

“我要爱”心理援助

♥ 儿童画册 ♥



中国科学院心理研究所 编绘



美丽的小山村里，
住着雨雨、果果、天天三位好朋友。



他们每天一起上学、一起游戏，十分快乐！



突然有一天，随着轰轰的声响，地震发生了。
雨雨、果果、天天和同学们都吓坏了，
他们不知道发生了什么、该怎么办？





雨雨家的房子被震倒了。

果果爸爸的腿摔断了。



天天也受了伤。





他们来到帐篷安置点，
志愿者告诉他们“现在安全了”。





志愿者们发给他们食物和水、
以及其他生活用品



容易害怕。

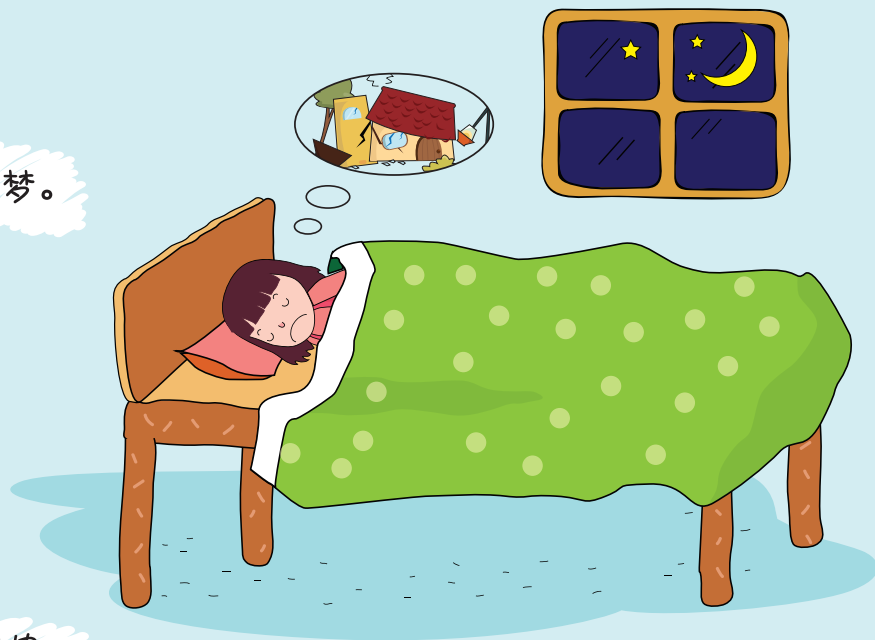
容易紧张，一点小事儿
就认为地震又发生了。



容易生气。



经常做噩梦。



觉得心跳特别快、
容易出汗。



不想吃饭。



老师告诉他们，这些反应都是正常的，不用太担心，有一些方法能让你感觉好受一些、帮助你尽快恢复过来。

因为刚刚经历了地震，你们的身体和精神还没有完全恢复过来，过一段时间，这些问题就会慢慢减轻、消失了。





你可以通过深呼吸
让自己放松下来。

闭上眼睛，深深地吸
气，然后再深深地呼
气。想象一些美好的
事情！

做自己喜欢的事情。

听音乐。

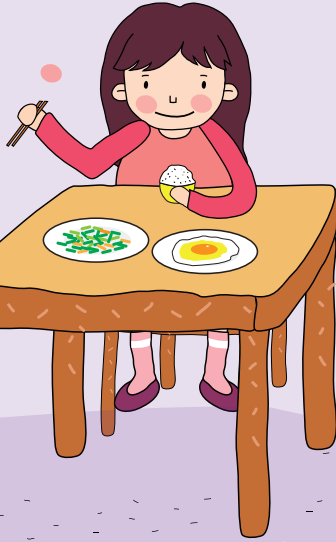


看书。

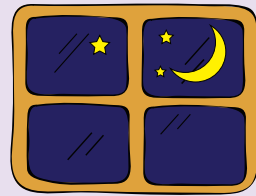


运动。





保持生活规律，
按时睡觉、吃饭。



自己照顾自己，管理好自己的东西。



帮助家长做一些自己能做的事情。





如果你愿意，
跟别人说说自己的经历和感受。

如果不想说，
也可以把这些画出来或者写出来。

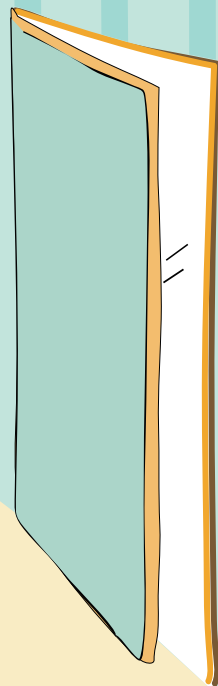
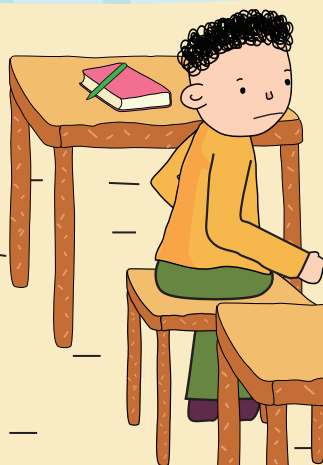


