



 Cartwheel

# 夏季健康

12项经济实惠的夏日活动  
助力家庭健康共度美好时光



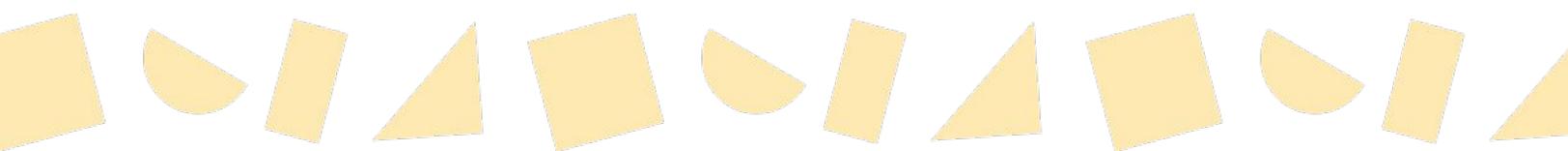
# 夏日时光既带来阳光与闲暇，也为家庭联结创造了更多机会。

然而这个季节也伴随着独特的挑战，尤其是对心理健康的潜在影响。从规律的学习生活突然切换到自由作息，可能引发不安或迷茫感。部分儿童青少年会因朋友分离感到无聊孤独，另一些则可能因家庭互动模式改变或生活节奏打乱而产生压力。

对于监护人而言，夏季往往意味着需要重新安排照护计划，绞尽脑汁为孩子规划充实活动，这些都可能成为额外的负担。

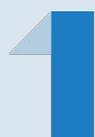
本指南推荐的简易低成本活动，旨在守护每位家庭成员的心理健康。无论您身处何地或预算如何，这些活动都能帮助您维持情绪稳定、深化亲情纽带、共创珍贵回忆。

暑假虽暂停课业，但对学生的情感支持不应中断。Cartwheel心理服务平台全年提供儿童家庭远程心理咨询服务，让专业陪伴不受季节限制。





# 本系列活动分为四大主题板块：



## 正念与放松

减轻压力，培养情绪调节能力。为全家建立情感管理的共同语言。



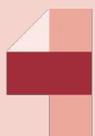
## 创意表达

通过艺术与叙事帮助各年龄段成员处理情绪。在协作创作中增强自信与家庭纽带



## 联结与沟通

弥补孩子因暑假社交圈变动的安全感缺口。通过专属时光强化家庭支持系统。



## 结构与可预测性

用弹性作息平衡假期自由与心理健康所需的稳定感。

# 1



## 正念与放松

研究表明，正念练习可通过激活副交感神经系统，从而降低皮质醇水平，缓解成人与儿童的焦虑压力。帮助青少年发展情绪调节的前额叶皮层功能，建立家庭共同情感词汇，提升整体心理韧性。

◆ 家庭户外寻宝游戏

✦ 家庭引导式放松

◐ 平静角





# 家庭户外寻宝游戏

通过任务设计培养“当下觉察”能力，增进自然联结和家庭联系。

## 材料清单

纸和铅笔(可选)

## 场地

任何户外空间(公园、庭院、社区)。安全的公共室内空间也是不错的选择。

## 分龄任务设计

年幼的孩子可以搜索简单的物品，例如特定的颜色或形状；青少年可以找到更复杂的物品或图案，或者拍照进行数字收藏。

## 活动内容

室外活动可以一起寻找来自大自然的物品。

这些可能包括：



某物  
柔软的



某物  
发出  
声音



三种  
不同的  
叶子的形状



某物  
你会发现  
美丽的



某物  
这表明  
季节变换

或者根据你所访问的空间进行调整。例如，如果你在商店里，你可以寻找不同颜色或类型的物品(例如你吃的东西)。轮流分享你找到了什么，以及你选择每件物品的原因。





# 平静角

平静角为各年龄段成员提供即时情绪缓冲空间。通过可视化工具培养“情绪暂停”的自我觉察能力。

## 材料清单

舒适物品

## 场地

家里任何安静或舒适的空间

## 分龄任务设计

让每个孩子都有自己的个性化空间或部分

## 活动内容

一起在家中规划并打造一个“平静角”：

1. 选择一个远离人流密集区域的安静地点
2. 添加柔软物品，例如枕头、毯子或毛绒玩具
3. 包括感官工具（减压球、减压玩具或具有不同质地的物品）
4. 添加一些有助于平静的活动（涂色书、日记本或绘本）

