и на первом выдохе сосчитай до пяти. На следующем выдохе - до четырех, далее - до трех и так, пока не дойдешь до нуля.
- По мере того, как дыхание замедляется и углубляется во время упражнения, ты можешь увеличить отсчет до десяти и нуля. Один выдох - один счет. Спокойной ночи.

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

## Расслабление мышц



Найди друга или члена семьи, который  
сможет прочитать инструкции.

## Расслабление мышц

**Материалы:** нет

- Сядь или ляг в удобном положении, дыши ровно и спокойно.
- Сожми обе руки в кулак - так сильно, как только можешь. Почувствуй напряжение в руках. Держи свое тело так, а затем медленно сосчитай до пяти и расслабь руки.
- Согни руки в локтях и напряги руки, как будто поднимаешь тяжелый груз.
- Теперь попробуй сделать то же самое с шеей и плечами, лицом, животом, ногами.
- Обрати внимание на разницу в ощущениях между напряжением и расслаблением мышц тела.

# ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

## Дыхание животом



Найди друга или члена семьи, который  
сможет прочитать инструкции.

## Дыхание животом

Материалы: нет

- Ляг, положив голову на живот другого человека, например родителя, бабушки или дедушки, сестры или брата. Дыши глубоко и регулярно.
- А если кто-то лежит у тебя на животе, обрати внимание, как его голова поднимается и опускается, когда ты вдыхаешь и выдыхаешь.
- Понаблюдай за дыханием некоторое время.
- Почувствуй воздух во рту или носу во время вдоха. Сосредоточься на том, как воздух наполняет твои легкие и как движется голова на животе.
- Почувствуй, как голова движется при дыхании. Вверх... и... вниз, вверх... и... вниз...
- Теперь оба глубоко вдохните, чтобы животы надулись, а голова, лежащая на животе, поднялась вверх... и пусть выдох будет долгим, чтобы голова опускалась очень медленно.
- Вы можете класть по очереди голову на животы друг друга, если вас двое, и повторить те же шаги.

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

## Осознанная прогулка



## Осознанная прогулка

**Материалы:** бумага, карандаши, мелки или краски

- Найди место, где ты будешь чувствовать себя в безопасности и счастливым, как внутри, так и снаружи. Найди время, чтобы осмотреться и **УВИДЕТЬ** то, что находится в этом месте.
- Замечай все, как будто видишь это в первый раз и в мельчайших деталях. Прогуляйся в полной тишине, полностью сосредоточив внимание: замечая цвета, текстуры, запахи, звуки или ощущение солнечного света или ветерка.
- Остановись, сядь и подумай о чем - то прекрасном, из того, что ты увидел во время прогулки. Нарисуй так, как смог запомнить. Например, если это лист, нарисуй его форму, жилки, цвет и все остальное, что делает лист особенным.
- Поделись тем, что ты нарисовал с кем-нибудь из близких.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА: МОЯ СЕМЬЯ И  
ДРУЗЬЯ

Работаем вместе



## Работаем вместе

**Материалы:** карандаши или палочки

- Помести карандаш или палочку между одним из твоих пальцев и тем же пальцем руки друга или члена семьи. Вы можете выстроиться в линию и играть с как можно большим количеством людей.
- Теперь двигайтесь вместе в любом направлении, не роняя ни одной из палочек. Внимательно следите друг за другом и двигайтесь с одинаковой скоростью.
- Прodelайте то же упражнение другими пальцами рук.
- Теперь попробуйте еще раз, но уже без разговоров!
- Обратите внимание на то, как долго вы можете балансировать палочками. Кроме того, обсудите вместе то, что нужно для такой работы в команде.

## СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА: МОЯ СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ

### Мой сад с друзьями



Мы рекомендуем тебе делать это упражнение с тем, кому ты доверяешь, чтобы ты мог поделиться своими чувствами и мыслями с ним.

