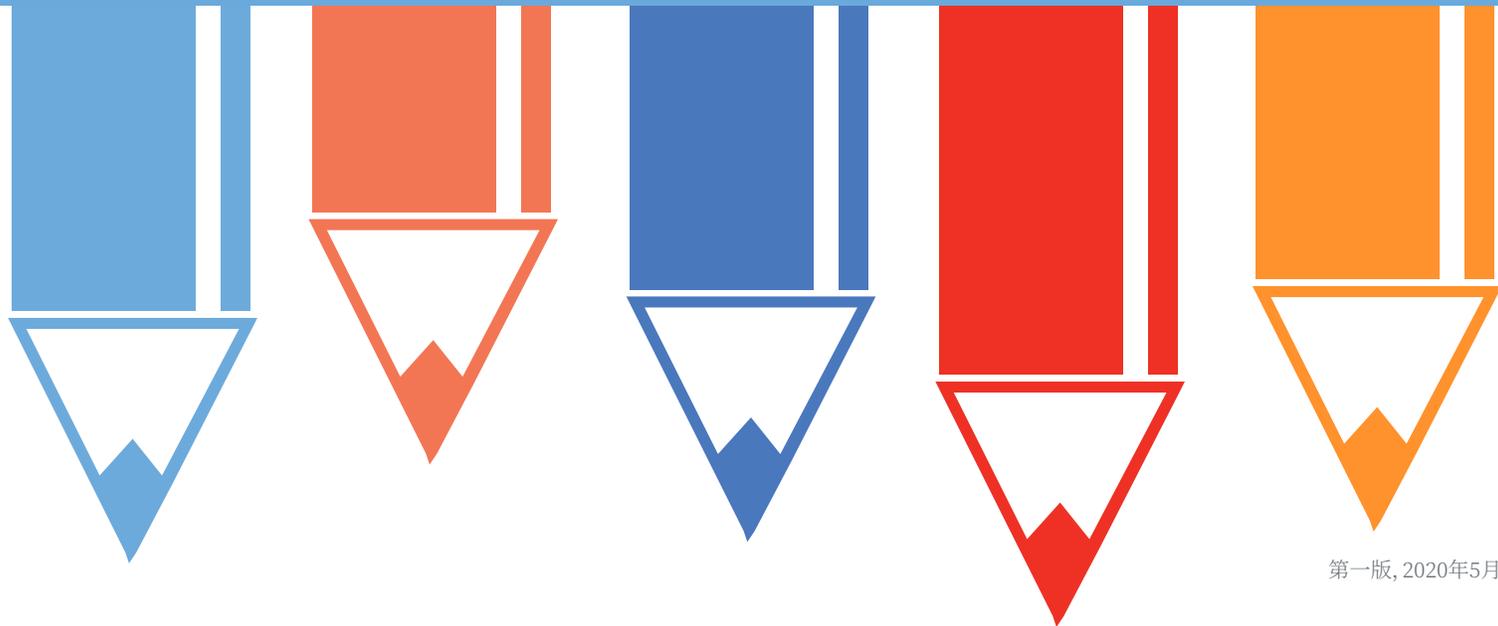


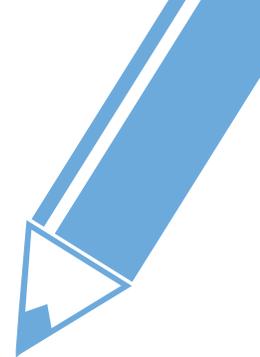


微笑的9个原因:

家庭活动趣味小册子

由微笑列车(Smile Train)提供, 提高受唇裂和/或腭裂影响家庭的心理健康及觉悟。





关于这本小册子

这本小册子就是为像你这样的小朋友设计的。书里有各种可以自己单独、和家人一起进行的活动,让你更加了解什么会让你开心,什么会让你感到骄傲,以及如何克服有挑战性的感受和状况。我们希望它会对你的成长旅程有帮助。感谢你拿起这本小册子,并借此机会找到更多微笑的理由。



