



КНИГА ОБО МНЕ



Этот инструментарий является результатом сотрудничества МККК и Шведского Красного Креста. Он основан на программе «Птицы в полете» Шведского Красного Креста и адаптирован МККК для гуманитарного контекста.

Привет!

Для начала мы хотели бы сказать тебе несколько вещей. Мы очень рады, что ты с нами и мы можем быть частью твоей истории. Это твоя книга, но в путешествии, которое сейчас начнется, мы будем вместе. Мы хотим сказать тебе, что мы думаем, ты храбрый и особенный ребенок. Мы с тобой, потому что у нас у всех есть что-то общее. Мы все испытывали трудности.

Чтобы ни было, мы здесь, чтобы помочь друг другу обрести чувство нужности и уверенности. Мы отправляемся в волшебное путешествие сквозь время и пространство. Иногда это будет непросто, но мы здесь чтобы поддержать друг друга. И к тому же, мы будем веселиться вместе.

Наше общее путешествие начинается.



Я сегодня



Мое имя



Мой возраст



Я из ...



Я живу

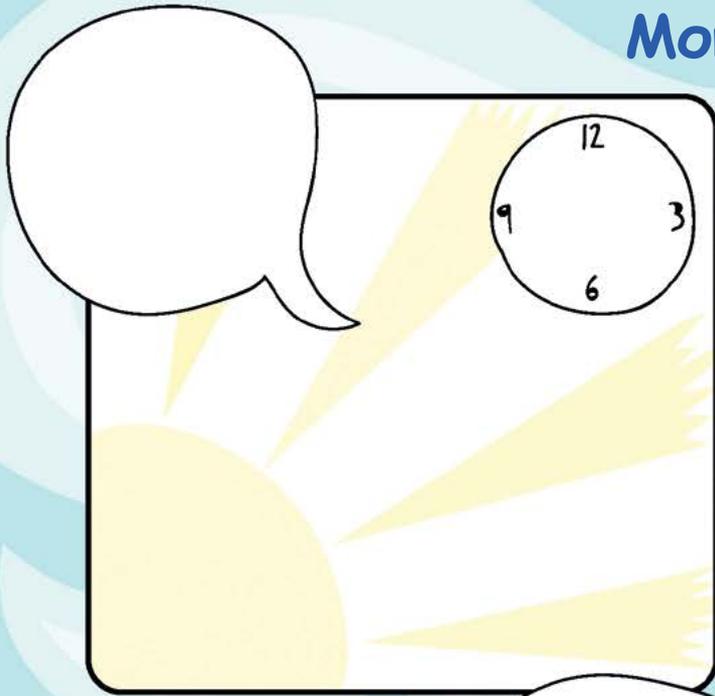


Мне нравится

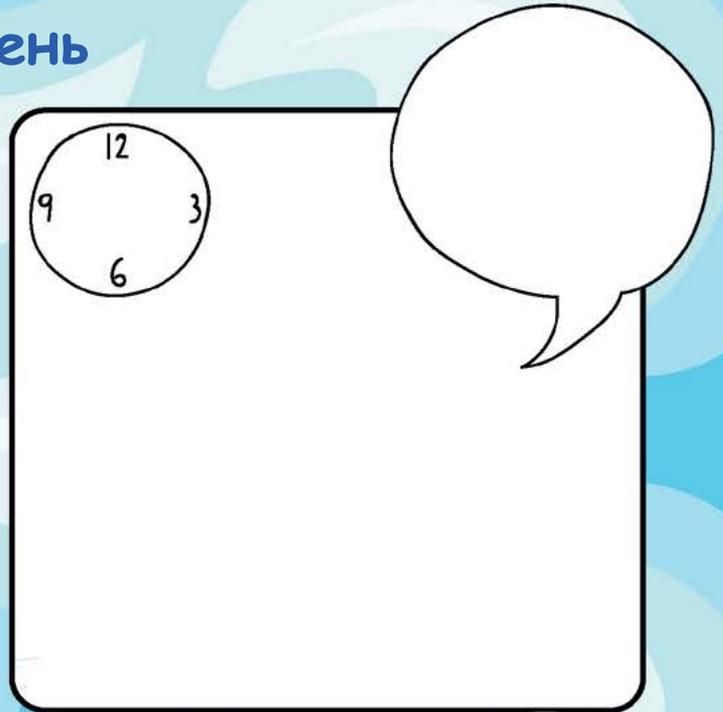


Мне не нравится

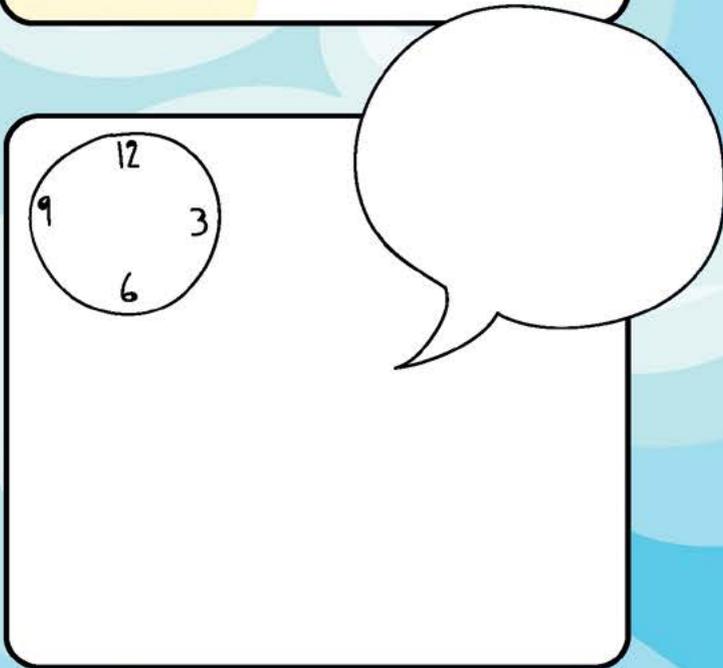
Мой день



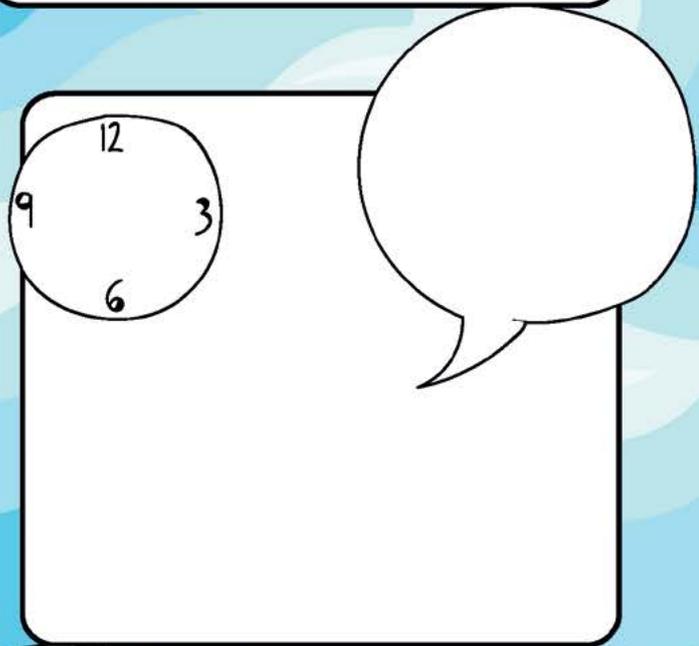
A rectangular panel with a white background. On the left, a yellow sun is partially visible with rays extending across the panel. In the top right corner, there is a circular clock face with numbers 12, 3, 6, and 9. A white speech bubble is attached to the top left corner of the panel.



