

Taistelu isoa virusta vastaan

Vanhempain opas

Lisäosio tarinaan
"Taistelu isoa virusta vastaan:
Trinka, Sami ja Pikkukaupunki taistelevat yhdessä"



Opas vanhemmille: Tarinan tarkoituksena on auttaa lapsia COVID-19:aan liittyvien pelkojen ja huolien kanssa. Kuten tarina osoittaa, voit auttaa lapsiasi kertomalla heille, että he ovat rakastettuja, ja kertomalla heille, mitä te voitte kaikki tehdä pitääksenne perheenne turvassa.

Tapoja käyttää tätä tarinaa

1. Käy tarina läpi itse, jotta tiedät sisällön.

- Päätä, mitä sivuja haluat käydä läpi lapsesi kanssa. Onko jotain, jonka haluat jättää pois?
- Kirjassa kuvataan monia erilaisia kokemuksia, jotka liittyvät COVID-19 -pandemiaan. Voit halutessasi rajoittaa sitä, mitä asioita käyt lapsesi kanssa läpi, huomioiden sen, miten vanha lapsesi on. Voit jättää pois asioita, joista lapsesi eivät tiedä.
- Kaikki sivut voivat kuitenkin auttaa lastasi ymmärtämään muita ja olemaan empaattisia.

2. Käy läpi "Trinkan ja Samin kysymyksiä" liitännäiskirjanen

- Vihko sisältää kysymyksiä, joita lapsellasi voi olla viruksesta tai muutoksista yhteisössänne.
- Käy läpi sivut ja päätä, mitä niistä haluat käydä läpi lapsesi kanssa.
- Voit lukea tämän kirjasen erillisenä tarinana tai sisällyttää sen mukaan tarinaan (sivujen 6 ja 7 välillä).

3. Lue tämä kirja lapsesi kanssa ja keskustele siitä.

- Seuraa lapsesi mielenkiintoa ja kysymyksiä.
- Jotkut lapset saattavat haluta pysähtyä ja puhua siitä, mitä sivulla on. Anna heidän tehdä se. Näin he alkavat kertoa kokemuksistaan, miltä heistä tuntuu ja mitä he muistavat.
- Jotkut lapset saattavat huolestua lukiessaan kirjaa ja silloin täytyy pitää taukoa. Se on ok. Voit sanoa vaikkapa "On hyvä pitää taukoa. Voimme katsoa sitä sitten, kun haluat."

4. Käytä sitä värityskirjana.

- Värittäminen on hauskaa ja rentouttavaa, ja se antaa lapsille mahdollisuuden edetä omaan tahtiinsa, ja se antaa heille jotain tekemistä.
- Voit lisätä kasvomasseja piirroksiin (katso ohjeet vihkosesta).
- Lapset voivat käyttää eri värejä eri tunteille. Esimerkiksi, kun Trinka, Sami (tai heidän vanhempansa) ovat vihaisia, he voivat värittää kuvan punaiseksi. Kun he ovat surullisia, he voivat värittää kuvan siniseksi. Kun he pelkäävät tai ovat huolissaan, he voivat valita värin pelolle ja värittää tällä värillä nämä sivut. Tämä auttaa lastasi ajattelemaan eri tunteita.
- Kun lapset värittävät, he alkavat usein puhua siitä, mitä he ajattelevat.
- Jotkut lapset saattavat haluta piirustella jotain tietyille sivuille näyttääkseen, kuinka vihaisia he ovat tai kuinka kovasti he haluavat, että tämä ei tapahtuisi. Tämä on hyvä tapa jakaa tunteita.

○ He saattavat olla vihaisia virukselle ja käyttää liitännäiskirjasesta "Trinkan ja Samin kysymyksiä" sivuja osoittaakseen, kuinka vihaisia he ovat virukselle.

o He saattavat olla järkyttyneitä siitä, että leikkipaikka on suljettu tai että perheen ihmiset ovat olleet vihaisia, ja he saattavat käyttää näitä sivuja jakaakseen tunteitaan.