如果你没有打印机或者无法拿到这本小册子的印刷版怎么办呢?没关系!你可以阅读说明,自己画出活动!用你的想象力,让这里面的一切完全按照你喜欢的那样进行。

特别感谢来自纽约微笑列车的Grace Peters,以及来自微笑列车在哥伦比亚的合作医院诺埃尔,诊所基金会 (Fundación Clínica Noel) 的心理学家 Martha Jaramillo和Camila Osorio,他们对这项工作作出了基础且重要的贡献。

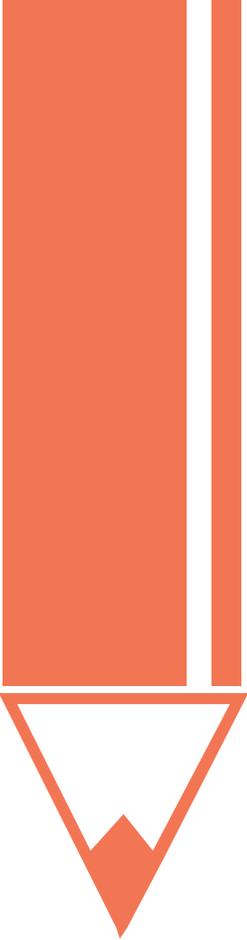


Table of Contents

幸福披萨饼	1
自尊心单词搜索	4
我独特的全家福	5
捉迷藏	6
从垃圾到杰作	7
和谐在手	8
家庭俱乐部	9
“我是”罐头(或者杯子!)	10
感恩的心	11

