



共同茁壮 成长

活动手册
(5-12岁)

目录

致成年人	3
关于我	4
我.....	5
我的家庭	6
用积木建造一个强健的家庭	7
1、应对情绪	8
找词游戏	9
你喜欢的一个地方	10
圈出符合你当前感受的表情图片	11
当人们不开心或伤心的时候会发生什么事情?	12
做这些事情能够让我更开心	13
感觉生气	14
你生气时,你身体的哪些部位能体现出来?	15
生气时的原则	16
涂色游戏时间	16
感到生气时,你可以做的事情	17
感到烦恼时	18
感到害怕时	19
当我害怕时,做什么事情可以让我感觉好点?	20
填英文词游戏	21
指纹游戏	22
找不同	24
2、面对疾病	25
当照顾我的人生病时,我的计划	28
请找出.....	29
在图中找出狗狗.....	30
3、处理压力	31
当我压力大的时候,应该做些什么	34
4、一起玩耍	35
我的愿望.....	36
谁能够帮助我和我的家人?	39
如何更好地使用这本活动手册	41



致成年人

该活动手册是面向父母有躯体或心理健康状况的儿童所设计的。

躯体健康问题可能包括:

- 糖尿病
- 心脏问题
- 手术后的康复期
- 脑部肿瘤
- 长期健康问题,例如甲状腺疾病
- 自身免疫性疾病

心理健康问题可能包括:

- 抑郁, 包括产后抑郁
- 焦虑
- 双相障碍
- 创伤后应激障碍

当父母生病时, 孩子可能会感觉很困难。大部分儿童对疾病并不理解。如果他们不理解, 就有可能感到焦虑、害怕、压力大、或者生气。该活动手册旨在让父亲或母亲(或其他抚养人)与孩子共同合作完成。

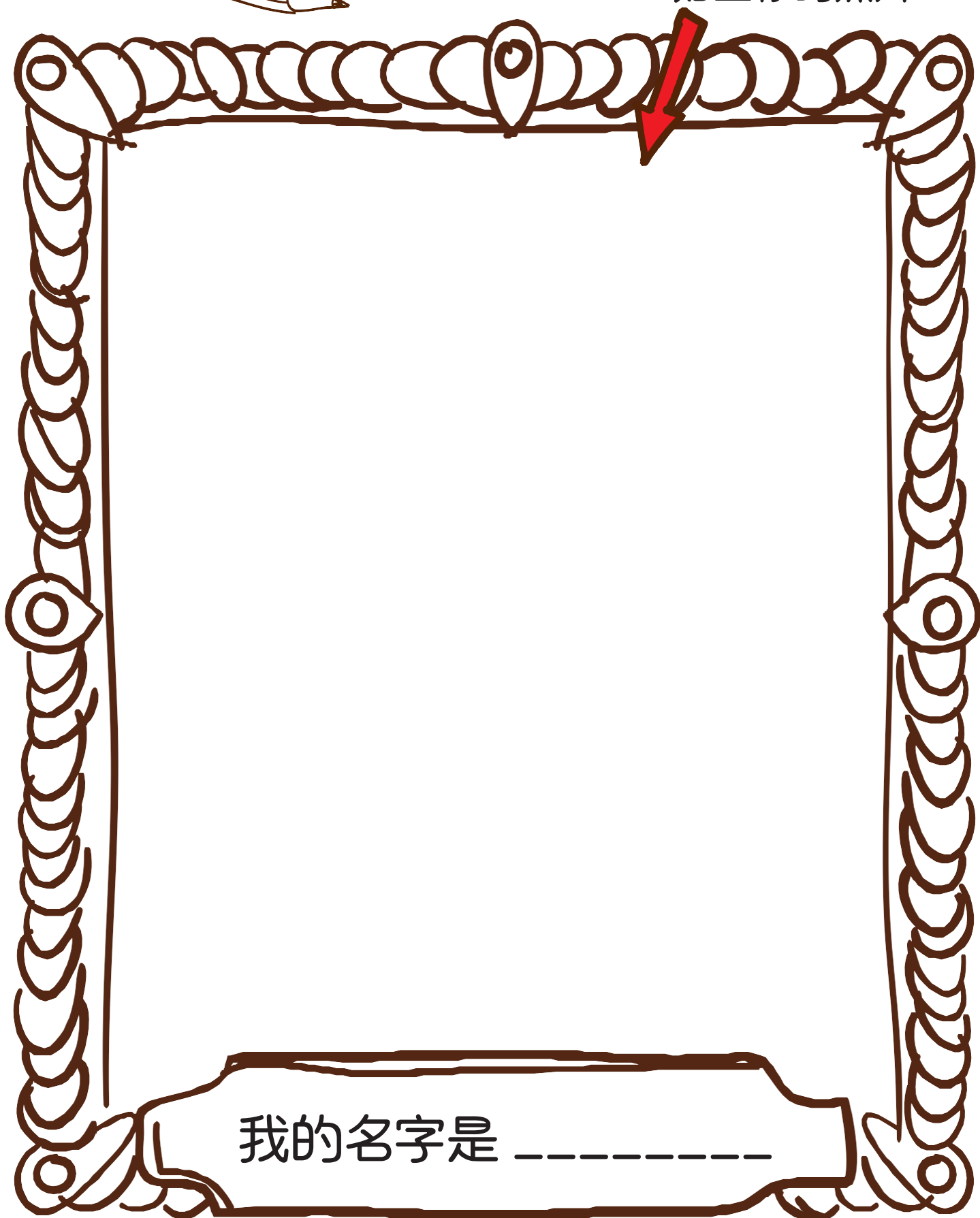
该手册的目的在于帮助父母及其孩子:

- 谈论疾病
- 表达情绪
- 寻找缓解不良情绪的方法
- 建立牢固的亲子关系
- 共同解决问题
- 建立更多希望

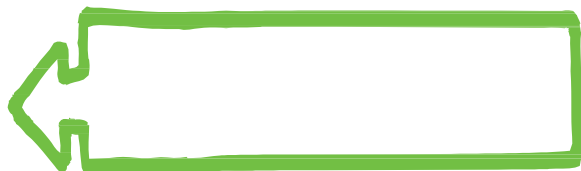
该活动手册包括了一些信息、互动问题、有趣的游戏及工具等, 以帮助减少父母或抚养人的健康问题对孩子带来的不利影响。关于如何更好地使用本手册, 请详见第41页和第42页。

关于我

画出你自己或者
贴上你的照片



我.....



我



岁了

我的朋友是.....

和我一起生活的是.....

我喜欢看.....

我最喜欢的

颜色:

食物:

书:

动物:

我最喜欢的活动

等我长大了,
我想.....