5. Käytä tarinaa puhuaksenne perheenne kokemuksista COVID-19 -pandemian aikana.

- Hyviä asioita, joita teette perheenä
- Hyviä hetkiä, joita teillä on perheenä
- Joitakin haasteita, joita teillä on
- Tapoja, joilla tuette yhteisöänne
- Tapoja, joilla yhteisönne tukee teitä

6. Tarinat ovat tärkeitä pienille lapsille. Ne auttavat heitä ymmärtämään, mitä tapahtuu.

7. Tarinat voivat avata ovia vaikeille mutta tärkeille keskusteluille.

- Kun luet tarinan lapsellesi, he tietävät, että on ok puhua siitä, mitä tapahtuu ja esittää kysymyksiä.
- Kun lapsesi kysyy kysymyksiä, anna vastaukset yksinkertaisin sanoin.
- Monet perheet kokevat paljon stressiä, joka liittyy COVID-19:aan, mukaan lukien taloudellinen stressi, kotona pysymiseen liittyvä stressi, ja jatkuvaan lasten hoitamiseen ja yhtäaikaiseen työskentelyyn liittyvä stressi. Jos lapsesi näkee, että suutut tai menet tolaltasi, puhukaa siitä sitten, kun sinulla on ollut mahdollisuus hengittää ja rauhoittua. On ok myöntää, että olit vihainen, peloissasi tai järkyttynyt. Auta lastasi näkemään, että pärjät paremmin nyt, että olet vahva ja että teet kaikkiesi pitääksesi perheesi turvassa. Muista myös antaa itsellesi taukoja tänä stressaavana aikana.
- Puhumalla sinulle lapsesi voi pystyä jakamaan vaikeita tunteita. Kun lapset voivat puhua tunteistaan eikä heidän tarvitse näyttää tunteitaan käyttäytymisellään, heidän käytöksensä usein paranee.
- Auttaaksesi lastasi puhumaan, kysy heiltä, mitä he kokevat tai mitä he muistavat, ja tuntuuko heistä koskaan samalta, kuin Trinkasta ja Samista tarinassa. Kerro, että sinä itsekin murehdit näitä asioita joskus, ja vastaa kysymyksiin avoimesti.
- Joskus kun lapset eivät tunne oloaan mukavaksi tai eivät ole valmiita puhumaan omista tunteistaan ja käyttäytymisestään, he ilmaisevat itseään puhumalla siitä, miten tarinan hahmot tunsivat tai käyttäytyivät. Jos olet huomannut yhtäläisyyksiä Trinkan ja Samin tunteiden ja käyttäytymisen sekä omien lastesi tunteiden ja käyttäytymisen välillä, voit ohjata keskustelun tarinan niihin osiin. Esimerkiksi:

o Sami on vihainen isälleen, koska hän ei ymmärrä, miksi hän ei voi palata kouluun. Pienet lapset suuttuvat usein vanhemmilleen, kun rutiinit muuttuvat. He voivat myös käyttäytyä huonosti, mikä saa heidät tuntemaan itsensä huonoksi. On tärkeää, että hänen vanhempansa ymmärtävät, että Sami kaipa ystäviään ja opettajaansa ja että kotona sisällä oleminen on myös stressaavaa. Aivan kuten Saminkin kohdalla, voi olla hyödyllistä selvittää millä keinoilla sinun lapsesi voi käsitellä pettymystään, esimerkiksi opettelemalla nimeämään

tunteita, liikkumalla, tekemällä hengitysharjoituksia, ja sinun lohdutuksesi avulla.

o Näinä haastavina aikoina Trinkka on kovin takertuvainen. Pienille lapsille on vaikeaa, kun niin monet rutiinit ja asiat muuttuvat heidän yhteisössään ja perheessään. Kun pienet lapset näkevät aikuisten olevan huolestuneita, he ovat myös itse huolissaan. Vaikka Trinkka on turvassa ja terve, hän voi olla huolissaan siitä, mitä tapahtuu tulevaisuudessa, varsinkin kun hän kuulee, että ihmiset hänen yhteisössään sairastuvat. Hänen äitinsä tuki, rutiinit, sääntöjen selkeys, erityiset toiminnot, sekä äidin erityinen kärsivällisyys, auttoivat Trinkkaa voimaan paremmin.

o Jopa Kalle, joka on taapero, voi reagoida erilaisiin muutoksiin perheen rutiineissa, tai siihen, miten perheenjäsenet reagoivat tähän tilanteeseen. Pelko ja huoli ovat tarttuvia, mutta onneksi niin ovat myös rauhallisuuden ja ilon hetket.

8. Jos lapsesi näyttävät huolestuneilta tai surullisilta, Samin, Trinkan, Kallen tai jopa Jujun tunteista puhuminen voi auttaa lapsiasi puhumaan heidän omista tunteistaan.