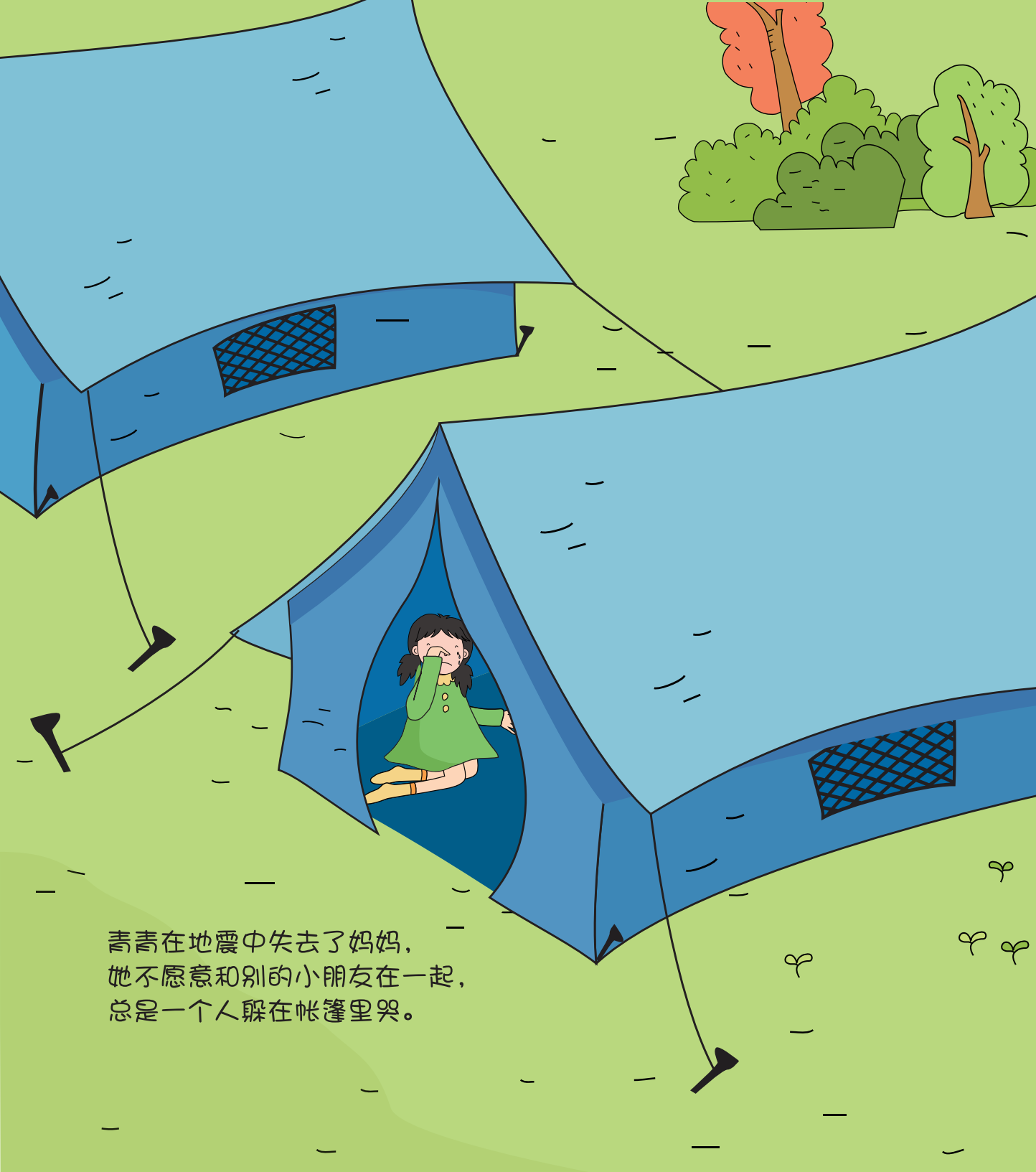


和小朋友们在一起。

板房临时学校开学了，雨雨、果果、天天都回到课堂。
但是他们发现青青并没有来上学。

板房学校开学典礼





青青在地震中失去了妈妈，
她不愿意和别的小朋友在一起，
总是一个人躲在帐篷里哭。



老师经常去看青青，
雨雨、果果、天天也想帮助她。

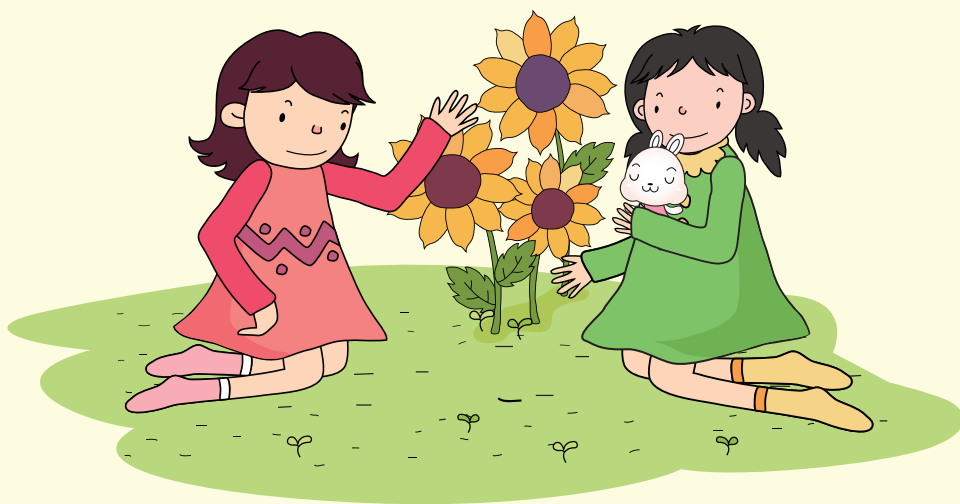


天天把自己最喜欢的书送给青青。

老师告诉他们，
青青需要有人陪伴和帮助，
但是不要勉强她说话
或者做她不想做事情。



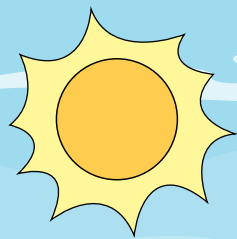
雨雨把最爱的玩具送给青青。



终于有一天青青回到了课堂，又跟小朋友们在一起了。

一寸光阴一寸金





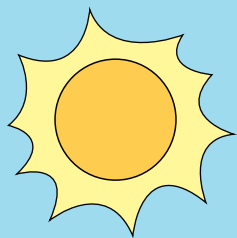
雨雨、果果、天天、青青和老师
一起种下一颗小树，纪念地震中去世的人们。





不久之后，
雨雨搬进了新盖的家，
果果爸爸伤好出院了。





学校也修好了，
雨雨、果果、天天、青青回到了学校，
快乐地学习、生活。





地震之后的村庄更加美好，
因为我们在一起，我们会更好！

