

Картите за дождливите денови (и социјалното растојание) се дизајнирани да им помогнат на семејствата со деца за време на ова тешко време.

Печатете го овој документ, исечете по испрекинатата линија, залепете го пликот со картички и играта може да започне!

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

(и социјалното растојание)

55 идеи за активности во семејството кои ги поврзуваат и градат психолошка отпорност

ставете

ставете

Картите се достапни на повеќе јазици на: poliklinika-djeca.hr/publications, како и формулар за превод. Ви благодариме што помогнавте да ја преведете и споделите оваа игра. Не е за продажба. (Дозволено е само за лична употреба.) Дозволено е да преземете, користите и пренесете со задолжителен извор: Автор: Теа Бре-зинчак. Графички дизајн: Нико Црнчевиќ. превод: Санда Хорватовиќ

Издавач: Клиника за заштита на деца и млади на град Загреб. Авторски права © 2020. Клиника за заштита на деца. Изворен графички центар: Фрепик, Флатикон. ISBN 978-953-7373-21-4 **This is an unofficial translation provided for information purposes. Child and Youth Protection Center of Zagreb can not be held legally responsible for any translation inaccuracy.**

Како да се игра?

За играта се потребни најмалку двајца играчи, еден голем и еден мал. Картите содржат прашања и предизвици. Најмалку двајца играчи одговараат на прашањата и сите учествуваат во предизвиците.

Кој може да игра?

Активностите ќе бидат најинтересни за деца од 7 до 11 години, но сите што се подготвени за малку игра и смеа се добредојдени. Одлични играчи можат да бидат родители, баби и дедовци, тетки, чичковци, постари браќа и сестри или било кое друго дете блиско со детето.

Како да изберете активност?

Измешајте ги картичките и нацртајте една или изберете број помеѓу 1 и 55 за да видите каква активност ве чека.

Правила

1) Нема правилни и погрешни одговори. Сите идеи се добри. 2) Цртежите и другите парчиња може да не бидат совршени. Ние не ги правиме за проценка, туку за забава. 3) Малку напред во играта е во ред. Важно е дека чувствата на никој не биле повредени, никој не бил повреден и дека ништо не било повредено.

За Клиниката за заштита на деца и млади на Град Загреб дизајнирана и собрана / адаптирана од: Теа Брезиншчак, психолог
www.poliklinika-djeca.hr

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

1.

Замислете да бидете суперхерој

- Како изгледаш?
- Кои се вашите овластувања?
- Како се викаш?
- За што се борите?

Ако сакате, можете да нацртате или да направите пластилин или колаж.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

2.

Машина за телепортација

Под старите работи на таванот пронајдовте машина за телепортација!

Каде сакате да одите и зошто?

Нацртајте го патувањето!

#останидома



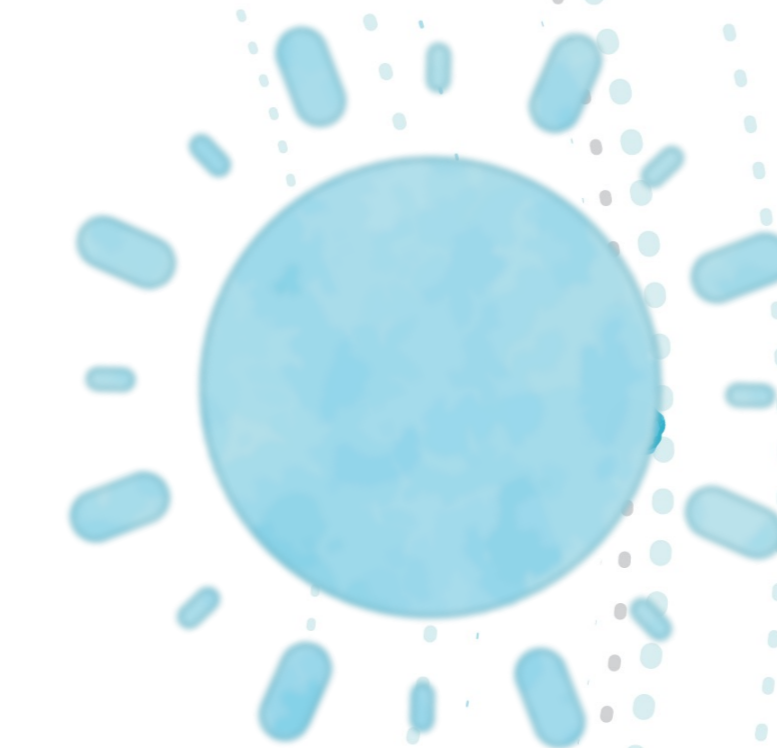
Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

3.