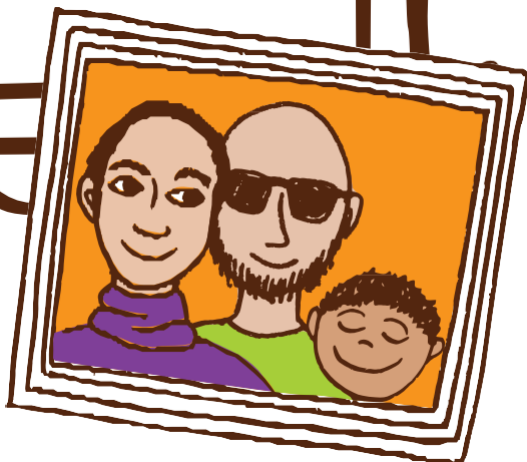
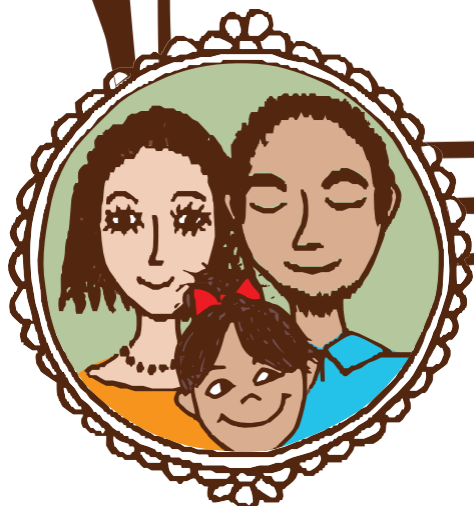
我擅长的是.....

给父母/抚养人的
温馨提示

表扬并鼓励孩子
的想法与创造
力。不要期待尽
善尽美。

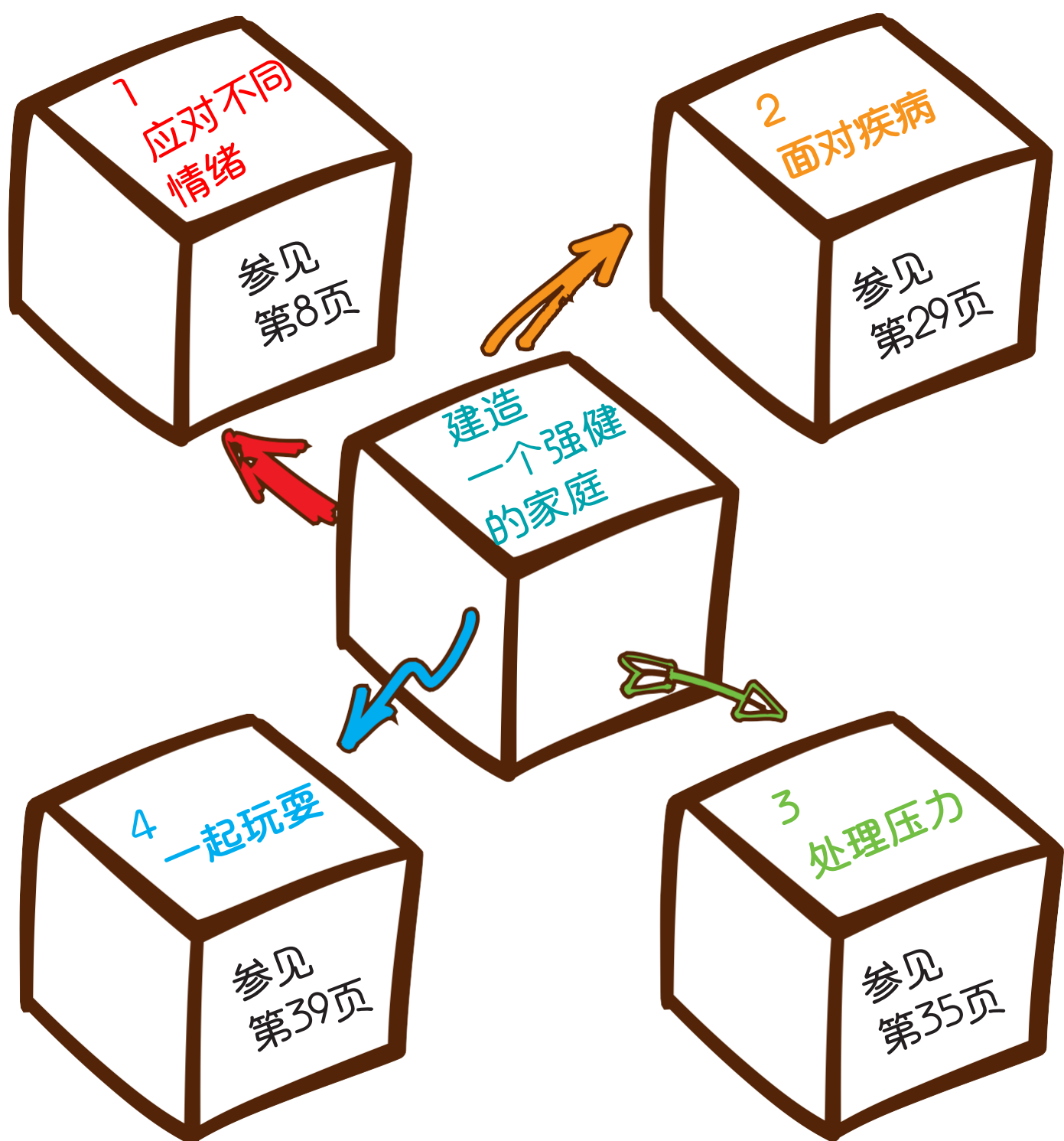
我的家庭

画出你全家人的幸福时光



用积木建造一个强健的家庭

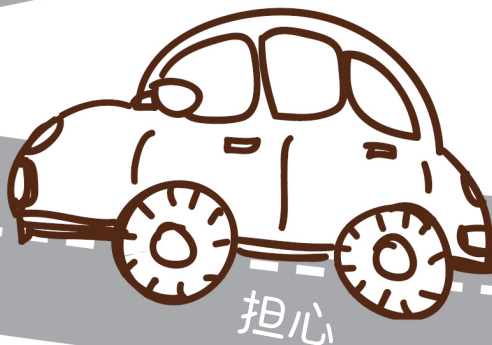
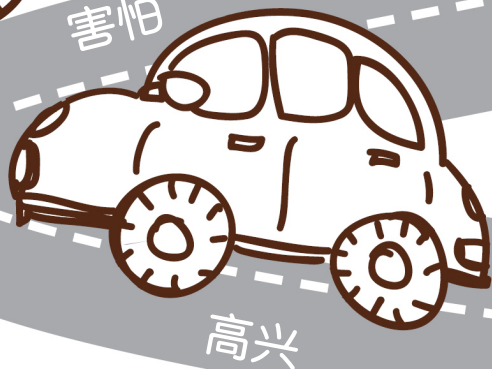
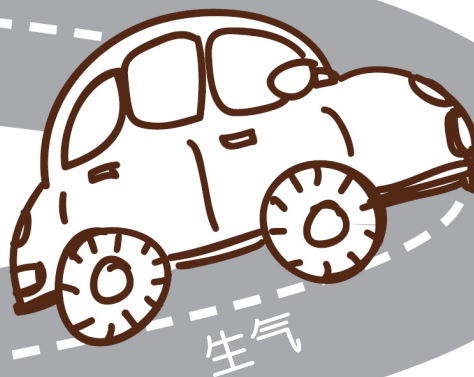
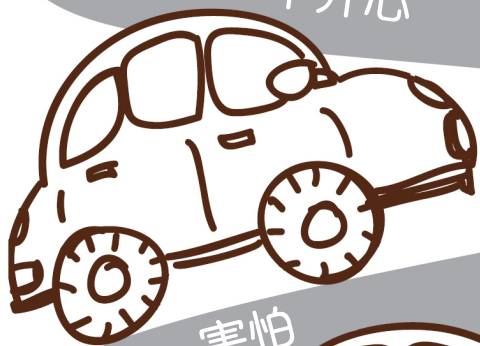
在该活动手册中，
我们用四个积木块来建造一个强健的家庭。



