



World Vision



Karty ćwiczeń dla dzieci



Wstęp

Child Friendly Space (CFS) to projekt zapoczątkowany przez World Vision International wraz z Ośrodkiem Referencyjnym Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca* w 2017 roku. Niniejsze karty zostały stworzone na podstawie istniejącego katalogu ćwiczeń CFS promującego korzystny stan psychospołeczny dzieci i ich rodzin w czasie pandemii COVID-19.

Karty ćwiczeń powstały specjalnie z myślą o dzieciach, które przebywają w izolacji lub mają ograniczony dostęp do szkoły i zajęć rekreacyjnych. Sprawdzą się również w sytuacjach, w których dzieci mogą odczuwać silny stres np. powracając do szkoły po długiej przerwie. Wszystkie ćwiczenia mogą być wykonane indywidualnie lub w małej grupie 2 do 3 osób, w domu lub innym wybranym miejscu. Karty w formacie A5 dostępne są online.

* (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support)
Proponowane odniesienie: '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

Dla rodziców i opiekunów





Dla rodziców i opiekunów

Przedstawione ćwiczenia mają pomóc dzieciom w zabawie, nauce sposobów na zachowanie zdrowia psychicznego i nabyciu nowych umiejętności.

Zabawa jest dla dzieci kluczowym elementem zdrowia psychofizycznego. Najlepiej jeśli mogą one same dzielić się swoimi pomysłami na zabawę. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne zależnie od wieku i umiejętności.

Zachęcamy cię do wykonania takich ćwiczeń razem ze swoim dzieckiem w domu lub innym stosownym miejscu. Pozwoli to dziecku odczuć wsparcie i motywację.

Przed wykonaniem ćwiczenia omów je przez parę minut ze swoim dzieckiem i pozwól mu na wyrażenie swojej opinii. Wspieraj je podczas zabawy i zapewnij pozytywny feedback.

Pod koniec każdego ćwiczenia zastanówcie się z dziećmi:

- a) Jak czuły się podczas jego wykonywania?
- b) Co podobało im się w danym ćwiczeniu?
- c) Czego nauczyliście się o sobie nawzajem podczas wykonywania ćwiczenia?

WSPARCIE SPOŁECZNE

Podstawowe zasady



Podstawowe zasady

Materiały: kartki i długopis

- Wyznaczenie podstawowych zasad powinno być pierwszym ćwiczeniem, które wykonacie, zanim przejdziecie do kolejnych.
- Zbierz członków rodziny, z którymi będziesz wykonywał ćwiczenia.
- Zapytaj wszystkich, jakich zasad dobrze byłoby przestrzegać podczas wykonywania ćwiczeń, tak żeby sprawiało wam to przyjemność.

Przykładowe zasady: słuchamy siebie nawzajem, szanujemy to, że ktoś nie chce brać udziału w ćwiczeniu, gramy fair.

- Uzgodnijcie zasady i zapiszcie je na kartce.
- Przypominajcie sobie nawzajem o zasadach w trakcie wykonywania ćwiczeń.

WSPARCIE SPOŁECZNE

Nasze wyjątkowe imiona



Nasze wyjątkowe imiona

Materiały: kawałki kartonu, długopisy i agrafki

- Poproś członków rodziny, aby powiedzieli ci coś na temat twojego imienia. Zapytaj ich, dlaczego zostało wybrane.
- Na jednej stronie kartonika namaluj obrazek przedstawiający twoje imię, a na drugiej napisz, jakie jest jego znaczenie.
- Udekoruj swój kartonik z użyciem kredek, gazet, naklejek lub innych dostępnych materiałów.
- Pokaż swój kartonik innym i zaproponuj wykonanie kartonika z ich imionami.
- Zbierz historie dotyczące imion innych osób i pomóż im wykonać kolejne kartoniki.
- Całą rodziną noście na sobie wasze kartoniki w dniu, który wspólnie wybieriecie.

