



Funded by
the European Union

World Vision



Адаптовані для дітей картки із завданнями



Вступ

World Vision International та Міжнародний центр підтримки психосоціального здоров'я МФЧХ і ЧП (IFRC) запустили посібник для просторів, дружніх до дітей (CFS) у 2017 році. Цей набір карток для завдань був відібраний та адаптований з наявного Каталогу завдань CFS, який сприяє психосоціальному добробуту дітей та їхніх родин під час пандемії COVID-19.

Картки для завдань спеціально розроблені для дітей, які знаходяться в умовах локдауна або мають обмежений доступ до шкіл та розважальних програм. Усі завдання можна виконувати індивідуально або в невеликій групі з 2-3 осіб вдома чи в будь-якому зручному місці. Картки розміру A5 доступні онлайн та розповсюджуються особисто там, де це можливо.

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

Для батьків та опікунів





Для батьків та опікунів

Ці завдання розроблені, щоб допомогти дітям весело проводити час, вчитися способам підтримки емоційного здоров'я та практикувати нові навички.

Гра має найважливіше значення для благополуччя дітей. Вона дає найкращий результат, коли діти обмінюються ідеями щодо того, в яку гру вони хочуть грати. Пам'ятайте, що кожна дитина є неповторною, відповідно до її віку та здібностей.

Ми рекомендуємо вам проводити ці вправи з дитиною вдома або в будь-якому іншому зручному місці, це допоможе дитині відчувати підтримку та надасть мотивацію.

Перед виконанням кожної вправи знайдіть кілька хвилин, щоб обговорити її з дитиною і дати їй можливість висловити свою думку. Під час виконання вправ позитивно заохочуйте дітей та надавайте їм зворотній зв'язок.

Наприкінці кожної вправи поміркуйте разом з дітьми

- а) Як вони почувалися, виконуючи цю вправу?
- б) Що їм сподобалося в цій вправі?
- в) Що вони дізналися один про одного або про цю вправу?

Для батьків та опікунів



Для батьків та опікунів

Якщо ви побоюєтеся, що якась дитина зазнає фізичної або емоційної шкоди, припиніть заняття і зверніться по допомогу. Якщо це можливо, зверніться по допомогу:

- Поспілкуйтеся з місцевим керівником або урядовцем
- Зателефонуйте або напишіть електронного листа на дитячу лінію допомоги або в організацію, яка захищає дітей
- Зверніться до місцевого відділення поліції
- Зверніться за підтримкою до постачальників послуг або безпосередніх працівників (наприклад, соціальних працівників, медичних працівників тощо).

Якщо ви боїтеся, що можете нашкодити дитині:

- Поговоріть про свої почуття з кимось, кому ви довіряєте
- Дисциплінуюте дітей лише тоді, коли ви спокійні; не бийте дитину

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Основні правила



Основні правила

Матеріали: Ручка та папір

- Встановлення основного правила має бути першою вправою, перш ніж ви почнете виконувати інші завдання за цими картками.
- Зберіть членів вашої родини, з якими ви будете виконувати завдання.
- Попросіть кожного сказати, яких правил варто було б дотримуватись під час виконання завдань, які не заважатимуть розвагам. Правила можуть бути такі, як: ми слухаємо один одного, якщо хтось не хоче брати участь, ми поважаємо його небажання, і ми граємо чесно.
- Домовтесь про набір правил і запишіть їх на аркуші паперу.
- Нагадуйте один одному про правила, коли будете виконувати завдання за цими картками.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Наші унікальні імена



Наші унікальні імена

Матеріали: Шматочки картону, ручки та шпильки

- Попросіть членів вашої родини розповісти вам щось про ваше ім'я. Запитайте їх, чому воно було обране.
- На аркуші паперу або картону намалюйте малюнок, на якому з одного боку зображено ваше ім'я, а на іншому напишіть значення вашого імені.
- Прикрасьте картку з ім'ям за допомогою кольорових олівців, журналів, наклейок або будь-яких підручних матеріалів.
- Покажіть свою картку з ім'ям родині та запропонуйте зробити картку з ім'ям для них.
- Зберіть історії про імена інших людей та допоможіть їм зробити картки з ім'ям.
- Усією сім'єю носіть свої іменні картки в день, який ви всі виберете.

