

向大病毒作戰

家長指引

故事的伴讀手冊

與大病毒作戰:特琳卡.山姆和小城鎮一起合作



家長指引

這個故事的目的是為了幫助孩子應對和新型冠狀病毒肺炎有關的恐懼和擔憂。就像故事裡展示的那樣，我們幫助孩子們知道他們是被愛著的，並告知他們我們現在為保護家人安康所做的事情。

繪本使用方法

1. 事先自行閱讀繪本，了解裡面的內容。

- 決定是否有一些內容省略。
- 這本書講述了很多和新型冠狀病毒肺炎有關的經歷。您可以根據您孩子的年齡，選擇合適他年齡的經歷。
- 但是閱讀整本書或許有助於您的孩子建立對他人的同理心。

1. 閱讀伴讀手冊《特琳卡 and 山姆的問題》

- 這本手冊可能包含了您孩子關於新冠病毒或者周圍社區改變可能會有一些問題。
- 閱讀後決定哪些與您的孩子共讀。
- 您可以將手冊當成一個獨立的故事，也可以將它作為《戰勝大病毒》繪本一書的一部分（用在第六頁和第七頁之間）。

2. 與您的孩子一起閱讀和討論這本書。

- 跟著您孩子的節奏。
- 有些孩子可能會隨時停下來然後討論某個頁面上的內容。由他們這麼做。他們會開始談論經歷、感受和一些記憶。
- 有些孩子可能有在閱讀的過程中開始擔憂或者希望停下來。完全沒問題。你可以說“我們可以休息一下哦。我們可以在你想看的時候再繼續。”

3. 將此書當成著色繪本。

- 著色是開心和放鬆的。它能夠讓孩子們找到自己的節奏，也可以有些事情可做。
- 可以給人物畫上口罩（具體請看手冊裡面的指引）

- 孩子們可以用不同的顏色表達不同的情緒。例如，當特琳卡、山姆（或者他們的父母）生氣時，他們可能塗上紅色。當他們難過時，可以塗上藍色。當他們恐懼或者擔心時，他們可能會選一種恐懼的顏色來塗。通過這個方法可以幫助您孩子感受不同的情緒。
- 當孩子們著色時，他們通常會討論他們在想什麼。
- 一些孩子可能會用塗鴉的方式表達他們的憤怒或者他們多麼不想這個事情發生。這是一種發洩情緒的好方式。

- 他們可能會對病毒感到生氣，用《特琳卡 and 山姆問題手冊》當中的內容來幫助他們表達他們對病毒有多生氣。
- 他們可能對遊樂場關閉很不開心，或者有家人生氣感到不開心，用故事中相關的頁面來讓他們分享感受。

4. 用這個故事來討論您家庭在新型冠狀病毒肺炎疫情期間的經歷

- 一家人為彼此做的一些好的事情
- 一家人在一起的美好時光
- 一些大家正在面臨的挑戰
- 您和家人對社區的支持
- 社區對您家庭的支持

5. 故事對孩子來說是非常重要的。他們可以幫助孩子們理解正在發生什麼。

6. 故事能開啟一些很難討論但是非常重要的對話。

- 當你與孩子讀這個故事的時候，他們就知道是可以討論正在發生的事情和問問題的。
- 當您孩子問問題時，用簡單的詞語回答。
- 因為新型冠狀病毒肺炎，很多家庭正面臨著一些壓力，包括經濟上的壓力，來自於近距離的壓力，一邊工作還要一邊全天候照顧孩子的壓力。如果你的孩子看見了您沮喪或者憤怒的時候，當您心平氣和的時候可以與他們

談談。承認您的生氣，害怕或者沮喪沒什麼大不了的。試著讓孩子看到您此刻好多了，您很堅強，您會盡可能的保護大家的安全。同時記著，要給自己喘息的空間，尤其在這個有壓力的時候。

