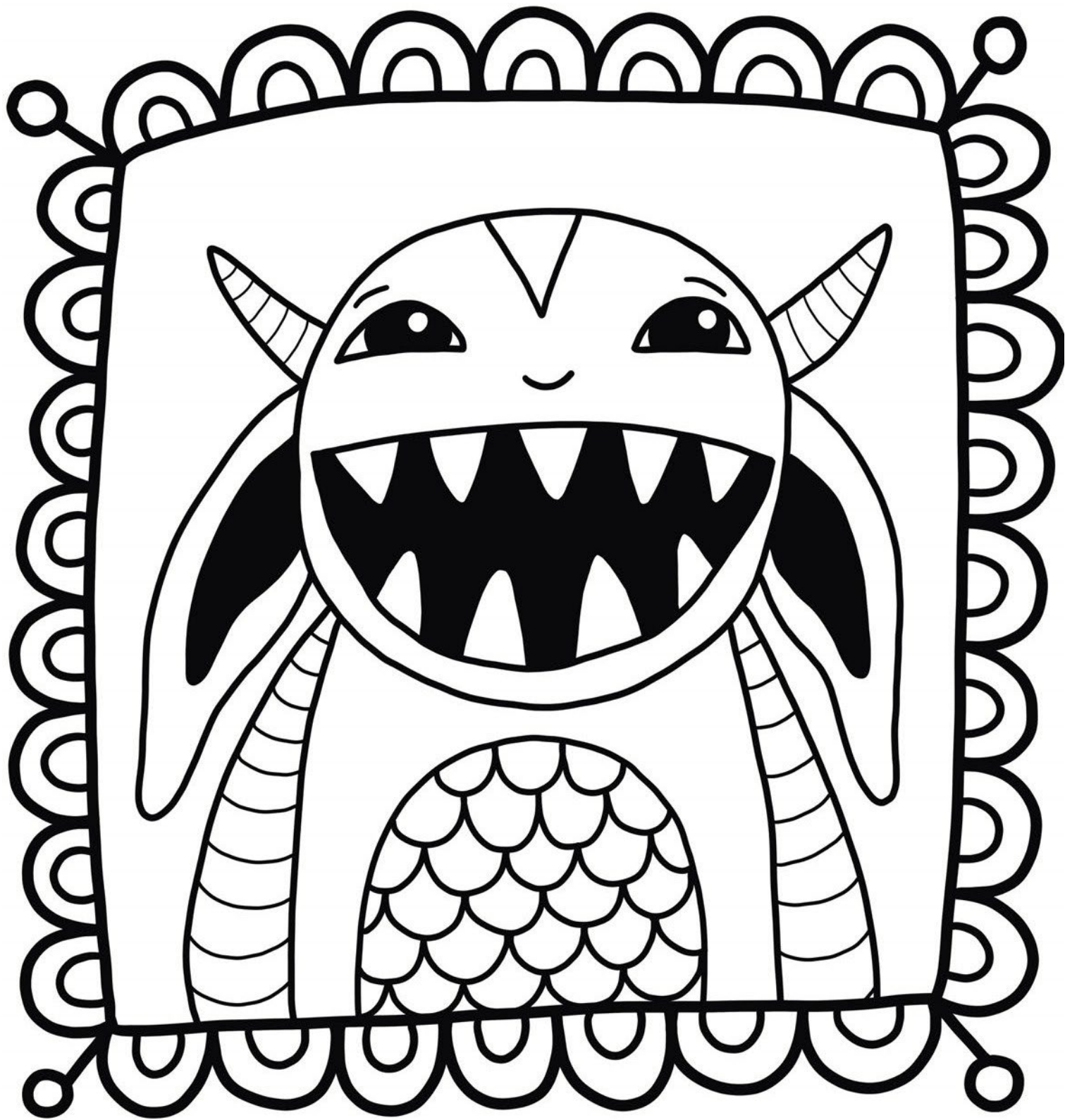
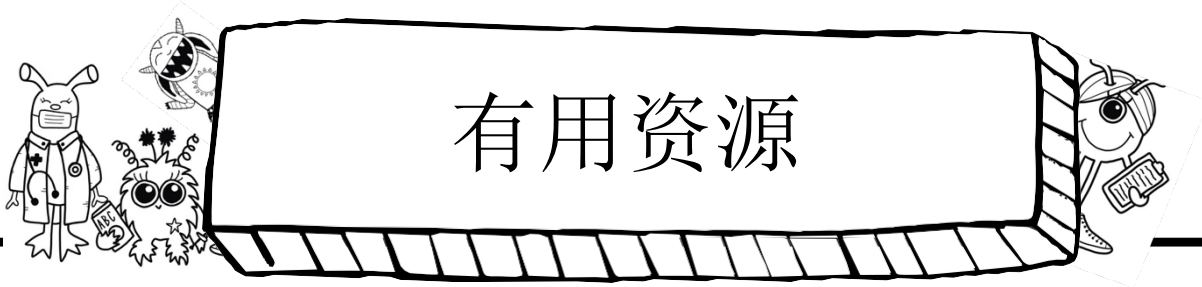


# 遇见小怪兽！



一本着色和活动手册



# 有用资源

## **NAMI的国家求助热线**

Nami求助热线周一至周五开放，为寻求支持的人员提供信息和资源。志愿者们努力回答问题，提供支持并切实可行的后续步骤。致电1-800-950-NAMI (6264)，发送电子邮件至[info@nami.org](mailto:info@nami.org) 或通过[nami.org/help](https://nami.org/help)聊天。

## **国家预防自杀救生电话**

国家预防自杀救生电话：1-800-273-Talk (8255)，有应急工作人员为你提供支持，全天候为你服务。

## **危机短信电话**

你可以发短信至741-741与危机顾问联系，随时为你提供全天候支持。

## **Nami 基础教育和Nami 按需基础教育**

NAMI基础教育是一项六节教育方案，面向父母、照料者和其他家庭，为有心理健康症状的青年（22岁及以下）提供照料。参加者可免费参加该方案，40多个州的学员可亲自参加，也可在线参加。有关详细信息，请访问 [nami.org/basics](https://nami.org/basics)。

## **心理健康危机指南简介**

NAMI的危机指南为经历心理健康危机的个人及其亲人提供了重要的，可能挽救生命的信息。本指南概述了导致危机的因素，危机正在出现的警告信号，帮助缓解危机的策略，可用资源等。请访问 [nami.org/crisisguide](https://nami.org/crisisguide) 以阅读和下载本指南。

