



# Игровые карточки для детей



## Введение

В 2017 году организация World Vision International и Справочный центр Международного Комитета Красного Креста (МККК) разработали для психосоциальной поддержки инструментарий «Пространство, доброжелательное к ребенку» (CFS). Этот набор карточек для игр выбран из каталога мероприятий CFS и адаптирован так, чтобы способствовать психологическому благополучию детей и их семей во время COVID-19.

Карточки 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. Карточки формата А6 доступны в интернете и через личное распространение, где это возможно.

Предлагаемая ссылка: «Child Friendly Spaces at Home Activity Cards», World Vision International и Справочный центр МККК для психосоциальной поддержки, Копенгаген, 2020

Авторское право: Справочный центр МККК для психосоциальной поддержки



# 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, что поможет ребенку почувствовать поддержку и мотивацию.

Прежде чем начать играть, уделите несколько минут тому, чтобы обсудить игру с ребенком и дать время поделиться своим мнением о ней. Поощряйте детей во время игр, сопровождая положительными комментариями.

Обсудите с детьми после каждого задания

- а) Каково было делать это задание?
- б) Что им понравилось в этом задании?
- с) Что они узнали друг о друге или этой игре?



# Для родителей и воспитателей



## Для родителей и воспитателей

Если у вас есть опасения, что какой-то ребенок страдает физически или эмоционально, приостановите занятие и обратитесь за помощью.

При необходимости вы можете:

- Поговорить с местным руководителем или представителем госслужбы
- Позвонить или написать по электронной почте в службу помощи детям или в агентство по защите детей
- Связаться с работниками местной полиции
- Обратиться за поддержкой к представителям или работникам служб (например, социальным работникам, медицинским работникам 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 ПОДДЕРЖКА

# Основные правила



## Основные правила

**Материалы:** бумага и ручка

- Основные правила должны устанавливаться 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 ПОДДЕРЖКА

# Наши уникальные имена



## Наши уникальные имена

**Материалы:** Листы картона, ручки и булавки

- Попроси членов твоей семьи рассказать что-нибудь о твоём имени. Спроси, 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, используя цветные карандаши, журналы, наклейки или любые другие материалы, которые сможешь найти.
- Покажи свою карточку членам семьи и предложи сделать такую карточку для них.
- Собери истории имён других людей и помоги им сделать карточки с именем.
- 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 ее иллюстрации.
- Вырежи второй круг и также раздели его на 6 кусочков. Затем отрежь 1 кусочек из круга, как показано на картинке на другой стороне этой карточки. Положи второй круг поверх первого круга и скрепи их по середине металлической скрепкой.
- Раскрась или укрась колесо так, как тебе нравится.
- Поверни второй круг так, чтобы через отрезанный кусочек появилась эмоция из первого круга.
- Используй колесо, чтобы проверить, как ты или другие люди чувствуют себя каждый день или неделю! Помни, что нет правильных или неправильных эмоций.



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius

World Vision

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 ручка

- 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 вы записали, являются формами других, уже известных тебе эмоций (например, несчастье – это такая же форма эмоции, как печаль), которые записаны на колесе.
- Сколько новых эмоций ты записал?



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

# Создание хороших ЭМОЦИЙ



## Создание хороших эмоций

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

- 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, ручка и бумага

- 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 своем теле? В животе, сердце, голове, ногах или где-нибудь еще?
- 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 трудно сдерживать или поделиться ею с другими, ты можешь создавать хорошие эмоции, делая то, что записал в упражнении «Создание хороших эмоций».



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

# Разные способы реагирования



## Разные способы реагирования

- Давайте посмотрим, как люди по-разному реагируют на свои эмоции.
- Во-первых, тебе нужно найти рядом другого человека, чтобы получилась пара.
- Выбери одну эмоцию, изобрази ее на своем лице и вырази ее всем своим телом. Затем попроси напарника угадать, какую эмоцию ты показываешь.
- Скажи ему, если он окажется прав. Попроси его изобразить ту же эмоцию.
- Теперь по очереди выбирайте другие эмоции и попробуйте их изобразить.
- Используя свое воображение, придумайте забавную историю, в которой вы можете изобразить все эмоции, которые вы практиковали!

## ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

# Дерево на ветру



Найди друга или члена семьи, который сможет читать инструкции тебе тихим голосом, а ты только будешь эти инструкции выполнять.

