

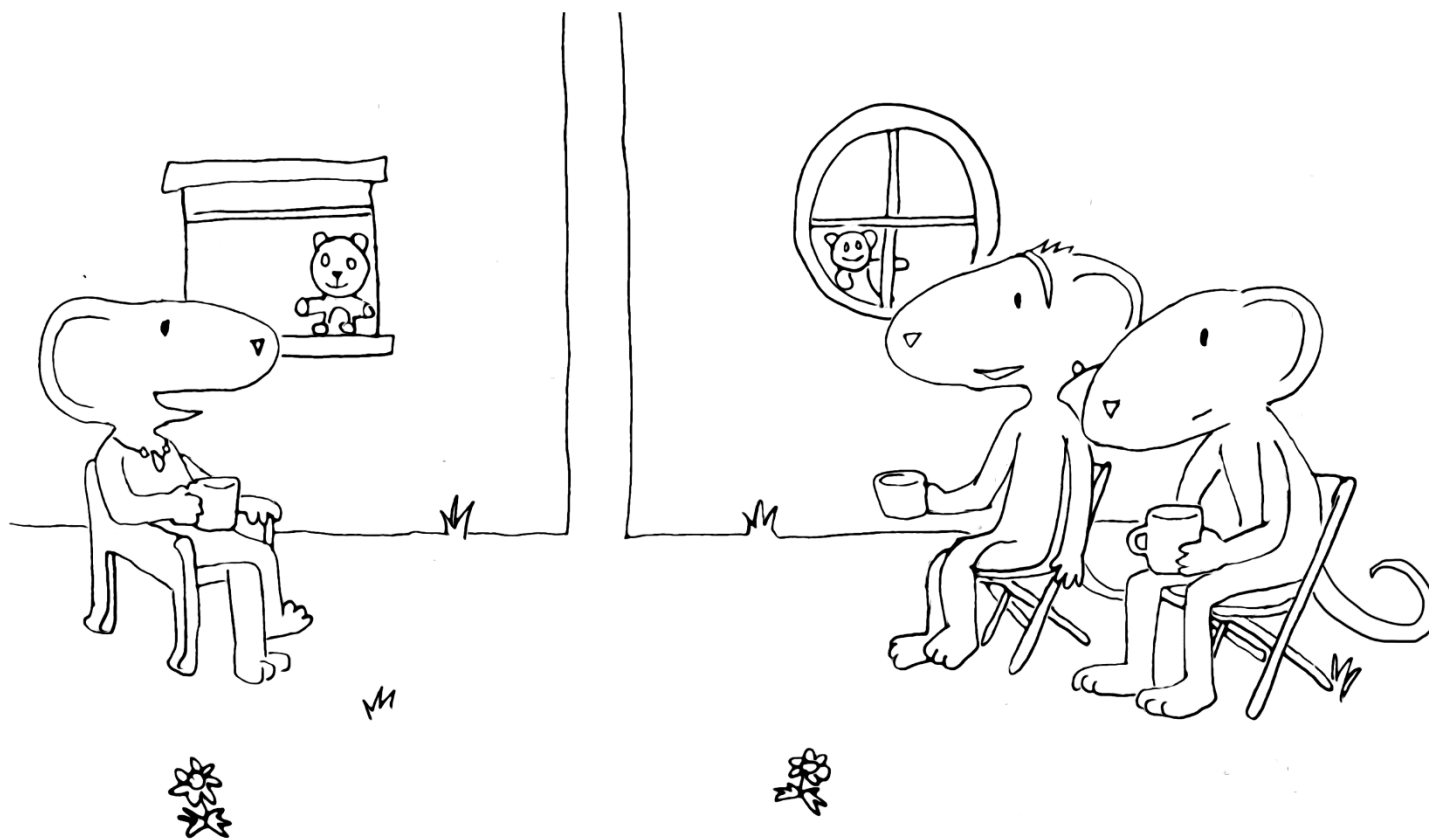
战胜大病毒：

家长指引

故事的伴侣书

战胜大病毒：

特琳卡，山姆和小镇齐努力



家长指引

这个故事的目的是为了帮助孩子应对和 COVID-19 有关的恐惧和担忧。就像故事里展示的那样，我们帮助孩子们知道他们是被爱着的，并告知他们我们现在为保护家人安康所做的事情。

绘本使用方法

1. 事先自行阅读绘本，了解里面的内容。

- 决定是否省略某些内容。
- 这本书讲述了很多和 COVID-19 有关的经历。您可以根据您孩子的年龄，选择合适他年龄的经历。
- 但是通读整本书或许有助于您的孩子建立对他人的同理心。