Совршен ден

Замислете каков совршен ден би поминале заедно кога би било можно. Кажете или нацртајте како го замислувате и споредете го!

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

4.

Колку добро се познавате?

Обидете се да запомните или да погодите што е на другата личност:

- омилена боја
- омилено животно
- омилена храна
- омилено место

Дали погодивте? Што друго можете да погодувате?

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

5.

Медал за храброст

Запомнете нешто што ви беше тешко или се плашевте, но успеавте да го направите тоа. Што ти помогна? Нацртајте еден за друг медал за храброст.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

6.

Никој не го сака тоа како вас!

Што оди добро со друго лице? Потсетете се најмалку на 3 работи каде што другата личност е навистина добра и дајте и награда!

Ако ова ви беше лесно, запомнете 5 или 7!

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

7.

Кога бев бебе

Која е омилената меморија на поголемиот играч од време кога помалиот играч беше бебе?

#останидома



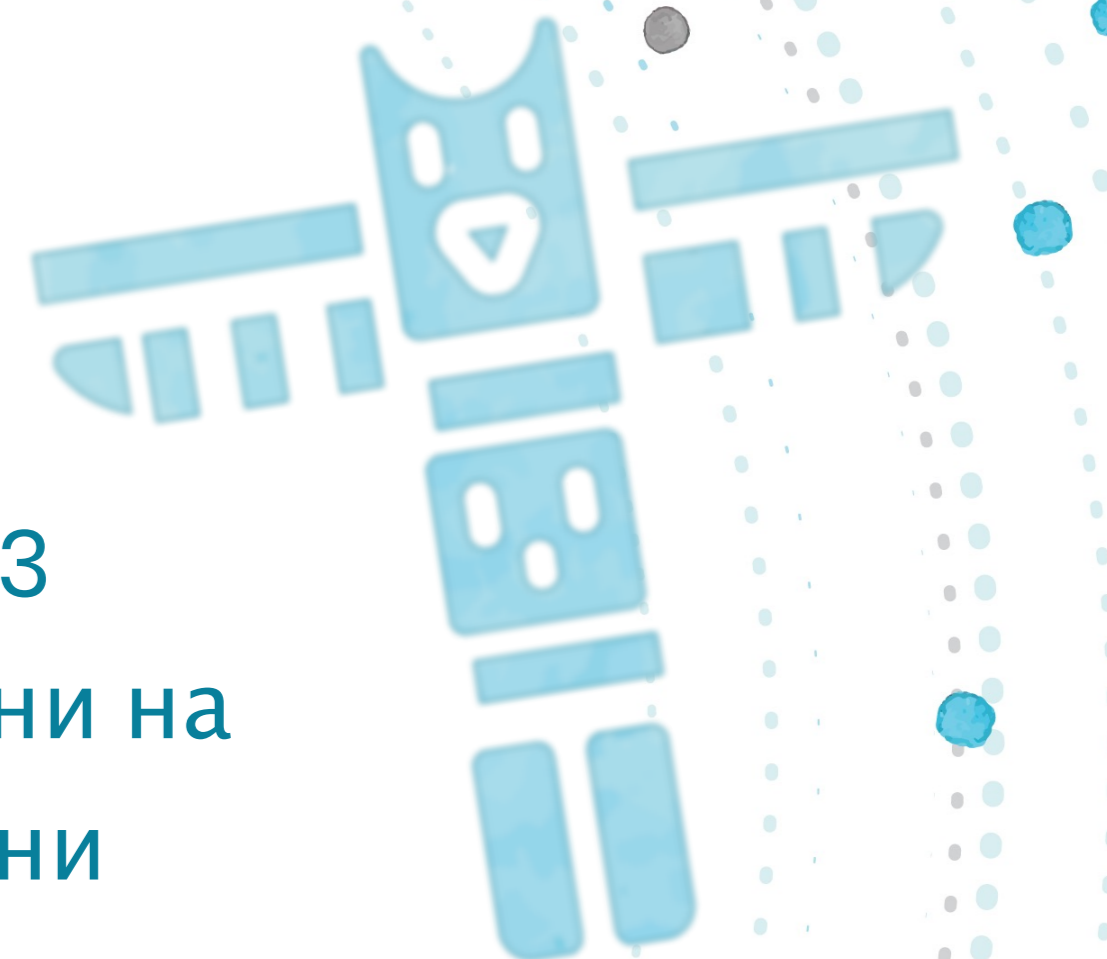
Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