## Дерево на ветру

**Материалы:** Ничего

- Встань красиво и прямо, расставив ноги в стороны, чтобы вокруг тебя было свободное пространство. Немного согни колени. Расслабь руки, пусть естественным образом свисают.
- Почувствуй, как твои ноги стоят на земле подобно корням деревьев. Представь, как эти крепкие корни уходят в землю.
- Найди центр своего тела, дыши из центра медленными, глубокими вдохами.
- Медленно поднимай руки, как ветви дерева, и с каждым выдохом направляй свою энергию в свои руки.
- Вдохни энергию из корней и выдохни, направив энергию на питание ветвей и листьев.
- Теперь открой глаза, встряхни руками и ногами.
- Твое 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 читать тебе инструкции тихим голосом, а ты только будешь эти инструкции выполнять.

## Расслабляющее дыхание

**Материалы:** Ничего

- Сядь или ляг в удобное положение. Спокойно закрой глаза или пусть они останутся открытыми, но расслабь их и ни на чем не фокусируй. Медленно выдыхай, как будто дуешь на горячий напиток, чтобы остудить 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, пусть живот поднимается, как будто в нем надувается воздушный шар.
- Обрати внимание на то, что твои бока и спина кажутся больше, когда ты вдыхаешь, и меньше, когда ты 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

## Расслабляющее дыхание для хорошего сна



Найди члена семьи, который сможет читать тебе инструкции тихим голосом, а ты только будешь эти инструкции выполнять.

## Расслабляющее дыхание для хорошего сна

**Материалы:** Ничего

Иногда бывает трудно заснуть, и расслабляющее дыхательное упражнение может помочь вам заснуть. На каждом выдохе веди обратный счет. 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 на 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 считай до четырех, затем до трех и так, пока не дойдешь до нуля.
- По мере того, как дыхание замедляется и углубляется во время упражнения, ты можешь увеличить обратный отсчет с десяти до нуля. Один выдох – один счет. Спокойной ночи.



ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

## Расслабление мышц



Найди друга или члена семьи, который сможет читать тебе инструкции тихим голосом, а ты только будешь эти инструкции выполнять.

## Расслабление мышц

**Материалы:** Ничего

- 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. Затем с лицом. Затем с животом. И затем с ногами и стопами.
- 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 читать тебе инструкции тихим голосом, а ты только будешь эти инструкции выполнять.

## Дыхание животом

**Материалы:** Ничего

- Ляг, положив голову на живот другого человека, например, родителя, бабушки или дедушки, сестры или брата. Дыши глубоко и равномерно.
- А если кто-то лежит у тебя на животе, обрати внимание, как его голова поднимается и опускается, когда ты вдыхаешь и выдыхаешь.
- Понаблюдай некоторое время за дыханием.
- 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, верх... 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 чувствуешь себя в безопасности и счастливым, внутри и снаружи. Найди время, чтобы осмотреться и действительно увидеть то, что находится в этом месте.
- Замечай все, как будто видишь это в первый раз. Замечай все вокруг 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, что ты увидел во время прогулки. Нарисуй то, что тебе больше всего понравилось во время прогулки. Нарисуй так, как смог запомнить. Например, если это лист, нарисуй его форму, прожилки, цвет и все остальное, что делает лист особенным.
- Поделись тем, что ты нарисовал, с кем-то из близких.



СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:  
МОЯ СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ

**Работаем вместе**



## Работаем вместе

**Материалы:** Карандаши или палочки

- Помести карандаш или палочку между одним из своих 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 с ним своими чувствами и мыслями.

## Мой сад с друзьями

**Материалы:** Бумага и цветные карандаши

- На листе бумаги нарисуй красивый сад, возможно, 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. Добавь этих людей на рисунок.
- Расскажи другим членам семьи, 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 с ним своими чувствами и мыслями.

## 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 что-то положительное, связанное с этим человеком.
- Сделай рисунок или найди другой способ, чтобы создать памятный символ. Расскажи об этой истории и о том, что она значит для тебя.
- Обрати внимание, каково это — поделиться историей воспоминаний?
- Можешь ли ты найти способ сохранить положительные воспоминания?



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ  
БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ

# Открытый или закрытый язык тела



## Открытый или закрытый язык тела

**Материалы:** Ничего

- Разбейтесь на пары, встаньте друг перед другом. Пусть один будет «А», а другой «Б»
- «Б» поворачивается спиной к «А», который тем временем занимает позицию, демонстрирующую открытый или закрытый язык тела при слушании.
- Когда «А» готов, «Б» должен посмотреть и сказать, какой язык тела, открытый или закрытый, и почему. Затем вы меняетесь местами и «Б»
- демонстрирует язык тела.
- Обсудите то, что делает язык тела открытым или закрытым.