2. 阅读伴侣书《特琳卡 and 山姆的问题》集锦

- 这本集锦可能包含了您孩子关于新冠病毒或者周围社区改变可能会有的一些问题。
- 通读后决定哪些与您的孩子共读。
- 您可以将集锦当成一个独立的故事，也可以将它作为《战胜大病毒》绘本一书的一部分（用在第六页和第七页之间）。

3. 与您的孩子一起阅读和讨论这本书。

- 跟着您孩子的节奏。
- 有些孩子可能会随时停下来然后讨论某个页面上的内容。由他们这么做。他们会开始谈论经历、感受和一些记忆。
- 有些孩子可能有在阅读的过程中开始担忧或者希望停下来。完全没问题。你可以说“我们可以休息一下哦。我们可以在你想看的时候再继续。”

4. 将此书当成彩画绘本。

- 涂色是开心和放松的。它能够让孩子们找到自己的节奏，也可以有些事情可做。
- 可以给人物画上口罩（具体请看集锦里面的指引）
- 孩子们可以用不同的颜色表达不同的情绪。例如，当特琳卡、山姆（或者他们的父母）生气时，他们可能涂上红色。当他们难过时，可以涂上蓝色。当他们恐惧或者担心时，他们可能会

选一种恐惧的颜色来涂。通过这个方法可以帮助您孩子感受不同的情绪。

- 当孩子们涂色时，他们通常会讨论他们在想什么。
- 一些孩子可能会用涂鸦的方式表达他们的愤怒或者他们多么不想这个事情发生。这是一种发泄情绪的好方式。
 - 他们可能会对病毒感到生气，用《特琳卡 and 山姆的问题集锦》当中的内容来帮助他们表达他们对病毒有多生气。
 - 他们可能对游乐场关闭很不开心，或者有家人生气感到不开心，用故事中相关的页面来让他们分享感受。

5. 用这个故事来讨论您家庭在 COVID-19 疫情期间的经历

- 一家人为彼此做的一些好的事情
- 一家人在一起的美好时光
- 一些大家正在面临的挑战
- 您和家人对社区的支持
- 社区对您家庭的支持

6. 故事对孩子来说是非常重要的。他可以帮助孩子们理解正在发生什么。

7. 故事能开启一些很难讨论但是非常重要的对话。

- 当你与孩子读这个故事的时候，他们就知道是可以讨论正在发生的事情和问问题的。
- 当您孩子问问题时，用简单的词语回答。
- 因为 COVID-19,很多家庭正面临着一些压力，包括经济上的压力，被困在小范围的压力，一边工作还要一边全天候照顾孩子的压力。如果你的孩子看见了您沮丧或者愤怒的时候，当您心平气和的时候可以与他们谈谈。承认您的生气，害怕或者沮丧没什么大不了的。试着让孩子看到您此刻好多了，您很坚强，您会尽可能的保护大家的安全。同时记着，要给自己喘息的空间，尤其在这个有压力的时候。
- 通过与您自己或者孩子对话，可以分享到一些复杂的情绪。当孩子们可以通过语言而非行为来表达自己的情绪时，通常他们的行为就会进步。