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ

Колесо емоцій



Колесо емоцій

Матеріали: Два аркуші картону, кольорові олівці та скріпка для паперу

- Намалюйте коло на картоні та акуратно виріжте його. Поділіть коло на шість рівних частин, як у пирозі. Для кожної частини визначте емоцію: щастя, гнів, відраза, страх, здивування і смуток.
- Намалюйте поруч з емоцією просте зображення в якості ілюстрації.
- Виріжте друге коло і також розділіть його на 6 шматочків. Потім виріжте з кола 1 частину, як на малюнку на лицьовій стороні цієї картки. Покладіть друге коло на перше і з'єднайте їх за допомогою металевої застібки для паперу посередині кіл.
- Розфарбуйте або прикрасьте колесо на свій розсуд.
- Поверніть друге коло так, щоб одна з емоцій, зображених на першому, проступала крізь відсутню частину.
- За допомогою колеса перевіряйте, як ви або інші люди почуваєтеся щодня або щотижня! Пам'ятайте, що не буває правильних чи неправильних емоцій.

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ

Більше про емоції



Більше про емоції

Матеріали: Колесо емоцій, папір та ручка

- Якщо ви ще не зробили колесо емоцій, почніть із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивіться на шість емоцій на колесі емоцій.
- Поміркуйте, які ситуації можуть викликати кожен з емоцій на колесі?
- Розіграйте коротку історію, щоб інші вгадали, яку емоцію ви виражаєте.
- Міняйтеся, поки всім не стане легко впізнавати шість емоцій та як ми їх показуємо.

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ

Інші емоції



Інші емоції

Матеріали: Колесо емоцій, папір та ручка

- Якщо ви ще не зробили колесо емоцій, почніть із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивіться на шість емоцій на колесі емоцій.
- Подумайте, скільки ще емоцій ви знаєте? Складіть їх список.
- Обговоріть з кимось, чи ті емоції, які ви написали, є іншою формою емоції (наприклад, "нещасливий" — це інша форма емоції "сумний", що вже є на колесі, або її немає на колесі).
- Скільки інших емоцій ви записали?

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ

Створення приємних емоцій



Створення приємних емоцій

Матеріали: Колесо емоцій, папір та ручка

- Якщо ви ще не зробили колесо емоцій, почніть із завдання під назвою «Колесо емоцій».
- Подивіться на колесо і виберіть на ньому емоцію, яка викликає у вас найбільше задоволення.
- Подумайте, що ви можете зробити вдома, щоб відчути цю емоцію, і запишіть це на папері.
- Спробуйте зробити те, що ви записали, і помітьте, чи відчуваєте ви хороші емоції.

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ

Проживання складних емоцій



Проживання складних емоцій

Матеріали: Колесо емоцій, папір та ручка

- Якщо ви ще не зробили колесо емоцій, почніть із завдання під назвою «Колесо емоцій». Подивіться на колесо і виберіть на ньому емоцію, яка викликає у вас занепокоєння. Де ви найбільше відчуваєте цю емоцію у своєму тілі? У шлунку, серці, голові, ногах чи деінде?
- Коли ви можете ідентифікувати і назвати такі емоції, у вас з'являється час, щоб з'ясувати, як реагувати на ці відчуття.
- Запишіть, як ви можете відреагувати на це почуття?
- Якщо вам важко носити емоцію в своєму серці або ділитися нею з іншими, ви можете створити добрі емоції, роблячи те, що ви записали в іншій вправі «Створення приємних емоцій».

ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ

Різні способи реагування



Різні способи реагування

- Дослідімо різні способи, у які люди реагують на свої емоції.
- Спочатку знайдіть когось поруч для виконання завдання разом
- Виберіть одну емоцію і продемонструйте її на обличчі та через поведінку тіла. Потім попросіть партнера вгадати, яку емоцію ви показуєте.
- Скажіть партнеру, якщо здогадка правильна. Попросіть партнера зобразити ту саму емоцію
- Тепер по черзі обирайте інші емоції і спробуйте зіграти їх також.
- Використовуйте свою уяву, щоб скласти веселу історію, в якій ви можете вдавати, що використовуєте всі емоції, які ви практикували!