创建好平静角后，成人和儿童在需要平静片刻时都可以使用它。作为成人，要为孩子示范何时是去平静角的好时机。如果您感觉自己的脾气越来越大，请大声说：“我注意到我开始感到不安。我要去平静角待一会儿，看看这是否能让我感觉好一些。”示范完成后，您就可以帮助孩子认识到何时去平静角可能会有所帮助。平静角并非用来惩罚孩子的；它们是提供片刻安静或平和的积极场所。





# 家庭引导式放松

定期享受安静的时刻或互动(例如睡前)有助于缓解压力,并通过共处时光增进感情。

## 材料清单

无

## 场地

任何舒适的空间

## 分龄任务设计

对于年龄较小的孩子,请缩短时间;青少年最终可以主导练习。

## 活动内容

聚集在一个舒适的空间,引导您的家人进行以下简单的放松:

1. 舒适地坐下或躺下,闭上眼睛。
2. 一起深呼吸三次。用鼻子慢慢吸气,让空气充满腹部,然后用嘴慢慢呼气,就像吹灭蜡烛一样。
3. 从脚趾开始向上移动到头部,感受身体的每个部位。
4. 想象将放松传递给任何感到紧张的部位。
5. 想象一个你们都喜欢的宁静之地,花一分钟时间想象你们一起在那里。

慢慢睁开眼睛,分享你们的感受。一起分享:你注意到自己的感觉或身体有什么变化吗?或者,不妨分享一下你内心平静的地方:它看起来怎么样,感觉怎么样?你喜欢它什么?





# 创意表达

创意活动是学习和分享我们想法和感受的绝佳方式。对于儿童和青少年来说，艺术和讲故事是探索感受和体验的方式，同时还能建立自信，帮助孩子们了解自己。当家人一起创作时，它能验证每个人的声音，并增强家庭凝聚力。

◆ 家庭情绪美术馆

✦ 故事接龙

◐ 忧思石





# 家庭情绪美术馆

这项活动旨在帮助孩子们说出并表达自己的感受，并提醒每个人与他人分享情绪(不仅仅是快乐的情绪)的益处。

## 材料清单

纸张、任何现有美术用品(蜡笔、马克笔、铅笔)、粘土、颜料

## 场地

任何桌子或平面

## 分龄任务设计

年幼的孩子可以使用简单的情绪和抽象艺术;青少年可以探索更复杂的想法和感受

## 活动内容

每位家庭成员根据不同的情绪创作艺术作品:

1. 选择 3-5 种情绪进行探索(喜悦、宁静、愤怒、担忧、兴奋)
2. 花 5-10 分钟创作代表每种情绪的艺术作品
3. 展示你的“画廊”并轮流分享你的作品
4. 讨论颜色、形状和图像如何表达感受
5. 保留画廊,提醒人们所有情绪都是有效的

附加创意:让每个家庭成员画一幅描绘特殊记忆的画。然后轮流展示你们的画,解释为什么选择这段记忆,并讨论回忆这段记忆时会产生什么样的感受。





# 故事接龙

这项活动旨在培养想象力、倾听技巧和协作能力，并希望促进彼此联系，带来欢笑！

## 材料清单

无(可选:使用手机录音)

## 场地

任何舒适的地方

## 分龄任务设计

为年幼的孩子提供更多结构;鼓励青少年探索复杂的主题

## 活动内容

全家人一起创作故事:

1. 围坐一圈或舒适地聚在一起
2. 一个人用几句话开始讲故事
3. 下一个人补充内容,继续围绕这个圈子讲下去。看看故事会如何发展!
4. 几轮之后,讨论故事的曲折情节
5. 可选:录制故事,以便日后欣赏

家庭成员可以分享他们最喜欢的家庭故事片段。哪些部分最有趣?哪些部分最滑稽?为了保持乐趣,你可以在整个夏天继续讲述这个故事,或者让大家一起回顾大家喜爱的角色!