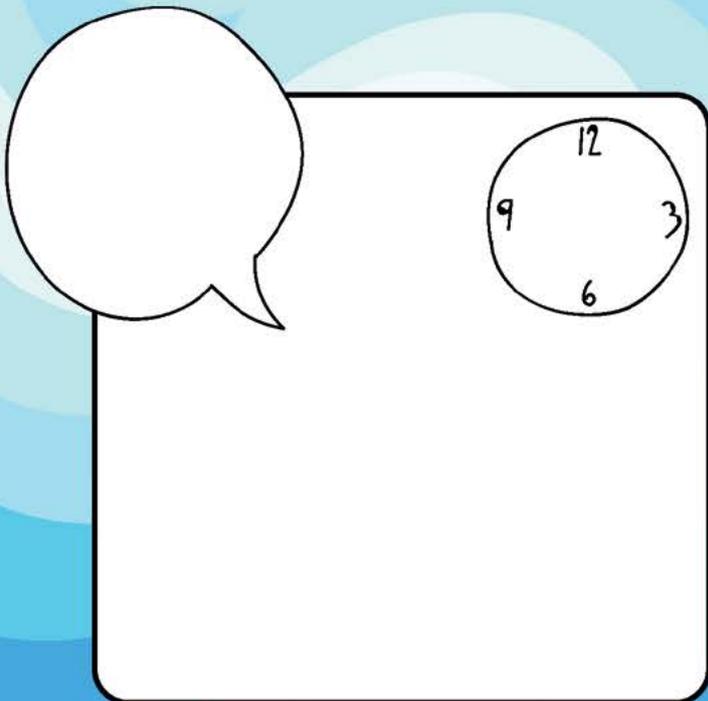
A rectangular panel with a white background. In the top left corner, there is a circular clock face with numbers 12, 3, 6, and 9. A white speech bubble is attached to the top right corner of the panel.



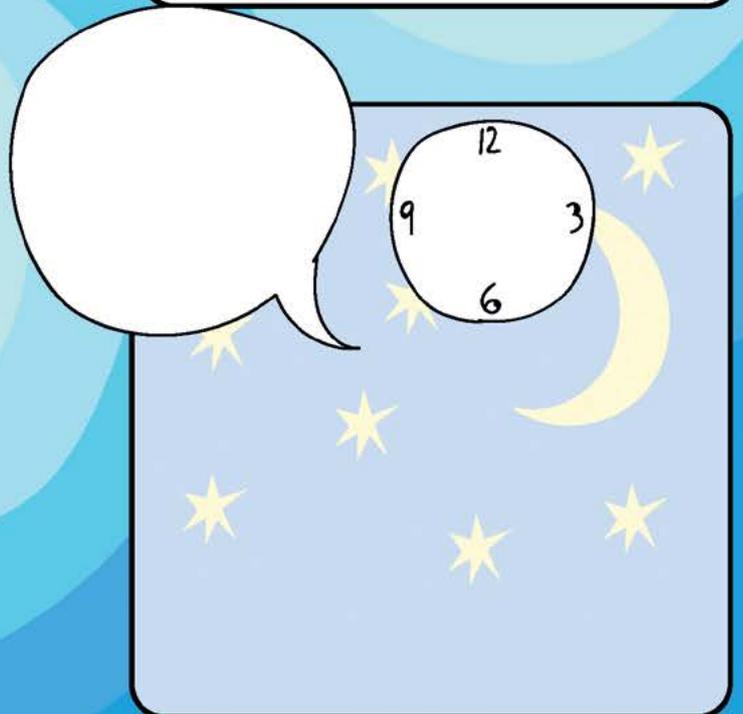
A rectangular panel with a white background. In the top left corner, there is a circular clock face with numbers 12, 3, 6, and 9. A white speech bubble is attached to the right side of the panel.



A rectangular panel with a white background. In the top left corner, there is a circular clock face with numbers 12, 3, 6, and 9. A white speech bubble is attached to the right side of the panel.



A rectangular panel with a white background. In the top right corner, there is a circular clock face with numbers 12, 3, 6, and 9. A white speech bubble is attached to the top left corner of the panel.