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Вітер серед дерев



Знайдіть друга або члена сім'ї, який зможе прочитати вам інструкцію тихим голосом, а ви просто дотримуйтесь інструкцій.

Вітер серед дерев

Матеріали: Відсутні

- Станьте рівно і прямо, розставивши ноги на ширину плечей, щоб навколо вас був простір. Трохи зігніть коліна. Розслабте руки по боках і дозвольте їм природно звисати.
- Відчуйте, як ваші ступні впиваються в землю, як коріння дерева. Уявіть, що у вас є коріння, яке проростає в землю і стоїть міцно.
- Знайдіть центр свого тіла і дихайте в центр тіла, роблячи повільні, глибокі вдихи.
- Повільно піднімайте руки, як гілки, і з кожним видихом посилайте енергію в руки.
- Вдихніть енергію з коріння і видихніть, щоб послати енергію для живлення гілок і листя.
- Тепер розплющте очі і потрясіть ногами, руками і кистями.
- Ваше дерево завжди поруч. Коли ви захочете відчути себе вкоріненим, сильним і спокійним, ви можете просто поставити ноги і знову відростити своє коріння і гілки!

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Розслаблене дихання



Знайдіть друга або члена сім'ї, який зможе прочитати вам інструкцію тихим голосом, а ви просто дотримуйтесь інструкцій.

Розслаблене дихання

Матеріали: Відсутні

- Сядьте або ляжте у зручному положенні. Обережно закрийте очі або тримайте їх відкритими, але розслабте погляд, щоб він був м'яким і розфокусованим. Повільно видихайте, ніби дмухаєте на гарячий напій, який хочете охолодити. Зверніть увагу, як це робить видих довгим і повільним.
- Покладіть руки на груди і вдихніть, помітьте, як грудна клітка піднімається і опускається під час дихання.
- Потім покладіть обидві руки на живіт. Вдихайте, дозволяючи своєму животу рухатися назовні, так, ніби у вас в животі знаходиться повітряна кулька, яка надувається.
- Помітьте, як ваша спина і боки збільшуються, коли ви вдихаєте, а потім зменшуються назад, коли ви видихаєте.
- Опустіть руки на коліна і просто дихайте спокійно протягом декількох хвилин.
- Помітьте, як ви відчуваєте своє дихання, як почувається ваше тіло зараз.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Розслаблене дихання для гарного сну



Знайдіть члена сім'ї, який зможе прочитати вам інструкцію тихим голосом, а ви просто дотримуйтесь інструкцій.

Розслаблене дихання для гарного сну

Матеріали: Відсутні

Іноді важко заснути, і вправа на розслаблене дихання може допомогти вам заснути. На кожному видиху ви будете вести зворотний відлік. На першому видиху рахуйте до п'яти, на наступних чотирьох — до нуля, потім поверніться до п'яти і рахуйте, поки не заснете.

- Ляжте на спину або бік і відчуйте, як вас підтримує матрац.
- Далі зосередьтеся на диханні, дозвольте роту бути злегка відкритим і відпустіть напругу в очах, язиці та щелепі.
- Глибоко вдихніть і на першому видиху порахуйте до п'яти. На наступному видиху порахуйте до чотирьох, на третьому – трьох і так далі, поки не дійдете до нуля.
- Коли дихання стає глибшим і повільнішим під час вправи, ви можете збільшити відлік з десяти до нуля. Один видих — один рахунок. Приємного сну.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Розслаблення м'язів



Знайдіть друга або члена сім'ї, який зможе прочитати вам інструкцію тихим голосом, а ви просто дотримуйтесь інструкцій.

Розслаблення м'язів

Матеріали: Відсутні

- Сядьте або ляжте в комфортній позі і дихайте рівно і спокійно.
- Стисніть обидві руки в кулаки і сильно їх затисніть — настільки сильно, як зможете. Відчуйте напругу в руках та передпліччях. Тримайте тіло в такій позі і повільно порахуйте до п'яти, а потім розслабте руки та передпліччя.
- Зігніть руки в ліктях, як ніби ви піднімаєте важкий вантаж, роблячи руки напруженими і твердими.
- Тепер спробуйте зробити те ж саме для шиї та плечей. Потім для вашого обличчя. Потім для живота. А потім для ніг і стоп.
- Зверніть увагу на те, як ви відчуваєте різницю між напругою та розслабленням м'язів у тілі.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Дихання животом



Знайдіть друга або члена сім'ї, який зможе прочитати вам інструкцію тихим голосом, а ви просто дотримуйтесь інструкцій.