1、 应对情绪

请给你在最近一周内曾感受到的情绪小汽车涂上颜色。

给父母/抚养人的温馨提示
请思考一下,当你自己不安或者担忧的时候,你希望别人怎么对待你,这将帮助你更好地理解孩子的需求。



找词游戏

请找到并且圈起以下描述情绪的词语
(单词里的字母在表格里都是相连的)

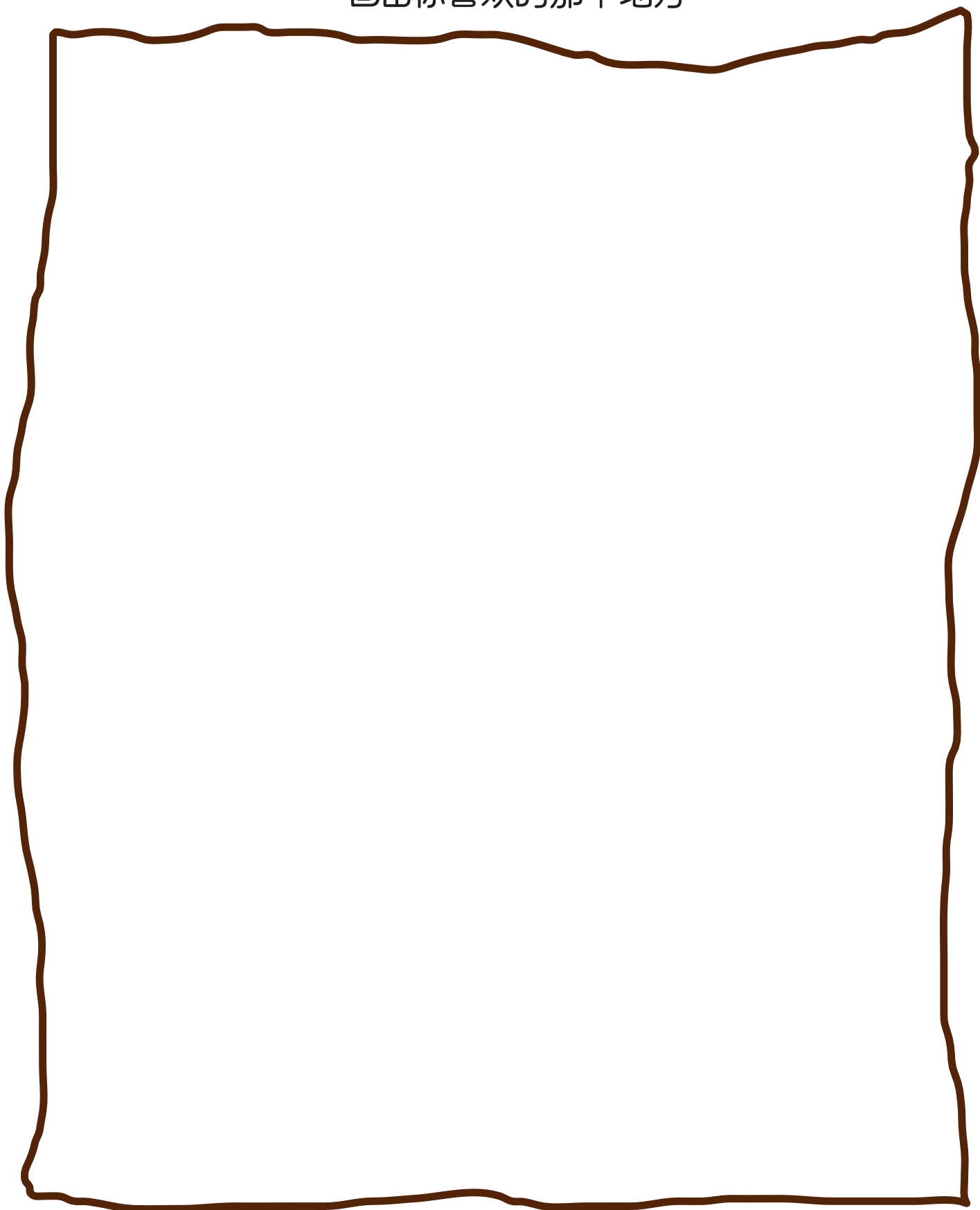
afraid 害怕 loved 被爱 unhappy 不开心
angry 生气 mad 愤怒 worried 烦恼 happy 开心
excited 兴奋 scared 恐惧 sad 伤心