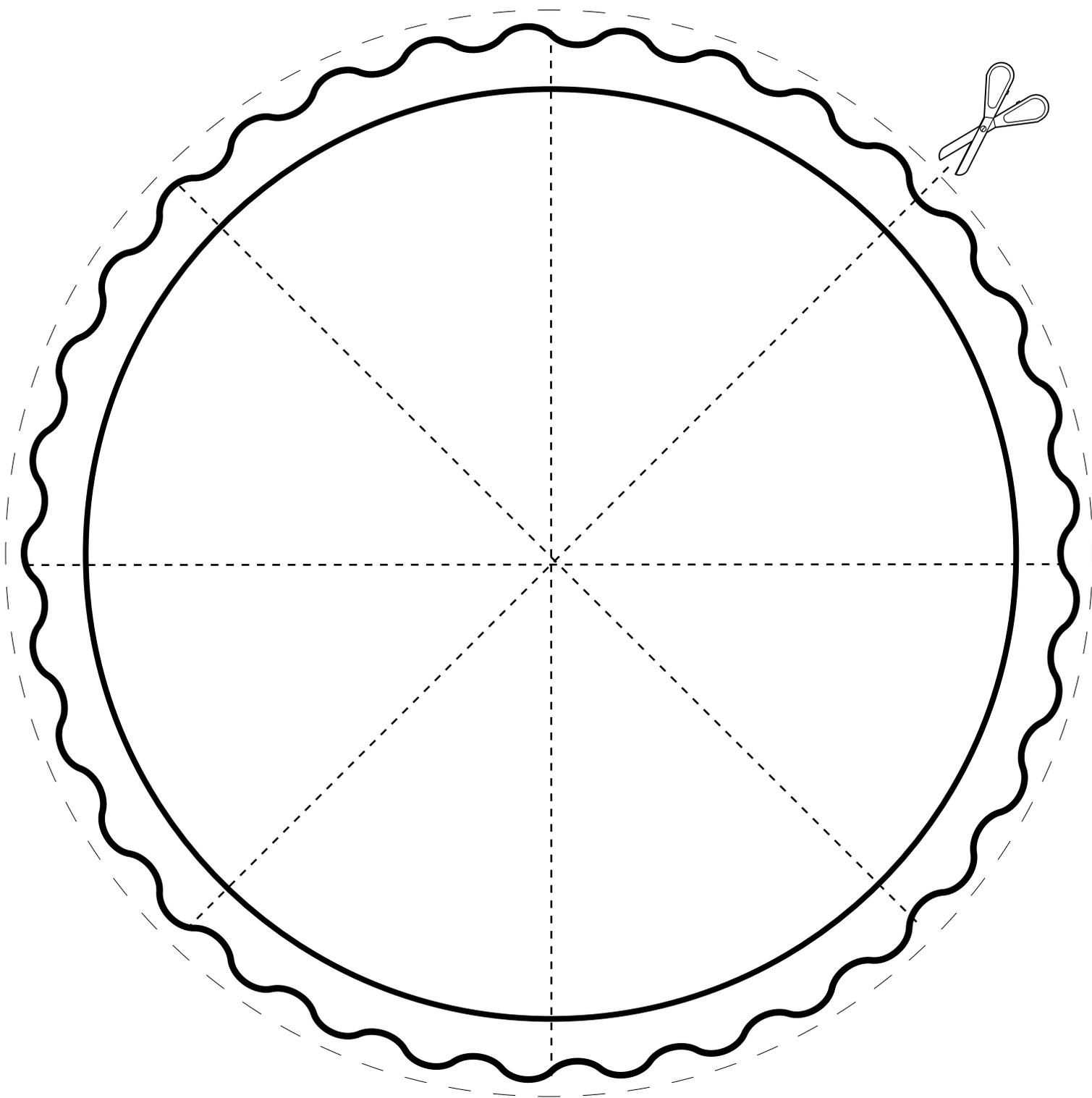
幸福披萨饼



不容易知道什么让你开心,但是披萨通常是一个好的起点。在这个练习中,你要做一个属于自己的特殊披萨——但是,上面不加意大利辣香肠或额外的奶酪,而是加上你生命中所有让你开心的东西,比如与家人相处的时间,大笑,或者甚至是更多的披萨!这样做可以帮助你专注于你认为最重要的大事,而少花时间担心小事。

1. 列出七件让你和你的家人开心的事情(例如:家人在一起的时间、拥抱、大笑)。这些是你的“开心配料。”如果现在想不到7个,可以以后再加。
2. 把这些“开心配料”标上数字“1”到“7”。“1”应该是对你最重要的,“2”是第二重要的,以此类推。(例如,如果家人在一起的时间是让你最开心的事情,那它就是“1”)。记住:最美味的披萨有很多配料!
3. 接下来,按照你认为的重要顺序标注“披萨配料”(披萨脆皮、面团、酱、奶酪、浇头)。例如,披萨脆皮可以是“1”因为脆皮把整个披萨连在一起,或者奶酪可以是“1”因为你最喜欢奶酪。
4. 将“开心配料”与“披萨配料”搭配起来并写在“披萨配料。”(例如,家人在一起的时间可以写在脆皮上,因为它们都是“1”——最重要的)。如果之前没有想出七个“开心配料”,现在你可能想出一些新的来。应该把它们写下来,跟同样数字的披萨配料搭配
5. 把所有的“开心配料”和“披萨配料”搭配好以后,给所有的配料涂颜色。
6. 沿虚线把配料剪下来,用胶水粘在披萨脆皮上。
7. 真棒!现在你的披萨上有所有让你和家人开心的东西!