- 通過與您自己或者孩子對話，可以分享到一些複雜的情緒。當孩子們可以通過語言而非行為來表達自己的情緒時，通常他們的行為就會進步。
- 幫助您的孩子試著聊天，詢問他們經歷著什麼，記住了什麼，有沒有與特琳卡 and 山姆一樣的感受。讓他們知道您偶爾也會擔心，並告訴他們隨時都可以向您來問問題。
- 有時候孩子們並不會直接討論自己的感受，他們會通過描述故事當中的角色的感受或者行為來表達自己。如果你察覺到特琳卡 and 山姆的感受和行為與您的孩子有相似的話，您可以試著將對話引導至故事裡的情節。例如：
 - 山姆生爸爸的氣，因為他不明白為什麼他不能去學校。幼齡兒童在日常生活有所改變的時候通常會生父母的氣。他們也會表現不好而自己氣惱。父母需要明白山姆想念他的老師和朋友們，而且被迫只能待在家的壓力聚集在他身體裡。正如山姆的父母那樣，協助孩子們找到應對這些失望的對應方法也許會有幫助，例如辨別情緒，運動，做呼吸練習，或者安慰他們。
 - 在這些艱難的時刻裡，特琳卡變得更加黏人。看到家庭生活或者社區的太多變化對孩子來說很難適應。當幼齡兒童看到大人們擔憂，他們也會擔憂。即使特琳卡此刻是健康無礙的，她也許會擔憂接下來會發生什麼，尤其是當她聽到周圍有人開始生病的時候。她媽媽的安慰，確保規律的作

息，包括安排特別的活動，澄清規則，格外耐心，這些都讓特琳卡的感受變得很好很多。

- 甚至還在學步期的卡爾也會受到家庭生活變化或者家庭成員在不同情景下的反應的影響。恐懼和擔憂會傳染，但慶幸的是，平靜和歡樂的時刻也同樣具有感染力。
7. 如果您的孩子感到擔憂、或者難過，與他們談一談山姆、特琳卡、卡爾甚至是駒駒的感受也許會幫助您孩子討論他們自己的感受。
 8. 利用這個故事來開啟（或者繼續）與您孩子討論病毒的話題。別忘了還有那本手冊，特琳卡 and 山姆的問題也能幫助引導討論。

要記住的關鍵點

- 我們將要長時間面對生活的改變和不確定。試著對自己和家人保持耐心。
- 協助家人在疫情期間建立新的生活作息。除了吃飯與睡覺的時間外，您的作息也可以包括學習時間、遊戲時間和家人互動時間。記住也要確保給每個人安排獨處和安靜的時間。
- 幼齡兒童通常不會向大人表達他們對當下發生的事情的理解。他們通過行為來表達他們的擔憂。特琳卡希望被抱起來。山姆搶了弟弟的玩具然後摔了門。有些孩子會胃疼。
- 孩子們有不同的反應方式。特琳卡的擔憂化成了黏人。山姆就直接表現出來了。
- 雖然孩子們不得不與他們的伙伴們分開一段時間，我們可以幫助他們通過其他方式建立聯繫。特琳卡為山姆做了一個芝士蛋糕。山姆在人行道上為特琳卡畫了一個標誌。

