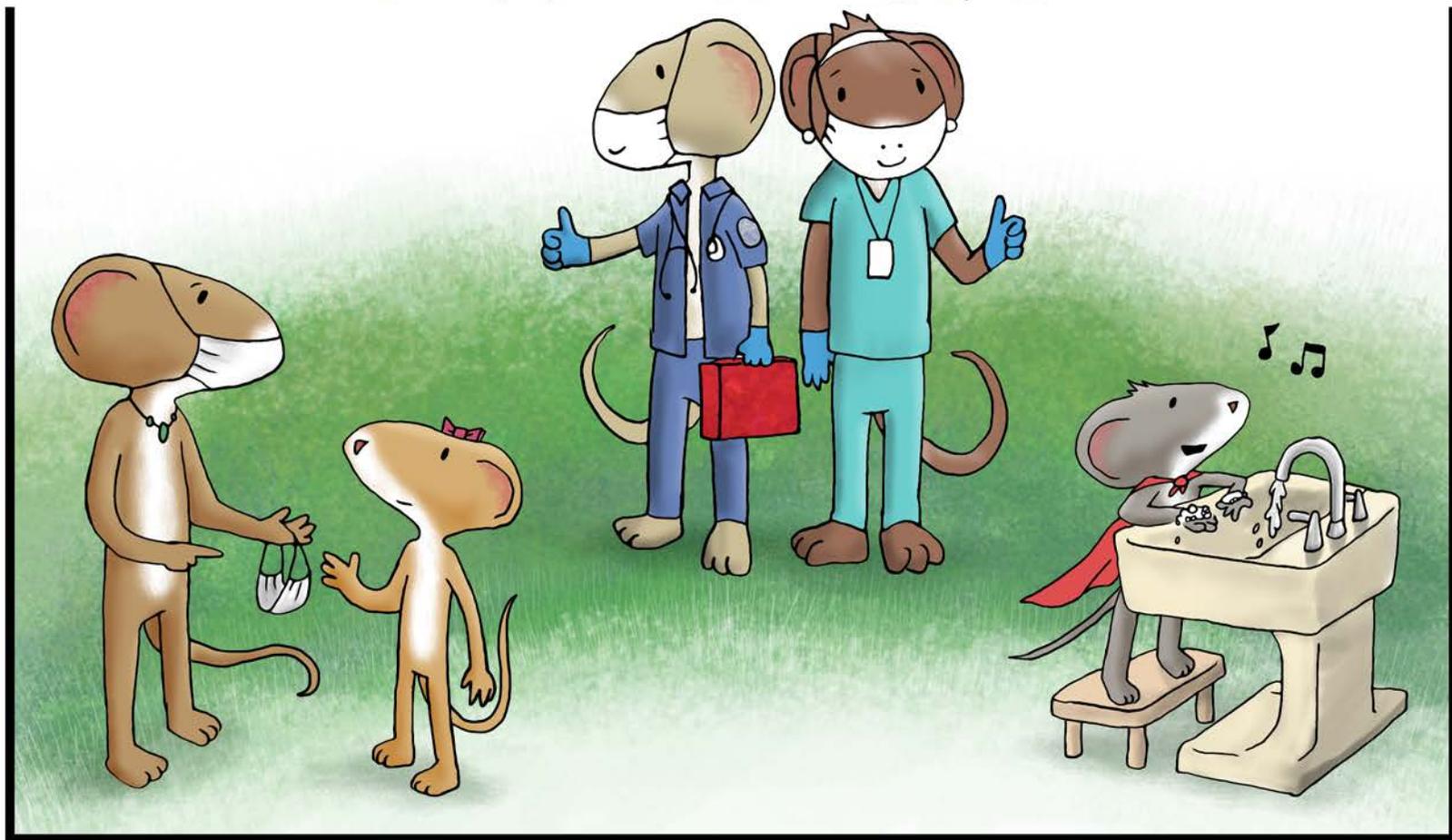


特琳卡 和 山姆

战胜大病毒：

特琳卡，山姆和小镇齐努力



特琳朵和山姆

战胜大病毒：

特琳朵，山姆和小镇齐努力





战胜大病毒： 特琳卡，山姆和小镇齐努力

钱德拉·美智子·戈什·伊本
梅丽莎·布莱默 著
埃里希·伊本·Jr. 绘
周甜 肖童天 译

注意：此故事书可单独使用，亦可与其配套的小册子《战胜大病毒：特琳卡和山姆的问题集锦》结合使用。

该故事和配套的手册旨在帮助幼儿及其家人开启谈论与全球冠状病毒大流行有关的经历和感受的话题。

©2020 Chandra Ghosh Ippen. 版权所有。该故事书可以免费复制和分发，但不得出售。未经原作者的明确书面许可 (chandra.ghosh@ucsf.edu)，不得更改故事内容。版本 1.0。发行日期：2020 年 4 月 18 日

请自行到以下网站免费下载或者分享该故事。

<https://piploproductions.com> 或者 <https://nctsn.org>。

有关该故事，故事使用方法以及创建团队的更多信息，请访问：<https://piploproductions.com>。该网站还有很多其他故事和资源，用以帮助经历过压力或者创伤事件后的儿童和家庭的疗愈。

本手册的开发得到了欧文·哈里斯基金会 (Irving Harris Foundation) 部分支持和由美国卫生与人类服务部 (HHS) 药物滥用和心理健康服务管理局 (SAMHSA) 对加州大学旧金山分校的早期创伤治疗网络 (ETTN) 支持中的部分资助。

手册所持意见，政策和观点仅代表作者的观点，不一定反映 SAMHSA 或 HHS 的意见，政策和观点。

关于如何帮助经历了创伤性事件的儿童及家庭的更多信息，请访问：www.nctsn.org

致谢：

本翻译版本特别感谢无国界社工团队的努力，以及格林绿芽儿童之家（中国·成都）的意见和反馈。并由衷感谢 Chenyi Ma, Tingting Xue, 徐诗凌，还有 Andrew 在翻译编辑过程中的帮助。