8.

Тотем

Запомнете најмалку 3 животни кои се слични на вас во вашите омилените црти. Дали си мудар како бив, брз како леопард, вешт да се крие како камелеон? Помогнете се едни со други и исцртајте заеднички тотем.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

9.

Кампување

Помислете на шатор во куќата со ќебе или чаршаф. Седнете во шатор и размислете за приказна за тоа каде сте. Замислете како изгледа местото во природата кога го поставувате вашиот шатор? Кои звуци доаѓаат однадвор? Има ли мирис??



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

10.

Семеен грб

Нацртајте или создадете свој семеен грб. Што би сакале да биде и зошто?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

11.

Како се прегрнуваат жирафите?

Време е за натпревар во прегратка! Обидете се да размислите што е можно повеќе животни и да размислите како би можеле да се гушкаат. Како се гушкаат панди, жирафи, слонове, риби, мравки?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

12.

Змејовите нападаат

Вашата куќа е нападната од змеј! Брзо направете тврдина од предметите што можете да ги најдете и сокријте се!



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

13.

Моето ново име

Помислете на нови имиња и обидете се да ги користите цел ден денес. Како би било да сте суперхерои, истражувачи на далечни земји, диносауруси, пирати, животни, омилени јадења?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

14.

Потрагата по богатство

Најдете наоколу:
- 4 нешта сини боја
- 3 нешта што можете да мирисате
- 2 нешта меки на допир
- 1 нешта што можете да слушнете



Или одлучете сами што сакате да барате!

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

15.

Волшебната ламба

Во старата кутија на дното на плакарот, најдовте магична ламба. Кога ја избришавте прашината, се појави дух!

Посакајте три желби!



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

16.

Недостасува буквата П

Буквата Р се префрли на друга адреса. Следните 15 минути обидете се да разговарате без неа. Кој прв ќе го рече зборот што ја содржи буквата Р е ПАНДА и испаѓа од играта. Пробајте ја оваа игра со други букви. Кои се најтешките?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

17.

Трик или лекување

Следните 15 минути, големиот играч мора да се облече или стави на себе си, се што и да кажува помалиот играч. За што сакате да го маскирате?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

18.

Те сакам најмногу...

Кажете му на другата личност какви карактеристики или однесувања најмногу ви се допаѓаат кај него.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

19.

Машина на времето

Пронајдовте временска машина во подрумот. Зошто сакате да ја посетите? Запомнете најмалку 3 работи и објаснете зошто. Обидете се да нацртате или да напишете разгледници кои ќе ги испратите оттаму.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

20.

Нашите најубави спомени

Потсетете се на омилените споделени спомени. Дали вашите омилените спомени се исти или различни?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

21.

Витезски штит

Нацртајте или направете свои штитови. Прикажи на нив:

- луѓето кои те најмногу сакаат
- вашите карактеристики кои ви се допаѓаат
- што сакаш да направиш



Украсете ги!

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

22.

Филмска вечер

Подгответе грицки, седнете под ќебе и гледајте го омилениот филм.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

23.