9. Käytä tarinaa alkaaksesi (tai jatkaaksesi) viruksesta keskustelua lastesi kanssa. Muista että liitännäiskirjanen, ”Trinkan ja Samin kysymyksiä” voi auttaa ohjaamaan tätä keskustelua.

Tärkeimmät muistettavat seikat

- Käsitlemme rutiiniemme muutoksia ja epävarmuutta pitkään. Yritä olla kärsivällinen itsesi ja perheesi kanssa.
- Auta perhettä luomaan uusi rutiini pandemian aikana. Ruokailu- ja nukkumaanmenoaikojen lisäksi rutiiniin voi sisältyä oppimisajat, leikkiajat, tai perheen yhteisten aktiviteettien ajat. Muista sisällyttää jokaisen perheenjäsenen rutiiniin myös rauhallinen ja hiljainen aika.
- Pienet lapset eivät useinkaan voi kertoa meille, mitä he ymmärtävät siitä, mitä tapahtuu. He osoittavat käyttäytymisellään olevansa huolissaan. Trinkka haluaa olla sylissä. Sami ottaa veljensä lelun ja paiskoo ovea. Jotkut lapset saavat vatsakipuja.
- Lapset reagoivat eri tavoin. Trinkka on huolissaan, ja hänestä tulee takertuvainen. Sami on huolissaan, ja hän käyttäytyy huonosti.
- Vaikka lapset saattavat joutua olemaan fyysisesti erossa ystävistään jonkin aikaa, auta heitä pitämään yhteyttä eri tavoin. Trinkka teki juustokakun Samille. Sami piirsi Trinkalle jalkakäytävälle kuvan.
- Pienillä lapsilla voi olla ylimääräisiä pelkoja vanhempiensa turvallisuuteen liittyen. Sami ja Kalle tarvitsivat äidiltään varmistelua siitä, että hän suojeli itseään. Isän piti vastata heidän kysymyksiinsä, joita heillä oli siitä, miksi äidin piti lähteä kotoa.
- Jos sinun aikatauluusi tulee muutoksia, varmista, että kerrot lapsillesi, miksi ja miten he voivat pitää yhteyttä sinuun. Samin ja Kallen tarvitsi tietää, että heidän äitinsä on ehkä asuttava hetki poissa kotoa, mutta he voisivat soittaa hänen kanssaan videopuheluita.

- Tarinassa vanhemmat ovat järkyttyneitä ja turhautuneita lastensa käyttäytymisestä, mutta he yrittävät ymmärtää, miksi heidän lapsensa käyttäytyvät tällä tavalla.
- Vanhemmat suuttuivat myös toisilleen, mikä lisäsi heidän lastensa huolta. Etsi tapoja antaa toisillenne tilaa ja, jos mahdollista, ratkaiskaa ongelmianne silloin, kun lapset eivät ole paikalla.
- Muista, että lapset oppivat koko ajan, eivät vain kouluasioita, vaan myös tunteista ja ihmissuhteista. Kun he suuttuvat tai kun he näkevät meidän suuttuvan, he oppivat vihasta. Mikä saa meidät vihaiseksi? Mitä teemme, kun olemme vihaisia? Miten korjaamme suhteissa tapahtuneet katkokset suuttumisen jälkeen? Mieti, mitä haluaisit heidän oppivan vihasta. Joskus vanhempina autamme lapsiamme oppimaan asioita, jotka ovat erilaisia kuin mitä olemme itse oppineet, kun olimme nuorempia.
- Vaikka lapset ovat peloissaan, vihaisia, tai surullisia, heidän ei ole ok käyttäytyä aggressiivisesti. Aseta lapsellesi rajoja, se auttaa heitä tuntemaan olonsa turvalliseksi.
- Pienet lapset kysyvät samoja kysymyksiä yhä uudelleen ja uudelleen. Tämä ei johdu siitä, että he unohtaisivat mitä olet kertonut heille, vaan siitä, että tämä on heidän tapansa oppia ja ymmärtää, mitä tapahtuu. Heille on tarpeellista se, että vastaat samoihin kysymyksiin yhä uudelleen ja uudelleen niin kärsivällisesti ja rakastavasti kuin mahdollista.
- Lapsilta jää näinä epävarmoina aikoina väliin tärkeitä virstanpylväitä (esim. valmistujaiset, kesken jäävät urheilukaudet, peruuntuneet syntymäpäiväjuhlat). Tunnista ja sanoita näitä pettymyksiä, ja selvitä, olisiko olemassa muita keinoja, joilla voisi juhlistaa näitä tärkeitä hetkiä, nyt tai myöhemmin. Trinkan syntymäpäiväksi hänen sukulaisensa toivottivat hänelle hyvää syntymäpäivää videopuhelulla, ja Sami ikkunastaan, mutta hänellä oli silti lempikakkunsa.
- Keskustele lastesi kanssa eri tavoista, joilla yhteisösi alkaa avautua uudelleen. Keskustele siitä, milloin koulut avataan uudelleen, milloin he voivat pelata leikkikentillä tai milloin he voivat mennä leikkitreffeille uudelleen. Lapsillasi voi olla lisäkysymyksiä turvallisuudesta näiden vaiheiden aikana. Varmista, että autat heitä ymmärtämään, miksi on taas turvallista tehdä näitä asioita.
- Kerro lapsillesi yhteisönne auttajista ja heidän erilaisista rooleistaan. Auttajien kiittäminen voi innostaa lapsiasi haluamaan auttaa muita tulevaisuudessa. Kiitä myös lapsiasi tavoista, joilla he auttoivat muita.