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

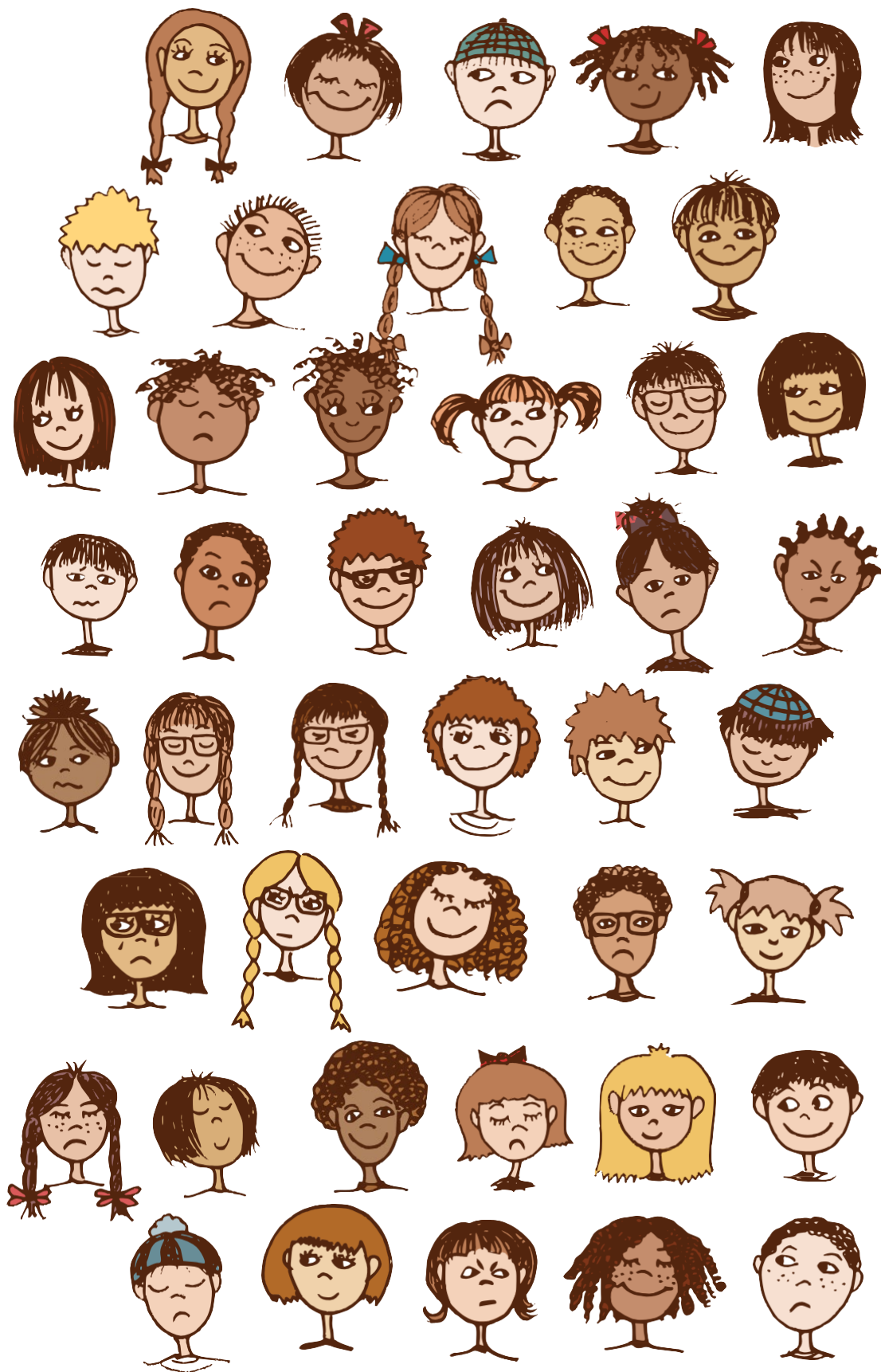


你喜欢的一个地方

画出你喜欢的那个地方



圈出符合你当前感受的表情图片



当人们不开心或伤心的时候 会发生什么事情？

给父母/抚养人的温馨提示

确认孩子的反应及感受,例如说:“那也会让我伤心”



他们哭了

他们没有笑容

他们内心感到糟糕

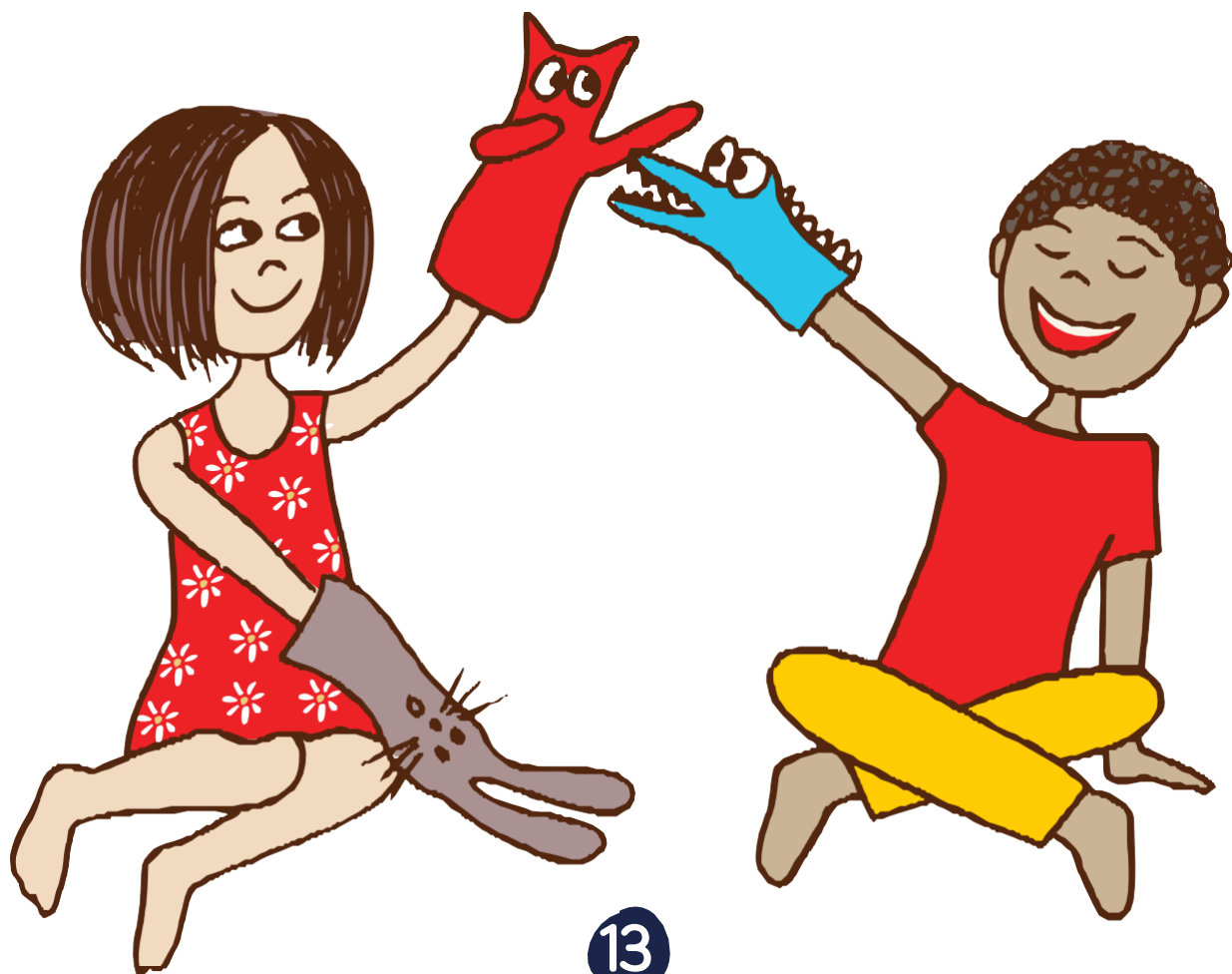


导致我不开心或伤心的事:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

做这些事情能够让我更开心

1. 与朋友一起玩
2. 拼拼图
3. 涂色
4. 跟大人谈谈有哪些事会让我伤心
5. 唱歌
6. 读书
7. _____
8. _____



感觉生气

每个人在某些时间都会生气。
生气就像藏在我们身体里
的一座火山。

有时孩子实在太生气了,以至
于他们会做一些不该做的
事情。

是的,一些孩子会大
声喊叫、摔门、破
坏或者扔东西、击
打墙壁或者打别人。

反过来,我们可以开
动脑筋,想一些有用
的办法来帮助驱散
心中的怒火。



让我生气的事情：

1. _____

2. _____

3. _____

你生气时

你身体的哪些部位能体现出来？

在图中画出这些部位, 并写出你感受到了什么

例如: 头感觉晕



给父母/抚养人的
温馨提示
认可孩子的感受, 比如,
你可以说: “因为你现在
不能去找你的朋友
玩, 所以你很心烦”。

当我生气时, 我.....

1.

2.

3.

4.