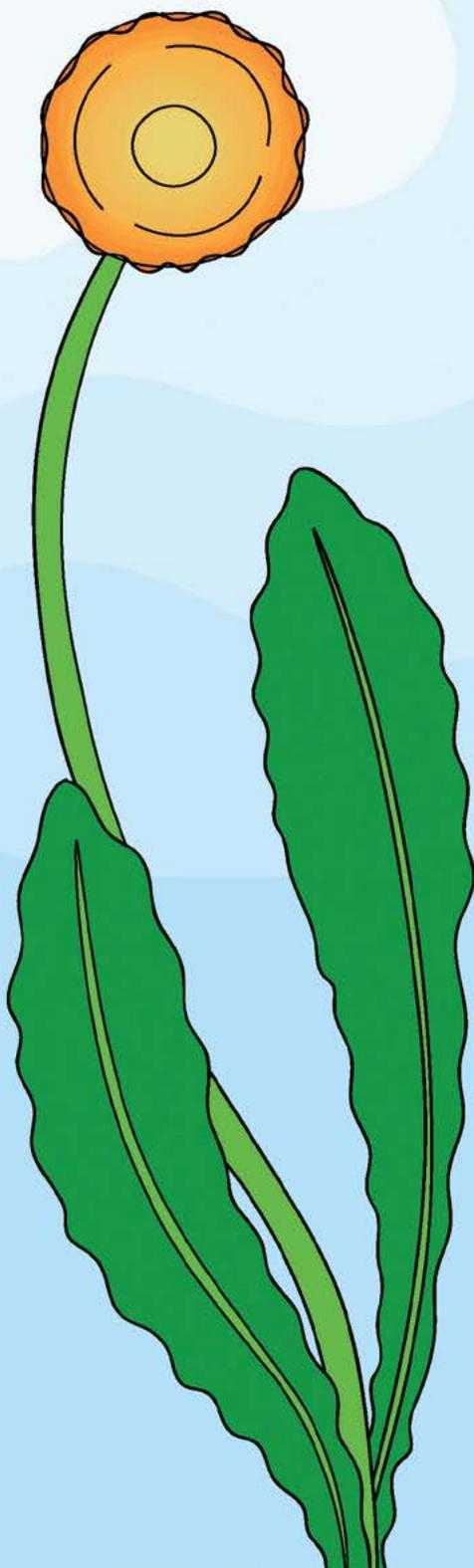


A rectangular panel with a light blue background. In the top right corner, there is a circular clock face with numbers 12, 3, 6, and 9. The background features a yellow crescent moon and several yellow stars. A white speech bubble is attached to the left side of the panel.