## **你当地的NAMI**

全国有600多个NAMI州组织和附属机构。NAMI附属机构提供一系列免费支持和教育计划以及其他参与方式。请访问 [nami.org/local](https://nami.org/local) 以在你的社区中查找NAMI。

## 鸣谢：

"遇见小怪兽"着色和活动手册是由NAMI Washington制作的，作为年轻人以有趣、创造性和赋能的方式表达和探索其感受的工具，并促进儿童与生活中安全的成年人之间的对话。该项目始于2020年夏季，目的是应对新型冠状病毒肺炎(COVID-19)疫情和乔治·弗洛伊德被谋杀后要求种族正义的“黑命贵”抗议活动。NAMI Washington认识到，年幼的儿童（突然与其朋友、教师、教练、俱乐部领导人和学校辅导员隔绝）在没有社区支持和在隔离前获得的保证的情况下，正经历着巨大而强大的情感波动。经过一番集体讨论，NAMI Washington与Honor Heindl进行了接触，Honor Heindl在白天是一名获得授权的临床社会工作者，到了晚上是一名充满激情的插图画家，使小怪兽活灵活现。经过几个月的合作，“小怪兽”在2021年儿童心理健康意识日首次亮相。

《遇见小怪兽》由Sophia Nicholson keener编写和设计，Honor Heindl负责插图。

NAMI感谢NAMI Washington分享这本活动手册，并将其提供给全国各地的家庭、组织、教师和年轻人。

## 我们的愿景：

NAMI设想的世界是，所有精神病患者都能健康地生活，在一个关爱社区的支持下过上充实的生活。

## 我们的使命：

NAMI的使命是改善所有受任何精神健康状况影响的人的生活质量。

## 我们的价值观：

- 希望：我们相信我们所有人可能康复，拥有健康和发挥潜力。
- 包容性：我们接受不同的背景、文化和观点。
- 赋能：我们促进信心，自我效能并为实现我们的使命而努力。
- 同情心：我们践行尊重、善意和同理心。
- 公平：我们为公平和正义而斗争。

## 如何使用此资源：

在线条内外着色，尝试新的颜色组合并尝试解决难题！此活动手册非常适合独自着色活动，但在小组中进行更有趣。完成全部操作或打印你最喜欢的页面。谈谈你的回答以及你与小怪兽的相关方面。诚实对待你的感受（成年人！这也是指你！）并将你的感受作为你家庭的一项日常工作。练习寻求帮助和建议，就像小怪兽一样！

本活动手册的封面将打印出来并作为资源保留。与小怪兽一起制定你的感受计划，并保留有用的社区资源列表！玩得开心！



### 此项目由Honor Heindl提供插画！

Honor Heindl（她）是一名临床社会工作者，居住在新墨西哥州阿尔伯克基，目前在一个应急部门工作，帮助人们获得他们需要的服务，并在一所支持学生社会/情感成长的学校工作。Honor在几年前开始绘画，当人们感到非常孤独或害怕时，作为一种处理、治愈和保持希望的方式。Honor希望无论你在哪里，无论你怎么样，你都能找到一种特殊的存在，滋养并安慰你，就像涂鸦于她而言。在她的闲暇时间，Honor喜欢穿梭于新城市中吃吃喝喝，与动物眼神接触，控制自发性，口头表达，以及在暴雨中骑自行车。

在Instagram上关注Honor：@AGIRLNAMEDHONOR

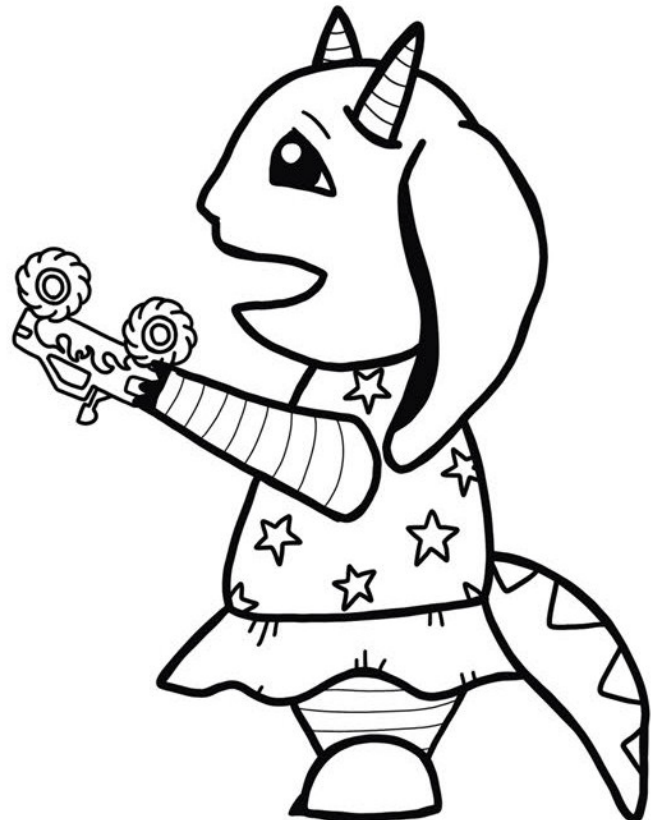
# 遇见 小怪兽!

小怪兽非常友好!

小怪兽喜欢彩虹、怪兽卡车和芭蕾舞!



小怪兽想要和你分享它们的玩具! 你想和小怪兽做朋友吗?



画出你自己与小怪兽一起玩耍的情景!