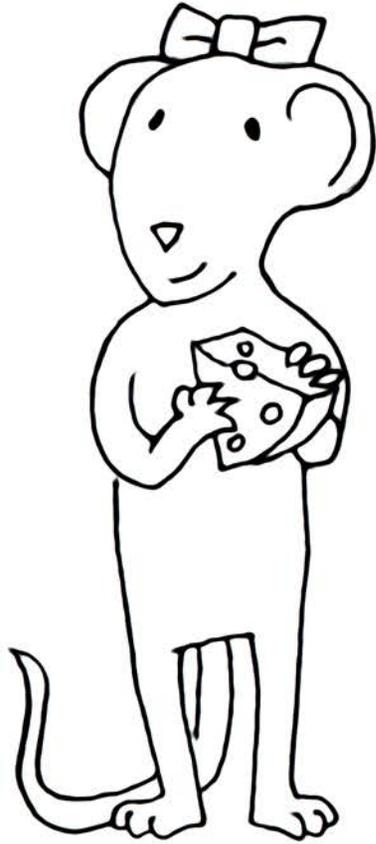
A PARTNER IN
NCTSN



IRVING HARRIS
FOUNDATION

献给世界各地的小朋友们和一线抗疫工作者。你们在我们心里！

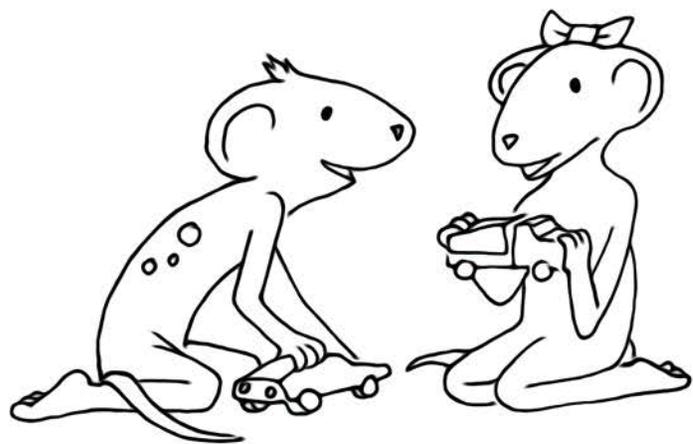
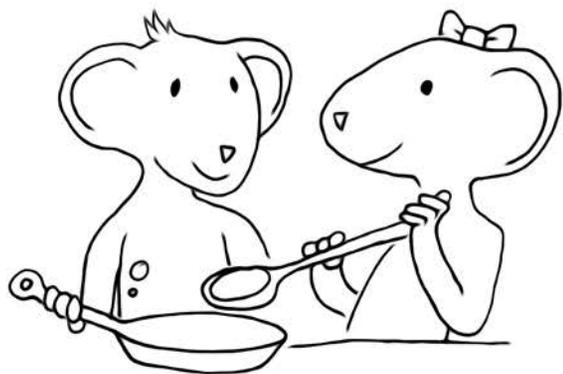
家长朋友们：这个故事是为了帮助孩子们应对新型冠状病毒 COVID-19 所带来的恐惧和担忧。请先自行阅读故事，然后想想怎么用它来帮助您的孩子。请查阅*家长指引*和配套的《特琳卡与山姆的问题集锦》。即使您不会选择讲所有的内容，这个故事，小册子和书本最后的家长指引也许能帮助您更好的了解孩子们对 COVID-19 的反应。如果您决定与孩子一起读这个故事，您可能想鼓励你的孩子给一些图画上色。如果您所在地方人们外出会佩戴口罩，您和孩子们可以在老鼠们外出的画面上画上口罩。