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ  
БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ

**По очереди**



## По очереди

**Материалы:** Ничего

- По очереди выберите и продемонстрируйте физическое упражнение, которое все будут делать в течение 30 секунд.
- Каждый должен уметь выполнять выбранные упражнения.
- Через 30 секунд новый человек выбирает и демонстрирует упражнение, которое будут выполнять.
- Вы можете прыгать, бегать на месте, прыгать вверх и вниз, представлять, как собираете фрукты с высокого дерева или поднимаете одежду с пола, поднимаетесь по ступенькам, садитесь на стул и снова встаете, или вы можете прыгать из стороны в сторону, ходить на месте, хлопать ладонью по тому же, а затем по противоположному колену, вы можете делать любые упражнения, которые вспомните или придумать новые.
- Продолжайте десять минут, затем растяните мышцы или встряхните все тело с головы до ног.



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ  
БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ

**Просто слушай**



# Просто слушай

**Материалы:** Ничего

- Встаньте или сядьте друг напротив друга. Один человек будет обезьяной, а другой слон, или 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.
- Затем поменяйтесь, теперь слон говорит, что любит делать дома, а обезьяна слушает. Через минуту или две обезьяна должна повторить то, что сказал слон.
- Далее по очереди говорите о том, чего вы с нетерпением ждете.
- Расскажите о том, как вы понимаете, что вас слушают.



ЗАЩИТА И ГРАНИЦЫ: МОЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ

**Мой район**



# Мой район

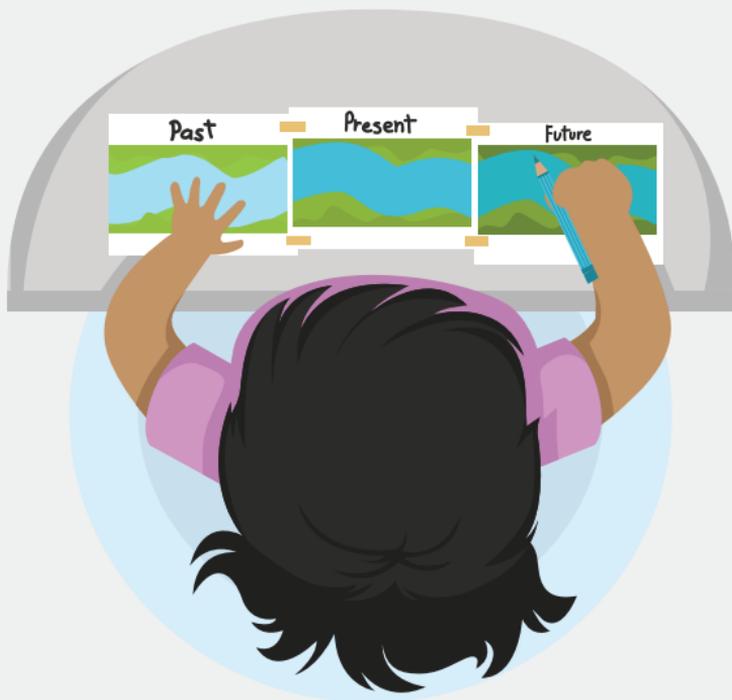
**Материалы:** Бумага и карандаши

- 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 своих любимых мест.
- Обведи зеленым кружком места, которые считаешь наиболее безопасными. Затем обведи красным кружком те места, которые небезопасны для детей.
- Подумай, что делает эти места безопасными для тебя и других.
- Запиши на отдельном листе бумаги три способа, как сделать район более безопасным для детей.
- Напиши имена трех человек, которые могли бы помочь сделать район безопаснее.
- Поговори с родителями и составь план, чтобы попытаться сделать одно место в твоём районе более безопасным.



СТАТЬ СИЛЬНЕЕ: МОЯ  
ПОДДЕРЖКА

# Река жизни



## Река жизни

**Материалы:** Три листа бумаги, карандаши, скотч и мелки

- Возьми три листа бумаги и склей их вместе.
- Подпиши первый лист – «Прошкое», второй лист – «Настоящее», а третий – «Будущее».
- Нарисуй реку, проходящую через все три листа, из прошлого в настоящее и будущее.
- На листе, представляющим прошлое, изобрази свои любимые воспоминания, в настоящем – то, что важно для тебя сейчас, а в будущем опиши три своих мечты.



СТАТЬ СИЛЬНЕЕ: МОЯ  
ПОДДЕРЖКА

# Герои



# Герои

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

- Сложи пять листов бумаги пополам и скрепи их или склей 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; на следующей – то, что тебя беспокоит; а затем основные проблемы, которые ты смог преодолеть.
- На следующих нескольких страницах напиши заголовки, например: мой любимый супергерой, человек, с которым я разговариваю, когда счастлив; человек, с которым я разговариваю, когда волнуюсь; человек, к которому могу обратиться за помощью; человек, у которого учусь больше всего; мой любимый питомец.
- Нарисуй картинку для каждой страницы.
- На последних двух листах напиши то, что тебе больше всего понравилось в этом задании.