小怪兽喜欢吃！它们最喜欢的食物是蜘蛛炖牛肉加额外的沼泽粘液和蛋黄酱（毕竟小怪兽是个怪物！）

什么是你喜欢的食物？



画出你最喜欢的食物！

如果你不喜欢带有额外沼泽粘液和蛋黄酱的蜘蛛炖牛肉，也没关系。有时朋友喜欢不同的东西，这是可以的！



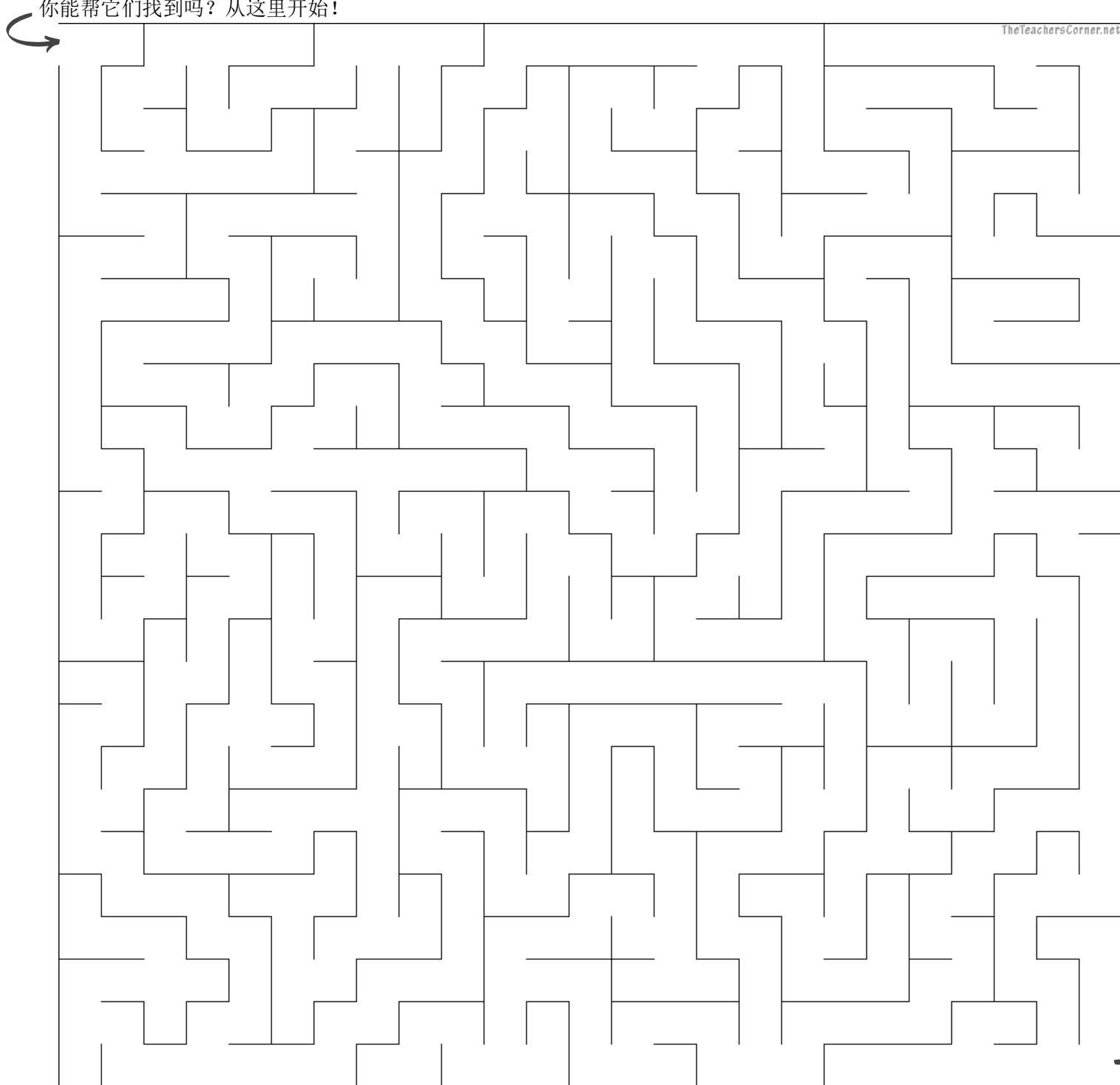
画出你和小怪兽一起野餐的情景！

# 哦，不！

## 小怪兽找不到它们的怪兽卡车！



你能帮它们找到吗？从这里开始！

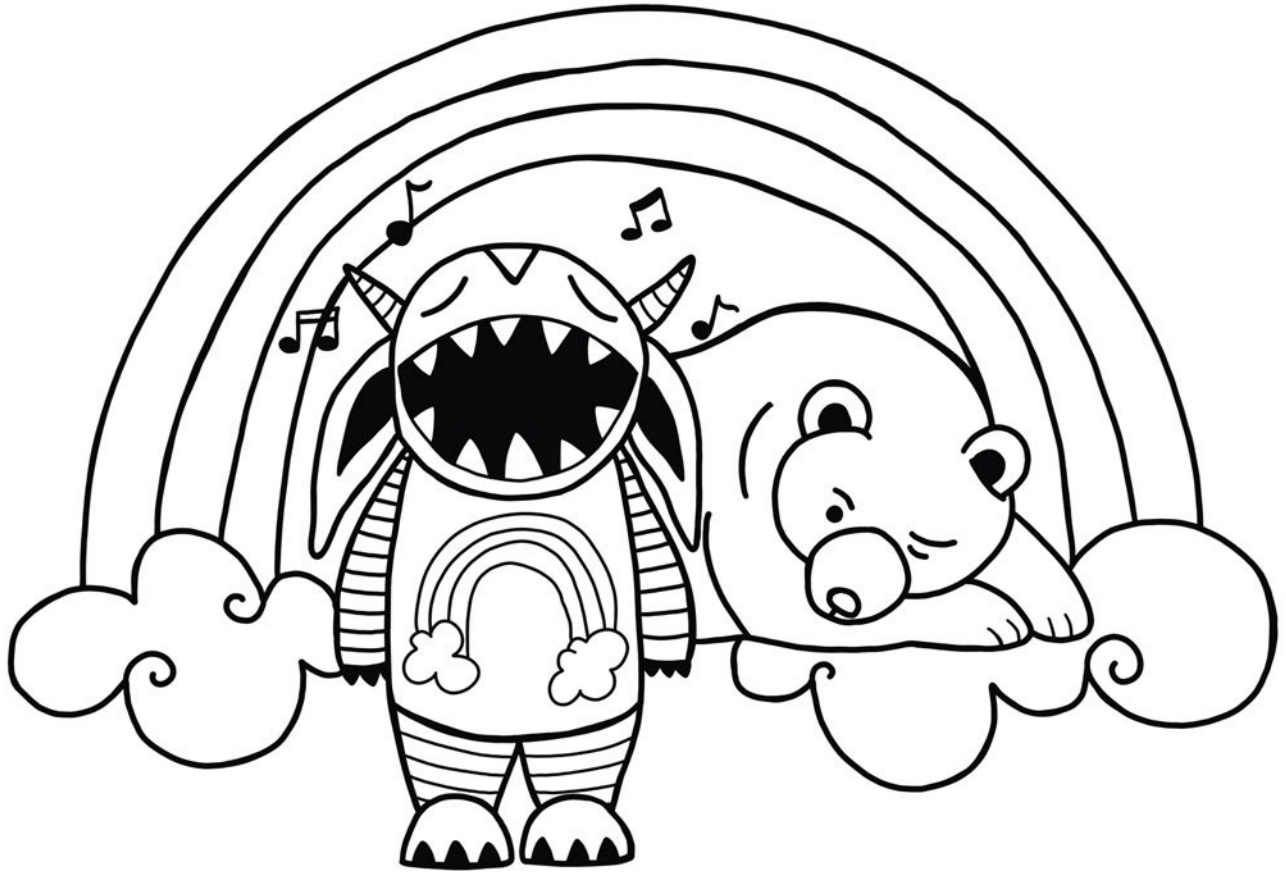