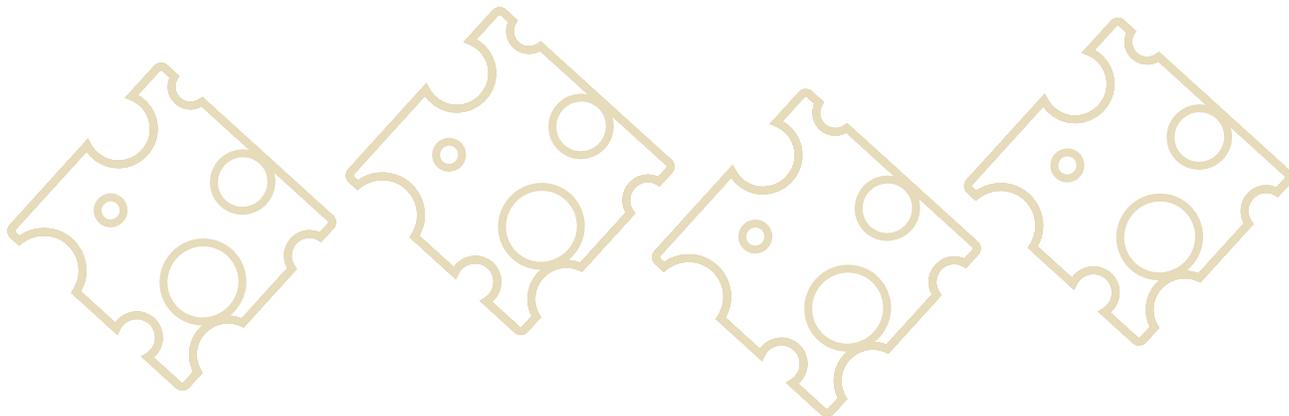




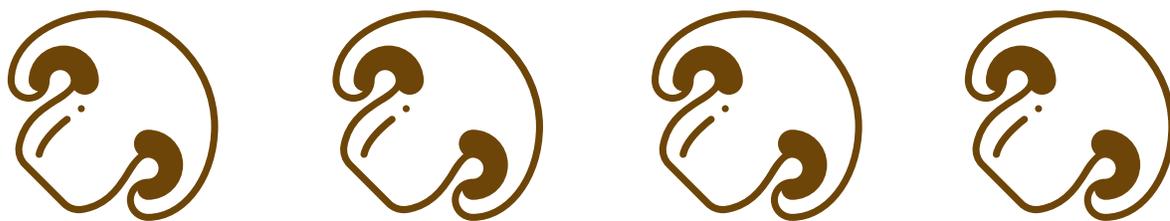
番茄



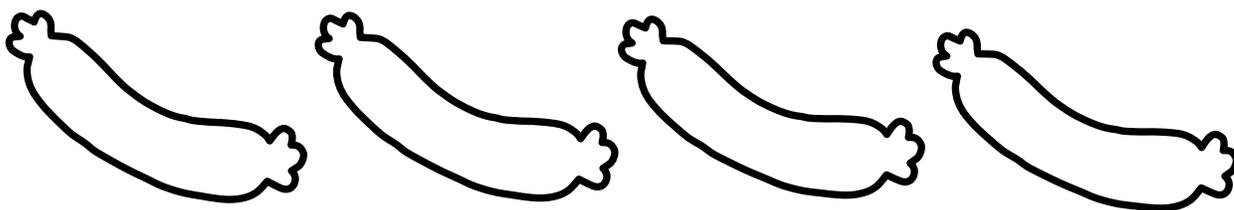
起司



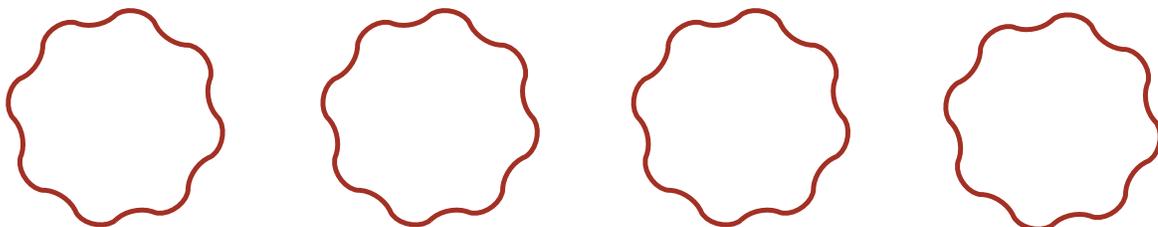
蘑菇



香肠



肉丸



胡椒



自尊心单词搜索



你很了不起, 没有人跟你完全一样。但有时候你可能觉得很难想到合适的词去形容你有多棒和多特别的地方。在这个单词搜索中, 你要用你的大脑找到隐藏的单词。每个单词都和自尊心有关, 自尊心是你对自己的信念。搜索的时候, 想一想适合形容你的单词。你有很多值得骄傲的地方!