NAUKA EMOCJI

Koło emocji



Koło emocji

Materiały: dwa kawałki kartonu, kredki i zatrzaski do papieru

- Na kartonie narysuj koło i uważnie je wytnij. Podziel je na 6 równych kawałków, jak tort. Na każdym kawałku napisz nazwę emocji: szczęście, złość, obrzydzenie, strach, zaskoczenie i smutek.
- Obok nazwy namaluj prosty obrazek ilustrujący daną emocję.
- Wytnij drugie koło i też podziel je na 6 równych kawałków. Następnie wytnij jeden kawałek, tak jak widać to z przodu karty. Umieść drugie koło na pierwszym i połącz obydwie metalowym zatrzaskiem w samym środku kół.
- Pokoloruj lub udekoruj koła tak, jak chcesz.
- Przesuwaj górne koło tak, aby przez brakujący kawałek widoczna była jedna emocja ze spodniego koła.
- Używaj koła, aby sprawdzać jak ty lub inni czujecie się w danym dniu lub tygodniu. Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych emocji.

NAUKA EMOCJI

Więcej o emocjach



Więcej o emocjach

Materiały: koło emocji, kartki i długopis

- Jeśli nie macie jeszcze kół emocji, rozpocznijcie od ćwiczenia Koło emocji.
- Spójrz na 6 emocji na kole.
- Pomyśl, jakie sytuacje mogą wywołać różne emocje znajdujące się na kole.
- Odegraj krótką scenkę, tak aby inni mogli zgadnąć jaką emocję pokazujesz.
- Zmieniajcie się do momentu, gdy wszyscy będą rozpoznawali wszystkie emocje i będą umieli je pokazać.

NAUKA EMOCJI

Inne emocje



Inne emocje

Materiały: koło emocji, kartki i długopis

- Jeśli nie macie jeszcze kół emocji, rozpocznijcie od ćwiczenia Koło emocji.
- Spójrz na 6 emocji na kole.
- Pomyśl, jakie inne emocje jeszcze znasz. Zrób listę.
- Skonsultuj z innymi czy emocje, które zapisałeś, nie są inną formą emocji już znajdujących się na kole (na przykład bycie nieszczęśliwym to inna forma smutku).
- Ile innych emocji wymieniłeś?

NAUKA EMOCJI

Tworzenie dobrych emocji





Tworzenie dobrych emocji

Materiały: koło emocji, kartki i długopis

- Jeśli nie macie jeszcze kół emocji, rozpocznijcie od ćwiczenia Koło emocji.
- Spójrz na koło i wybierz emocję, która sprawia, że czujesz się najlepiej.
- Pomyśl o wszystkich rzeczach, które możesz robić w domu, by czuć tę emocję i zapisz je na kartce.
- Spróbuj zrobić wszystkie te rzeczy i sprawdź, czy czujesz wtedy dobre emocje.

NAUKA EMOCJI

Radzenie sobie z trudnymi emocjami



Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Materiały: koło emocji, kartki i długopis

- Jeśli nie macie jeszcze kół emocji, rozpocznijcie od ćwiczenia Koło emocji.
- Spójrz na koło i wybierz emocję, która sprawia, że czujesz się nieco niekomfortowo. W której części ciała najsilniej czujesz tę emocję? W brzuchu, głowie, sercu, nogach, a może gdzie indziej?
- Kiedy potrafisz zidentyfikować i nazwać takie emocje, daje ci to czas, aby zareagować na różne uczucia.
- Zannotuj, jak możesz to zrobić.
- Zawsze, kiedy trudno jest odczuwać taką emocję lub podzielić się nią z innymi, możesz wytworzyć dobre emocje robiąc rzeczy z ćwiczenia Tworzenie dobrych emocji.

NAUKA EMOCJI

Różne reakcje



Różne reakcje

- Poznajmy różne sposoby reagowania na emocje.
- W pierwszej kolejności znajdź sobie osobę do pary.
- Wybierz emocję i pokaż ją na twarzy oraz używając do tego całego ciała. Poproś swojego partnera o odgadnięcie jaka to emocja.
- Powiedz partnerowi, czy jego odpowiedź jest prawidłowa. Poproś go o odegranie tej samej emocji.
- Wybierajcie na zmianę różne emocje i kolejno je odgrywajcie.
- Wymyślcie śmieszna historię, w której udajecie, że przeżywacie wszystkie pokazane wcześniej emocje.

DOBRE SAMOPOCZUCIE I SPOKÓJ

Drzewo na wietrze



Znajdź przyjaciela lub członka rodziny, który łagodnym głosem przeczyta instrukcję. Ty skup się na ćwiczeniu.