Ajattele lastasi

- Onko lapsesi käyttäytyminen muuttunut pandemian aikana tai sen jälkeen?
- Mikä saa lapsesi huolestumaan?
- Mistä tiedät, milloin lapsesi on huolissaan?
- Miten lapsesi yleensä käyttäytyy stressaantuneena tai huolestuneena?
- Mitä sellaista sinä ja lapsesi voitte tehdä yhdessä, mikä auttaa lastasi tuntemaan olonsa paremmaksi?

Tapoja, joilla voit auttaa lapsiasi

- Auta lapsiasi puhumaan kanssasi siitä, mitä tapahtuu. Korjaa virheelliset tiedot tai väärinkäsitykset, joita heillä voi olla.
- Auta lapsiasi tunnistamaan tunteita, joita heillä voi olla, ja osoita heille, että on ok tuntea niin. Trinka ja Sami -tarinoista voi olla apua. Voit ladata ilmaisen kopion sivustosta: <https://piploproductions.com>.
- Auta lapsiasi tuntemaan olonsa turvalliseksi. Keskity psykologiseen turvallisuuteen (mitä lapsesi tuntevat) ja todelliseen fyysiseen turvallisuuteen (kuinka moni ihminen on sairas yhteisössä; miten estän perhettäni sairastumasta). Keskustele siitä, mitä perheesi tekee pitääkseen kaikki turvassa (esim. käsien peseminen, päivittäistavaroiden pyyhkiminen, maskien käyttö, kotona pysyminen).
- Pienet lapset tuntevat olonsa turvalliseksi, kun pidät heitä sylissä.
- Lapset tuntevat olonsa turvalliseksi, kun heillä on ennustettavat ja säännölliset rutiinit (säännölliset ateriat ja muut aikataulut, johdonmukaiset säännöt) ja kun he tietävät, mitä tapahtuu seuraavaksi.
- Rajoita lastesi altistumista COVID-19-materiaalille medioissa.
- Harhauta lapsiasi erilaisilla aktiviteeteilla, jotta he pysyvät kiireisinä, jotta he saavat kulutettua energiansa, ja jotta he voivat rauhoittua.
- Auta heitä pitämään yhteyttä sukulaisiin, ystäviin, opettajiin ja naapureihin.
- Jos se on mahdollista, auta lapsiasi auttamaan jotakuta, joka tarvitsee apua (esim. lähettäkää kortti, hankkikaa elintarvikkeita, leipokaa jotain toisille). Muiden auttaminen auttaa meitä tuntemaan olomme paremmaksi.