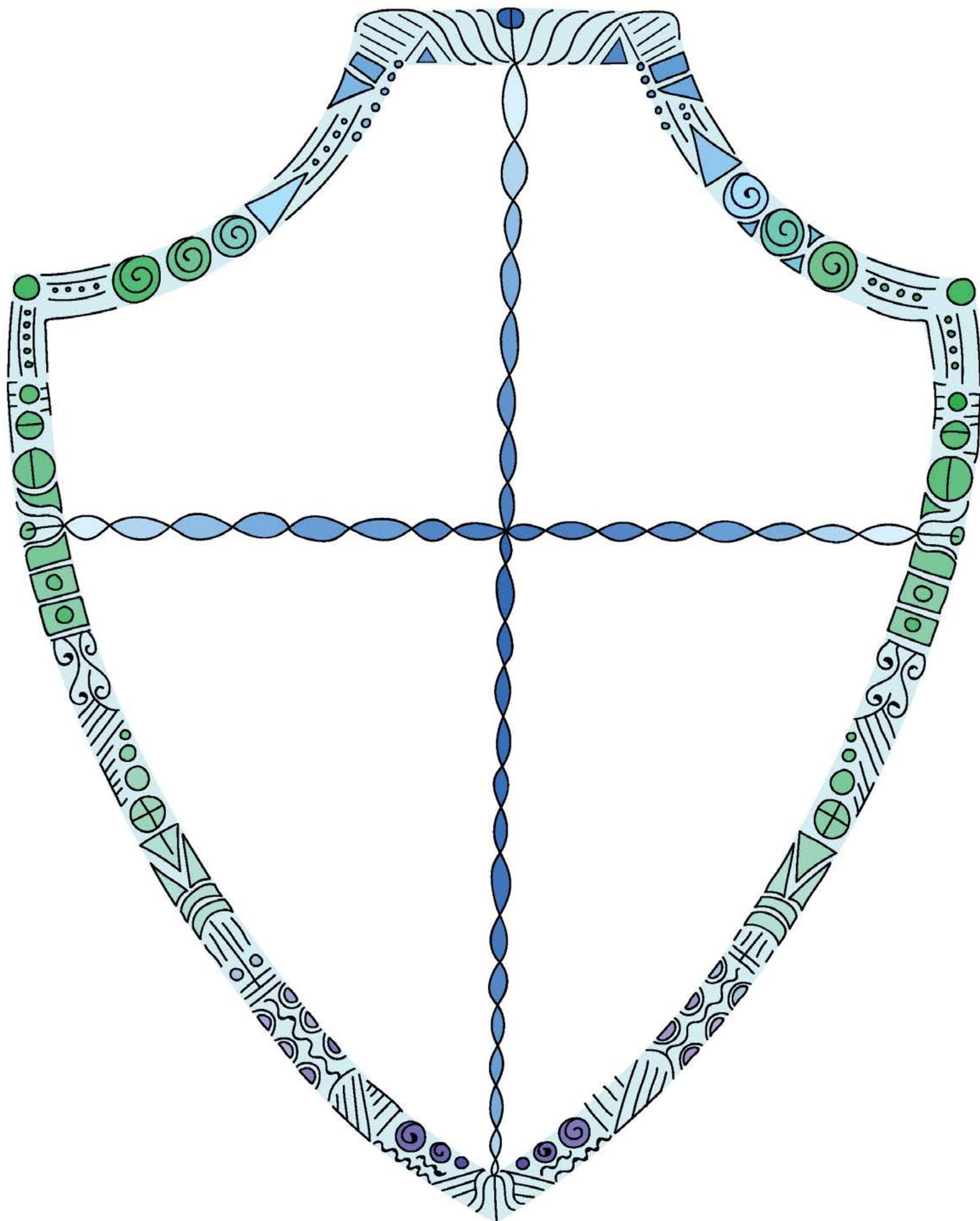
Дерево жизни



Цветок ресурсов



Щит самооценки

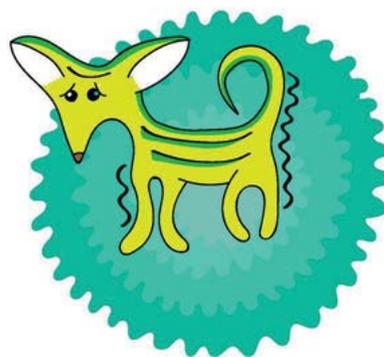


Чувства

Это делает меня счастливее



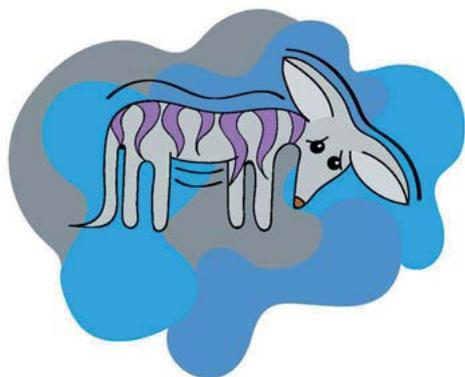
Это заставляет меня бояться