Дихання животом

Матеріали: Відсутні

- Ляжте, поклавши голову на живіт іншої людини, наприклад, батька, бабусі чи дідуса, сестри чи брата. Дихайте глибоко і рівномірно.
- Якщо хтось лежить на вашому животі, помітьте, як його голова піднімається і опускається, коли ви вдихаєте і видихаєте.
- Поспостерігайте за диханням деякий час.
- Відчуйте, як повітря потрапляє в ніс або рот, коли ви вдихаєте. Спостерігайте, як повітря наповнює ваші легені і як рухається голова на животі.
- Відчуйте, як голова рухається під час дихання. вгору... і... вниз, вгору... і... вниз...
- Тепер обидва зробіть глибокий вдих, щоб животи надулися і голова, що лежить на животі, піднялася вгору... а видих зробіть довгим, щоб голова дуже повільно опустилася вниз...
- Ви можете по черзі класти голову на живіт іншого, якщо вас лише двоє, і повторювати ті ж самі дії.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Усвідомлена прогулянка



Усвідомлена прогулянка

Матеріали: Папір, олівці, кольорові олівці або фарби

- Знайдіть місце, де ви почуваетесь безпечно і щасливо, всередині або зовні. Знайдіть час, щоб озирнутися навколо і по-справжньому ПОБАЧИТИ те, що знаходиться у цьому місці.
- Вивчайте все так, ніби бачите це вперше. Помічайте все, що вас оточує, у всіх найдрібніших деталях. Пройдіться в повній тиші, зосередивши всю свою увагу, і спробуйте помітити кольори, текстури, запахи, звуки, відчуття сонячного світла або вітерцю.
- Зупиніться, сядьте і подумайте про щось прекрасне, що ви побачили під час прогулянки. Намалюйте те, що вам найбільше сподобалося під час прогулянки. Малюйте стільки, скільки зможете пригадати. Наприклад, якщо це листок, намалюйте його форму, прожилки, колір і все, що робить його особливим.
- Поділіться тим, що ви намалювали, з кимось із членів вашої родини.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА: МОЯ СІМ'Я ТА ДРУЗІ

Працюємо разом



Працюємо разом

Матеріали: Олівці або палички

- Помістіть справжні або уявні довгі палички між своїм пальцем і таким же пальцем руки друга або члена сім'ї. Ви можете вишикуватися в лінію і грати в цій вправі з якомога більшою кількістю людей.
- Тепер рухайтесь разом у будь-якому напрямку, не впускаючи паличок. Уважно стежте один за одним і рухайтесь зі швидкістю, яка вас усіх влаштовує.
- Виконайте ту ж саму вправу, використовуючи інші пальці рук.
- Тепер спробуйте ще раз, але цього разу без розмов!
- Помітьте, як довго ви зможете утримувати палички разом. Також поговоріть один з одним про те, що потрібно для роботи в такій команді.

Мій сад із друзями



Ми рекомендуємо вам виконувати цю вправу з вашими вихователями або будь-ким, кому ви довіряєте, щоб ви могли поділитися своїми миттєвими відчуттями і думками з іншими.

Мій сад із друзями

Матеріали: Папір і кольорові олівці

- На аркуші паперу намалюйте гарний сад, можливо, з деревами, квітами або дитячим майданчиком.
- Подумайте, з ким би ви хотіли бути в саду. Це може бути сім'я, друзі або хтось, кому ви довіряєте. Додай цих людей в малюнок саду.
- Розкажіть іншим членам своєї сім'ї про те, хто знаходиться у вашому саду.
- Подумайте, до кого ви можете піти в саду, якщо у вас виникнуть проблеми. Кому ви можете довіряти і з ким можете поговорити. Поділіться цим зі своєю сім'єю, якщо хочете.