1. 向上、向下、向前、向后以及在对角线上搜索, 找到隐藏的单词。

有	南	伤	诚	绿	邀	蛋	阴	籍	炼	外	哥	俩
创	先	实	李	有	车	万	想	句	聊	非	北	平
造	美	适	后	趣	售	秀	气	面	贴	肚	记	火
力	丽	化	话	译	童	塑	儿	快	心	辆	带	静
孙	有	有	动	力	算	了	乐	赚	商	刻	怪	历
艺	卖	智	勇	敢	不	路	角	有	慕	几	等	变
择	强	签	慧	起	修	友	好	现	才	票	汉	少
百	大	于	五	暑	阅	爱	护	篮	解	华	船	色
钱	秋	译	语	开	封	逛	玩	格	提	努	候	漫
呼	界	平	流	看	心	业	炼	无	力	包	聊	虽
有	爱	倍	划	幸	坐	别	谊	零	去	汉	室	你
之	厨	法	队	占	欢	求	泉	狗	虽	检	然	赶
仔	倒	再	岁	利	质	和	请	喂	释	阴	针	质

努力
有创造力
爱玩
勇敢
快乐

有智慧
了不起
有爱
诚实

美丽
友好
贴心
强大

有动力
有才华
开心
有趣

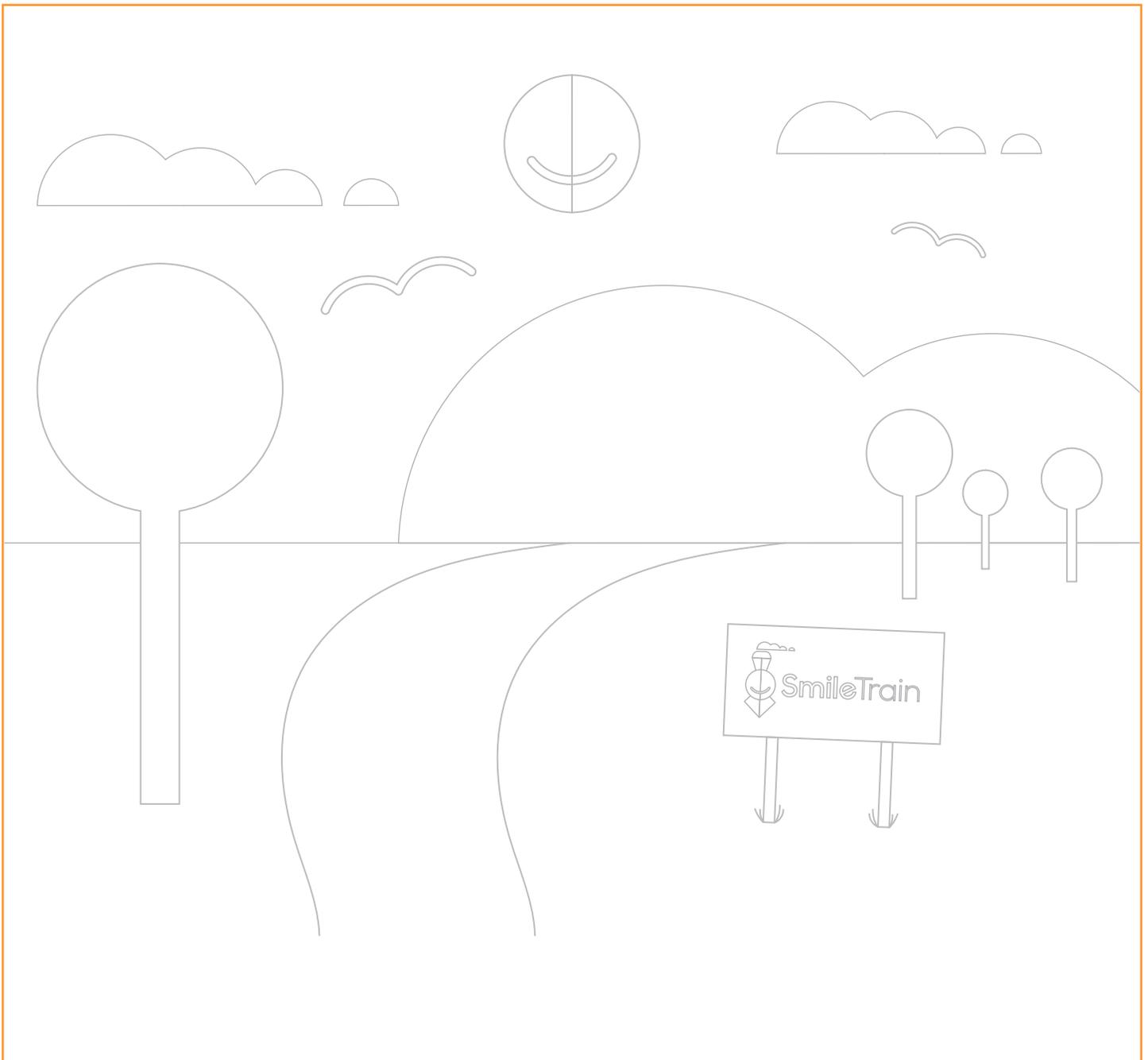
			诚									
创		实		有								
造	美			趣						贴		
力	丽							快	心			
		有	动	力	了	乐						
		智	勇	敢	不	友	有					
		强	慧	起	好	才						
		大			爱					华		
				开		玩				努		
					心					力		
有	爱											