### 你找到了！做得好！



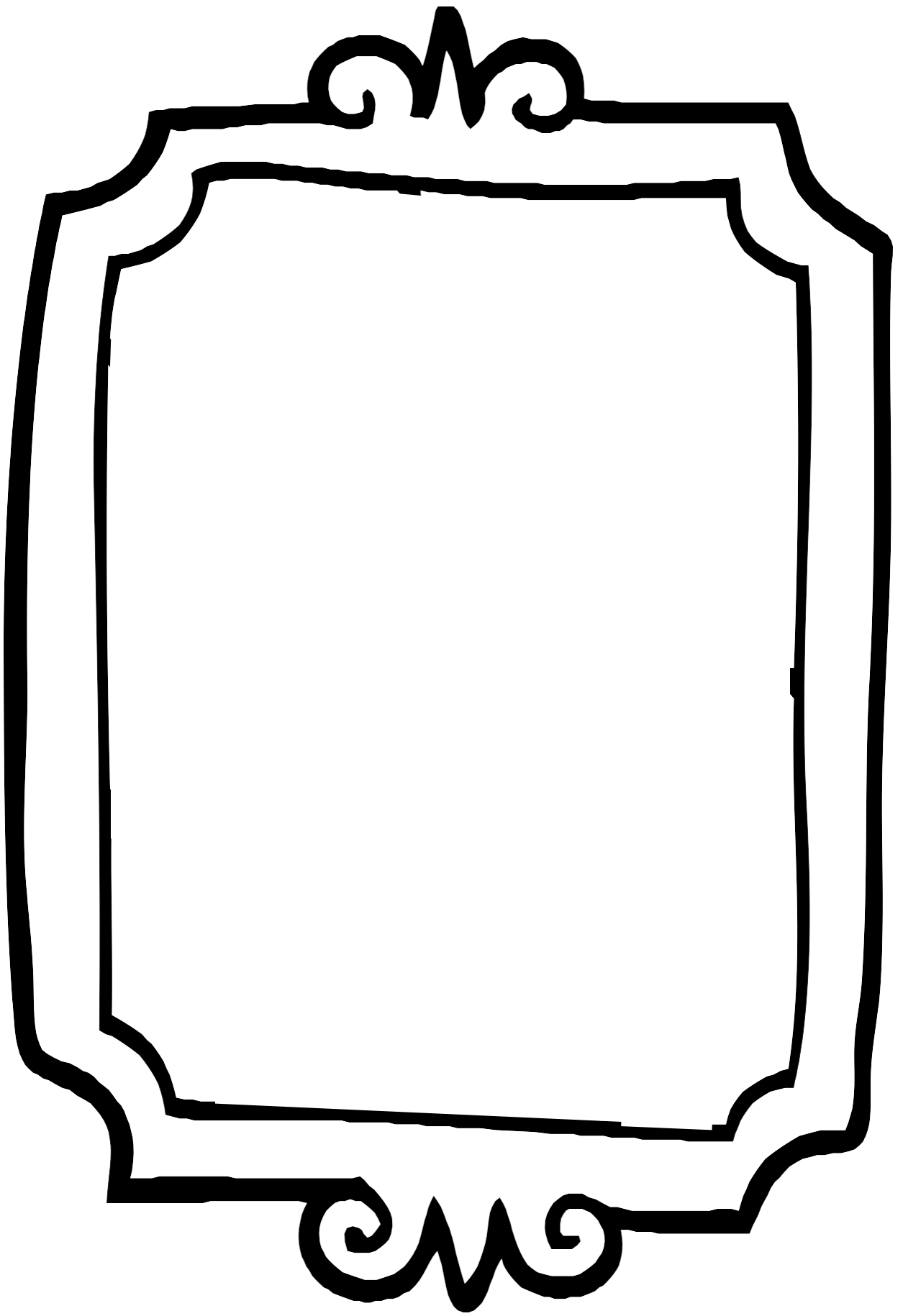
小怪兽喜欢彩虹和爵士乐。

彩虹和爵士乐让小怪兽感到**快乐！**



有哪些事情让你感到很开心？

画三件让你感到开心的事情！

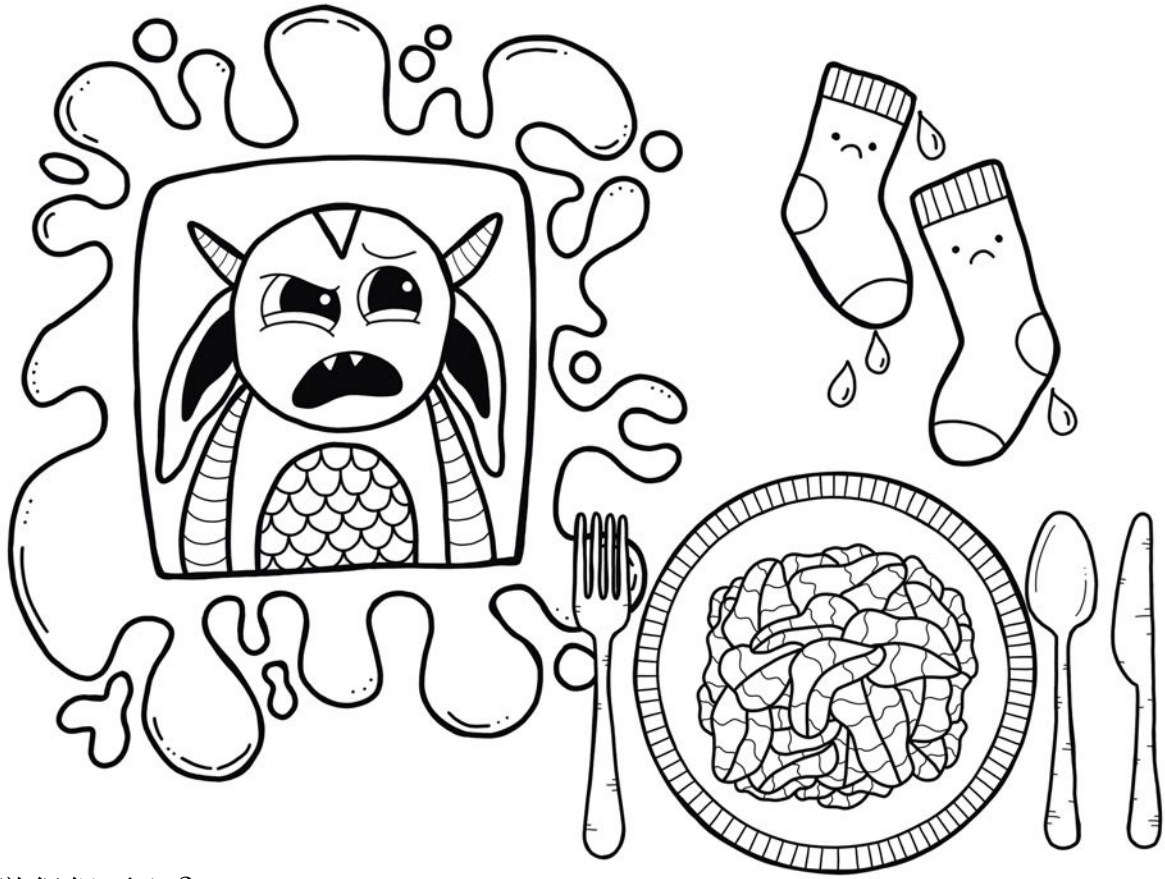


这一面镜子向我们展示了让我们与众不同，精彩非凡的自我！你能画出镜子中的你吗？



湿袜子和湿透的菠菜让小怪兽感到

# 恶心！

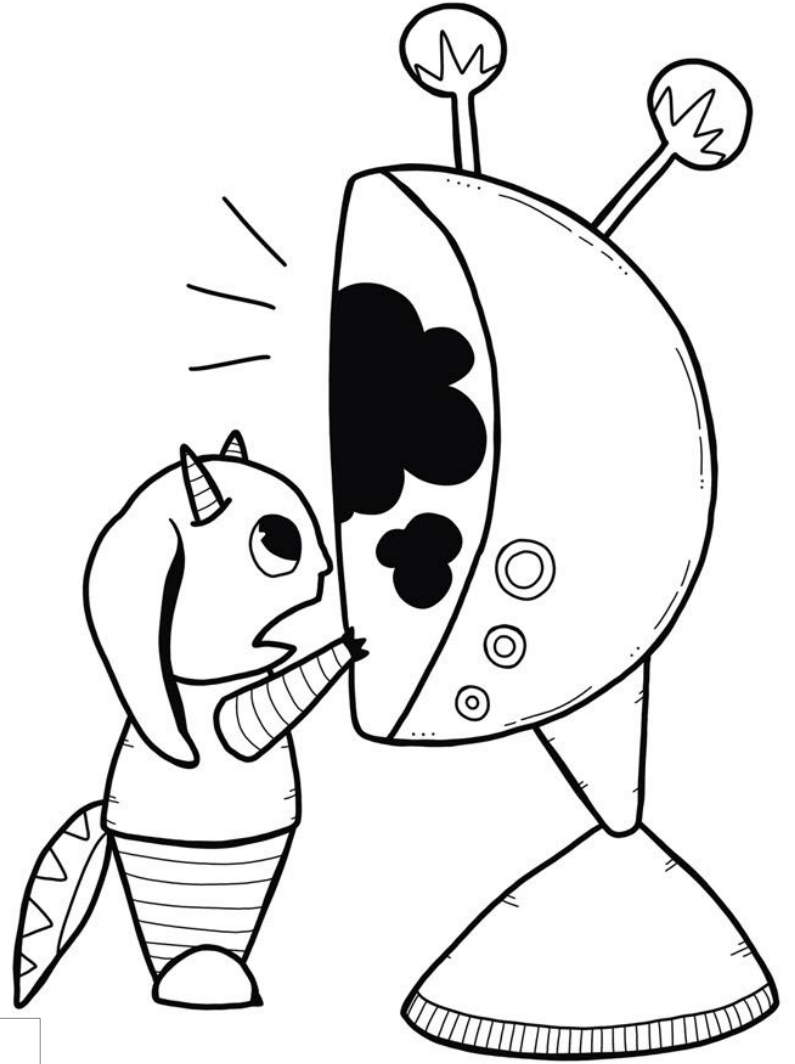


是什么让你觉得很恶心？

画出让你感到恶心的东西！

小怪兽看到一些让它们感到**悲伤和害怕**的东西。

