

# Моя Тетрадь для работы по Программе «Друзья Зиппи»



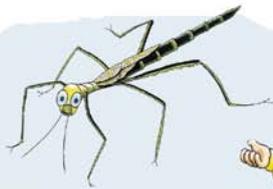
имя, фамилия: \_\_\_\_\_ класс: \_\_\_\_\_

школа: \_\_\_\_\_

# Содержание

<u>Кто есть кто?</u>	<u>стр. 3</u>
<u>Модуль 1. Чувства</u>	<u>стр. 4</u>
<u>Модуль 2. Коммуникации</u>	<u>стр. 13</u>
<u>Модуль 3. Установление и прекращение взаимоотношений</u>	<u>стр. 21</u>
<u>Модуль 4. Разрешение конфликтов</u>	<u>стр. 29</u>
<u>Модуль 5. Перемены и потери</u>	<u>стр. 41</u>
<u>Модуль 6. Мы справляемся</u>	<u>стр. 49</u>

# Кто есть кто?



Зиппи



Лиза



Миша



Папа  
Лизы и Миши



Мама  
Лизы и Миши



Иван Петрович



Дима



Оля



Тёма



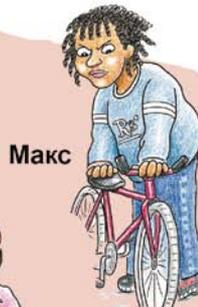
Женя



Али



Жанна



Макс



Мама  
Жанны и Макса



Анна Сергеевна



Собака Анны Сергеевны  
по кличке Маффин

Моуль 1. Чувства

Занятие 1. Когда мне грустно – когда я счастлив



**Деятельность 1.** Что делает меня радостным или грустным?

Моуль 1. Чувства

Занятие 1. Когда мне грустно – когда я счастлив

Деятельность 2. Что я могу сделать, если мне грустно?

Два главных правила:

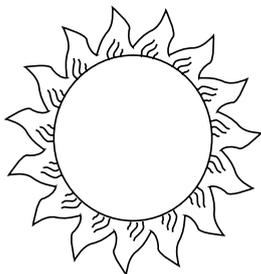


Это поможет мне чувствовать себя лучше



Это не причинит вреда мне или кому-либо другому

Понравилось ли мне это занятие?



Мне понравилось это занятие



Мне не понравилось это занятие

Как я себя чувствовал/а во время этого занятия?



Я чувствовал себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

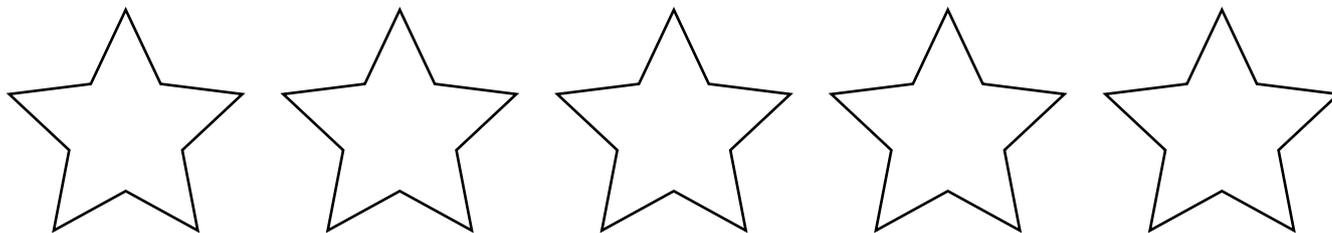
Деятельность 2. Решения, которые позволят мне  
чувствовать себя лучше



## Занятие 2. Обратная связь

**Понравилось ли мне это занятия?**

Закрась несколько звездочек. Чем больше тебе понравилось занятие, тем больше звездочек ты можешь закрасить.



**Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?**



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

Модуль 1. Чувства

Занятие 3. Чувство зависти/ревности

Деятельность 2. Что я делаю, когда я завидую или ревную?