我独特的全家福



每个家庭都不一样。在以下图中画出你所有的家庭成员,然后用颜色或形状展现他们独特的性格。画的时候,想想你和每位家人的独特之处。你的家庭有什么特别之处?

1. 在下面中画你和你的家人
2. 把图片剩余的部分涂上颜色,你想怎么涂就怎么涂!



捉迷藏

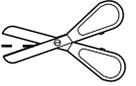


有时候,我们很难记住自己最棒的地方。就好像我们自己最喜欢的部分都藏起来了。在这个活动中,你的家人会把他们最喜欢你的部分藏在家中各处,你要找到它们。找的时候,要记住你找到的那些精彩的特质一直在那儿——有时候你只是需要去寻找它们!

1. 阅读以下正面的特质,想一想每一项如何适用于你。然后,自己或跟家人一起在空格处填入更多你喜欢的自己的正面特质
2. 把每个正面特质剪下来,包括你刚填的那些。
3. 然后家人会把这些正面性格特质藏在家中各处。
4. 都藏好以后,就可以开始找了。能收集多少就收集多少!每找到一个正面特质,记住它一直都是你的一部分,是你要坚持并为之骄傲的东西。

例子: 我是一个很好的邻居

正面特质:



我是一个好的倾听者

我是一个可靠的朋友

我是完美的我

我有一颗善良的心

我是厨房里的帮手

我是一个有趣的姐妹/兄弟

我最会笑

我的微笑很完美

我是超级明星

从垃圾到杰作

回收利用不仅能给“垃圾”第二次生命,也能帮助你在家创作艺术品!这个活动提醒我们每样东西都有隐藏的价值,即使是我们可能认为要扔的东西。

1. 在家里或后院找一些可以回收的小东西。例如,一个扣子、一根绳子、一个厕纸卷筒或一个瓶盖。
2. 运用你的想象力,把这些东西都变成美丽的杰作!