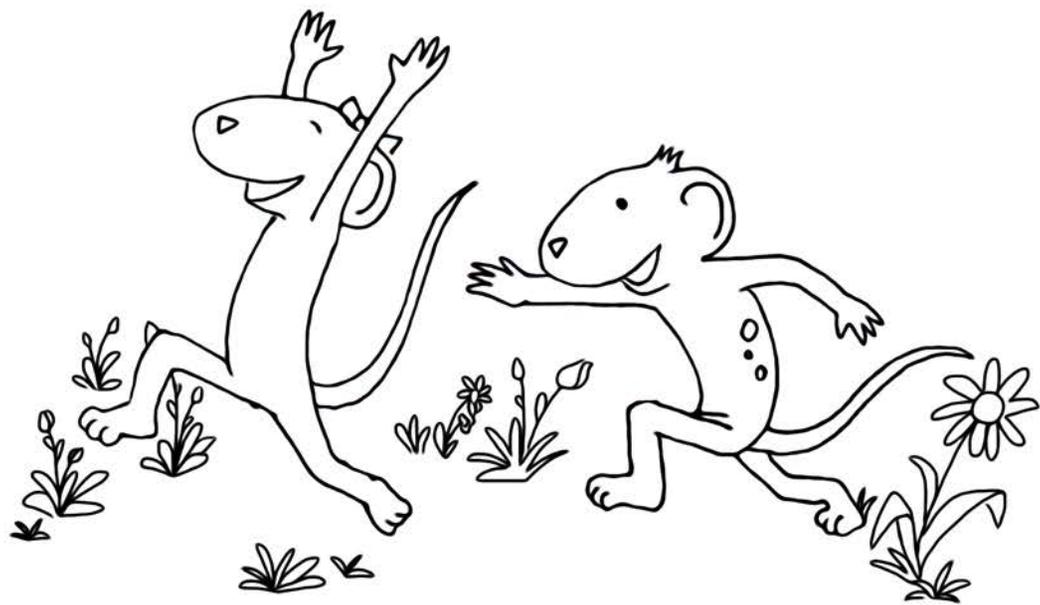
这是特莎。



这是山姆。



他们是邻居，经常喜欢一起玩儿。



在春天里，他们在户外奔跑，迎接鲜花盛开。



在下雨天，他们喜欢踩水坑。

——来吧，山姆！

来啦。



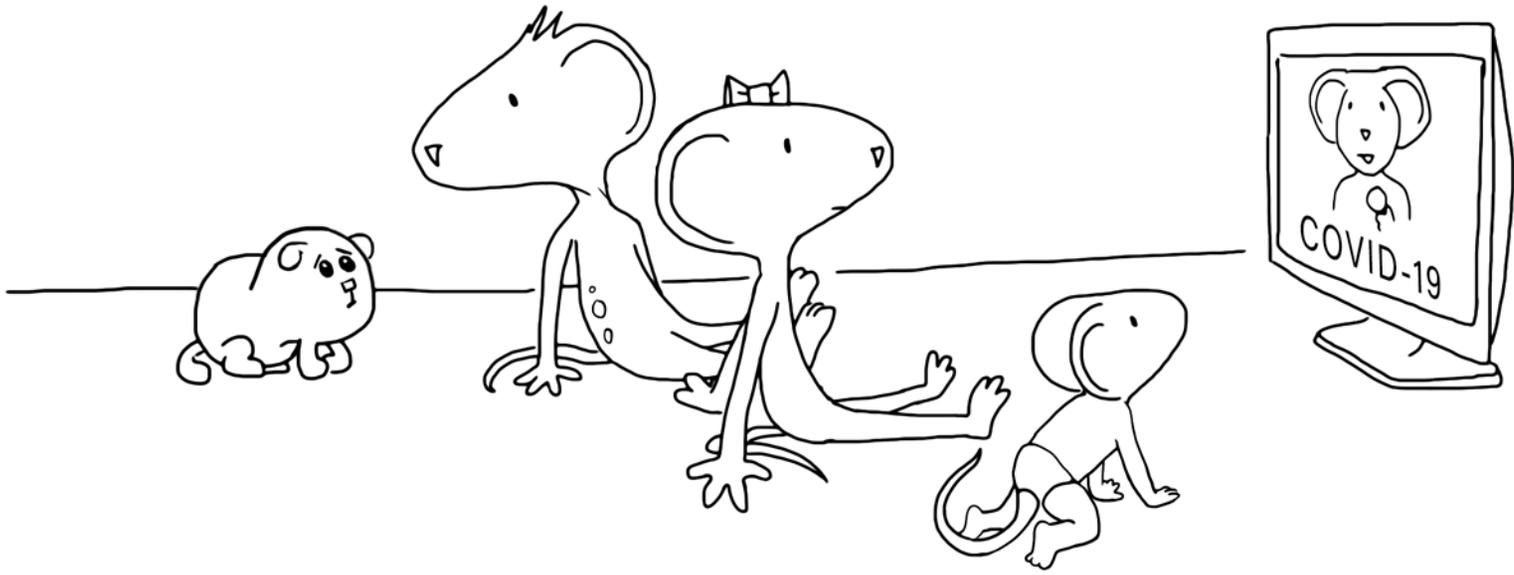
特琳卡，我们走啦——

可是这不好玩啦！

他们总是很听话的，当需要停下来时。

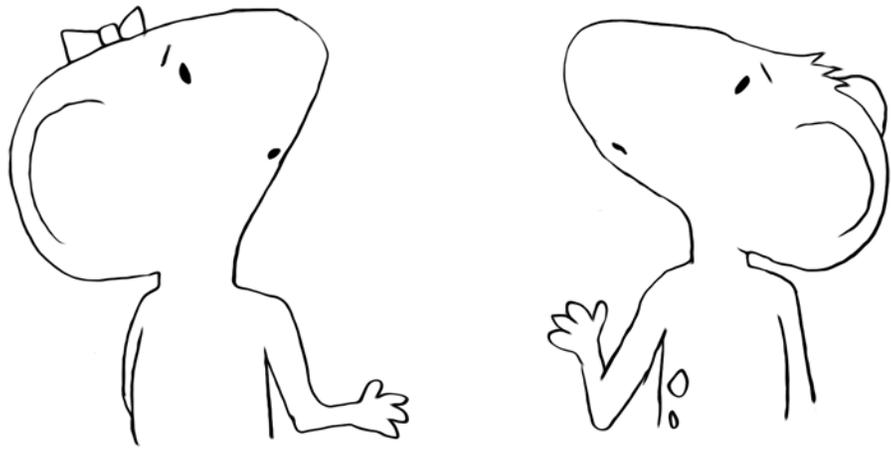
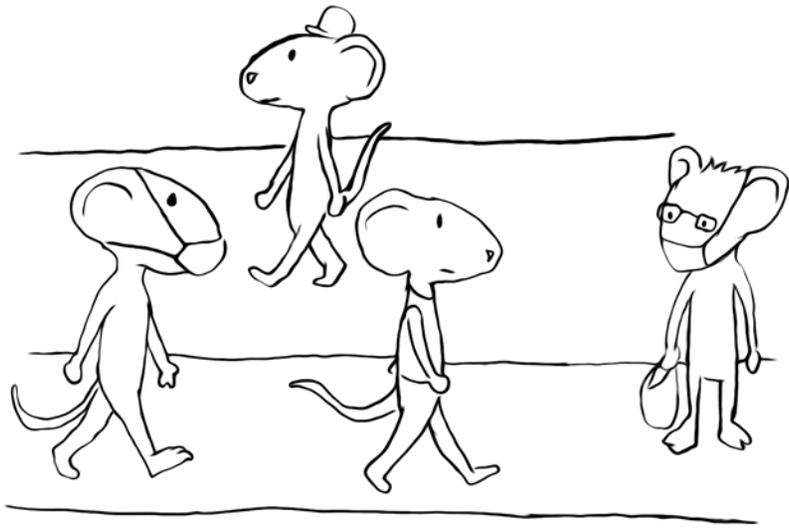
嗯.....