Drzewo na wietrze

Materiały: brak

- Stań wyprostowany/a zachowując wokół siebie trochę miejsca. Stopy powinny być nieco od siebie oddalone. Zegnij troszkę kolana. Rozluźnij ramiona i pozwól im naturalnie opaść.
- Poczuj, jak twoje nogi dotykają ziemi, tak jak korzenie drzewa. Stojąc stabilnie wyobraź sobie, że masz korzenie, które wrastają w ziemię.
- Znajdź środek swojego ciała i wykonuj głębokie, spokojne wdechy kierując je w głąb ciała.
- Powoli unieś ramiona jak gałęzie i z każdym wydechem wysyłaj energię do ramion.
- Wdychaj energię z korzeni i wydychaj ją w stronę gałęzi i liści, żeby je nakarmić.
- Otwórz oczy i potrząśnij stopami, rękami i ramionami.
- Twoje drzewo jest zawsze z tobą. Jeśli chcesz poczuć się silny/a i spokojny/a, możesz po prostu oprzeć nogi i znów wypuścić korzenie i gałęzie!

DOBRE SAMOPOCZUCIE I SPOKÓJ

Spokojne oddychanie



Znajdź przyjaciela lub członka rodziny, który łagodnym głosem przeczyta instrukcję. Ty skup się na ćwiczeniu.

Spokojne oddychanie

Materiały: brak

- Usiądź lub połoń się w wygodnej pozycji. Delikatnie zamknij oczy lub pozostaw je otwarte, lecz nie skupiaj na niczym wzroku. Powoli uwolnij powietrze, tak jakbyś chłodził/a gorący napój. Zauważ, jak długi i spokojny staje się wtedy wydech.
- Połoń ręce na klatce piersiowej, zrób wdech i zauważ jak porusza się klatka piersiowa podczas oddychania.
- Następnie połoń obydwie ręce na brzuchu. Podczas wdechu pozwól, aby brzuch poruszył się w górę, tak jakby w środku znajdował się balon napełniający się powietrzem.
- Zauważ, jak twoje plecy i boki również wydają się większe podczas wdechu, a następnie kurczą się podczas wydechu.
- Połoń ręce na nogach i oddychaj spokojnie jeszcze przez parę minut.
- Zauważ, jak teraz odczuwasz swój oddech i ciało.

DOBRE SAMOPOCZUCIE I SPOKÓJ

Spokojne oddychanie na dobry sen



Znajdź przyjaciela lub członka rodziny, który łagodnym głosem przeczyta instrukcję. Ty skup się na ćwiczeniu.

Spokojne oddychanie na dobry sen

Materiały: brak

Czasami trudno jest zasnąć, a to ćwiczenie polegające na spokojnym oddychaniu może ci w tym pomóc. Przy każdym wydechu odliczaj w dół. Za pierwszym razem od pięciu, za drugim od czterech i tak aż do zera. Następnie wróć do pięciu i odliczaj tak, aż zaśniesz.

- Połóż się na plecach lub na boku i poczuj, jak materac podtrzymuje twoje ciało.
- Następnie skup się na oddychaniu. Pozwól, aby usta pozostały otwarte i uwolnij napięcie z oczu, języka i szczęki.
- Zrób głęboki wdech i podczas pierwszego wydechu policz od pięciu w dół. Podczas kolejnego – od czterech, a potem od trzech w dół aż do zera.
- Kiedy twój oddech pogłębi się i zwolni w miarę ćwiczeń, możesz zacząć liczyć od dziesięciu do zera. Jeden wydech – jedno odliczanie. Śpij dobrze!

DOBRE SAMOPOCZUCIE I SPOKÓJ

Rozluźnianie mięśni



Znajdź przyjaciela lub członka rodziny, który łagodnym głosem przeczyta instrukcję. Ty skup się na ćwiczeniu.

Rozluźnianie mięśni

Materiały: brak

- Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, oddychaj spokojnie i równomiernie.
- Zaciśnij obydwie pięści i mocno ściśnij – tak mocno, jak tylko możesz. Poczuj napięcie w rękach i ramionach. Wytrzymaj tak i policz powoli do pięciu, a następnie rozluźnij ręce i ramiona.
- Zegnij ramiona w łokciu, tak jakbyś podnosił/a wielki ciężar, który sprawia, że twoje ramiona stają się sztywne i napięte.
- Spróbuj zrobić to samo z szyją i barkami, a potem z twarzą. Następnie z brzuchem, a na końcu z nogami i stopami.
- Zauważ, jak czujesz/aś się pomiędzy napinaniem a rozluźnianiem mięśni.