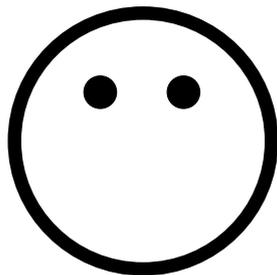


## Занятие 3. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятие?*

*Нарисуй улыбку, если занятие тебе понравилось.*

*Если занятие не понравилось, нарисуй грустное личико.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*

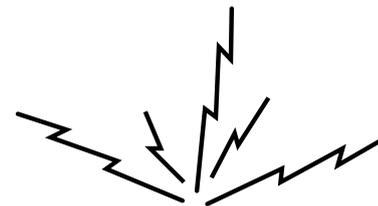
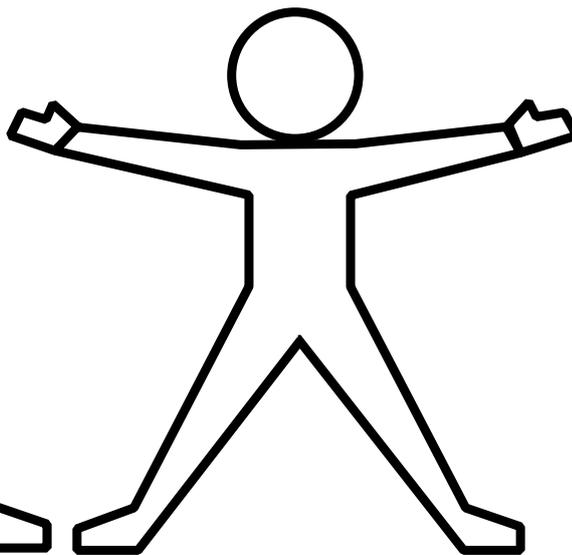


*Я чувствовал себя плохо*

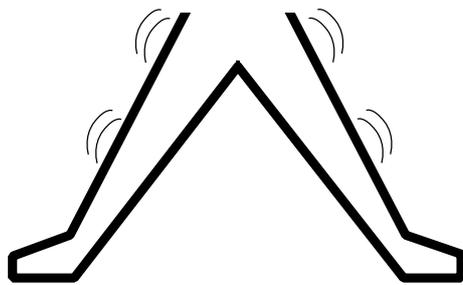
Что происходит в моем теле, когда я нервничаю



Мои руки потеют



У меня болит живот



У меня трясутся ноги

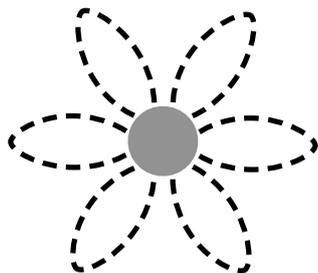


У меня пересохло во рту

Понравилось ли мне это занятие?

Обведи и закрась 6 лепестков, если тебе понравилось занятие.

Если занятие тебе не понравилось, обведи и закрась один лепесток.



Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо



## Правила хорошей коммуникации

Скажи, что ты чувствуешь



Скажи, почему ты так себя чувствуешь

Помоги другим понять тебя: повтори то, что ты сказал, только другими словами

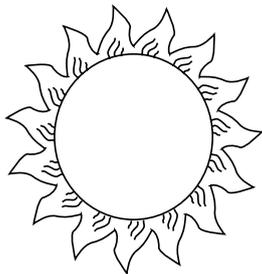


Уважай других



## Занятие 1. Обратная связь

Понравилось ли мне это занятие?



Мне понравилось это занятие



Мне не понравилось это занятие

Как я себя чувствовал/а во время этого занятия?