是几乎总是啦。



一天当他们在山姆家看电视的时候，
他们听说有一种疾病正在四处传播并使很多人生病了。
电视上的大人们都忧心忡忡。

特林卡 and 山姆也担心起来。甚至包括山姆的弟弟卡尔，
和他们的宠物驹驹似乎也知道了有可怕的事情发生了。

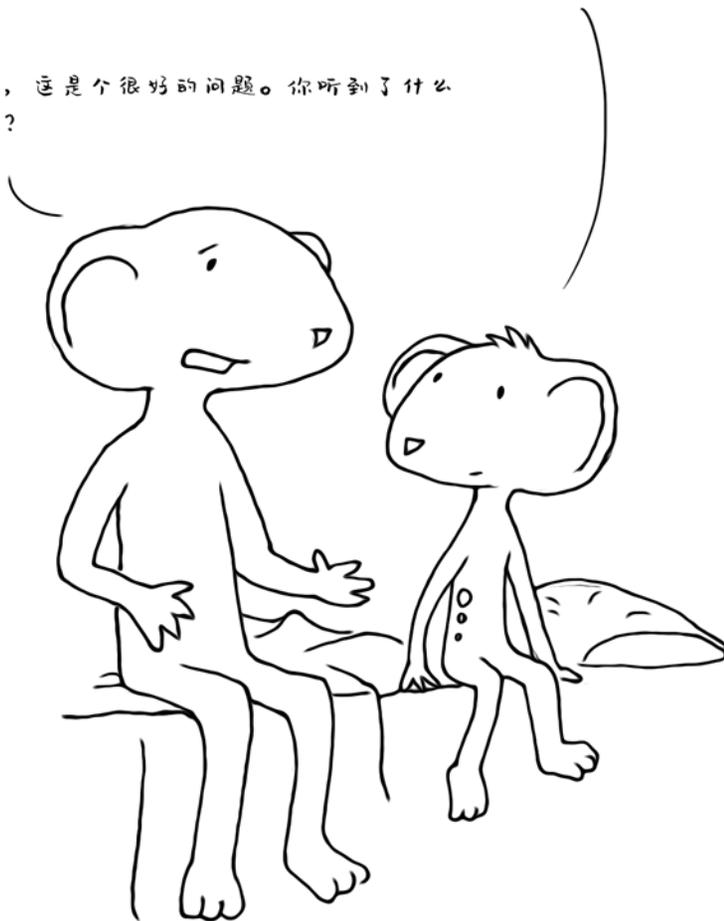


几天后，他们看到人们戴上了口罩。
他们不明白为什么。

他们看到人们买很多日用品。有时候
他们想要的东西
在商店买不到了。这太奇怪了。

什么是冠... 冠状的?

嗯, 这是个很好的问题。你听到了什么呢?

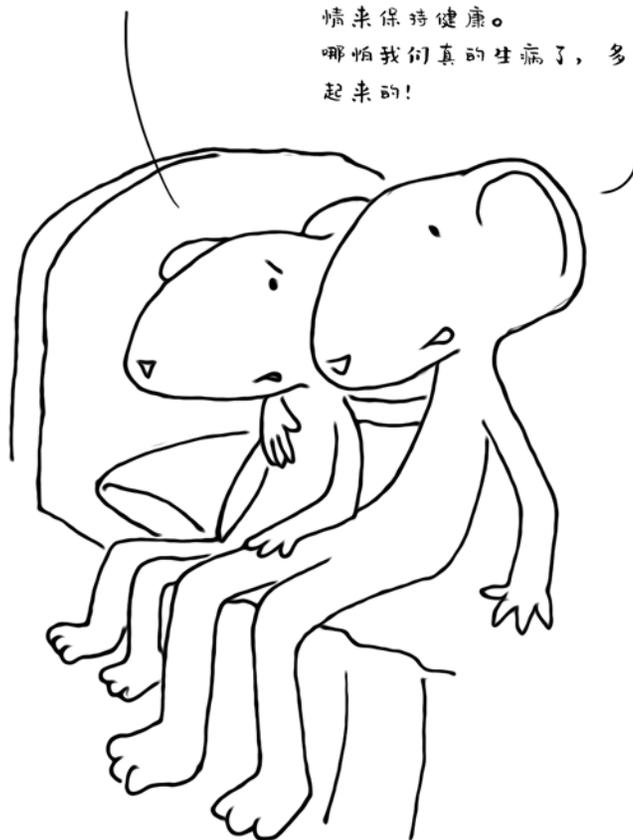


你会生病吗?

我会病吗?

希望我们都不会。我们正在做很多事情来保持健康。

哪怕我们真的生病了, 多数人也会好起来的!



有天晚上特琳卡和小姆向他们的爸爸妈妈们问了很多的问题, 谈了很多他们的担忧。

他们的爸爸妈妈认真的听着, 然后帮助他们去理解为什么人们担忧这个新的大病毒, 大家要怎样注意安全。

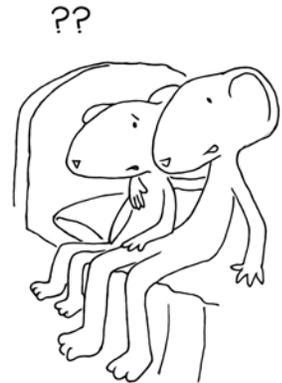
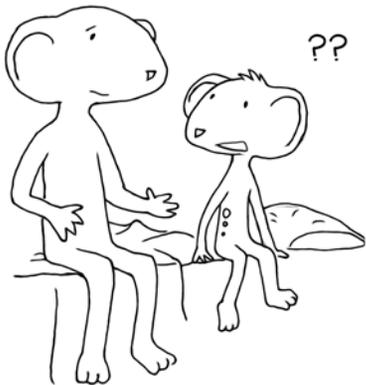
注意: 你可以在此页后加入特琳卡和小姆问题集锦里面的内容。



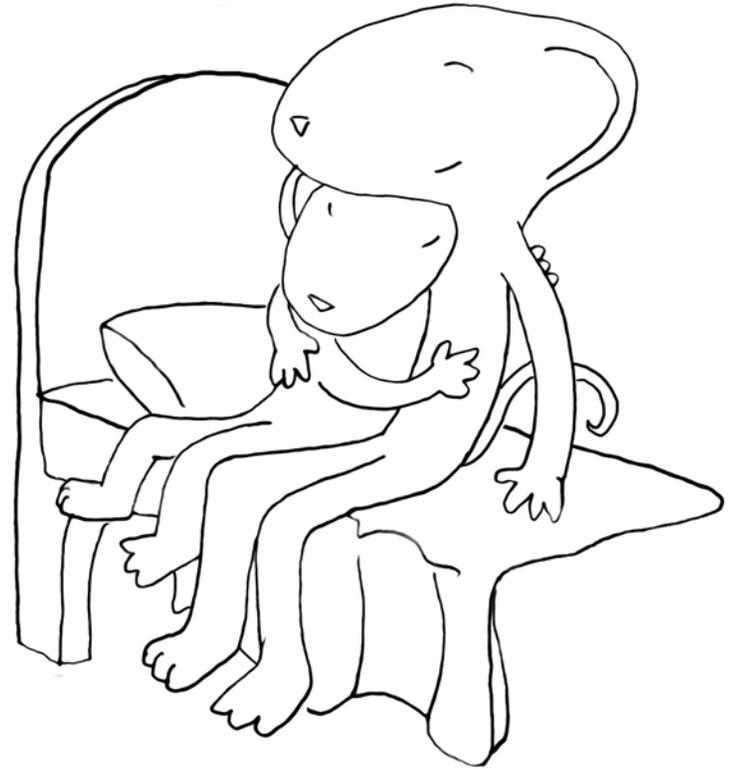
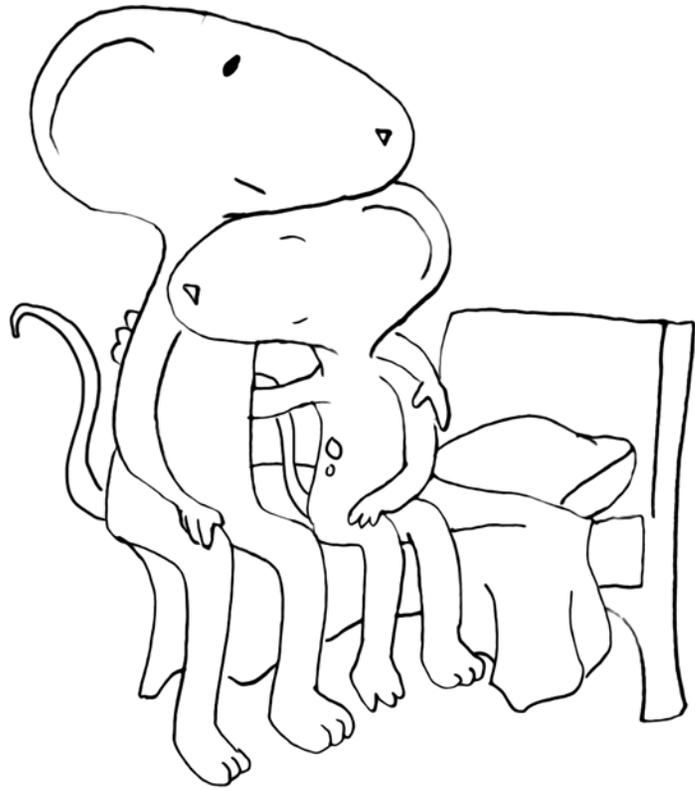
特琳卡和小姆的问题与担忧