DOBRE SAMOPOCZUCIE I SPOKÓJ

Oddychanie brzuchem



Znajdź przyjaciela lub członka rodziny, który łagodnym głosem przeczyta instrukcję. Ty skup się na ćwiczeniu.

Oddychanie brzuchem

Materiały: brak

- Połóż się trzymając głowę na brzuchu innej osoby, na przykład rodzica, dziadka, siostry lub brata.
Oddychaj głęboko i regularnie.
- Jeśli ktoś leży na twoim brzuchu, zauważ jak jego/jej głowa opada i unosi się w miarę jak oddychasz.
- Poobserwuj przez chwilę oddech.
- Kiedy robisz wdech, poczuj powietrze w nosie lub w ustach. Zauważ, jak wypełnia ono twoje płuca i jak porusza się głowa znajdująca się na brzuchu.
- Poczuj, jak wdechy i wydechy poruszają głowę. W górę i w dół, w górę i w dół...
- Teraz obydwójce weźcie głęboki wdech, tak żeby brzuchy i głowa mogły się unieść. Przedłuż wydech, aby głowa opadła bardzo powoli.
- Jeśli jest was tylko dwójka, możecie na zmianę leżeć na brzuchu drugiej osoby wykonując te same ćwiczenia.

DOBRE SAMOPOCZUCIE I SPOKÓJ

Uważny spacer



Uważny spacer

Materiały: kartki, ołówki, kredki lub farby

- Znajdź miejsce, w którym czujesz się bezpieczny/a i szczęśliwy/a, na zewnątrz lub wewnątrz. Rozejrzyj się wokół siebie, aby naprawdę ZOBACZYĆ, co się tam znajduje.
- Spójrz na wszystko tak, jakbyś patrzył/a na to po raz pierwszy. Zwróć uwagę na wszystkie szczegóły wokół siebie. Spaceruj w zupełnej ciszy kierując całą uwagę na kolory, tekstury, zapachy, dźwięki, świecące słońce lub wietrzyk.
- Zatrzymaj się, usiądź i pomyśl o czymś pięknym, co zobaczyłeś/aś podczas spaceru. Narysuj to, co najbardziej ci się podobało – tyle, ile tylko zapamiętałeś/aś. Na przykład jeśli był to liść, odwzoruj jego kształt, żyłki, kolor i wszystko to, co sprawiło, że był on wyjątkowy.
- Pokaż komuś z rodziny, co narysowałeś/aś.

WSPARCIE SPOŁECZNE: RODZINA I PRZYJACIELE

Wspólny wysiłek



Wspólny wysiłek

Materiały: ołówki lub patyki

- Umieść ołówek lub patyk między jednym ze swoich palców a tym samym palcem przyjaciela lub członka rodziny. Możecie kolejno grać z tyłoma osobami, ile to możliwe.
- Poruszcie się razem w dowolnym kierunku nie upuszczając ołówka lub patyka. Obserwujcie się nawzajem uważnie i przemieszczajcie się z szybkością, która wam obydwu/óm odpowiada.
- Powtórzcie ćwiczenie używając innych palców.
- Spróbujcie ponownie, tym razem bez mówienia.
- Zauważcie, jak długo potraficie wspólnie balansować ołówkiem lub patykiem. Omówcie ze sobą, co jest potrzebne, aby pracować w takim zespole.

Mój ogród z przyjaciółmi



Zachęcamy, aby wykonać to ćwiczenie z opiekunami lub kimkolwiek, komu ufasz, tak abyś mógł od razu podzielić się swoimi uczuciami i myślami z innymi.

Mój ogród z przyjaciółmi

Materiały: kartki i kredki

- Narysuj na kartce ładny ogród. Mogą znajdować się w nim drzewa, kwiaty, plac zabaw...
- Pomyśl, z kim chciałbyś się znaleźć w takim ogrodzie. Może to być członek rodziny, przyjaciel lub ktoś, komu ufasz. Dodaj ich do rysunku z ogrodem.
- Powiedz innym, kim są osoby z twojego ogrodu.
- Pomyśl, do których osób z ogrodu możesz zwrócić się z różnymi problemami. Komu możesz zaufać i z kim możesz porozmawiać. Jeśli chcesz, porozmawiaj o tym ze swoją rodziną.

Wspomnienie o kimś ważnym



Zachęcamy, aby wykonać to ćwiczenie z opiekunami lub kimkolwiek, komu ufasz, tak abyś mógł od razu podzielić się swoimi uczuciami i myślami z innymi.