和谐在手



有的时候我们会有一些特别痛苦的情绪, 或者我们就是感觉不对劲。手中的仁神术活动可以帮助你平息情绪, 感觉更棒。你也可以把这个活动告诉你的家人, 所以当他们在经历这些情绪的时候, 他们也可以进行这个活动。通过敞开心扉交流和分享, 你和你的家人都可以了解彼此的感受, 学着让大家的情绪一起变好。

1. 使用古老的亚洲艺术仁神术让自己冷静下来, 开心起来, 感觉好一些。阅读以下“手中的仁神术”的说明。
2. 作为每日的练习, 只需握住每只手指3到5分钟, 从你的大拇指开始。
3. 帮助缓解特殊情绪, 握住相应的拇指直到你感觉有所变化。轻轻地握住和你想要处理的情绪有关的那只手指。在握住的同时, 记住要呼吸和微笑。



仁神术

(发音为jin shin jit-su)

是一种古老的治愈艺术, 早在书本普及之前由父辈传给下一代。这门艺术提醒了我们当面对痛苦的情绪和生理不适的时候, 我们有能力帮助我们自己和他人, 使用我们一直拥有的工具——我们的呼吸和双手。更多信息, 请访问www.jsjinc.net。

www.instilljsj.com ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

手中的仁神术经卡伦·塞尔斯许可复制而成, 持有仁神术证书, 自助老师, 2020年4月

家庭俱乐部



你的家庭可以成为你的最重要的支持和安慰的来源之一。在本次活动中,你和你的家人将会共度一段时光。但这不是普通的家庭时光,这是“家庭俱乐部”——在这里,所有家庭成员每周都谈论一件事情,并且确保其他人都有参与进来。你可以利用这段时间分享一些对你重要的事情,或者了解一些对你某个家人来说重要的事情。

1. 你和你的家人每周选择一天一起来家庭俱乐部。比如说,在每周四晚饭之后可以一起活动,因为你正好和你的家人在一起!
2. 选择一个讨论组长。这位组长每周应该由不同的家庭成员担任。
3. 由组长选择家庭俱乐部的讨论话题。比如说最喜欢的甜点,最喜欢的运动,或者最搞笑的家庭回忆。
4. 至少花30分钟讨论选择的话题。如果在讨论中想到其他的话题也是可以的,但是组长要确保之前的话题已经经过充分的讨论才行。同时,一定要确保所有人都有同等的发言机会。
5. 让所有人聚到一起讨论他们对所选话题的感受,确保每一人都受到重视,这是很不错的一种方法!

“我是”罐头(或者杯子!)



有的时候你只是需要被提醒一下,就能记起你生活中所有美好的事物。”我是”罐头(或者杯子!)就是一个容器,装满了对美好事物的提醒。如果你需要的时候它可以给你一支强心剂!

1. 拿一个干净的空罐头或者杯子。也可以把里面有食物的罐头或者杯子洗净使用。如果你选择使用一个罐头,和你的父母/监护人一起检查确保你选的罐头顶部没有尖锐的边缘。(小贴士:你可以通过”变废为宝”活动设计一个漂亮的罐头!)
2. 找至少10个压舌板或者冰棍棒(或者其他形状类似、可以在上面写字的物体)。
3. 和你的家人或者朋友一起,每一人拿几根冰棍棒,并且在每根上面写上不一样的字或者词。这些字词应当是带有积极意义的,用来完成句子”我是...”(比如说:”开心的,””被爱的,”或者”安全的”)。
4. 在这些冰棍棒上写上带有积极意义的字词之后,把他们放入罐头并且晃动罐头。
5. 一个人拿着罐头,选一支,大声地读出上面的信息。然后每个人大声重复一遍信息。
6. 把罐子递给下一个人,下一个人再拿一根,读出信息。然后每个人大声重复信息。
7. 继续直到每个人都轮了一遍,或者直到念完上面所有的词!
8. 一旦游戏结束,把”我是”罐头(或者杯子!)放在公用空间。当你感觉伤心或者需要“拿一根”的时候,从罐头或者杯子里拿一根并且念出来!



感恩的心



你知道“感恩”这个词是什么意思吗?这意味着感谢或者感激,并他人共同分享这种感受。你能想到某个你感恩的人吗?也许这个人是你的妈妈,给你煮你最爱的食物,或者是那个经常能令你哈哈大笑的朋友。表达感恩之情不仅能让你感觉良好,也会让那个你表达感激的人觉得很特别!