生气时的原则

我应该：用安全的方式让自己平静下来，因为

跟别人谈谈，并尝试解决问题。

不应该：不能破坏或扔东西，因为

不能做伤害其他人、动物、或自己的事。

涂色游戏时间



感到生气时， 你可以做的事情

用下划线划出当你生气时你可能会做的事情。除此之外，你还会做什么？

做体育活动：

- 去室外玩耍
- 玩球
- 做运动
- 跳舞
- 跳一跳



与别人谈心：

- 告诉别人你为什么生气
- 把你的感觉变成语言说出来。比如，你可以说：“当我需要停止看电视去上床睡觉的时候，我感到生气。”

我还可以做：

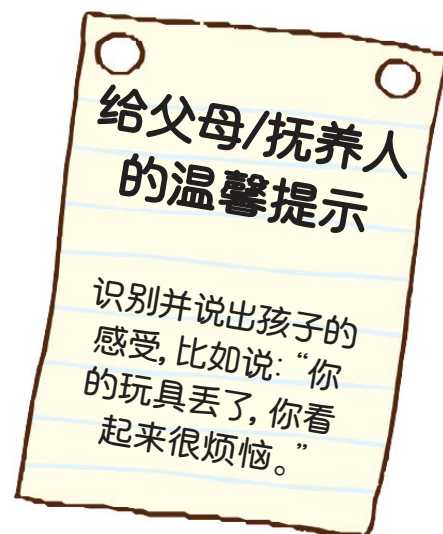
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

感到烦恼时

孩子有时会对某些事情感到烦恼。

当孩子烦恼时:

- 他们感到紧张或害怕
- 他们的心跳加快
- 他们感觉肚子不舒服或疼痛



我所烦恼的事情:

1. _____
2. _____
3. _____

当你感觉烦恼时:

1. 让别人知道你的感受
2. 请求帮助
3. 缓慢地呼吸
4. 喝点冷水
5. _____
6. _____

感到害怕时

每个人都有感觉害怕的时候。

当孩子感到害怕的时候:

- 他们的心脏跳得很响而且很快
- 他们的身体会颤抖和哆嗦
- 他们想躲到一个安全的地方
- 他们想逃离

你害怕什么?

1. _____
2. _____
3. _____

当我觉得害怕时, 我会。。。

4. _____
5. _____
6. _____

给父母/抚养人的温馨提示

控制冲动, 通过弱化情绪来让事情变得更好, 例如不要说:
“你没有理由感到害怕”,
而应该帮助孩子用语言表达自己的感受, 例如可以说:
“你很害怕, 因为你不知道可能会发生什么事情。”

当我害怕时， 做什么事情可以让我感觉好点？

- 告诉某人我害怕
- 一个拥抱
- 请求/呼叫帮助

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



填英文词游戏

完成下图中的填词游戏

横向:

1. 当我伤心时, 和别人讨论我的 f_ _ _ _ _ 会对我有帮助。
2. 当我害怕时, 和其他人 t_ _ _ 会对我有帮助。
3. 当风吹得很强的时候, 我会感到 w_ _ _ y.

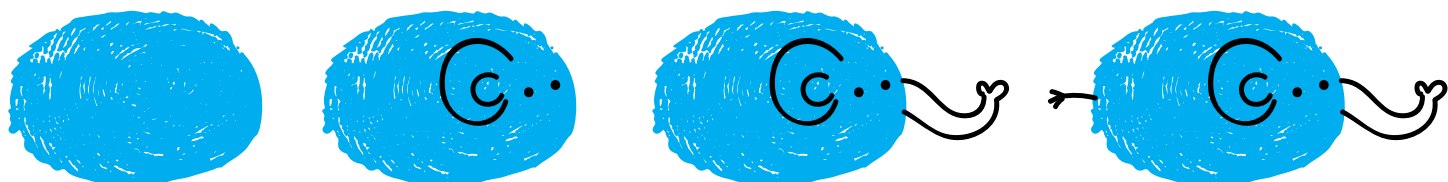
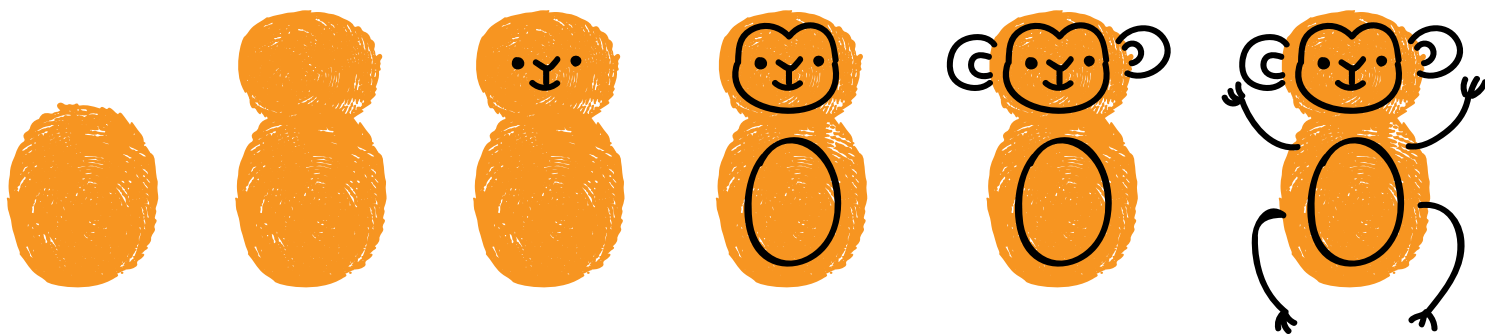
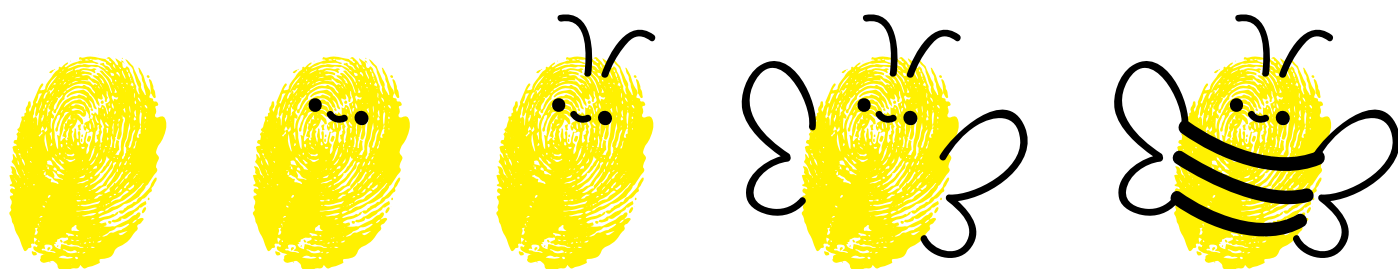
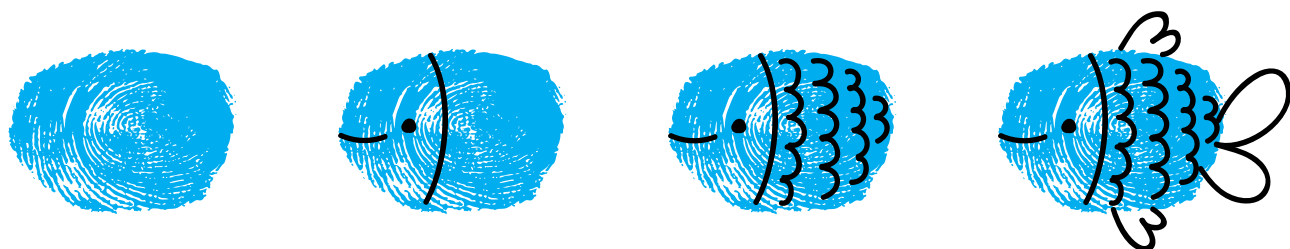
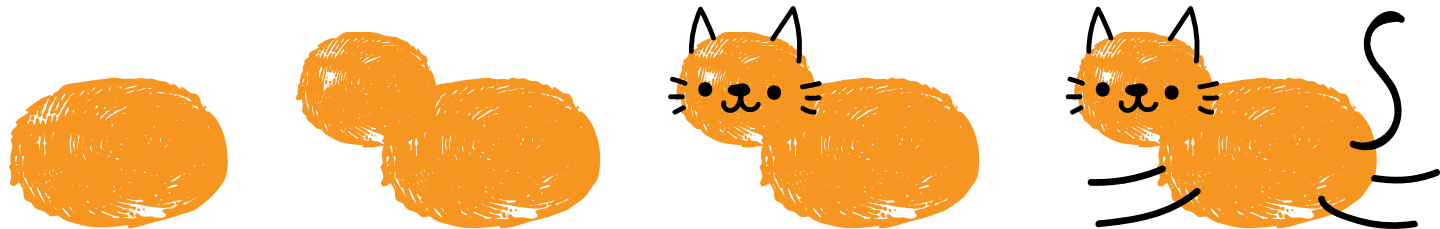
纵向:

4. 当我感到累的时候, 我会 s_ _ _ _。
5. 我家里的某个人 s_ _ _ 时, 我会很伤心。
6. 当我感到_ _ _ _ y时, 我会笑。

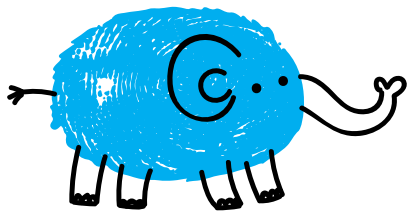
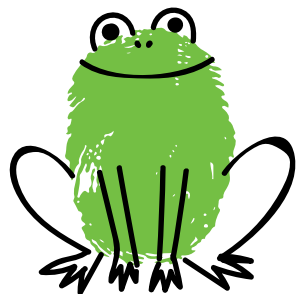
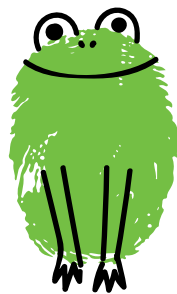
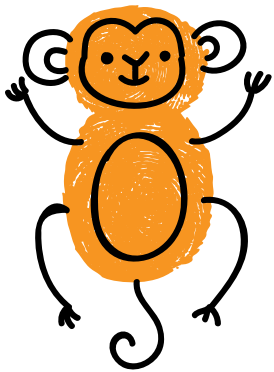
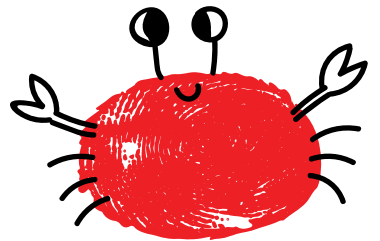
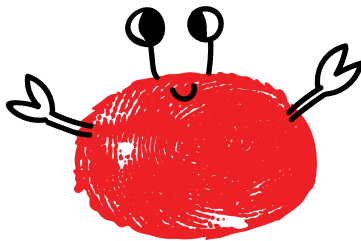
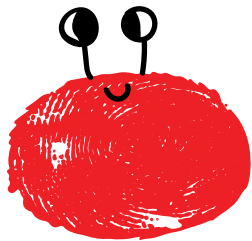
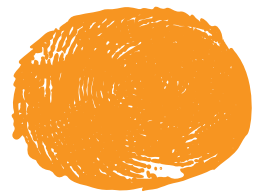
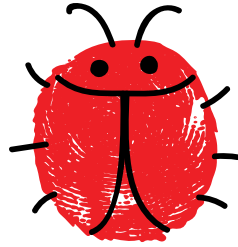
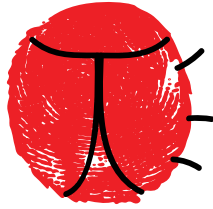
		4					
1							5
					6		
				2			
	3						