Wspomnienie o kimś ważnym

Materiały: długopis i kartki lub inne materiały znajdujące się pod ręką

- Przypomnij sobie wyjątkową osobę, która ma w twoim życiu znaczenie. Następnie wybierz miłe wspomnienie związane z tą osobą.
- Wykonaj rysunek lub znajdź inny sposób na stworzenie symbolu przedstawiającego to wspomnienie. Opowiedz przyjacielowi lub opiekunowi tę historię zaznaczając, co ona dla ciebie znaczy.
- Zauważ, jak czułeś/aś się opowiadając taką historię.
- Czy potrafisz wymyślić jakiś sposób na zatrzymanie pozytywnych wspomnień?

RELACJE Z INNYMI: DOBRY PRZYJACIEL

Otwarta i zamknięta postawa ciała



Otwarta i zamknięta postawa ciała

Materiały: brak

- Dobierzcie się w pary i stańcie naprzeciwko siebie. Wyznaczcie jedną osobę jako A, a drugą jako B.
- B odwraca się plecami do A, który/a w międzyczasie przybiera pozycję prezentującą otwartą lub zamkniętą postawę ciała podczas słuchania.
- Kiedy A jest gotowy/a, B może spojrzeć i powiedzieć, czy prezentowana postawa jest otwarta czy zamknięta i dlaczego. Następnie to B prezentuje otwartą lub zamkniętą postawę.
- Omówcie, co sprawia, że postawa staje się otwarta lub zamknięta.

RELACJE Z INNYMI: DOBRY PRZYJACIEL

Ćwiczenia na zmianę



Ćwiczenia na zmianę

Materiały: brak

- Na zmianę wybierajcie i demonstrujcie ćwiczenia, które wszyscy będą wykonywali przez 30 sekund.
- Każdy powinien być w stanie wykonać wybrane ćwiczenie.
- Po 30 sekundach kolejna osoba demonstruje nowe ćwiczenie, a pozostali je wykonują.
- Możecie robić pajacyki, biegać, skakać w miejscu, wyobrażać sobie, że zbieracie owoce z wysokiego drzewa lub podnosicie ubrania z podłogi, chodzicie po schodach, siadacie na krześle i wstajecie. Spróbujcie skakania na boki, spaceru w miejscu lub innych ćwiczeń, które pamiętacie. Możecie też stworzyć zupełnie nowe ćwiczenia.
- Kontynuujcie ćwiczenia przez 10 minut, następnie rozciągnijcie mięśnie lub potrząśnijcie całym ciałem od góry do dołu.

RELACJE Z INNYMI: DOBRY PRZYJACIEL

Posłuchaj



Posłuchaj

Materiały: brak

- Stańcie lub usiądźcie naprzeciwko siebie. Jedna osoba będzie małpą, a druga słoń. Możecie też sami wybrać dowolne zwierzęta.
- Małpa opowiada o czymś, co lubi robić w domu. Słoń słucha uważnie i stara się w pełni zrozumieć małpę bez zadawania żadnych pytań. Słoń używa też języka ciała, aby pokazać, że słucha małpy.
- Po minucie lub dwóch słoń powtarza, co powiedziała małpa.
- Następuje zmiana – teraz słoń opowiada o tym, co lubi robić w domu, podczas gdy małpa słucha. Po minucie lub dwóch małpa powtarza, co powiedział słoń.
- Teraz każdy kolejno opowiada o tym, co ma zamiar robić w najbliższym czasie.
- Omówcie, po czym możecie poznać, że ktoś naprawdę was słucha.