## 忧思石

鼓励孩子们大声说出他们的忧虑，可以帮助他们明白自己并非孤单一人。认识到忧虑只是一种想法，并不一定会成真，可以帮助孩子和青少年应对忧虑。

### 材料清单

小石头、记号笔、颜料(使用任何你能找到的东西)

### 场地

任何易清理的空间

### 分龄任务设计

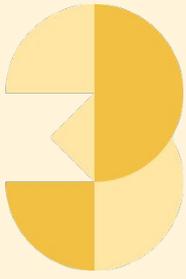
年幼的孩子在使用马克笔或颜料时可能需要帮助;青少年可以自行创作

### 活动内容

收集并清洗小石头，然后用快乐的图画、喜欢的颜色，或象征力量或平静的符号，在上面绘画或装饰。

让孩子们对他们特别的石头低声诉说他们的忧虑。这个简单的动作可以帮助孩子们通过将他们的担忧“交给”石头来分享他们的烦恼。手里拿着实物，可以让孩子们更容易地谈论他们的感受并释放它们。在睡前或孩子感到焦虑的时候，也可以尝试这个游戏。





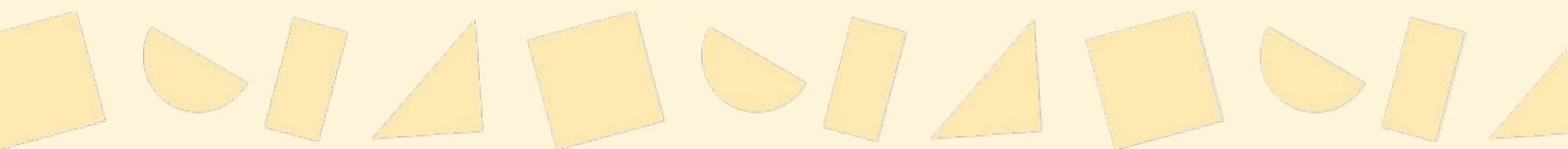
## 联结与沟通

良好的社会联系对心理健康至关重要。夏季，当常规社交活动发生变化时，有意识地安排家庭时间就变得更加重要。这些活动能帮助孩子们感受到归属感和安全感。建立开放沟通模式，可帮助孩子减少自我压抑风险。

◆ "玫瑰-刺-花苞"晚餐对话

✦ 家庭运动挑战

◐ 社区联结活动





# "玫瑰-刺-花苞"晚餐对话

这个简单游戏可创造定期进行有意义的交流的机会，并通过倾听他人当天的经历来帮助建立同理心。

## 材料清单

无

## 场地

用餐时间或任何家庭聚会

## 分龄任务设计

帮助年龄较小的孩子识别他们的时刻；如有需要，提示青少年具体分类。

## 活动内容

在用餐或家庭时间期间，每个人都分享：



### 玫瑰

他们一天中的



### 刺

某物  
具有挑战性的



### 花苞

他们  
期待的事情

鼓励每个人分享一些关于他们选择的点滴：是什么让他们的玫瑰如此积极？他们的刺有什么难点？为什么他们对自己的玫瑰花蕾感到兴奋？记住，你也应该分享！





# 家庭运动挑战

这项活动将运动带来的心理健康益处与寓教于乐的互动相结合。无需特殊设备，可在任何场地进行。

## 材料清单

无

## 场地

任何有活动空间的空间

## 分龄任务设计

根据不同能力调整动作；儿童和青少年可以轮流带领

## 活动内容

一起进行10分钟的运动休息：

1. 轮流选择一个动作（跳舞、伸展运动、滑稽的走路、动物动作）
2. 每个人都跟着练习 1-2 分钟
3. 跟随下一个人选择的动作
4. 以一起深呼吸结束活动

可以考虑添加音乐，让运动休息更有趣。家庭成员可以轮流选择歌曲，或者根据自己喜欢的歌曲制作舞蹈视频！





# 社区联结活动

当家人一起参与有意义的活动时，他们会建立更牢固的联系，并帮助每个人感到更快乐、更健康

## 材料清单

因活动而异

## 场地

家庭和社区

## 分龄任务设计

将责任与能力相匹配；青少年可以担任领导角色，儿童和青少年都可以参与提出捐赠想法。

## 活动内容

选择一种简单的方式与更广泛的社区建立联系：

活动结束后，家庭成员可以轮流分享活动内容：他们最喜欢的部分是什么？每个人的感受如何？你可能想立即计划下一个帮助项目。记住，当我们帮助他人时，我们也在帮助自己感到快乐。