- 帮助您的孩子试着聊天，询问他们经历着什么，记住了什么，有没有与特琳卡和山姆一样的感受。让他们知道您偶尔也会担心，并告诉他们随时都可以向您来问问题。
- 有时候孩子们并不会直接讨论自己的感受，他们会通过描述故事当中的角色的感受或者行为来表达自己的感受。如果您察觉到特琳卡和山姆的感受和行为与您的孩子有相似的话，您可以试着将对话引导至故事里的情节。例如：
 - 山姆生爸爸的气，因为他不明白为什么他不能去学校。低龄儿童在日常生活有所改变的时候通常会生父母的气。他们也会表现不好而自己气恼。父母需要明白山姆想念他的老师和朋友们，而且被迫只能待在家的压力聚集在他身体里。正如山姆的父母那样，协助孩子们找到应对这些失望的对应方法也许会有帮助，例如辨别情绪，运动，做呼吸练习，或者安慰他们。
 - 在这些艰难的时间里，特琳卡变得更加粘人。看到家庭生活或者社区的太多变化对孩子来说很难适应。当幼儿看到大人们担忧，他们也会担忧。即使特琳卡此刻是健康无碍的，她也许会担忧接下来会发生什么，尤其是当她听到周围有人开始生病的时候。她妈妈的安慰，确保规律的作息，包括安排特别的活动，澄清规则，格外耐心，这些都让特琳卡的感受变得好很多。
 - 甚至还在学步期的卡尔也会受到家庭生活变化或者家庭成员在不同情景下的反应的影响。恐惧和担忧会传染，但庆幸的是，平静和欢乐的时刻也同样具有感染力。
- 8. 如果您的孩子感到担忧、或者难过，与他们谈一谈山姆、特琳卡、卡尔甚至是狗狗的感受也许可以帮助您孩子讨论他们自己的感受。
- 9. 利用这个故事来开启（或者继续）与您孩子讨论病毒的话题。别忘了还有那本伴侣书，《特琳卡和山姆的问题集锦》也能帮助引导讨论。
- 我们将要长时间面对生活的改变和不确定。试着对自己和家人保持耐心。
- 协助家人在疫情期间建立新的生活作息。除了吃饭与睡觉的时间外，您的作息也可以包括学习时间、游戏时间和家人互动时间。记住也要确保给每个人安排独处和安静的时间。
- 幼儿通常不会向大人表达他们对当下发生的事情的理解。他们通过行为来表达他们的担忧。特琳卡希望被抱起来。山姆抢了弟弟的玩具然后摔了门。有些孩子会胃疼。
- 孩子们有不同的反应方式。特琳卡的担忧化成了粘人。山姆就直接表现出来了。
- 虽然孩子们不得不与他们的伙伴们分开一段时间，我们可以帮助他们通过其他方式建立联系。特琳卡为山姆做了一个芝士蛋糕。山姆在人行道上为特琳卡画了一个标志。
- 低龄儿童会对父母的安全有额外的恐惧。山姆和卡尔需要他们的妈妈特别的强调，告诉他们她会好好的。爸爸需要回答更多关于为什么妈妈要离开家的问题。
- 如果您的日程发生改变，一定要确保您告诉孩子们原因，并告知他们怎么联系上您。山姆和卡尔需要知道他们的妈妈不得不离开家一段时间，但是他们可以与她视频聊天。
- 在故事中，父母们对孩子们行为感到心烦意乱无可奈何，但是他们试着去理解孩子们这些行为背后的原因。
- 父母之间也会互相生气，这也会增加孩子们的担忧。试着给对方一些空间，如果可以的话，在孩子不在现场的情况下，用能解决问题的方法解决矛盾。
- 记住，孩子们一直在学习，不仅仅是智力方面的，还包括感受和人际关系。当他们心烦不安或者看到我们心烦意乱时，他们懂得了愤怒。是什么使得我们愤怒？当我们愤怒时我们需要做些什么？我们怎样在愤怒过后来修复关系？想一想，您希望他们从愤怒当中学习到什么。作为父母，有时候我们会让孩子学习不同于我们自己儿时学到的东西。
- 过激的行为是不可取的，即使在孩子恐惧，愤怒或者难过的时候--给您的孩子设定界限会让他们有安全感。

要记住的关键点

- 幼儿会不断的问同样的问题。这并不是因为他们忘了你讲过的，而是他们通过这种方式了解和感知当下发生事情。他们需要您尽可能耐心而亲切的来回答同样的问题。
- 在这些不确定的时间里，孩子们会错过一些里程碑的时刻（例如毕业礼，未完成的赛季，生日派对的取消）。承认您孩子的失望。如果有其他的方法代替那些错过的机会或者之后有可能弥补，那就直接告诉他们可以如何解决。在特琳卡生日那天，虽然她的家人们只能通过视频来祝她生日快乐，山姆只能从窗户里从来祝福，但是她依旧有她最喜欢的蛋糕。
- 与您的孩子讨论社区重新开放的各种方式。讨论重新开学的时候，可以在游乐场玩耍的时候，重新可以与玩伴约着一起玩的时候。您的孩子在这些过程中，都可能会有额外关于安全的问题。确保您可以让他们明白这些事情可以安全进行的原因。
- 帮助孩子们了解社区工作人员在疫情当中做的事情以及他们不同的角色。让孩子们感恩于他们的付出有助于激励孩子在未来帮助他人。同时，感谢您的孩子用自己的方式帮助他人。

想想有关您的孩子

- 自疫情以来您的孩子是否表现得跟以往不同？
- 什么使得您的孩子担忧？
- 您怎么知道您孩子在担忧？
- 您的孩子在有压力或者担忧时会有哪些表现？
- 您和孩子一起做些什么会让孩子感到好些？

可以帮助您孩子的方法

- 试着与您的孩子讨论正在发生的事情。纠正他们可能有的任何不正确的信息或者错误的理解。
- 协助您的孩子识别自己的情绪，让他们知道有这些情绪都是正常的。特琳卡和山姆的海报或许有帮助。您可以从这个网站中下载免费版：<https://piploproductions.com>
- 让您的孩子感到安全。专注在心理安全层面（您孩子的感受）和实际的生理安全（在您周围有多少人生病，我们如何防止家人生