OCHRONA I GRANICE – MOJE BEZPIECZEŃSTWO

Moja okolica



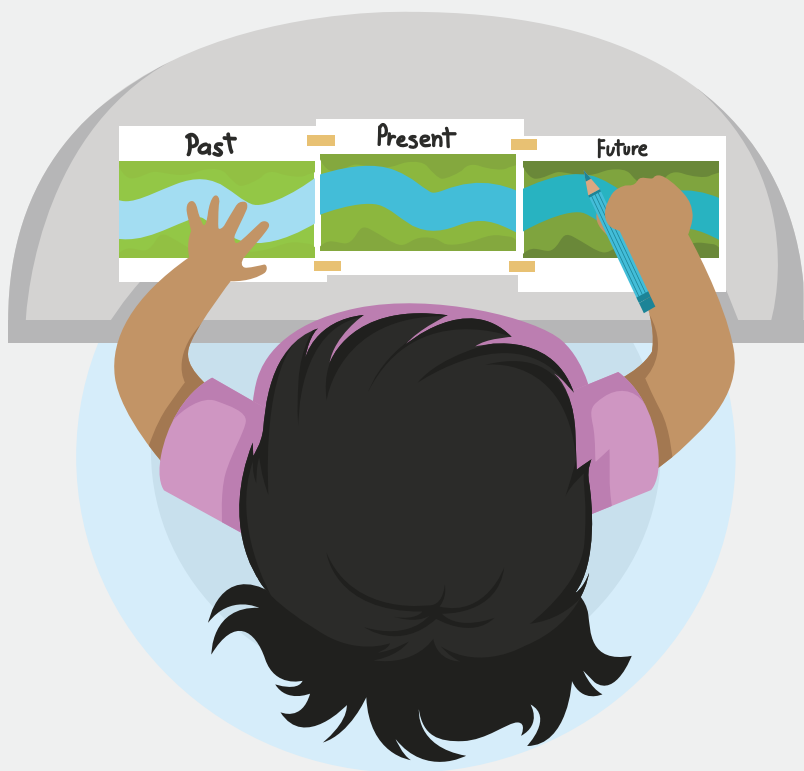
Moja okolica

Materiały: kartki i kredki

- Narysuj swoją okolicę albo sam, albo z pomocą innych. Zamieść tam takie miejsca jak szkoły, domy, szpitale, posterunki policji, parki, drogi, rzeki, lasy, sklepy i inne rzeczy, które przyjdą ci do głowy.
- Oznacz swoje ulubione miejsca.
- Otocz zielonym kółkiem te miejsca, w których czujesz się najbezpieczniej. Następnie otocz czerwonym kółkiem te, które nie są bezpieczne dla dzieci.
- Pomyśl, co sprawia, że dane miejsce jest bezpieczne dla ciebie lub innych.
- Na osobnej kartce zrób listę trzech sposobów, aby sprawić, by twoja okolica była bezpieczniejsza dla dzieci.
- Napisz imiona trzech osób z okolicy, które mogą w tym pomóc.
- Porozmawiaj z rodzicem i przygotujcie plan, by sprawić, że jedna rzecz w okolicy będzie bezpieczniejsza.

MOCNE STRONY: MOJE WSPARCIE

Rzeka życia



Rzeka życia

Materiały: trzy kartki, ołówki, taśma klejąca i kredki

- Weź trzy kartki i sklej je ze sobą, jedna obok drugiej.
- Oznacz pierwszą kartkę słowem „przeszłość”, drugą słowem „teraźniejszość”, a na trzeciej napisz „przyszłość”.
- Narysuj rzekę przepływającą przez wszystkie kartki od przeszłości, przez teraźniejszość, po przyszłość.
- Na kartce przedstawiającej przeszłość opisz lub narysuj swoje ulubione wspomnienia, na kartce z teraźniejszością dodaj to, co jest dla Ciebie teraz ważne, a na kartce „przyszłość” narysuj lub opisz swoje marzenia.

MOCNE STRONY:
MOJE WSPARCIE

Bohaterowie



Bohaterowie

Materiały: pięć kartek papieru, ołówki, kredki, zszywacz lub klej

- Złóż w pół pięć kartek papieru i zszyj lub sklej je blisko miejsca zgięcia, tak aby powstała książeczka z 20 stronami.
- Na pierwszej stronie wpisz tytuł „Bohaterowie”.
- Na kolejnej stronie wpisz swoje imię i wiek, na trzeciej napisz lub narysuj to, w czym jesteś dobry/a, na czwartej umieść to, czym się martwisz, a na następnej główne problemy, z którymi sobie poradziłeś/aś.
- Na kolejnych stronach wpisz nagłówki takie jak: „Mój ulubiony superbohater”, „Z kim rozmawiam, gdy jestem szczęśliwy/a”, „Z kim rozmawiam, gdy jestem zmartwiony/a”, „Mój ulubiony zwierzęcy przyjaciel”, „Kogo mogę poprosić o pomoc”, „Osoba, od której najwięcej się uczę”.
- Narysuj obrazek na każdej stronie.
- Na dwóch ostatnich stronach napisz, co najbardziej podobało ci się w tym ćwiczeniu.