给家长和儿童照顾者的话：

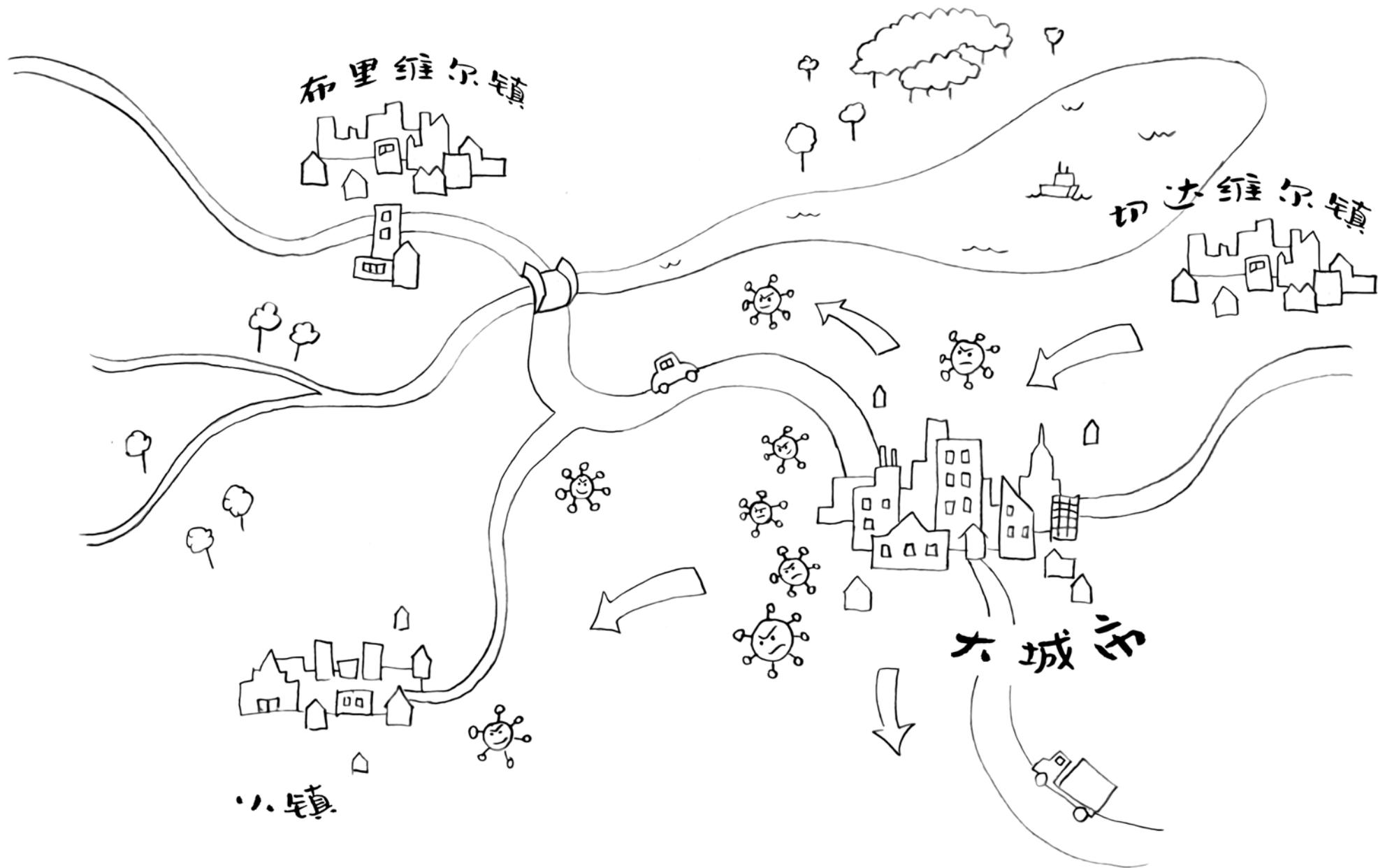
- 特琳卡和小姆有很多问题。
- 他们的问题总结在了特琳卡和小姆问题集锦里面，您可以从下面的连接处下载：
<http://piplorproductions.com/trinka-and-sam-virus-simplified-chinese/>
- 您和您的孩子们或许会有同样的疑问。
- 查阅那些问题然后决定您和孩子在阅读这个故事的时候想讲讲哪些问题。
- 如果您觉得这些问题没多大用处的话，您也可以选择跳过这些页面。因为病毒对您的家庭和社区的实际情况可能不一样，或者您和家人已经讨论过这些问题了。