1. 填写下面的模板,给你感恩的人写封信!比如说,“亲爱的 妈妈(一个人的人名),感谢你 晚上做好吃的饭和鸡肉(他们做的让你感激的事)。我感谢你。你让我有了笑容!爱你, 感激的(你的名字)
2. 用任何喜欢的方式设计并且为这封信涂色!
3. 如果你感到很满意的话,把这封信给那个你想表示感谢的人。知道你对他们心怀感激之情会让他们感到开心,分享你的感恩之心同样会让你感到开心!

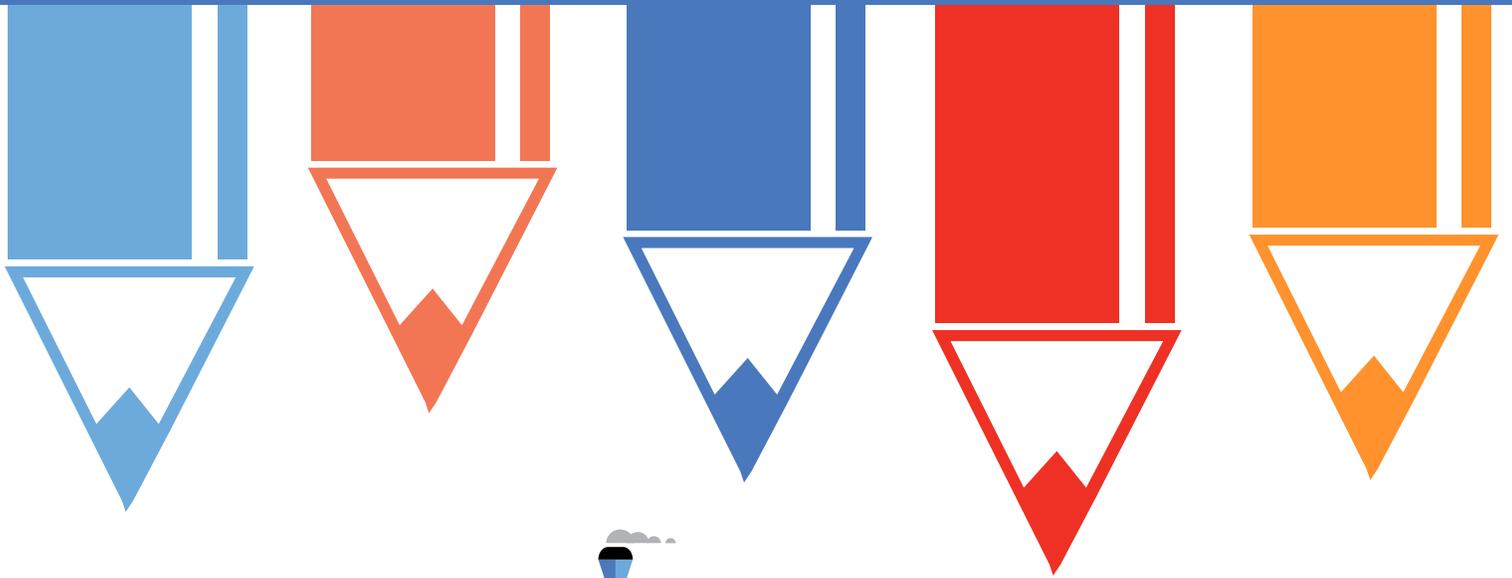


亲爱的 _____ ,
和鸡肉 _____

我感谢你。你让我有了笑容!爱
你, _____ 



每一次用一个微笑改变世界



您是否知道照顾好心灵与照顾身体同等重要?通过艺术,您可以照顾自己的思想和情绪的方式之一!世界卫生组织和“微笑列车”正在合作开展 Art Impact4Health 项目,这是一个旨在促进艺术发展的计划系列,旨在为唇裂或腭裂的孩子(就像您一样!)提供心理和社会福利。我们希望本活动手册能帮助您照顾好自己的思想,表达自己的意见并在家中与家人建立联系。

请写信给我们,并附有照片,评论和对本手册的反馈,邮箱地址为 info@smiletrain.org