Хуба Буба

Едниот од вас вели ХУБА, а другиот одговара на Буба на ист начин. Разменете ги улогите и продолжете се додека некој не пукне од смеа. Обидете се со различни начини: тивок, гласен, бавен, брз, како глумче, пиратски или оперски пејач, смешни гласови ...



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

24.

Мојата омилена играчка

Откријте која е омилената играчка на големите играчи кога беа мали.

Која е на малиот играч омилена играчка сега?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

25.

Смешна приказна

Обидете се да ја разделите најсмешната или најчудната приказна што сте ја чуле досега. Едно лице ја започнува приказната, а другиот додава реченици. Еден по еден додаваат реченица сè додека приказната не заврши.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

26.

Време е да вежбате!

Едно лице е тренер, а другото е вежбач. Обидете се да направите забавни и необични потези и да работите заедно!

По 5 минути, префрлете ги улогите.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

27.

Вонземјани

Еден од вас е странец – сè што имате во вашата куќа е целосно непознато. Изберете ставка и обидете се да му објасните зошто служи како да играчот никогаш не ја видел. Можете ли да претпоставите за што се работи? По неколку минути, префрлете ги улогите.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

28.

Најдобриот дел од денот

Најдите кутија или тетратка за да запишете или да нацртате 3 од најдобрите работи што ви се случиле таа ноќ пред спиење. За што си благодарен денес?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

29.

Биди ми огледало

Еден играч покажува различни движења или изрази на лицето, а другиот треба да го следи како да се гледа во огледало.

Започнете полека и лесно и продолжете со предизвиците, менувајќи ги улогите.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

30.

Само нашата преградка

Обидете се да размислите што е можно повеќе начини да се гушкате. Можеш ли да дадеш имиња на преградките?

Изберете преградка да биде само ваша.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

31.

Како можам да помогнам?

Размислете на кого можете да помогнете денес и да го исполните вашиот план.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

32.

Пиратско богатство

Завиткајте неколку артикли во алуминиумска фолија (скапи предмети).
1. Побарајте други луѓе да го сокријат богатството и да одат во потрага по или
2. Сокријте го богатството од другиот играч и помогнете му Зборувајќи ТОПЛО/ ЛАДНО



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

33.

Магичен клуч

Го најдовте необичниот клуч. Кога го проучувате, сфативте дека е магичен. Напишете приказна заедно за да откриете на кој му припаѓа клучот, што отвора и како се нашол кај вас. Нацртајте го клучот или целата приказна.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

34.

Што ме опушта?

Секој играч црта 5 работи што го прават да се опушти или да го смирува кога е вознемирен. Помогнете се едни со други ако ви е тешко да се потсетите. Кој може да се обидете токму сега?

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

35.

Моето посебно место

Замислете место каде што се чувствувате толку многу среќни и опуштени. Може да биде место кое навистина постои или нешто од вашата фантазија. Замислете го тоа со што е можно повеќе детали; што гледате наоколу, што слушате, мирисате или вкусите? Нацртајте го!

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

36.

Ратување

Планирајте патување до: магична планина, пуст остров, нова планета или место по ваш избор. Нацртајте мапа или вашата дестинација, испланирајте кого да го земете, што да ронесете и со кој превоз ќе патувате. Среќно патување!

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

37.

Рецепт за успех

Кои се сите состојки што ви се потребни за среќно семејство? Колку точно преградки, забави, игри, љубов љубов, доверба...? Нацртајте тенцере и неговите состојки или напишете рецепт.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

38.

Диши

Легнете на подот и замислете дека стомакот ви е балон што треба да се надува. Полека, земете длабок здив и забележете како се исполнува балонот. Паузирајте малку и полека издишувајте и забележете го празнењето на балоните. Обидете се да дишите вака 1 и 2 минути.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

39.

Рредизвик

Застанете еден наспротивно на друг и држете ги рацете. Обидете се да седите на подот, а потоа повторно да застанете цело време држејќи се за раце. Дали го направивте тоа? Вежбајте додека научите! (Вежба до совршенство!)

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

40.