FINGERPRINT ART

指纹游戏

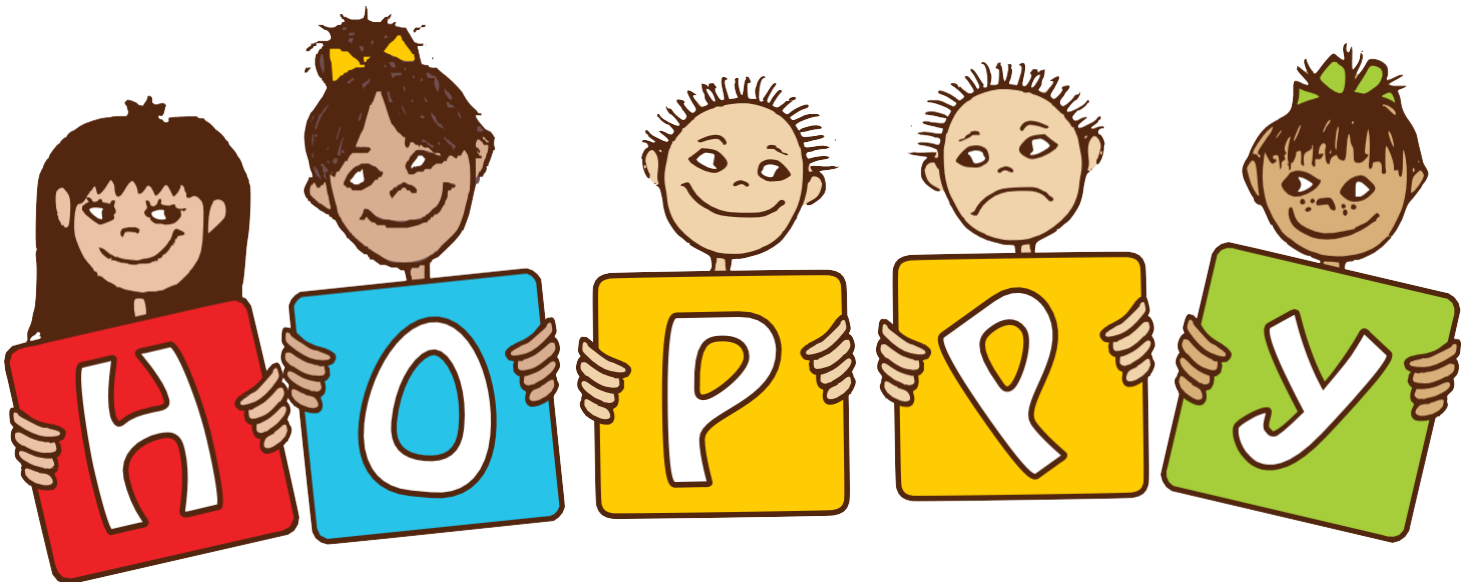
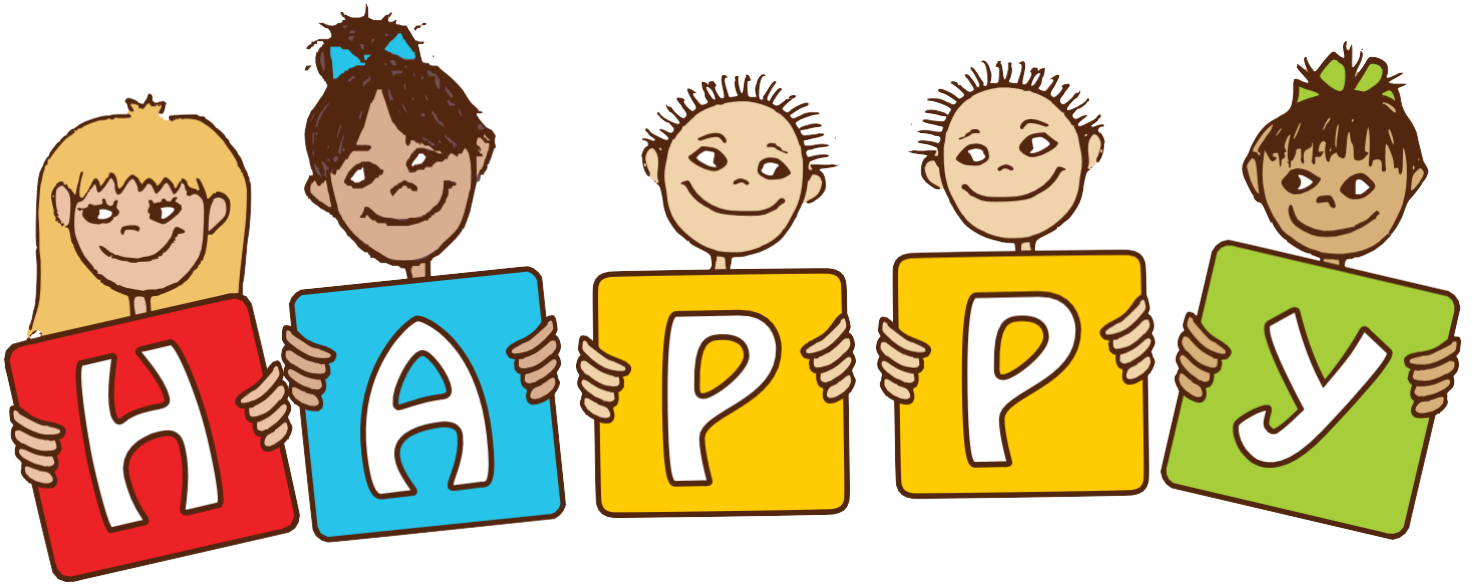


学着做



找不同

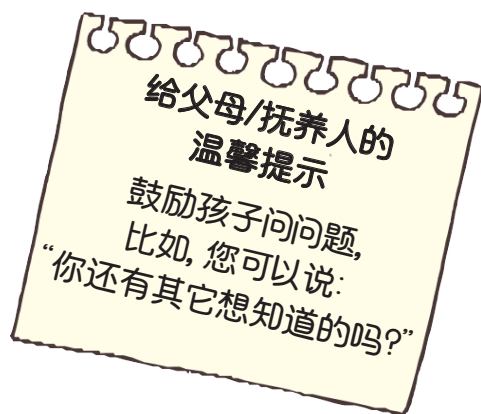
请圈出七个不同的地方



2、面对疾病

在生病时,每个人的感觉以及处理方式都是不一样的。

有些人会生气,有些人会较平静,
还有一些人只想独自静静地待着。



完成以下的句子:

当我生病时,我会感到 _____

当照顾我的人生病时,他们会感到

当照顾我的人生病时,我会感到

照顾我的人生病了,病的名字叫做 _____

关于这个疾病, 我知道:

关于这个疾病, 我想知道:

生病后, 他们得到了以下治疗:

生病后, 他们还得到了下列帮助:

当_____生病时,我发现以下困难:

你可以数出下图中有几只猫咪吗?

给父母/抚养人的
温馨提示
请不要贸然做出结论。
一定要多问问题,
以更清楚地理解孩子
的意思。



当照顾我的人生病时, 我的计划:

谁会来照顾我?

我有事时能找谁?

谁会帮我准备食物?

谁会带我去幼儿园、学校或者托儿所?

.....

如果我生病, 谁能带我去看医生?

.....

谁能帮助我做家庭作业?

.....

晚上谁会给我读书?

其它计划:

.....

找出狗狗.....



我的身体可以通过不同方式感受到压力。下面举例了一些。你还能想到其它的吗？

头晕

入睡困难

头痛

肌肉无力

感觉冷

吃很多或很少

心跳很快

心跳很快

感觉热

肚子痛

出汗

疲惫

发抖

当你感觉压力大时,你会有以下感受。

你还有其它的感受吗? 请填写在以下空格中。

紧张

不安

生气

孤独

当我压力大的时候,我的想法会有所改变。

用下划线划出你可能会有的感觉:

我感觉自己很笨

我觉得难以集中精力

我听不进别人说的话

我不想说话

我无法清晰地思考

我容易忘记东西

给父母/抚养人的
温馨提示

当孩子感觉安全时,他们才更
可能会去表达和处理他们的
情绪。请重点帮助谈论他(她)
的感受。

当压力大的时候, 可以做什么

以下列出了一些当压力大的时候你可以做的事情。
你还会做其他什么事情吗?

1. 吹泡泡

2. 唱歌或跳舞

3. 玩球

4. 玩玩具

5. 跟宠物玩

6. 永不放弃

7. 跑一跑或者跳一跳

8. 与别人谈心

9. 画画或玩涂色游戏

10. 寻找帮助



4、一起玩耍

我觉得我可以做下列好玩的事情:

我一个人的时候:

与我的家人一起的时候:

与朋友一起的时候:



我的愿望.....

请画出或写出你想为自己、你的家人或者抚养人许下的愿望。



我为自己许的愿望:

我为我的父母或抚养人许的愿望:



我为我的兄弟/姐妹许的愿望:



Certificate of Achievement

荣誉证书

圆满完成了这本活动手册

共同茁壮成长

共同参与人

日期: _____

签名: _____



谁能够帮助我和我的家人？

支援服务

Asian Community Engagement Trust (ACET)

www.acetcommunity.org.nz

Email: info@acetcommunity.org.nz

Asian Family Services (AFS)

www.asianfamilyservices.nz

0800 862 342

Asian Health Services

www.asianhealthservices.co.nz

0800 88 88 30

The Asian Network Inc. (TANI)

www.asiannetwork.org.nz

09 815 2338

Brainwave Trust

www.brainwave.org.nz

(09) 528 3981

Email: info@brainwave.org.nz

CNSST Foundation

www.cnsst.org.nz

(09) 570 1188

Family Action

www.familyaction.org.nz

0800 326 327

Family Works

www.familyworks.org.nz

Upper North Island

0800 737 6583

Lower North Island & South

0800 337 100

Great Potentials Foundation

www.greatpotentials.org.nz

(09) 377 5384

Lifeline

www.lifeline.org.nz

0800 543 354

Text: HELP (4357)