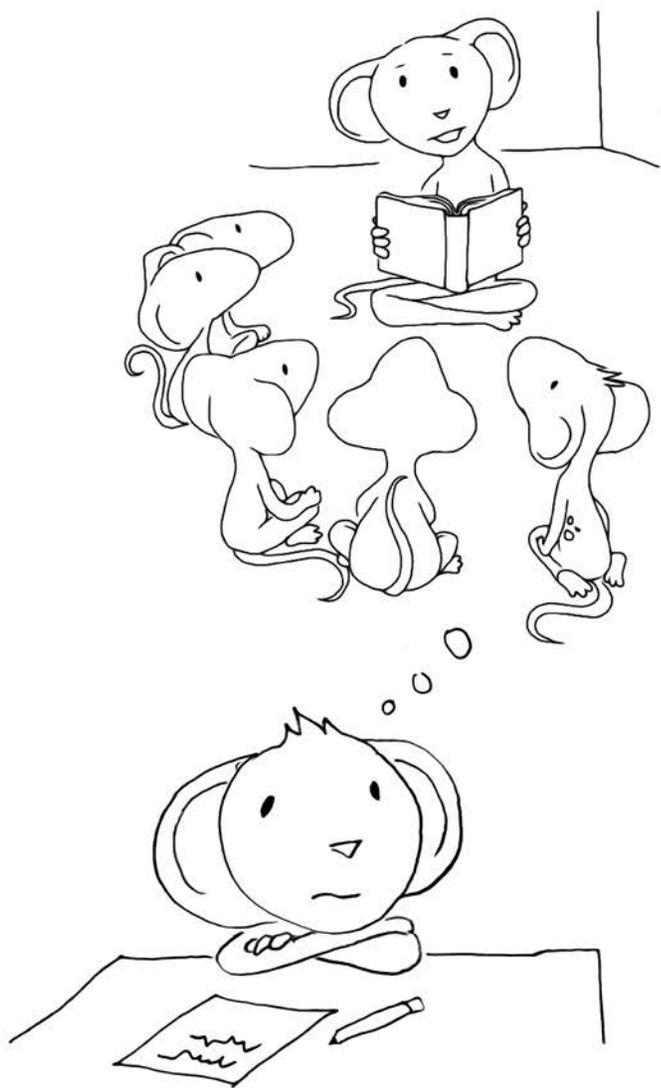
?



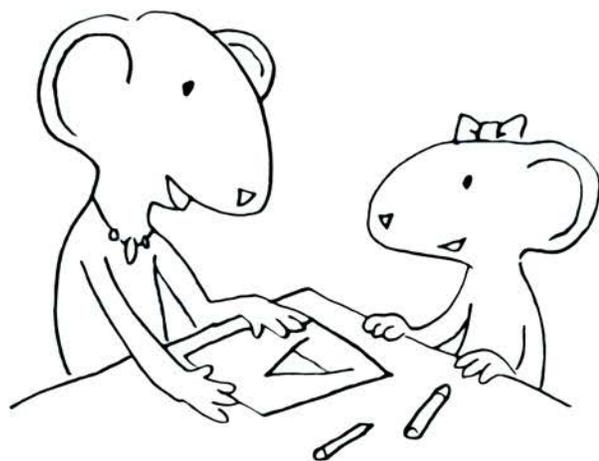
在与爸爸妈妈们聊完天后，特琳卡和小姆感觉好多了。
尽管病毒还在小镇里，分享下大家的担忧，想一想家人和小镇都在为确保安全做着些什么也是很好的。



病毒持续传播，大家的生话发生了很多的变化...