Я чувствовал себя хорошо



Я чувствовал себя плохо



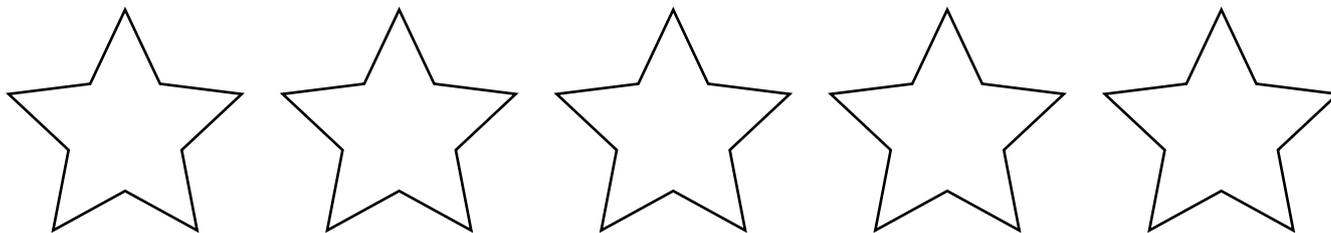
**Деятельность 1.** Что я могу сделать, чтобы показать другу, что я его внимательно слушаю?



## Занятие 2. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятия?*

*Закрась несколько звездочек. Чем больше тебе понравилось занятие, тем больше звездочек ты можешь закрасить.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

## Модуль 2. Коммуникации

### Занятие 3. Кто может нам помочь?

#### Деятельность 2. Кого и как я могу попросить о помощи?

Нарисуй того, кого ты можешь попросить о помощи.

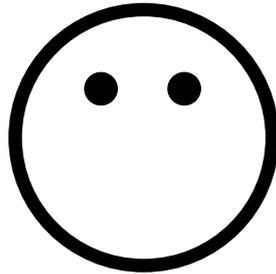


## Занятие 3. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятие?*

*Нарисуй улыбку, если занятие тебе понравилось.*

*Если занятие не понравилось, нарисуй грустное личико.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

## Правила «Как сказать то, что мы хотим сказать»

Подумай перед тем как сказать



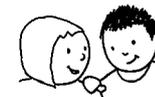
Не кричи



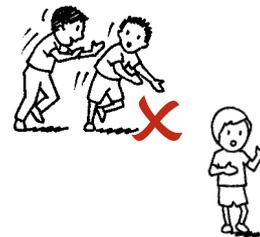
Говори ясно



Скажи другому человеку как ты себя чувствуешь



Не будь грубым

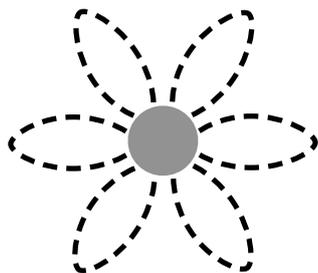


Скажи все что хочешь сказать

Понравилось ли мне это занятие?

Обведи и закрась 6 лепестков, если тебе понравилось занятие.

Если занятие тебе не понравилось, обведи и закрась один лепесток.



Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

# Модуль 3. Установление и прекращение взаимоотношений

## Занятие 1. Как сохранить дружбу?



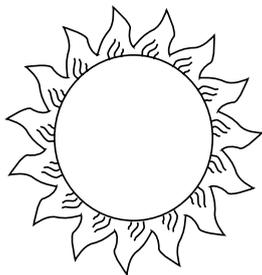
**Деятельность 2. Что я могу сделать, чтобы сохранить своих друзей?**

Нарисуй или напиши 2 или 3 идеи.



## Занятие 1. Обратная связь

Понравилось ли мне это занятие?



Мне понравилось это занятие



Мне не понравилось это занятие

Как я себя чувствовал/а во время этого занятия?



