



探险套装

为《会倾听的小老鼠》而作

一份安静的邀请，去好奇 — 献给小朋友，也献给和他们一起的大人。

小老鼠皮普坐在一棵老橡树的树根间，倾听着周围的森林。一只名叫黑兹尔的小松鼠就在附近，看起来有点迷路，但充满希望。把树叶涂成绿色，树干涂成棕色，天空涂成柔和的金色光芒。想象声音回归之前那安静的一刻。



一次聆听漫步

- 去散一小会儿步— 哪怕只是走到花园尽头或走廊尽头。闭上眼睛，安静地听一会儿。
- 你听到了什么？
- 一只鸟？一辆车？远处的声音？冰箱的嗡嗡声？
- 画出或写下你注意到的三种声音。它们不必很大— 只要是真实的就好。

一个值得好奇的问题

- “什么时候有人真正倾听过你 — 那让你感觉如何？”
- 让你的思绪漫步 — 没有标准答案。



一份安静的证书

姓名: _____

日期: _____

“我知道，有时候最微小的存在，拥有最专注的注意力。而这份注意力，当它被温柔地持有时，可以引导我们回家。”

写下你的名字和日期 — 把它留作提醒：倾听是一种安静的爱的表达。

给大人的话

- 这套探险套装是关于留意和倾听— 而不是大声说话或解决问题。它邀请孩子们关注周围的世界，感受安静注意力的力量。
- 所有活动都在安全、熟悉的环境中进行。