山姆不能去上学了。
他想他的老师和朋友们。
他想知道什么时候才能再见到大家啊。



特琳卡的妈妈尝试教她功课。
有时候挺顺利的，
然而其他时候特琳卡和妈妈最后都
十分沮丧受挫。

为什么我不能去特琳卡家？



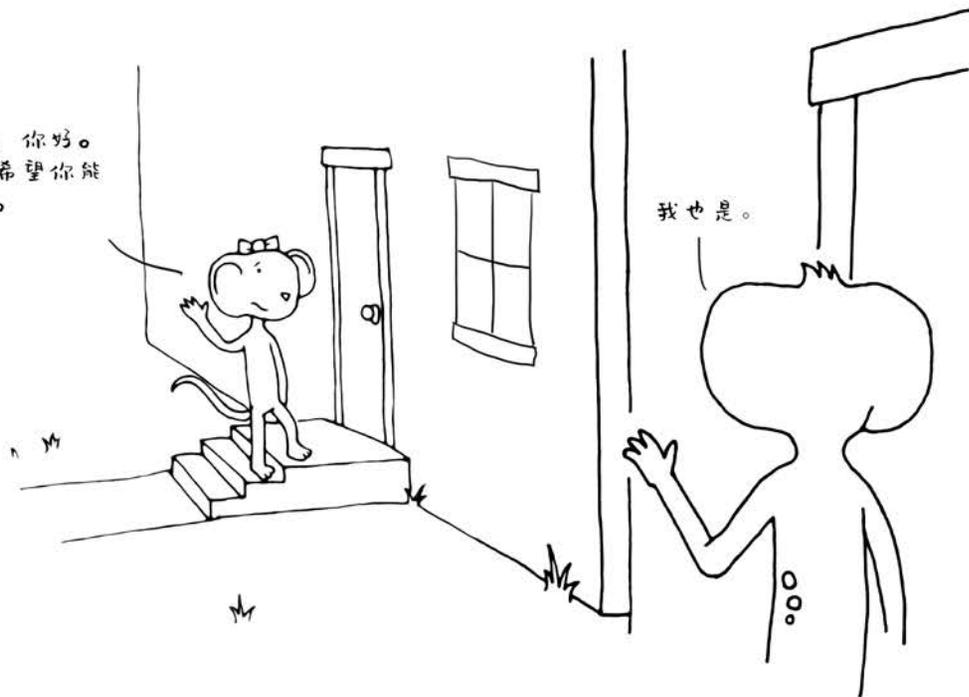
抱歉山姆，我也希望你能去啊！

抱歉特琳卡。我们需要与他人保持距离，这样才能阻止病毒传播。



特琳卡想和山姆一起玩儿，但是他们不可以。

山姆，你好。我真希望你能过来。

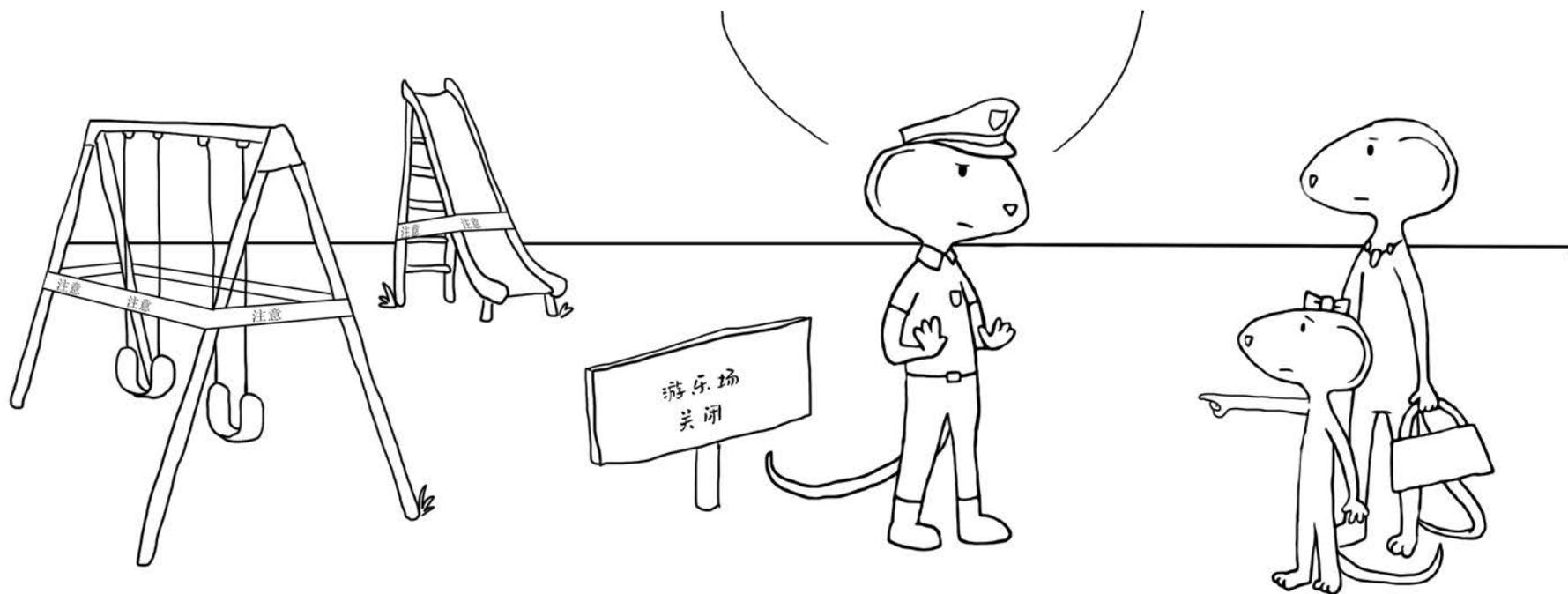


我也是。

他们可以在各自的门口朝对方挥挥手，玩一玩石头剪刀布，但是这跟以前不一样，他们想念彼此。

我们关了游乐场。当病毒得到控制的时候我们会再开放。

抱歉，如果一个携带了病毒的人在游乐场玩耍，然后你也过来玩了的话，你可能就会感染病毒。



他们可以外出走走，但是游乐园关闭了。

特琳卡很失望。她想去玩滑滑梯，但是克萊蒙斯叔叔阻止了她，说他们不得不关闭游乐园以阻止病毒的传播。通过关闭游乐园，他们正共同努力以确保大家安全。

为什么我们要排队？

我们需要与不和我们住在一起的人保持距离。就假装有辆车需要停在我们中间吧。

他们需要确保商店里不拥挤，这样病毒不能传播。记住哦，那个病毒喜欢人群拥挤的地方。



去芝士店的时候，他们要排很长的队伍。特琳卡妈妈解释说这样做是为了让商店里不拥挤。这会让店员和进商店的每个人都更加安全。

记住，绿灯代表走，红灯代表停。

噢，还有一个规则，每当遇到地上的
贴条时你都必须停下。

绿灯！



等待真无聊，但也不全坏。他们遇到了一位很棒的女士，威斯克太太。
她与特琳卡还有妈妈一起玩红灯绿灯的游戏。很快整个排队的队伍都在玩了。这
让时间过得很快，认识新朋友真高兴。