为邻居或社区帮助者写一些友善的便条



在当地公园或共享空间捡垃圾

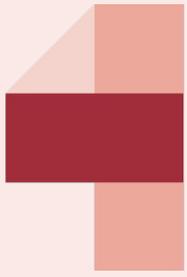


用粉笔在人行道上写下鼓励的话语



为当地食品储藏室组织小额食物捐赠





## 结构与可预测性

虽然夏天通常意味着自由自在、乐趣无穷，但失去规律有时也会带来压力，导致情绪、行为和睡眠质量下降。规律的作息时间能帮助我们保持平衡。即使是松散的作息时间也能为我们每天感觉更好奠定基础。保持睡眠、饮食和活动的规律性，有助于我们的大脑和身体保持最佳状态！

- ◆ 家庭节律板
- ✦ 屏幕时间成功计划
- ◐ 晨昏仪式卡





# 家庭节律板

使用可视化的“节律板”可以温和地提醒孩子们对活动的期望，而无需制定严格的时间表。它可以帮助孩子们在活动之间过渡，并减少决策疲劳。

## 材料清单

海报板/大纸、记号笔、便签(可选);如果您有干擦板或粉笔板,那就太好了!

## 场地

家庭空间

## 分龄任务设计

对年幼儿童的限制更简单;与青少年采取合作的方式

## 活动内容

创建一个可视化的家庭夏季作息时间表。以下是示例。

1. 确定3-5个几乎每天都会发生的锚点(起床、用餐、就寝)
2. 添加灵活的活动区块(户外活动时间、安静时间、自由活动)
3. 使用可移动的部件(便利贴)来记录变化的元素
4. 保持系统简单——过于严格的时间表可能会造成压力

家庭可以在夏季每周或任何方便的时候查看他们的家庭节律板。请记住,每个人,即使是小孩,都可以参与并帮助做出改变!



# 每日节奏板示例





# 屏幕时间成功计划

当家人共同制定屏幕使用规则时，可以帮助孩子们养成与屏幕使用相关的健康习惯。务必记住，每个孩子都是不同的；有些孩子需要更多规则，有些孩子需要更多灵活性，但每个孩子和青少年都能从指导中受益。

## 材料清单

纸、铅笔、钢笔或记号笔

## 场地

家庭公共区域

## 分龄任务设计

所有年龄段的孩子都可以帮助制定成功计划。请考虑孩子的成熟度和决策能力；例如，可以为年龄较小的孩子尝试图片。

## 活动内容

共同制定均衡的屏幕使用计划：

1. 确定无屏幕时间（例如用餐时间、早晨）
2. 确定无屏幕区域（例如卧室、车内）
3. 设定合理的每日使用限制，并保持灵活性
4. 集思广益，列出孩子喜欢的非屏幕活动。如果非屏幕活动大家都喜欢，那就更好了！

家长也需要养成健康的屏幕使用习惯。考虑为自己和孩子制定一个屏幕使用时间计划。记住，孩子会模仿我们的行为。

同时，也要考虑如何将屏幕使用时间转化为高质量的家庭时光。有没有可以一起观看和讨论的节目或电影？有没有孩子可以教你玩的电子游戏？想想屏幕如何帮助你与他人建立联系，而不是制造距离。



# 我们家的屏幕计划 (示例)

**注意:** 这只是一个示例。每个家庭在屏幕使用方面都有不同的 优先级和价值观。请考虑哪种方式最适合您的家庭。

## 无屏幕时代

 起床后第一个小时

 用餐期间

 睡前一小时

## 无屏幕区域

 车

 浴室

 卧室

## 每日限时

 工作日1小时

 周末3小时

## 非屏幕活动

 棋盘游戏

 散步

 读书



# 我们家的屏幕计划

使用此模板写出您的家庭屏幕 时间成功计划。

## 无屏幕时代

---

---

---

---

## 无屏幕区域

---

---

---

---

## 每日限时

---

---

---

---

## 非屏幕活动

---

---

---

---





# 晨昏仪式卡

规律的作息能给孩子带来安全感，帮助他们学习如何照顾自己，并练习从一项活动过渡到另一项活动。

## 材料清单

索引卡或剪纸，以及盛放卡片的容器

## 场地

在过渡时期使用

## 分龄任务设计

适合低龄儿童的图画式活动；适合青少年的复杂活动

## 活动内容

制作晨昏仪式卡，让您的孩子一天的活动安排保持一致。剪下下一页的仪式卡，或者用纸自己制作！作为家庭活动，一起制作卡片。卡片可以持续制作。

1. 一起制作2-3张用于晨间活动的卡片
2. 制作2-3张用于晚间放松的卡片
3. 按可预测的顺序排列卡片
4. 保持顺序清晰一致

采用这种协作解决问题的方法，有助于解决问题，并培养重要的技能。父母和照顾者也能从规律的作息中受益，所以不妨也为自己制作一些仪式卡片！





晨间卡(示例)