Згадка про когось важливого



Ми рекомендуємо вам виконувати цю вправу з вашими вихователями або будь-ким, кому ви довіряєте, щоб ви могли поділитися своїми миттєвими відчуттями і думками з іншими.

Згадка про когось важливого

Матеріали: ручка і папір або будь-які інші підручні матеріали

- Подумайте про особливу людину, яка має значення у вашому житті. Потім пригадайте приємний спогад про цю людину або пов'язаний з нею.
- Намалюйте малюнок або знайдіть інший спосіб створити символ, який представляє цей спогад. Розкажіть другу або опікуну про цю історію і про те, що вона для вас означає.
- Спостерігайте, що ви відчуваєте, коли ділитесь цією історією.
- Чи можете ви уявити спосіб зберігати позитивні спогади?

СТОСУНКИ З ІНШИМИ: БУТИ ДОБРИМ ДРУГОМ

Відкрита чи закрита мова тіла



Відкрита чи закрита мова тіла

Матеріали: Відсутні

- Об'єднайтеся в пари, станьте один навпроти одного. Позначте одного учасника як «А», а іншого як «Б».
- Б повертається спиною до А, який тим часом займає позицію, що демонструє відкриту чи закриту мову тіла під час слухання.
- Коли А буде готовий, Б може подивитися і сказати, чи є мова тіла відкритою або закритою, і чому це так. Наступна зміна Б демонструє відкриту чи закриту мову тіла.
- Обговоріть, що робить мову тіла відкритою і закритою.

СТОСУНКИ З ІНШИМИ: БУТИ ДОБРИМ ДРУГОМ

По черзі



По черзі

Матеріали: Відсутні

- По черзі обирайте і демонструйте фізичну вправу, яку кожен буде виконувати протягом 30 секунд.
- Кожен повинен вміти виконувати обрані вправи.
- Коли 30 секунд закінчуються, учасник передає естафету до наступного, який продемонструє нову дію, яку інші повинні повторити.
- Ви можете стрибати, бігати на місці, підстрибувати, уявляти, що зриваєте фрукти з високого дерева або підбираєте одяг з підлоги, підніматися сходами, сідати на стілець і знову вставати, або стрибати з боку в бік, ходити на місці, плескати в долоні по одному, а потім по протилежному коліну, або робити будь-які вправи, які ви пам'ятаєте, або придумувати нові.
- Продовжуйте до десяти хвилин, потім розімніть м'язи або потрясіть все тіло з голови до ніг.

СТОСУНКИ З ІНШИМИ: БУТИ ДОБРИМ ДРУГОМ

Просто слухайте



Просто слухайте

Матеріали: Відсутні

- Станьте або сядьте одне навпроти одного. Одна людина буде мавпою, а інша — слоном, або ви можете вибрати тварин, які вам подобаються.
- Мавпа буде розповідати про те, що вона любить робити вдома. Слон буде дуже уважно слухати і намагатися повністю зрозуміти мавпу, не ставлячи жодних запитань. Слон також буде використовувати мову тіла, щоб показати, що він слухає.
- Через хвилину-дві слон повторить те, що сказала мавпа.
- Змініть ситуацію так, щоб слон говорив про те, що він любить робити вдома, а мавпа слухала. Через хвилину-дві мавпочка повторить те, що сказав слон.
- Далі по черзі говоріть про те, чого ви з нетерпінням чекаєте
- Поговоріть про те, як ви знаєте, що хтось дійсно вас слухає.