- 幼齡兒童會對父母的安全有額外的恐懼。山姆和卡爾需要他們的媽媽特別的強調，告訴他們她會好好的。爸爸需要回答更多關於為什麼媽媽要離開家的問題。
- 如果您的日程發生改變，一定要確保您告訴孩子們原因，並告知他們怎麼聯繫上您。山姆和卡爾需要知道他們的媽媽不得不離開家一段時間，但是他們可以與她視頻聊天。
- 在故事中，父母們對孩子們行為感到心煩意亂無可奈何，但是他們試著去理解孩子們這些行為背後的原因。
- 父母之間也會互相生氣，這也會增加孩子們的擔憂。試著給對方一些空間，如果可以的話，在孩子不在現場的情況下，用能解決問題的方法解決矛盾。
- 記住，孩子們一直在學習，不僅僅是智力方面的，還包括感受和人際關係。當他們心煩不安或者看到我們心煩意亂時，他們懂得了憤怒。是什麼使得我們憤怒？當我們憤怒時我們需要做些什麼？我們怎樣在憤怒過後來修復關係？想一想，您希望他們從憤怒當中學到什麼。作為父母，有時候我們會讓孩子學習不同於我們自己兒時學到的東西。
- 過於激動的行為是不可取的，即使在孩子恐懼，憤怒或者難過的時候——給您的孩子設定界限會讓他們有安全感。
- 幼齡兒童會不斷的問同樣的問題。這並不是因為他們忘了你講過的，而是他們通過這種方式了解和感知當下發生事情。他們需要您盡可能耐心而親切的來回答同樣的問題
- 在這些不確定的時間裡，孩子們會錯過一些人生重要的時刻（例如畢業禮，未完成的賽季，生日派對的取消）。承認您孩子的失望。如果有其他的方法代替那些錯過的機會或者之後有可以彌補，那就直接告訴他們可以如何解決。在特琳卡生日那天，雖然她的家人們只能通過視訊及影片來祝她生日快樂，山姆只能從窗戶裡從來祝福，但是她依舊有她最喜歡的蛋糕。

- 與您的孩子討論社區重新開放的各種方式。討論重新開學的時候，可以在遊樂場玩耍的時候，重新可以與玩伴約相約遊玩的時候。您的孩子在這些過程中，都可能會有額外關於安全的問題。確保您可以讓他們明白這些事情可以安全進行的原因。
- 幫助孩子們了解社區工作人員在疫情當中做的事情以及他們不同的角色。讓孩子們感恩於他們的付出有助於激勵孩子在未來幫助他人。同時，感謝您的孩子用自己的方式幫助他人。

想想有關您的孩子

- 自疫情以來您的孩子是否表現得跟以往不同？
- 什麼使得您的孩子擔憂？
- 您怎麼知道您孩子在擔憂？
- 您的孩子在有壓力或者擔憂時會有哪些表現？
- 您和孩子一起做些什麼會讓孩子感到好些？

可以幫助您孩子的方法

- 試著與您的孩子討論正在發生的事情。糾正他們可能有的任何不正確的信息或者錯誤的理解。
- 協助您的孩子識別自己的情緒，讓他們知道有這些情緒都是正常的。特琳卡和山姆的海報或許有幫助。您可以從這個網站中下載免費版：<https://piploproductions.com>
- 讓您的孩子感到安全。專注在心理安全層面（您孩子的感受）和實際的生理安全（在您周圍有多少人生病，我們如何防止家人生病）。討論家人們為彼此健康所做的努力

(例如勤洗手，把食物洗淨，配戴口罩，盡量避免外出)。

- 幼齡兒童會從您的懷抱中感受到安全。
- 當孩子們有可預見的生活安排和知道下一步會發生什麼時他們會感到安全(規律飲食，日程安排和一致的規則)
- 限制您孩子對新型冠狀病毒肺炎的媒體報導觀看的時間。
- 通過不同的活動轉移您孩子的注意力，讓他們忙碌，釋放他們的能量，以及讓他們保持平靜。
- 幫助他們與大家庭的親戚們，他的朋友們，老師和鄰居們保持聯繫。
- 如果可以的話，讓他們為有需要的人做些事情(例如送一張卡片，購買生活日用品，烤餅乾等)。幫助他人會讓他們感覺更好。