你看到了什么让你感到悲伤和害怕？



画出让你感到悲伤或害怕的东西。

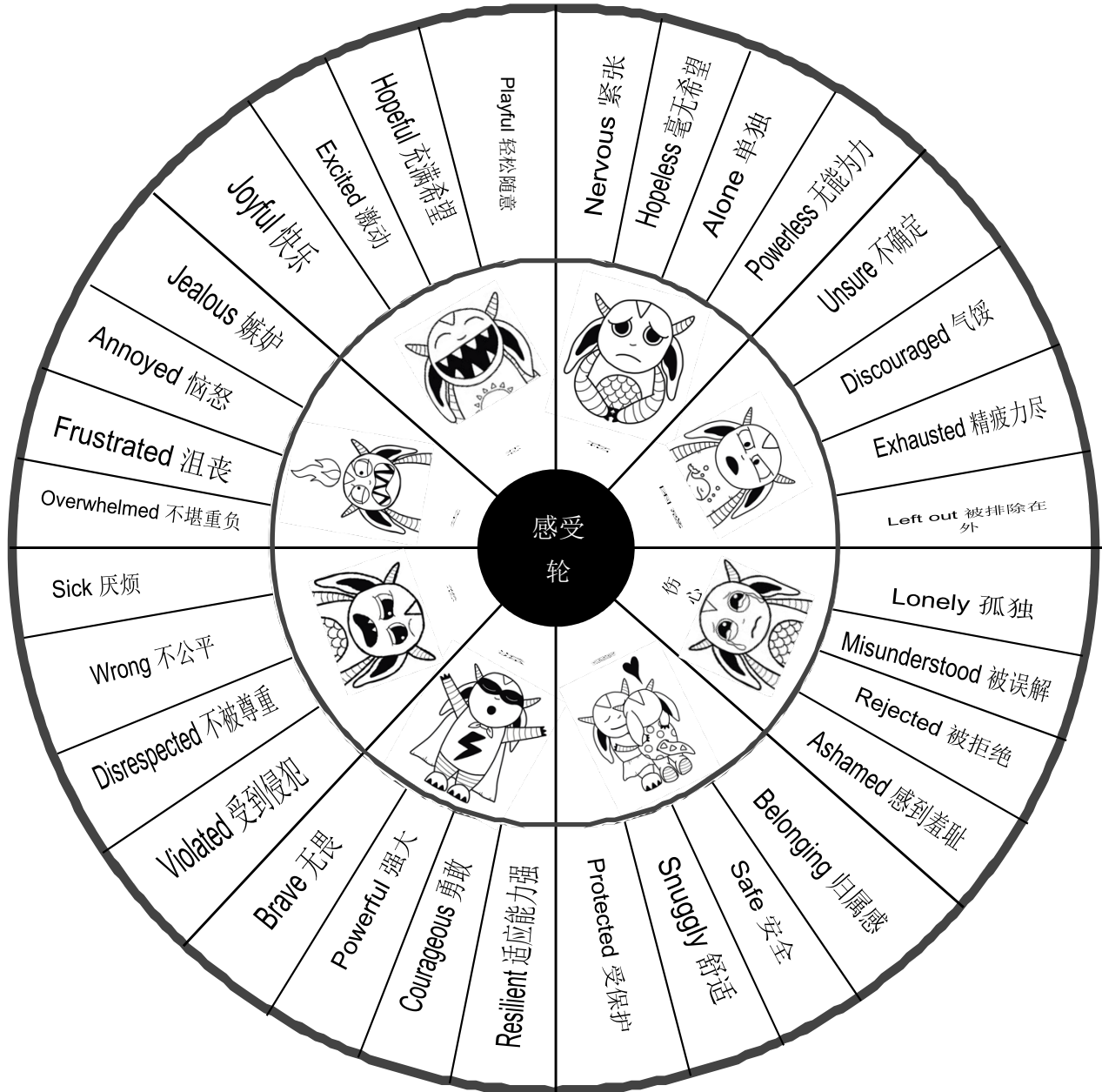
“小怪兽”在它们感到悲伤或害怕的时候能做什么？



画出让小怪兽心情好一些的东西！

# 感受轮

感受轮，是能帮助你与你的感受交谈的工具。有很多感受在一起。感受轮可以帮助你向你自己和别人解释你的感受。



小怪兽有很多感受！虽然有些情绪感觉不好，但所有情绪都是健康和重要的。

有时，小怪兽会使用感受轮来帮助谈论它们的感受。当小怪兽同时感受到许多东西时，这一点特别有用。感受轮也帮助小怪兽思考其感受模式。