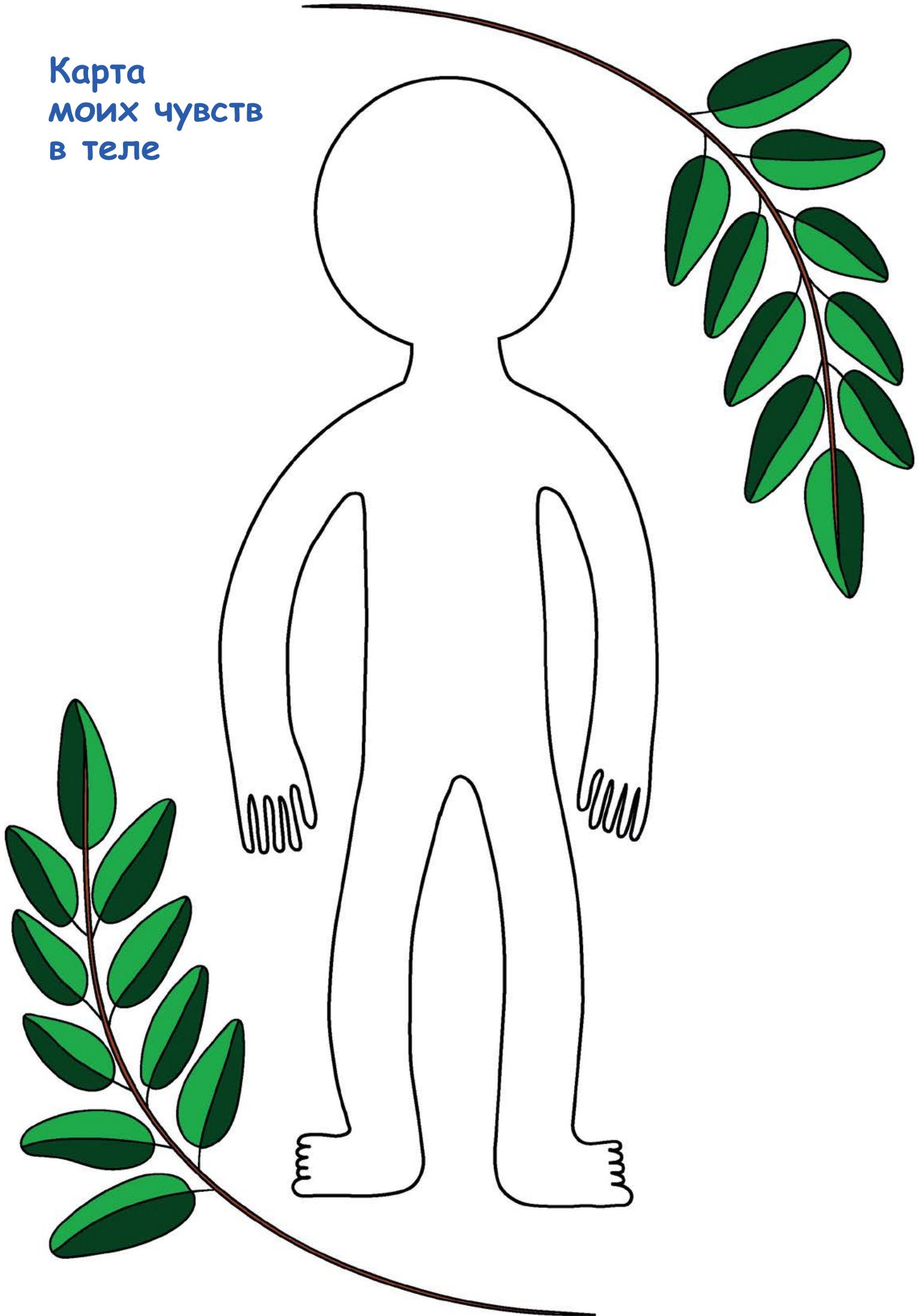
Это заставляет меня злиться



Это заставляет меня грустить



Карта
МОИХ ЧУВСТВ
В ТЕЛЕ



Хорошее воспоминание



Плохое воспоминание

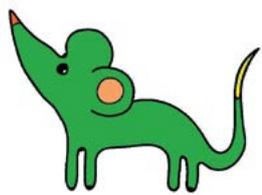
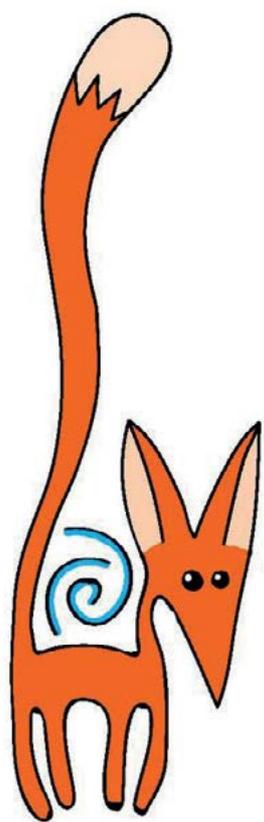


