

制造回忆

针对
7-11岁

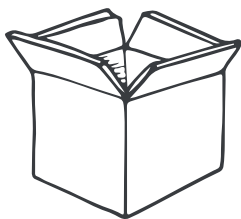


制造回忆

当你想念某人时，制造回忆可以让你感觉好一点，美好的事情会让你开怀一笑。

制作回忆盒

1

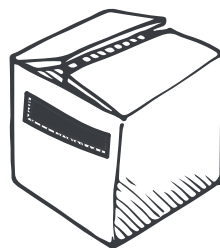


找一个空盒子，用颜料、水彩笔或蜡笔装饰外表。

涂上你最喜欢的颜色。

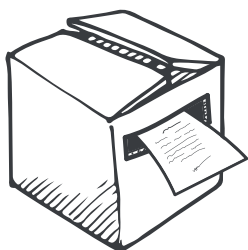
2

在上方挖一个长方形的洞。
让大人帮忙。



3

每当你想念那个特别的人时，给他们写一封信或一首诗，画一幅画或写下你的感受。



在鹅卵石上作画

做美好的事情会让你开怀一笑。找一块鹅卵石或小石头。用你最喜欢、最明亮的颜色装饰它。将它放在你可以看到的地方，或者放在其他人可以找到的地方。



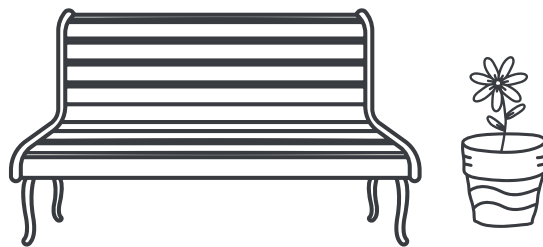
盆栽装点的花园

找一个花盆、一些土壤和一些勿忘我种子。将种子埋入花盆，定期浇水，观察它们的生长情况。它们总会让你想起那个特别的人。你甚至可以添加一些装饰，点缀上风车和小饰品。



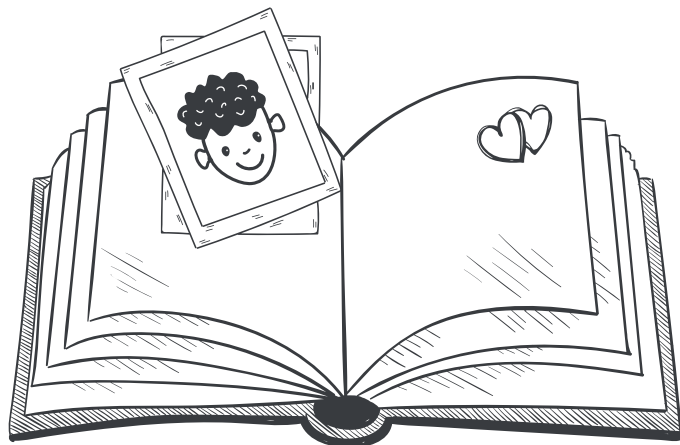
找一处特别的地方

在当地公园选一棵树，或者找一处特别的地方，在那里你可以花一些时间来记住一个你深爱的孩子。



制作剪贴簿

在一本书中装满美好的回忆,当你感到悲伤时,翻看这本书便会释怀一笑。画出或剪下你最喜欢做的开心的事的画面,然后贴到剪贴簿里。



和某人聊聊

和家人聊聊你想念的人,因为他们也会想念那个人。
你也可以和朋友和老师聊聊。

你好,
最近怎么样?