Смешни трки

Појдете од едниот крај на собата со другиот одење... – како слон, мајмун, змија, орел, рак, мравка, зајак, елени ... – смешна и необична прошетка. Помислете на повеќе начини. Можете ли да направите трка?

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

41.

**Чувствувам дека ме
сакаш кога ...**

Извини се, цртај или
напиши кога се чувствуваш
најомилен од личноста со
која си играш.

Што прави или зборува таа
личност?

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

42.

Крила

Замислете се да се
разбудите со крилјата
утрово.
Како изгледаат тие? Колку
се силни? Каде би сакале
да летате со нив?
Нацртајте!

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

43.

Погодете што е тоа

Едно лице ги затвора
очите, а другото во
просторијата произведува
звук со помош на некој
предмет. Може ли првиот
играч да претпостави што
е тој звук?

Сега префрлете ги улогите.
Кој од вас е
поквалификуван?

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

44.

Кутија грижи

Направете кутија за да ги
зачувате вашите грижи на
крајот на денот за да
поминете мирно. Украсете
го тоа што сакате.

Запишете или нацртајте ги
вашите грижи на парче
хартија и чувајте ги. Не
мора да му ги покажувате
на никого.

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

45.

Планина на мирот

Нацртајте планина. Ставете
го прстот во долината.
Полека се искачувај со
прстот кон врвот, дишејќи
воздух низ носот. Кога ќе го
достигнете врвот, застанете.
Потоа, полека го лизни
прстот надолу од другата
страна, издишувајќи низ
устата. Повторете се додека
не се чувствувате посмирено.

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

46.

Пронаоѓачи

Замислете да бидете
пронаоѓач. Имате многу
знаење и се што ви треба
за генијални пронајдоци.

Што би сакале да
измислите и зошто?
Нацртајте го вашиот изум
ако сакате.

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

47.

MMMirisi

Пронајдете 5 до 10 работи
во куќата што можете да ги
мирисате или да замолите
од домашни ите
(станарите) да го сторат
тоа. Еден од вас ги затвора
очите и се обидува да
претпостави како мириса.

Разменувајте ги
улогите. Кој е поуспешен?

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

48.

**Сите се плашиме
понекогаш**

Побарајте од големите
играчи да ви кажат од што
се плашеле како деца и
како го надминале тој
страх.
Од што се плашиш? Што ти
помага да бидеш храбар/
а?

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

49.

Притискање на сидот

Застанете пред сидот заедно и тргнете го тепихот ако го имате. Притиснете силно и обидете се да го преместите сидот. Дали го направивте тоа? Обидете се уште 3 пати, најсилното што можете. Помеѓу, обидите да се опуштите, да се одморите и да соберете сила.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

50.

Не трепкај

Застанете или седете едни наспротив други за да бидете удобно. Обидете се да се погледнете во очите колку што е можно подолго, без да трепкате. Кој може да трае подолго?



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

51.

Албум на фотографии

Најдете фотографии од кога бевте бебе или дете (сите играчи). Превртете низ нив и споделете ги семејните спомени од тој период.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

52.

Време е за излет

Подгответе сè што ви треба: кебе, закуски, пијалоци, игри на табли, топка...

Изберете го саканото место во куќата и направете вистински пикник.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

53.

изненадување

Замислете дека ве чека подарок во дневната соба. Кутијата со украсна лента го има токму она што најмногу го посакувавте. Што има во кутијата? Нацртајте го вашиот подарок ако сакате.

#останидома



Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

54.

Тајната состојка

Печете заедно едноставна торта за подоцна да уживате. Ставете состојка во неа што ќе ви биде тајна и обидете се да видите дали другите луѓе можат да претпостават за што станува збор.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

55.

Моето царство

Замислете дека сте крал или кралица што владее во вашата земја. Како изгледаат вашите земји? Дали има правила? Што прават децата и возрасните во текот на денот? Што јадат? Дали има посебни обичаи или празници? Нацртајте ги вашите кралства.



#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја дизајнирам за дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома

Картички за ДОЖДЛИВИ ДЕНОВИ

Вашата активност ја
дизајнирам за
дождлив ден

#останидома