可以幫助您自己的方法

- 大人們正面臨著諸多壓力源-一邊教育和娛樂孩子，一邊對付自己的工作，一邊擔憂著財務狀況，一邊還要確保每個人的安全。您也許會感到恐慌，或者感到難過，憤怒，或者對正在發生的所有事情感到內疚。
- 試著做幾次緩慢呼吸讓自己平靜。靜靜的吸氣，然後慢慢的呼氣(是吸氣時間的兩倍)。
- 確保您每天都能找到照顧自己的方法。維持良好休息/睡眠習慣，健康飲食和規律運動。什麼會讓您平靜下來？會讓您愉悅？試著找一個每天都可進行的可行的活動。

- 找到與朋友、家人和同事保持聯繫的方法。它能幫助您與相同處境下的人們保持聯繫，並學習他們應對問題的方法。
- 允許您自己感到難過或者哀傷。
- 對於棘手的事情(例如失業)，試著從一些小的步驟開始來應對這個問題。例如，申請失業保險，尋找社區當中支持項目，聯繫您的上司討論重新被聘用的可能性。
- 知曉新型冠狀病毒肺炎的最新消息但限制接觸與之相關媒體報導的時間。

給自己多一些耐心。眼下這個階段您可能還不是最好的父母，也無法把任務清單上的事情全部做完。

其他資源

- [NCTSN.org](https://www.nctsn.org/): 關於孩子、災難、公共衛生緊急狀況和心理創傷的信息。
- [幫助家庭應對新冠疾病\(COVID-19\)的家長/照顧者指南](#) (英語/西班牙語)
- [美國國立創傷兒童壓力網絡\(NCTSN\)在COVID-19期間給家庭的簡單活動](#)
- [幫助孩子應對與COVID-19有關的創傷性分離或創傷性哀悼](#)
- [困難時刻的應對：給家長的指引](#)
- [Piploproduction.com](https://www.piploproduction.com/) : 幫助家庭治癒的故事包括：我曾經非常非常害怕的時候，你沒與我在一起(給那些經歷了痛苦分離的家庭)，以及霍爾丁·波特(幫助家人們討論感受)。

- 芝麻街：芝麻街的互相照顧 ([Caring for Each Other](#)) 和芝麻街同在一個社區 ([Sesame Street in Communities](#)) 有很多關於在不確定和健康危機當中如何幫助家庭的技巧、活動以及工具。（英語/西班牙語）
- 從零到三：[給家庭的小貼士](#)：新冠病毒給有幼齡兒童家庭的信息。
- [從零到更多](#)：給家庭和專業人士的COVID-19資訊手冊
- [我的COVID-19時間膠囊](#)-一本活動書。
- 美國廣播公司兒童頻道 ([PBS Kids](#))：有提供給孩子們的創意性的趣味活動。
- 下載一個健康類的手機應用程式（例如Headspace, Calm, Simple Habit）。

我們的團隊



錢德拉·戈什·伊本 (Chandra Ghosh Ippen)，博士 (Ph.D.)，是兒童讀物的作家，也是美國加利福尼亞大學舊金山分校[兒童創傷研究計劃](#)的副主任，在那裡負責兒童——[家長心理治療法](#)的推廣和應用。這是一種針對遭受心理創傷的幼兒和家庭的循證治療方法。她有一個一輩子的使命，那就是烤1000個餡餅，（美國）50個州每個州要烤一個。



埃里希·伊本 (Erich Ippen)，理學碩士 (M.S.)。是[Piplo Productions](#)的駐場藝術家。他從小就一直對漫畫和角色設計感興趣。他目前的職業是盧卡斯電影公司的視覺

效果藝術家。他還是舊金山的第八區樂隊的歌手、詞曲作家、音樂製作人和創始成員。



梅利莎·布萊默 (Melissa Brymer)，博士 (Ph.D.)，是加州大學洛杉磯分校/杜克大學國家兒童心理創傷研究中心恐怖主義與災難應對計劃的主任。她為受各種災難影響的兒童，家庭和社區提供支持，這些災難包括颶風，龍捲風，地震，森林火災和COVID-19大流行。本特利 (Bentley) 和貝麗 (Bailey) 也提供了很多支持和鼓勵。