Tapoja, joilla voit auttaa itseäsi

- Aikuiset ovat tekemisissä monien stressitekijöiden kanssa juuri nyt – Aikuisten tulee yrittää opettaa ja viihdyttää lapsia, hoitaa omia työtehtäviä, murehtia taloutta, ja pitää kaikki turvassa. Saatat olla peloissasi, ja saatat tuntea surua, vihaa tai syyllisyyttä kaikesta, mitä tapahtuu.
- Hengitä useita kertoja syvään rauhoittaaksesi itseäsi. Hengitä hiljaa sisään, ja hengitä rauhallisesti ulos (hengitä ulos kaksi kertaa niin pitkään, kuin hengität sisään).
- Huolehdi itsestäsi jollain tapaa joka päivä. Muista levätä, nukkua, syödä terveellisesti, ja liikkua. Mikä auttaa sinua tuntemaan olosi rauhalliseksi? Mikä tuo sinulle iloa? Tee jotain näistä joka päivä.
- Etsi tapoja olla yhteydessä ystäviin, perheeseen ja työtovereihin. Se auttaa olemaan yhteydessä muihin samassa tilanteessa oleviin, ja oppimaan, miten he käsittelevät ongelmia.
- Anna itsesi tuntea surua.
- Suurten huolenaiheiden (esim. työttömyyden) osalta on pyrittävä ottamaan pieniä askeleita tämän ongelman ratkaisemiseksi. Esimerkiksi työttömäksi ilmoittautuminen ja

työttömyystukien hakeminen, yhteisösi ruoka-apuun tutustuminen, yhteyden ottaminen pomoosi ja sen selvittäminen, olisiko mahdollista tulla uudelleen työllistetyksi.

- Pysy ajan tasalla, mutta rajoita COVID-19-materiaalille altistumistasi medioissa.
- Ole kärsivällinen ja armelias itsellesi, koska et ehkä juuri nyt ole paras vanhempi, tehokkain, tai saa kaikkea tehtyä.

Lisäresurssit

- NCTSN.org: Tietoa lapsista, katastrofeista, kansanterveydellisistä hätätilanteista ja traumasta.
- Vanhempien / Huoltajien opas siitä, miten perheitä voidaan tukea koronavirustilanteessa (COVID-19) (Englanti / Espanja).
- NCTSN lista yksinkertaisista toiminnoista lapsille ja perheille koronatilanteessa.
- Miten auttaa lapsia COVID-19:aan liittyvissä traumaattisissa erotilanteissa tai traumaattisessa surussa.
- Selviytyminen vaikeina aikoina: Tietosivu vanhemmille
- Piploproductions.com: Tarinoita perheiden selviytymisen tueksi, mm. ”Kerran olin hyvin peloissaan”, ”Et ollut kanssani” (perheille, jotka ovat kokeneet vaikeita erotilanteita), ja ”Holdin Pott”, joka auttaa perheitä puhumaan tunteista.
- Sesame Street: Toisista huolehtiminen ja Sesame Street yhteisöissä on vinkkejä, toimintoja ja muita työkaluja, jotka auttavat perheitä terveyshätätilanteissa (Englanti / Espanja).
- ”Nollasta kolmeen: Vinkkejä perheille: Koronavirus” sisältää tietoa pienten lasten perheille.
- ”Nollasta menestykseen: COVID-19” sisältää resursseja ja tietoa perheille ja ammattilaisille.
- Covid-19 aikakapseli -aktiiviteettikirja.
- PBS Kids: Sisältää luovia hauskoja aktiiviteetteja lapsille.
- Lataa wellness-sovellus (esim. headspace, calm, simple habit).

Tiimimme

Chandra Ghosh Ippen, PhD, on lastenkirjailija ja San Franciscon yliopiston lasten traumatutkimuksen ohjelman apulaisjohtaja Kaliforniassa, jossa hän ohjaa lapsi-vanhempi-psykoterapian jalkauttamista ja täytäntöönpanoa. Se on näyttöön perustuva hoito pienille lapsille ja perheille, jotka ovat kokeneet traumoja. Hänellä on elinikäinen tavoite leipoa 1000 piirakkaa ja yhden piirakan jokaisessa 50 osavaltiossa Yhdysvalloissa.

Erich Ippen, M.S., on Piplo Productionsin taiteilija. Lapsena hän oli aina kiinnostunut piirretyistä ja hahmojen suunnittelusta. Urallaan hän työskentelee Lucas Filmin visuaalisten tehosteiden artistina. Hän on myös laulaja, lauluntekijä, musiikin tuottaja, ja perustajajäsen sanfranciscolaisessa bändissä, District 8.

Melissa Brymer, PhD, psykologia tohtori, on UCLAn / Duken yliopiston NCCTSn terrorismiin ja katastrofeihin keskittyvän ohjelman johtaja. Hän tukee lapsia, perheitä ja yhteisöjä, joihin vaikuttavat erilaiset katastrofit,

kuten hurrikaanit, tornadot, maanjäristykset, metsäpalot ja COVID-19-pandemia. Bentley ja Bailey tarjoavat myös paljon tukea ja halauksia.