病）。讨论家人们为彼此健康所做的努力（例如勤洗手，把食物洗净，佩戴口罩，尽量避免外出）。

- 幼儿会从您的怀抱中感受到安全。
- 当孩子们有可预见的生活安排和知道下一步会发生什么时他们会感到安全（规律饮食，日程安排和一致的规则）
- 限制您孩子对 COVID-19 的媒体报道观看的时间。
- 通过不同的活动转移您孩子的注意力，让他们忙碌，释放他们的能量，以及让他们保持平静。
- 帮助他们与大家庭的亲戚们，他的朋友们，老师和邻居们保持联系。
- 如果可以的话，让他们为有需要的人做些事情（例如送一张卡片，购买生活日用品，烤曲奇饼等）。帮助他人会让它们感觉更好。

可以帮助您自己的方法

- 大人们正面临着诸多压力源-一边教育和娱乐孩子，一边对付自己的工作，一边担忧着财务状况，一边还要确保每个人的安全。您也许会感到恐慌，或者感到难过，愤怒，或者对正在发生的所有事情感到内疚。
- 试着做几次缓慢呼吸让自己平静。静静的吸气，然后慢慢的呼气（是吸气时间的两倍）。
- 确保您每天都能找到照顾自己的方法。实践好的休息/睡眠习惯，健康饮食和规律运动。什么会让您平静下来？会让您愉悦？试着找一个每天都可进行的可行的活动。
- 找到与朋友、家人和同事保持联系的方法。它能帮助您与相同处境下的人们保持联系，并学习大家应对问题的方法。
- 允许您自己感到难过或者哀伤。
- 对于棘手的事情（例如失业），试着从一些小的步骤开始来应对这个问题。例如，申请失业保险，寻找社区当中支持项目，联系您的上司讨论重新被聘用的可能性。
- 知晓 COVID-19 的最新消息但限制接触与之相关媒体报道的时间。

- 给自己多一些耐心。眼下这个阶段你可能还不是最好的父母，做不到最高效，也无法把任务清单上的事情全部做完。

其他资源

- [NCTSN.org](https://www.nctsn.org/): 关于孩子、灾难、公共卫生紧急状况和心理创伤的信息。
- [帮助家庭应对新冠疾病 \(COVID-19\) 的家长/照顾者指南 \(英语/西班牙语\)](#)
- [美国国立创伤儿童压力网络 \(CNTSN\) 在 COVID-19 期间给家庭的简单活动](#)
- [帮助孩子应对与 COVID-19 有关的创伤性分离或创伤性哀悼](#)
- [困难时刻的应对: 给家长的指引](#)
- [Piploproductions.com](https://www.piploproductions.com/): 帮助家庭治愈的故事包括: 《我曾经非常害怕的时候, 你没与我在一起》(给那些经历了痛苦分离的家庭), 以及《霍尔丁·波特》(帮助家人们讨论感受)。
- 芝麻街: [芝麻街的互相照顾 \(Caring for Each Other\)](#) 和 [芝麻街同在一个社区 \(Sesame Street in Communities\)](#) 有很多关于在不确定和健康危机当中如何帮助家庭的技巧、活动以及工具。(英语/西班牙语)
- [从零到三: 给家庭的小贴士](#): 新冠病毒给有幼儿家庭的信息。
- [从零到更多](#): 给家庭和专业人士的 COVID-19 资讯手册
- [我的 COVID-19 时间胶囊](#)—一本活动书。
- [PBS Kids 美国广播公司儿童频道](#): 有提供给孩子们的创意性的趣味活动。
- 下载一个健康类的手机应用程序 (例如 Headspace, Calm, Simple Habit) 。

我们的团队



钱德拉-戈什-伊本 (Chandra Ghosh Ippen), 博士 (Ph.D.), 是儿童读物的作家, 也是美国加利福尼亚大学旧金山分校儿童创伤研究计划的副主任, 在那里负责儿童——家长心理治疗法的推广和应用。这是一种针对遭受心理创伤的幼儿和家庭的循证治疗方法。她有一个一辈子的使命, 那就是烤 1000 个馅饼, 在 (美国) 50 个州每个州要烤一个。



埃里希-伊本 (Erich Ippen), 理学硕士 (M.S.)。是 Piplo Productions 的驻场艺术家。他从小就一直对漫画和角色设计感兴趣。他目前的职业是卢卡斯电影公司的视觉效果艺术家。他还是旧金山的第八区乐队的歌手、词曲作家、音乐制作人和创始成员。



梅利莎·布莱默 (Melissa Brymer), 博士 (Ph.D.), 是加州大学洛杉矶分校/杜克大学国家儿童心理创伤研究中心恐怖主义与灾难应对计划的主任。她为受各种灾难影响的儿童, 家庭和社区提供支持, 这些灾难包括飓风, 龙卷风, 地震, 森林火灾和 COVID-19 大流行。本特利 (Bentley) 和贝丽 (Bailey) 也提供了很多支持和鼓励。