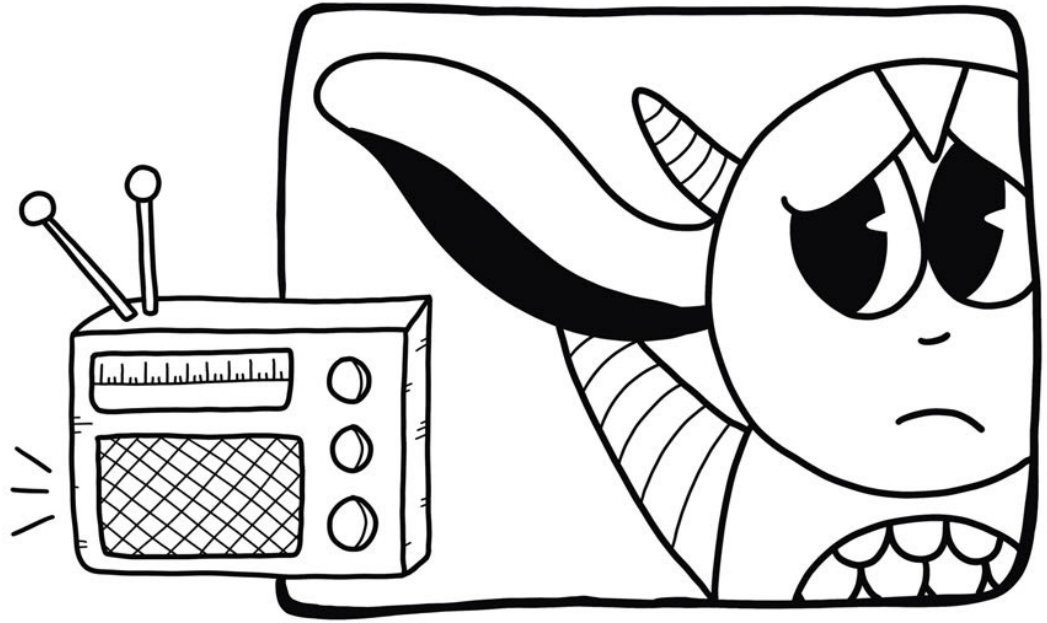
你以前有过多少在感受轮上的感受？将它们涂上颜色吧！

小怪兽听到了一些事情，  
让它们感到紧张

和担心。

是否有一段时间你觉得紧张和担心？

告诉小怪兽这个故事



---

---

---

---

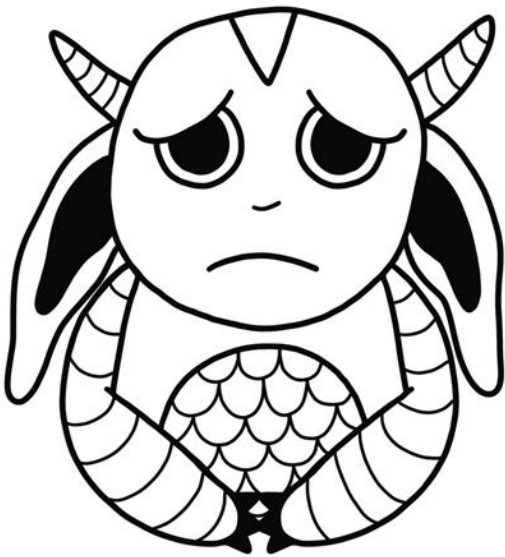
---

---

---

---

“小怪兽”在它们感到紧张和担心时能做些什么？



画出让小怪兽心情好一些的事情！



小怪兽知道它们

**勇敢而坚强!**

你能不能写一段你曾经在一段时间内  
**勇敢而坚强**的故事?