Письмо самому себе в будущее



A decorative border surrounds the page. At the top, green vines with swirls frame the title. On the left and right sides, there are vertical strings of colorful beads (yellow, blue, purple, green) and a crescent moon. At the bottom corners, there are green leafy branches and orange swirls. A horizontal string of colorful beads runs along the bottom edge.

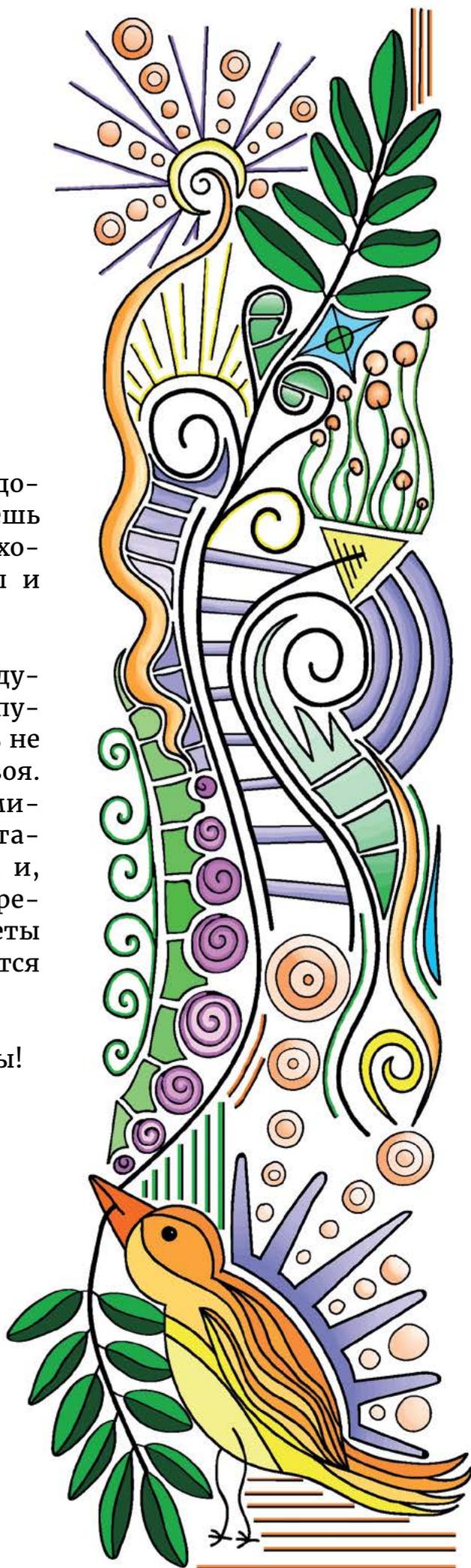
Для записей / рисования



Наше общее путешествие подошло к концу, но ты начинаешь свое путешествие заново. Мы хотим напомнить тебе, что ты и твои чувства очень важны.

Мы надеемся, что у тебя на душе стало светлее после этого путешествия. И твой груз теперь не такой тяжелый. Эта книга твоя. Наполняй ее своими воспоминаниями, чувствами и мечтами. Книга останется с тобой, и, возможно, поможет тебе обрести уверенность, и найти ответы на вопросы, которые понадобятся тебе в будущем.

Ты и твои чувства очень важны!





МККК

Международный Комитет Красного Креста
19, avenue de la Paix
1202, Женева, Швейцария
Т +41 22 734 60 01
shop.icrc.org
© МККК, май 2022 г.

 facebook.com/icrc
 twitter.com/icrc
 instagram.com/icrc