Я чувствовал себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

Модуль 3. Установление и прекращение взаимоотношений  
Занятие 2. Одиночество и неприятие

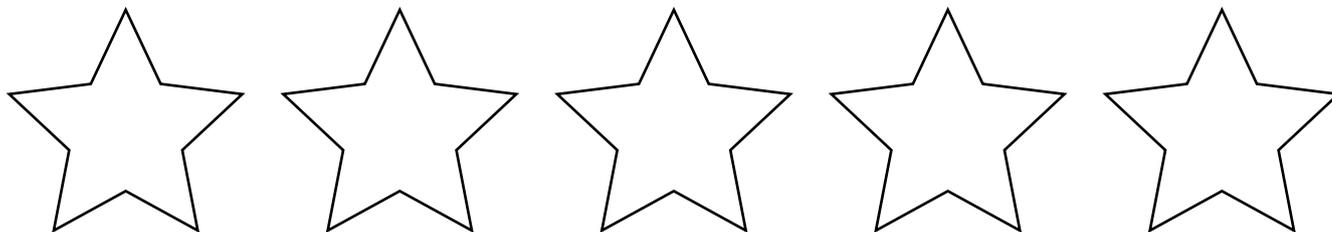
Деятельность 2. Что я могу сделать, если чувствую себя одиноким/ой или отверженным/ой?



## Занятие 2. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятия?*

*Закрась несколько звездочек. Чем больше тебе понравилось занятие, тем больше звездочек ты можешь закрасить.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

Модуль 3. Установление и прекращение взаимоотношений  
Занятие 3. Как разрешать конфликты с друзьями

Деятельность 2. Что я могу сделать для того,  
чтобы разрешить конфликт с друзьями?



## Занятие 3. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятие?*

*Нарисуй улыбку, если занятие тебе понравилось.*

*Если занятие не понравилось, нарисуй грустное личико.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

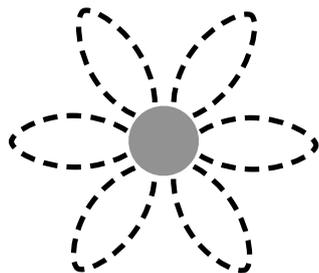
Модуль 3. Установление и прекращение взаимоотношений  
Занятие 4. Как заводить друзей?

Деятельность 1. Дружба

Понравилось ли мне это занятие?

Обведи и закрась 6 лепестков, если тебе понравилось занятие.

Если занятие тебе не понравилось, обведи и закрась один лепесток.



Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

# Модуль 4. Разрешение конфликтов

## Занятие 1. Как распознать полезное решение



**4** шага к полезному решению:



**1** Успокойся



**2** Пойми суть проблемы



**3** Подумай о множестве вариантов возможных решений



**4** Выбери лучшее, которое:  
- помогает тебе чувствовать себя лучше;  
- не причиняет вреда тебе или кому-либо другому.

## Правила выбора полезного решения:

Это решение поможет мне  
чувствовать себя лучше



2. Это решение не причинит вреда  
мне самому или кому-либо другому



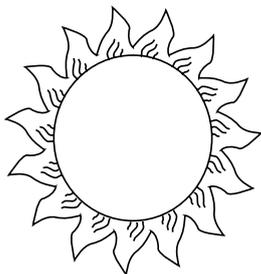
## Модуль 4. Разрешение конфликтов

### Занятие 1. Как распознать полезное решение

Деятельность 1. Как бы я поступил/а на месте Жанны?



Понравилось ли мне это занятие?



Мне понравилось это занятие



Мне не понравилось это занятие

Как я себя чувствовал/а во время этого занятия?



Я чувствовал себя хорошо



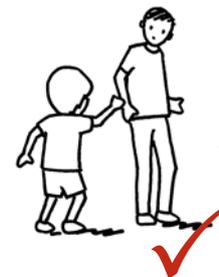
Я чувствовал себя плохо

## Правила против буллинга

Ни у кого нет права обижать других



Если нас обижают, мы можем попросить о помощи того, кому доверяем



**Деятельность 2. Помоги Жанне найти решение против буллинга**



## Занятие 2. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятия?*

*Закрась несколько звездочек. Чем больше тебе понравилось занятие, тем больше звездочек ты можешь закрасить.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

## Как успокоиться?

Остановись



Сделай глубокий вдох



Подумай о чем-нибудь приятном



Подумай о ситуации



## Занятие 3. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятие?*

*Нарисуй улыбку, если занятие тебе понравилось.*

*Если занятие не понравилось, нарисуй грустное личико.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