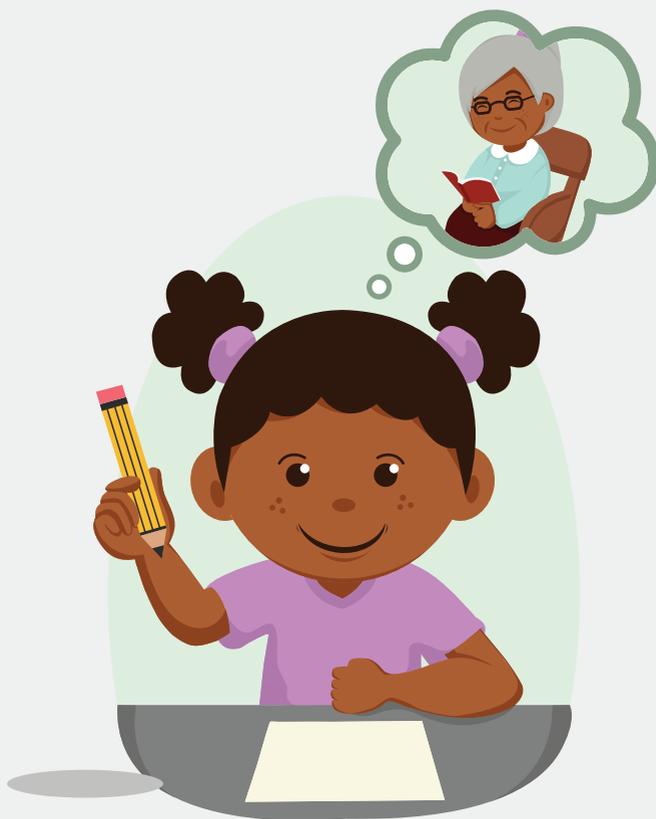
## Мой сад с друзьями

**Материалы:** бумага и цветные карандаши

- На листе бумаги нарисуй красивый сад с деревьями, цветами или детской площадкой.
- Подумай о том, с кем бы ты хотел быть в этом саду. Это могут быть члены твоей семьи, друзья или кто-то, кому ты доверяешь. Добавьте этих людей на рисунок.
- Расскажи другим членам твоей семьи о том, кто находится в твоём саду.
- Подумай, к кому ты можешь обратиться в своём саду, если у тебя возникнут проблемы. Это должен быть тот человек, которому ты доверяешь и с которым можно поговорить. Если хочешь, можешь поделиться этим со своей семьей.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА: МОЯ СЕМЬЯ И  
ДРУЗЬЯ

Память о тех, кто важен  
для нас



Мы рекомендуем тебе делать это упражнение с тем, кому ты доверяешь, чтобы ты мог поделиться своими чувствами и мыслями с ним.

## Память о тех, кто важен для нас

**Материалы:** ручка и бумага или любые другие подручные материалы

- Потрать немного времени на то, чтобы подумать об особом человеке, который имеет важное значение в твоей жизни. Затем вспомни положительное воспоминание, связанное с этим человеком.
- Сделай рисунок или найди другой способ, чтобы создать памятный символ. Расскажи об этой истории и о том, как этот человек важен для себя.
- Обрати внимание - какого тебе делиться этой историей.
- Можешь ли ты найти способ сохранить положительные воспоминания?

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: БЫТЬ ХОРОШИМ  
ДРУГОМ

Открытый или закрытый язык  
тела



## Открытый или закрытый язык тела

Материалы: нет

- Разбейтесь на пары, встаньте друг перед другом. Назначьте одного человека в качестве буквы "А", а другого "Б".
- "Б" поворачивается спиной к "А", который тем временем занимает позицию, показывающую открытый или закрытый язык тела в разговоре.
- Когда "А" готов, "Б" должен посмотреть и сказать, какой язык тела представлен. Затем вы меняетесь местами.
- Обсудите то, что делает язык тела открытым или закрытым.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: БЫТЬ ХОРОШИМ  
ДРУГОМ

По очереди



## По очереди

Материалы: нет

- По очереди выберите и продемонстрируйте физические упражнения, который каждый будет выполнять в течение 30 секунд.
- Вы должны уметь выполнять выбранные упражнения.
- Через 30 секунд новый человек выбирает и демонстрирует упражнение, которое все будут выполнять.
- Вы можете прыгать, бегать на месте, представлять, как собираете фрукты с высокого дерева или поднимаете одежду с пола, поднимаетесь по ступенькам, садитесь на стул и снова встаете, хлопать в ладоши. Вы можете делать упражнения, которые знаете или придумать новые.
- Продолжайте десять минут, после этого растяните мышцы или встряхните все тело.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: БЫТЬ ХОРОШИМ  
ДРУГОМ

Просто слушай



## Просто слушай

Материалы: нет

- Встаньте или сядьте друг напротив друга. Один человек будет обезьяной, а другой -слоном, или же вы можете выбрать животных, которые нравятся вам.
- Обезьяна рассказывает о том, что она любит делать дома. Слон очень внимательно слушает и старается полностью понять обезьяну, не задавая никаких вопросов. Слон также может использовать язык тела, чтобы дать понять, что он слушает обезьяну.
- Через одну - две минуты слон должен повторить то, что сказала обезьяна.
- А теперь поменяйтесь с обезьяной местами: слон говорит, обезьяна слушает.
- Далее по очереди говорите о том, чего ждете с нетерпением.
- Расскажите о том, как вы понимаете, что вас слушают.