---

---

---

---

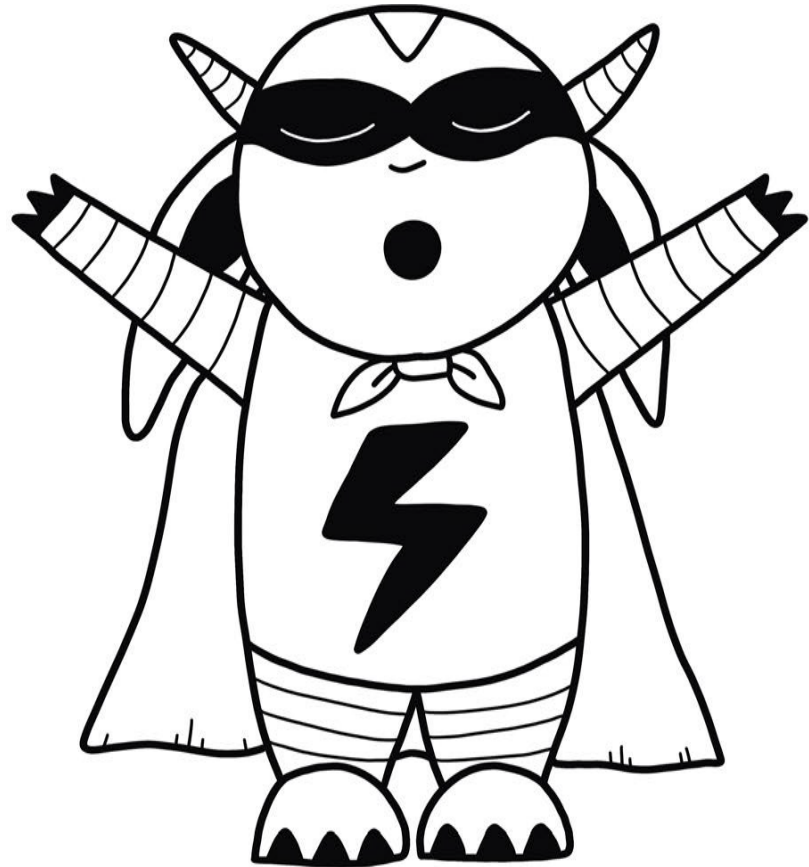
---

---

---

---

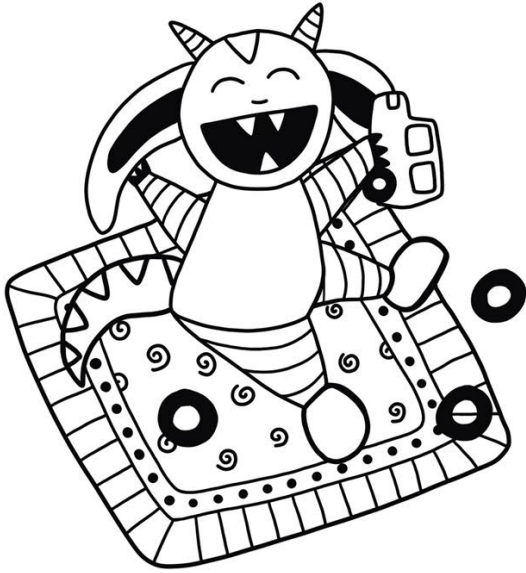
你是如此的勇敢而坚强!



画出自己是超级英雄的样子!

# 哦，不！

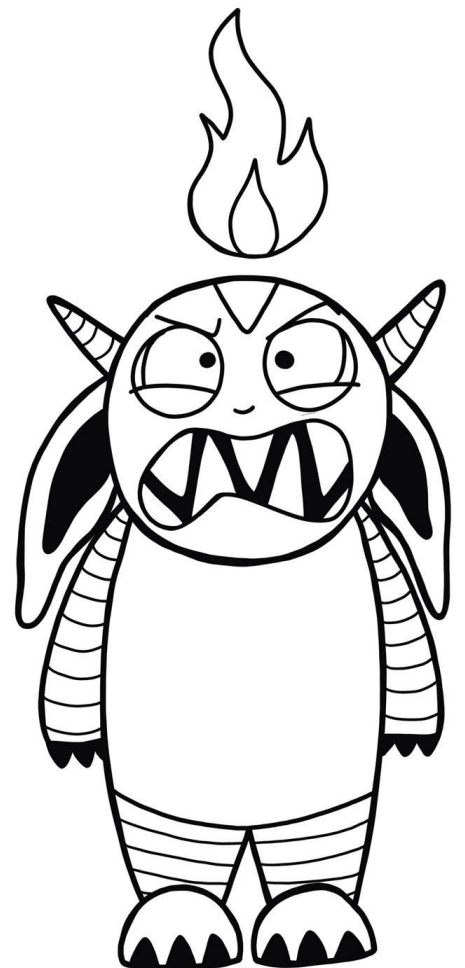
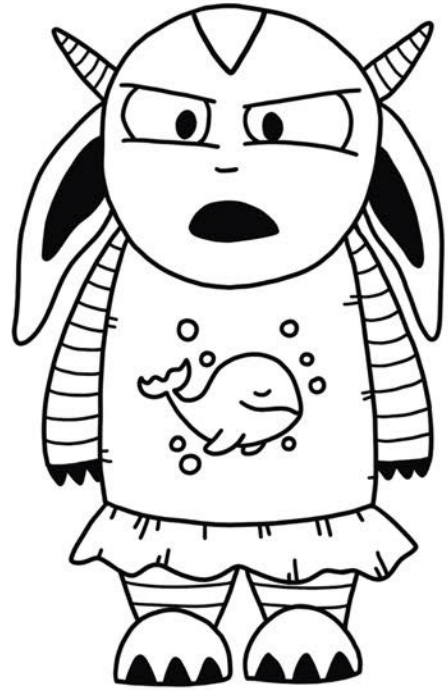
怪兽宝宝打破了小怪兽  
最喜欢的东西！



小怪兽

非常、非常、非常生气!!!