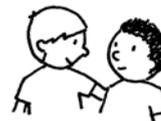
*Я чувствовал себя плохо*

## Правила помощи другу:

Выслушай своего друга



Уважай своего друга



Найдите решение вместе



Помоги другу попросить о помощи



## Модуль 4. Разрешение конфликтов

### Занятие 4. Как помочь другу решить проблему?

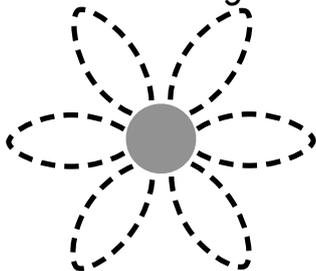
**Деятельность 2.** Как я могу помочь моему другу решить проблему?



Понравилось ли мне это занятие?

Обведи и закрась 6 лепестков, если тебе понравилось занятие.

Если занятие тебе не понравилось, обведи и закрась один лепесток.



Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

# Модуль 5. Перемены и потери

## Занятие 1. Перемены и потери – часть нашей жизни

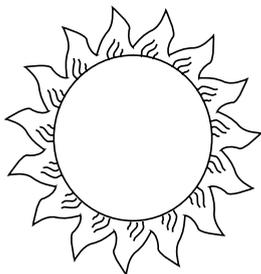


### Деятельность 1. Что меняется?



## Занятие 1. Обратная связь

Понравилось ли мне это занятие?



Мне понравилось это занятие



Мне не понравилось это занятие

Как я себя чувствовал/а во время этого занятия?



Я чувствовал себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

## Модуль 5. Перемены и потери

### Занятие 2. Умение справляться с потерей

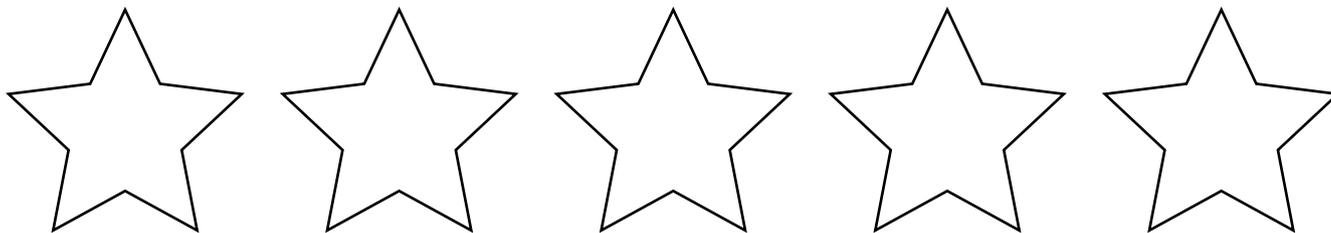
**Деятельность 2.** Что мы можем сделать, чтобы почувствовать себя лучше?



## Занятие 2. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятия?*

*Закрась несколько звездочек. Чем больше тебе понравилось занятие, тем больше звездочек ты можешь закрасить.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

Модуль 5. Перемены и потери  
Занятие 3. Посещение места памяти

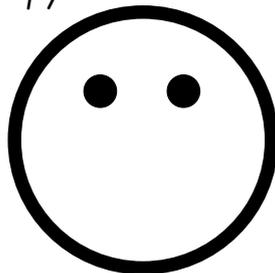


## Занятие 3. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятие?*

*Нарисуй улыбку, если занятие тебе понравилось.*

*Если занятие не понравилось, нарисуй грустное личико.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

## Как помочь другу, который переживает потерю?

Выслушай своего друга

Уважай своего друга

Скажи ему, что ты переживаешь за него

Проведи время вместе со своим другом

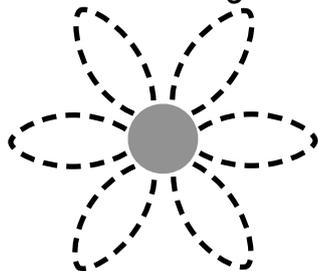
Сделай для друга что-нибудь приятное



Понравилось ли мне это занятие?