# ЗАЩИТА И ГРАНИЦЫ: МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## Мой район



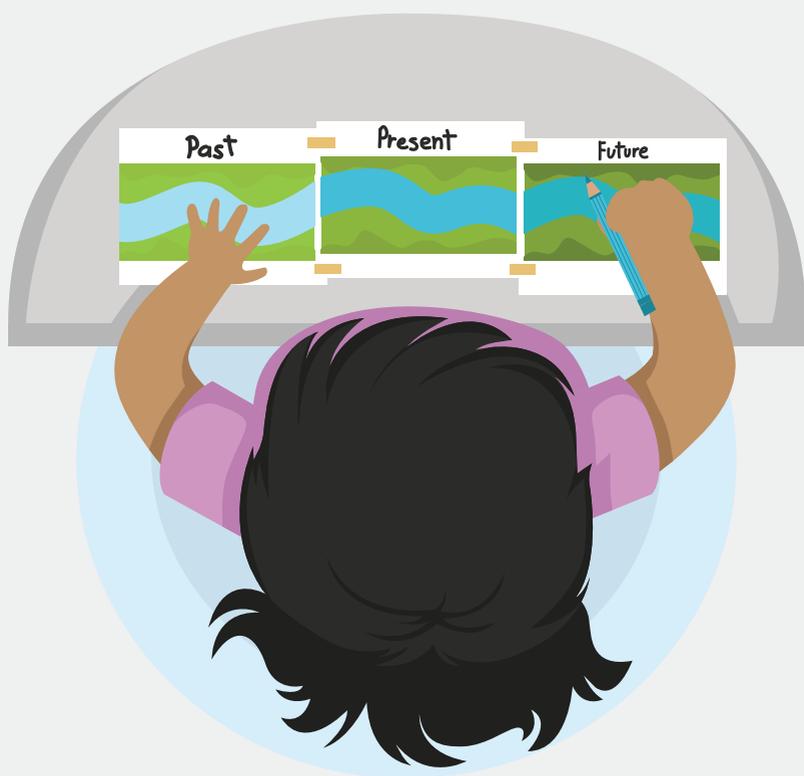
## Мой район

**Материалы:** бумага и карандаши

- Нарисуй свой район, самостоятельно или с кем-то еще. Включи такие места как: школы, дома, больницы, полицейские участки, парки, дороги, реки, леса, магазины и другие места, которые приходят на ум.
- Поставь галочку напротив ваших любимых мест.
- Обведи в зеленый кружок наиболее безопасные места, а красным небезопасные для детей места.
- Подумай, что делает эти места безопасными для тебя и других детей.
- Составь на отдельном листе бумаги список из трех способов обеспечения безопасности детей в твоём районе.
- Напиши имена трех человек, которые могли бы помочь сделать район безопаснее.
- Поговори с родителями и составь план попытки сделать одно место в твоём районе более безопасной.

СТАТЬ СИЛЬНЕЕ: МОЯ  
ПОДДЕРЖКА

## Река жизни



## Река жизни

**Материалы:** три листа бумаги, карандаши или мелки, скотч

- Возьми три листа бумаги и склей их вместе.
- Подпишите первый лист - "прошлое", второй - "настоящее", а третий - "будущее".
- Нарисуй реку, проходящую через все три листа из прошлого в настоящее и будущее.
- На листе, представляющем прошлое, изобрази твои любимые воспоминания, в настоящем - то, что важно для тебя сейчас, а в будущем опишите три своих мечты.

СТАТЬ СИЛЬНЕЕ: МОЯ  
ПОДДЕРЖКА

Герои



## Герои

**Материалы:** пять листов бумаги, карандаши, мелки, степлер или клей

- Сложите пять листов бумаги пополам и скрепите или склейте их по сгибу, чтобы получился буклет из 20 страниц.
- Напиши "Герои" на первой странице в качестве заголовка.
- На следующей странице напиши свое имя и возраст, на третьей - напиши или нарисуй то, что у тебя получается лучше всего, далее - то, что тебя беспокоит, а затем трудности, которые ты смог преодолеть.
- На следующих нескольких страницах напиши заголовки: мой любимый супергерой; человек, с которым я разговариваю, когда счастлив; человек, с которым я разговариваю, когда волнуюсь; человек, у которого я учусь больше всего; мой любимый питомец;
- Нарисуй картинку для каждой страницы.
- На последних двух страницах напиши то, что тебе больше всего понравилось в этом задании.