Mainly Music

www.mainlymusic.org.nz

0800 003 223

Parent Aid: Auckland (Waitakere)

www.parentaidwaitakere.co.nz

(09) 836 4122

Parent Support

www.parenthelp.org.nz

0800 568 856

Problem Gambling Foundation

www.pgf.nz

0800 664 262

Te Puna Hauora Health & Social Services

www.tepuna.org.nz

(09) 489 3049

Single parenting

www.birthright.org.nz

0800 457 146

Parenting advice/Tips

www.kiwifamilies.co.nz

Youthline

www.youthline.co.nz

0800 376 633

Free text: 234

心理辅导/心理治疗

Family Court counselling & Mediation services

www.justice.govt.nz

Grief Centre

www.griefcentre.org.nz

(09) 418 1457

0800 331 333

Home and Family Counselling

www.homeandfamily.org.nz

(09) 419 9853

Albany Psychology Clinic – Massey University

Email: massey.clinic.albany@massey.ac.nz

(09) 213 6095

Hearts & Minds

www.opencounseling.com

(09) 441 8989

Strengthening Families

www.strengtheningfamilies.govt.nz

精神健康

After hours Mental Health Service
North Shore: (09) 486 8900
West Auckland: (09) 839 0000

Anxiety NZ Trust
www.anxiety.org.nz
0800 269 438

Asian Mental Health Service: Waitematā
www.amhcs.org.nz
(09) 487 1321
(09) 486 8920 ext. 47321

**CADS Auckland Community Alcohol
and Drug Services**
www.cads.org.nz
0800 845 1818

CARE Waitakere Trust
www.carewaitakere.org.nz
(09) 834 6480

Child and Youth Mental Health (Marinoto)
North Shore: (09) 489 0555
West Auckland: (09) 837 6624

Depression
www.depression.org.nz
0800 111 757
Text: 4202

Need to Talk?
Text: 1737

Mental Health Foundation
www.mentalhealth.org.nz
(09) 623 4810

**Māori Mental Health & Addiction Service
(Waitematā)**
(09) 822 8557

Vision West Counselling
www.visionwest.org.nz
(09) 818 0700

Skylight Trust
www.skylight.org.nz
0800 299 100

Self-help resources
www.getselfhelp.co.uk
www.copmi.net.au
www.blackdoginstitute.org.au

家暴支援服务

Family Violence
www.areyouok.org.nz
0800 456 450
Living without violence
www.manalive.nz
(09) 835 0509

Ministry for Children: Oranga Tamariki
www.mvcot.govt.nz
0508 326 459

父亲支援服务

Father and Child Trust
www.fatherandchild.org.nz
(09) 525 1690

其他网站

www.getselfhelp.co.uk
www.copmi.net.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.panda.org.au

如何更好地使用这本活动手册

对家长及抚养人的鼓励

- 抚养孩子有时是一个非常大的挑战, 尤其在你身体不好的时候更为明显。友善地对待自己。尝试寻找机会放松自己, 或者做一些自己喜欢的事情。
- 如果你为自己不能够一直陪伴孩子而感到内疚, 这说明你真的很希望把最好的提供给孩子。
- 正视这种失望的感觉, 但你可以把自己的精力和时间投入到充分利用当下。
- 当出现难以处理的压倒性的情绪时, 请主动与一些人交谈, 例如: 你的健康专家, 或者寻求额外的帮助。当你觉得能够控制自己的情绪时, 支持你的孩子也会变得更加容易。请参考在该活动手册最后一部分的资源列表。
- 如果你认为自己无法完成该活动手册内容, 你也可以请其他人与您孩子一起完成。
- 人们通常无法改变客观情况, 但他们可以改变对客观情况的看法, 比如, 认为“虽然疾病会带来损失与悲伤, 但它同时也能够带来一些力量”, 就会比抱怨“这个病会要了我的命, 它正在毁灭一切”的想法来得更积极。请浏览网站 www.getselfhelp.co.uk, 学习如何让自己的想法变得更加积极。

支持孩子

- 鼓励你的孩子完成这个手册里的活动。当孩子感到累了, 休息一下, 或者另选一天继续完成。
- 尽可能地与孩子保持同一个高度。坐在孩子身边可以表现出你的关心。
- 把全部的关注都给孩子。把手机及平板电脑拿开能表达出你很重视你的孩子。
- 事先考虑好你如何向你的孩子解释您的健康问题。
- 换位思考, 想想当你不安或烦恼时, 你希望别人如何对待你, 这会帮助你更好地理解孩子的需求。

激励孩子

- 邀请孩子从他们自己的角度讨论疾病, 然后给出适合他们年龄的解释。
- 认可孩子的感受, 比如可以说, “你感到不安, 是因为……”
- 鼓励你的孩子提出问题, 比如, “你还有其他想知道的吗?”
- 尝试深入地挖掘孩子的想法, 比如, 问, “你觉得怎么样”, 或者说, “听起来挺有意思的”, “再给我多讲一些吧”。

给孩子空间

- 当为图片涂色时, 让孩子自己决定他(她)想用的颜色。
- 在你想帮助孩子之前, 请允许孩子自己先尝试。学习如何解决问题能够帮助孩子建立自信心。
- 在你给孩子提供信息或解决方案之前, 请仔细聆听孩子所说的话。
- 请站在孩子的角度思考, 从他们的视角考虑问题。
- 选择或者创造一个让孩子感觉能够自由谈话的空间。




认可孩子的反应和感受

- 接受孩子的感受。着眼于帮助孩子管理他(她)的情绪。
- 每个人都会在某些时候感到孤独、害怕、难过、或者生气, 请认可这个事实。
- 控制冲动, 通过弱化情绪来让事情变得更好, 例如不要说, “你没有理由哭泣”。而应该帮助你的孩子用语言表达自己的感觉, 例如可以说, “你很难过, 因为……”, “我知道这件事真的让你感觉很差”, “这也会让我生气”。
- 表扬和鼓励孩子的想法及创造力。不要期待尽善尽美。

当你对孩子的反应有所担忧时, 你该怎么办?

- 提出更多的问题, 以更清楚地了解孩子的想法。
- 与你的配偶、家人或者朋友讨论你的担忧。
- 与孩子的幼儿园或学校老师建立良好的关系, 努力保持定期的、有效的沟通。
- 如果你仍然有担忧, 请寻求专业人员的帮助, 例如, 联系你的家庭医生、护士、或其他健康与精神健康专业人士。
- 查阅在本手册最后一部分所列举的提供援助的组织名单, 以及一些教您自我帮助的网站。



proudly supported by 

Te Whatu Ora Waitematā

Asian Mental Health Service & Maternal Mental Health Service

Private Bag 93-503

Takapuna

Auckland

0740

New Zealand

www.waitematadhb.govt.nz

www.amhcs.org.nz

您可以自由地在任何媒体或以各种形式分享该资料,以及/或者对其进行适应。但是您必须适当署名,并指明是否进行修改。该资料不得用于商业目的。



Te Whatu Ora
Health New Zealand