### 晨间伸展运动

- 1 深呼吸3次
- 2 把手臂高高举起
- 3 如果可以的话, 触摸你的脚趾
- 4 早上给自己一个拥抱



晚间卡(示例)

### 睡前宁静

- 1 找到 3 件你能看见的东西
- 2 找到 2 件你可以触摸的东西
- 3 找到 1 件你能听到的事情
- 4 缓慢呼吸 3 次



晨间卡

### 晨间伸展运动



晚间卡

### 睡前宁静



晨间卡

### 晨间伸展运动



晚间卡

### 睡前宁静



晨间卡

### 晨间伸展运动



晚间卡

### 睡前宁静



# 摘要



在夏季守护家人心理健康无需高昂花 费或周密计划。本指南提供的 简易活动聚焦四大需求： 静心时 刻、创意表达、 亲子互动以及规律节奏。我们希望通过尝试这些简单的活动， 您的家人能够增强韧性， 增进彼此的感情。

从指南中任选一个活动尝试， 或自创专属家庭的互动方式， 都能带来积极改变。请记住：最珍贵的家 庭记忆， 往往诞生于那些不完美却真 诚的互动瞬间。

## 其他资源

- ✦ **学区**：许多学区提供暑期教育活动和当地资源信息。请咨询您孩子的老师或学校辅导员，了解有可用资源。
- ✦ **当地图书馆**：向所有人开放，许多图书馆提供免费的暑期项目和资源。
- ✦ **公园和娱乐部门**：包括地方、州和国家公园。  
访问 [Recreation.gov](https://www.recreation.gov) 或您当地的公园和娱乐网站，了解免费户外空间和社区活动的信息。
- ✦ **PBS Kids ([pbskids.org](https://pbskids.org))**：免费教育活动和游戏
- ✦ **Scholastic Summer Reading ([scholastic.com/site/summer/home.html/n](https://www.scholastic.com/site/summer/home.html/n))**：免费阅读资源和挑战
- ✦ **可汗学院([khanacademy.org](https://www.khanacademy.org))**：面向所有年龄段的免费教育内容
- ✦ **[Code.org](https://code.org)**：面向儿童的免费编程活动
- ✦ **GoNoodle ([gonoodle.com](https://www.gonoodle.com))**：面向儿童的免费运动和正念视频
- ✦ **Museums For All ( [museums4all.org](https://www.museums4all.org) )**：使用 EBT 卡在全国 900 多家博物馆享受优惠或免费门票
- ✦ **电影院暑期项目**：许多连锁影院在夏季提供 \$1-2 的晨间电影





## 如果您或您的家人在夏天需要支持，请记住我们可以提供帮助。

**+** 如果您位于我们的合作学区之一，并且对我们针对 3-12 年级学生的 1-1 循证治疗和/或针对 PK-12 年级学生的家长指导感兴趣，请发送电子邮件至 [office@cartwheelcare.org](mailto:office@cartwheelcare.org) 或发短信/致电我们 (617) 272-7439。

**+** 如果您担心孩子的情绪或行为，也可以联系儿科医生。

**+** 如果您遇到危机，请致电或发短信至自杀与危机生命线 988 (全天候提供免费、保密和富有同情心的支持，访问 [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)，拨打 911，或前往最近的急诊室。

## 关于 Cartwheel

Cartwheel 是学校值得信赖的心理健康合作伙伴，为学生提供快速的心理健康护理服务，并帮助学校建立更强大的心理健康项目，在孩子们遇到问题之前及时发现并解决。我们循证的心理健康项目是围绕整个学校社区设计的。我们的持证治疗师和儿童精神科医生来自不同背景，对文化背景敏感，并致力于为所有人(包括无保险家庭和享受医疗补助的家庭)提供负担得起的医疗服务。

如需了解更多关于 Cartwheel 服务的信息，请联系您学校的咨询、指导或社工团队成员。如果您的学校尚未与 Cartwheel 合作，但您想了解更多信息，请发送电子邮件至 [info@cartwheelcare.org](mailto:info@cartwheelcare.org)。