ЗАХИСТ І КОРДОНИ - МОЯ БЕЗПЕКА

Моя громада



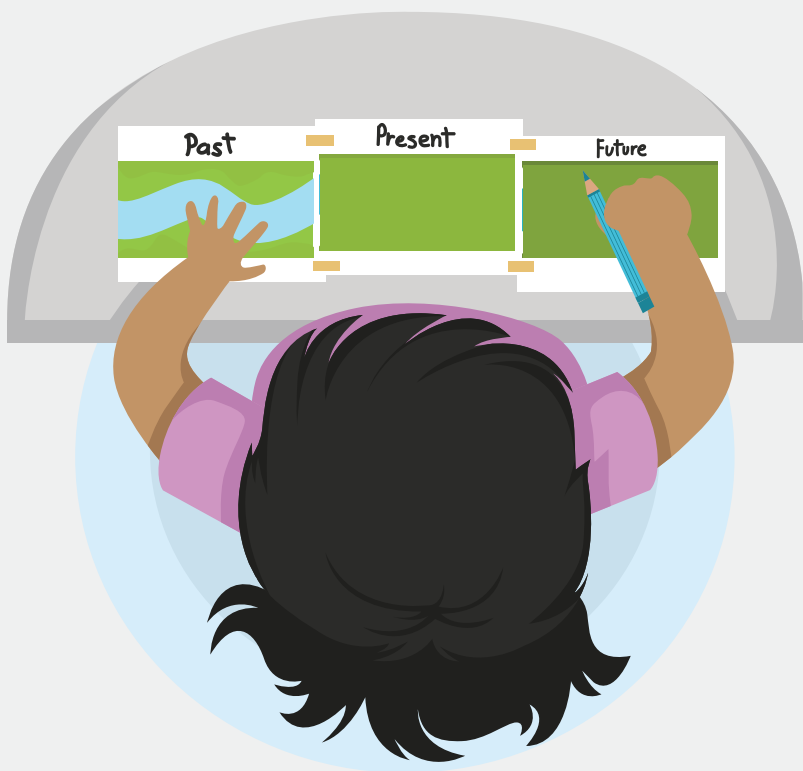
Моя громада

Матеріали: Папір та олівці

- Намалюйте малюнок вашої громади самостійно або разом з іншими. Намалюйте школи, будинки, лікарні, поліцейські дільниці, парки, дороги, річки, ліси, магазини та інші об'єкти, які спадають вам на думку.
- Поставте галочку навпроти улюблених місць у вашій місцевості.
- Обведіть зеленим кружечком місця, які, на вашу думку, є найбезпечнішими. Потім обведіть червоним кружечком місця, які не є безпечними для дітей.
- Подумайте, що робить місце безпечним для вас та інших.
- Складіть на окремому аркуші паперу список з трьох способів, як ваша громада може стати безпечнішою для дітей.
- Напишіть імена трьох людей у громаді, які могли б допомогти зробити її безпечнішою.
- Поговоріть з одним із батьків і складіть план, як зробити одну річ у вашій громаді безпечнішою.

СПИРАЄМОСЬ НА СИЛЬНІ СТОРОНИ:
ВСІ МОЇ ОПОРИ

Річка життя



Річка життя

Матеріали: Три аркуші паперу, олівці, скотч і кольорові олівці

- Візьміть три аркуші паперу і послідовно скріпіть їх скотчем.
- Позначте перший аркуш словами «минуле», другий — «теперішнє» та третій — «майбутнє».
- Намалюйте річку, яка перетинає всі три аркуші паперу від минулого до теперішнього і до майбутнього.
- На аркуші, що представляє минуле, запишіть або намалюйте деякі улюблені спогади, на аркуші теперішнього додайте те, що для вас важливе зараз, а на аркуші майбутнього опишіть три мрії, які для вас важливі.

СПИРАЄМОСЬ НА СИЛЬНІ СТОРОНИ:
ВСІ МОЇ ОПОРИ

Герої



Герої

Матеріали: П'ять аркушів паперу, олівці,
кольорові олівці та степлер або клей

- Складіть п'ять аркушів паперу навпіл і скріпіть їх степлером або клеєм біля згину, щоб вийшов буклет на 20 сторінок
- На першій сторінці напишіть «Герої» як заголовок
- На наступній сторінці напишіть своє ім'я та вік; на третій напишіть або намалюйте, що ви вмієте робити добре; на наступній – що вас турбує; а потім ключові проблеми, які вам вдалося подолати
- На наступних кількох сторінках напишіть заголовки, такі як: мій улюблений супергерой, з ким я розмовляю, коли мені весело, з ким я розмовляю, коли мені тривожно, мій улюблений тваринний друг, з ким я можу поговорити за допомогою, людина, у якої я вчуся найбільше.
- Намалюйте малюнок до кожної сторінки.
- На останніх двох сторінках напишіть, що вам найбільше сподобалося в цій справі