是什么让你非常非常生气？



画一些让你非常生气的事情！

小怪兽还在为怪兽宝宝弄坏它们最喜欢的东西而生气！



“小怪兽能平静下来”的三种方法是什么？

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

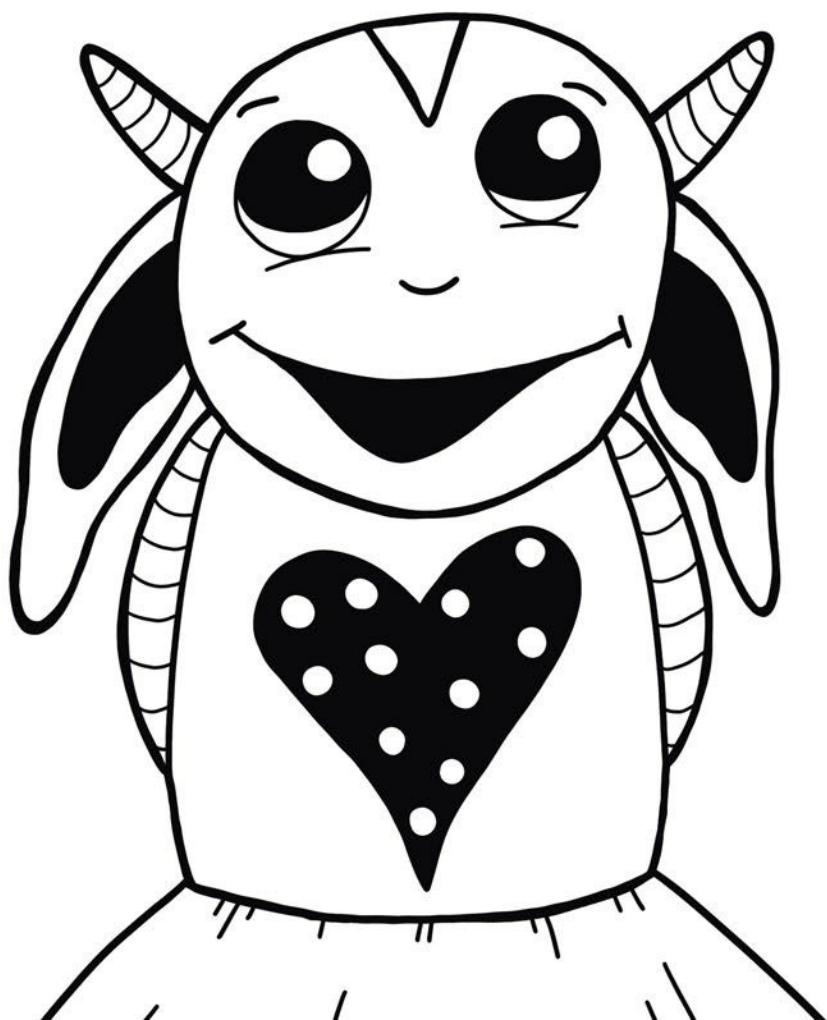


你的建议

**很棒！**

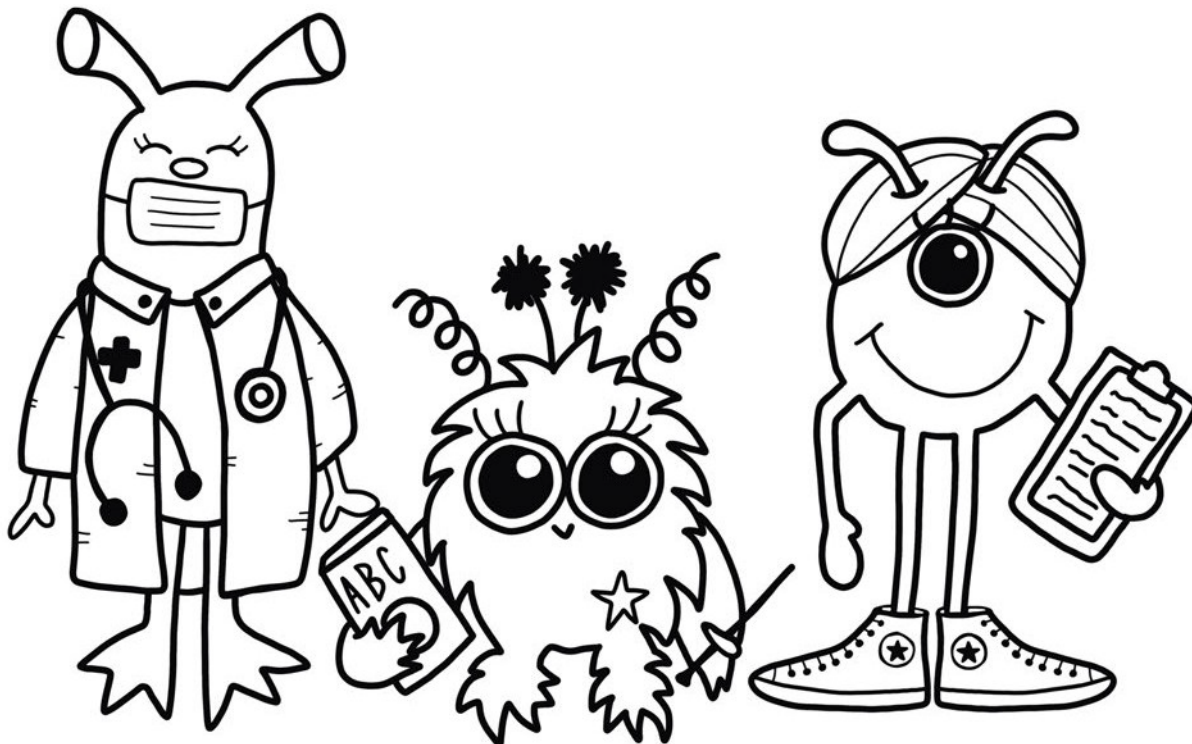
小怪兽和怪兽宝宝又是快乐  
的一对朋友了！

你很擅于提供建议！你会向哪些朋友寻求建议？在这里画出他们和小怪兽！





有时，小怪兽会出现混乱、复杂或私密的问题。当小怪兽有这种问题时，小怪兽会和一个乐于助人的成年人交谈！



当怪兽老师、怪兽医生和社区领袖怪兽需要额外的建议时，小怪兽会与它们交谈。小怪兽喜欢和它们交谈，因为它们是好听众，让小怪兽感觉安全而坚强！

三个

让你感到**安全而坚强**的成年人是谁？

画出让你感到安全而坚强的三个成年人！

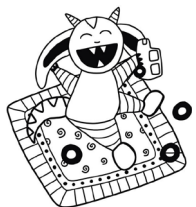
# 我的感受计划

感到生气没问题！当你感到愤怒时，你不能对他人表示理解。下次你觉得生气时，你可以做哪三件事？



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

有时人们会伤害我们的感情或使我们发疯，即使这不是故意的。你可以通过哪三种平静的方式让他人知道他们会伤害你的感受？



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

成为好朋友意味着成为好的倾听者！你可以通过哪三种方式成为朋友和家人的优秀倾听者？

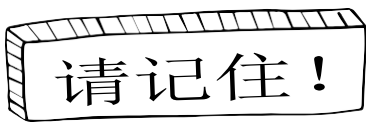


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

感到悲伤和害怕是可以的！当你感到悲伤和害怕时，你可以做哪三件事？

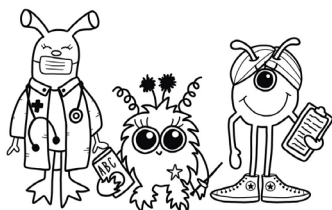


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



你所在的社区有很多成年人，他们都是优秀的倾听者，你可以与他们谈论你的感受！

三个让你感到安全而坚强的成年人是谁？



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_