Обведи и закрась 6 лепестков, если тебе понравилось занятие.

Если занятие тебе не понравилось, обведи и закрась один лепесток.



Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

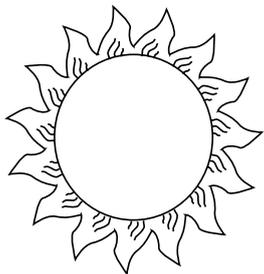
Модуль 6. Мы справляемся

Занятие 1. Разные пути преодоления трудностей



**Деятельность 2. Ситуация**

Понравилось ли мне это занятие?



Мне понравилось это занятие



Мне не понравилось это занятие

Как я себя чувствовал/а во время этого занятия?



Я чувствовал себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

Модуль 6. Мы справляемся  
Занятие 2. Как помогать другим

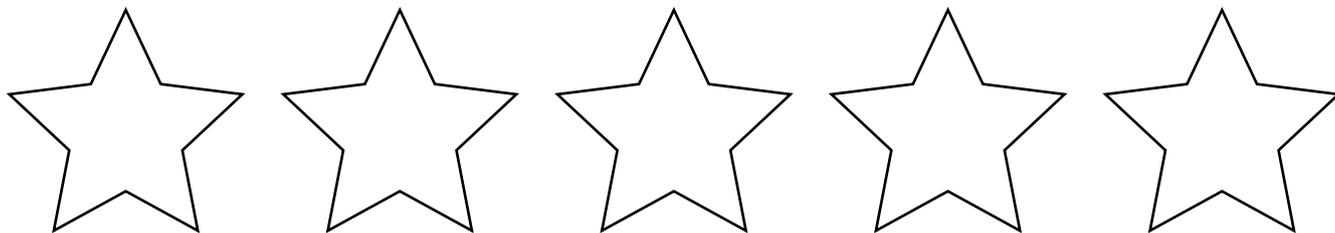
**Деятельность 1.** Что я могу сделать, чтобы помочь моим друзьям?



## Занятие 2. Обратная связь

**Понравилось ли мне это занятия?**

Закрась несколько звездочек. Чем больше тебе понравилось занятие, тем больше звездочек ты можешь закрасить.



**Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?**



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

Модуль 6. Мы справляемся

Занятие 3. Адаптируемся к новым ситуациям

**Деятельность 1. Чему я научился?**

## Занятие 3. Обратная связь

*Понравилось ли мне это занятие?*

*Нарисуй улыбку, если занятие тебе понравилось.*

*Если занятие не понравилось, нарисуй грустное личико.*



*Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?*



*Я чувствовал/а себя хорошо*



*Я чувствовал себя плохо*

Модуль 6. Мы справляемся  
Занятие 4. Празднуем вместе

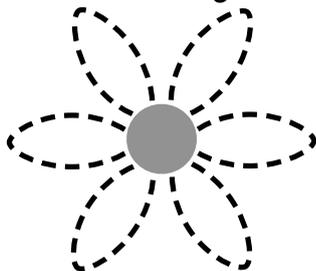
Деятельность 1. Что я узнал из программы «Друзья Зиппи»?



Понравилось ли мне это занятие?

Обведи и закрась 6 лепестков, если тебе понравилось занятие.

Если занятие тебе не понравилось, обведи и закрась один лепесток.



Как я чувствовал/а себя во время этого занятия?



Я чувствовал/а себя хорошо



Я чувствовал себя плохо

Для заметок

Для заметок

# Я узнал/а:

- 1  о чувствах
- 2  о том, как говорить и слушать
- 3  о дружбе
- 4  о решении проблем
- 5  об изменениях и потерях
- 6  как справляться с трудными ситуациями

Закрась  
звездочку после  
завершения  
каждого  
модуля

Partnership for  
*Children*



© 2009 Партнерство для детей Все права защищены