噢，我喜欢芝士蛋糕。

我告诉你我是怎么做的。



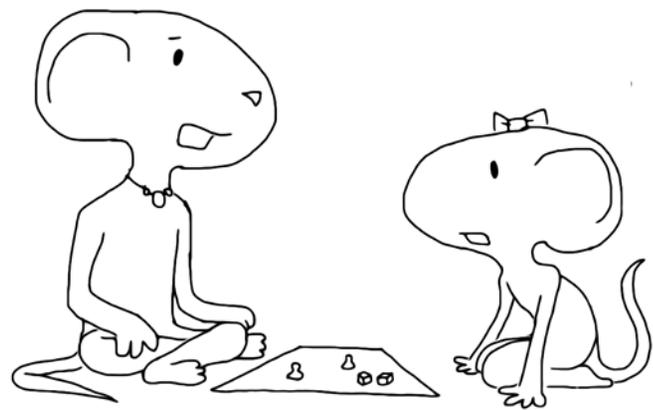
我猜我们需要拿更多的芝士，这样我们也可以做芝士蛋糕。



哇哦，欧耶！



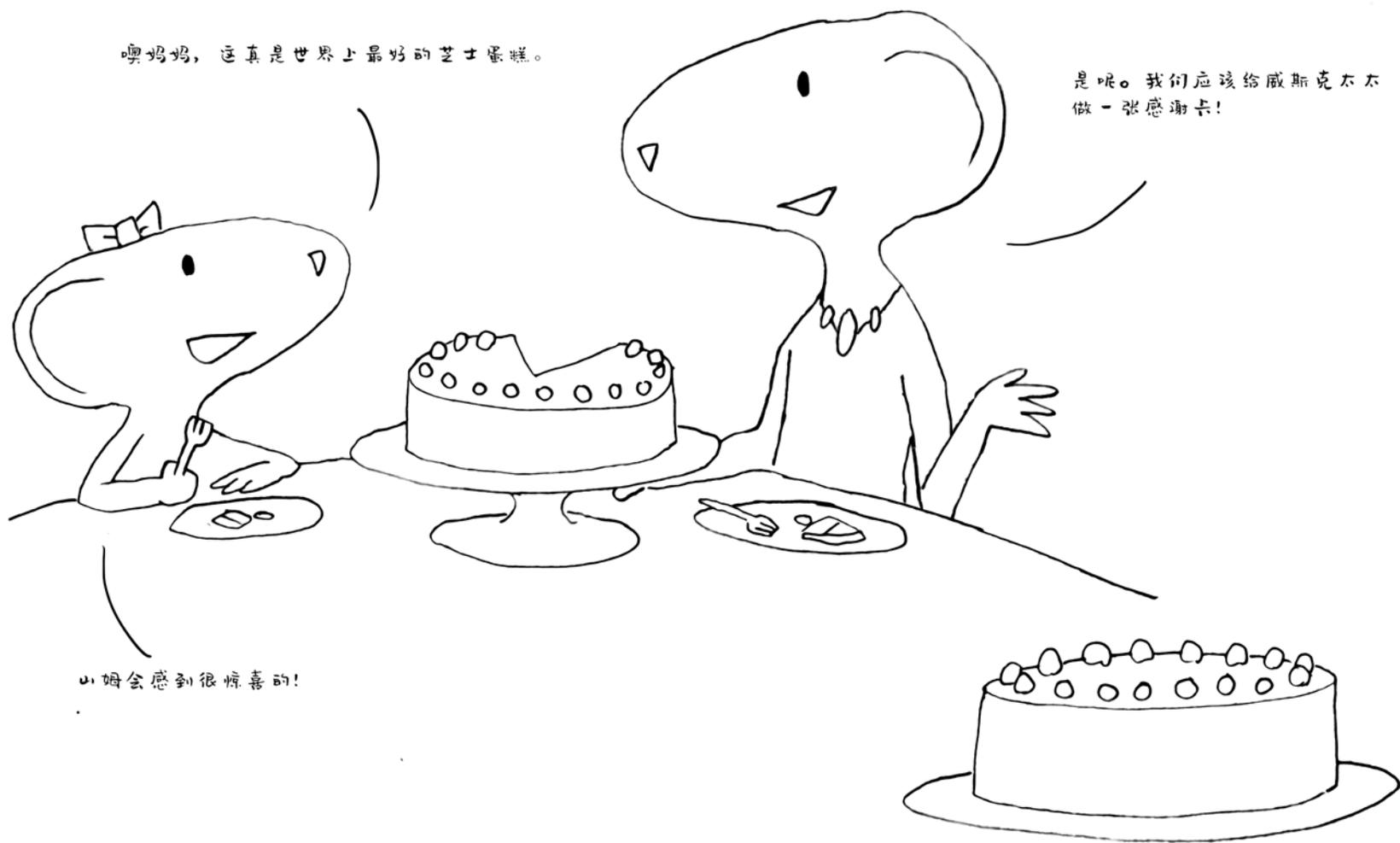
威斯克太太买芝士做芝士蛋糕。她现在看不到她的孙子们，但是那天下午他们会通过视频聊天一起做蛋糕。当地得知特琳卡也喜欢芝士蛋糕时，她跟特琳卡她们分享了一个秘密配方。



呆在家里不能出去又不能做他们以前经常做的事情真的挺难的。
每个家庭都在试着做一些有趣的事情来打发时间。特琳卡和妈妈玩了很多的游戏。

噢妈妈，这真是世界上最好的芝士蛋糕。

是的。我们应该给威斯克太太做一张感谢卡！



山姆会感到很惊喜的！

噢，当然了，他们按照威斯克太太的秘密配方做了芝士蛋糕。他们决定把这份爱分享出去，也给山姆家做了一份。

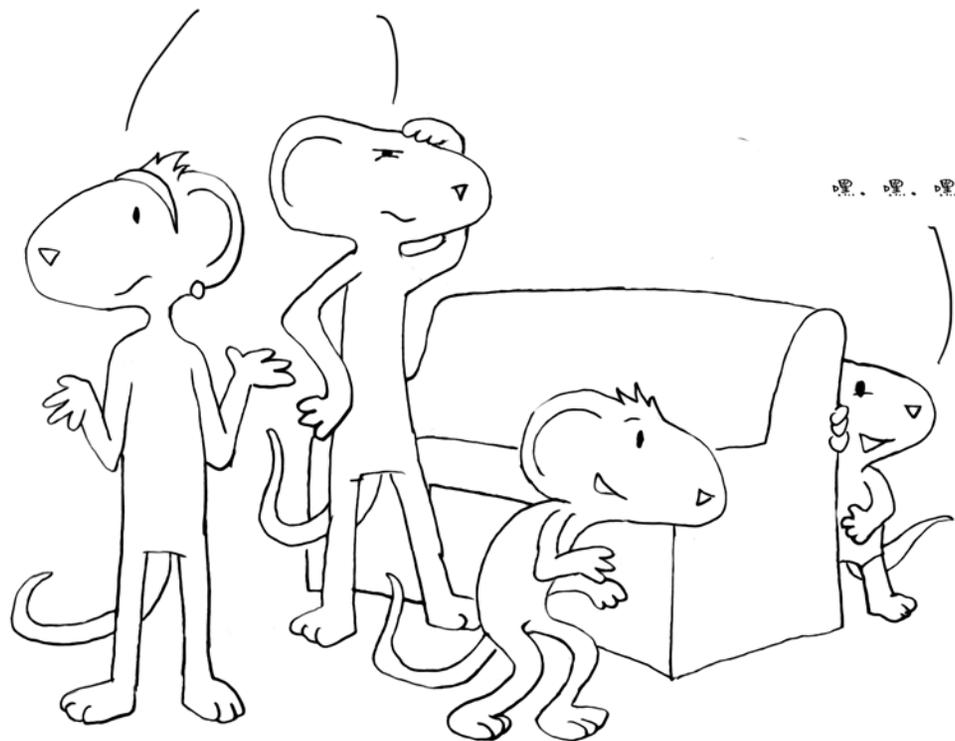
好主意！

我要给一个给特琳卡。



山姆和他的家人种下了种子，
看着他们发芽。

我想知道卡尔在哪里？



他们玩了很多次捉迷藏。
卡尔很喜欢捉迷藏，
尽管他似乎不太擅长躲起来。

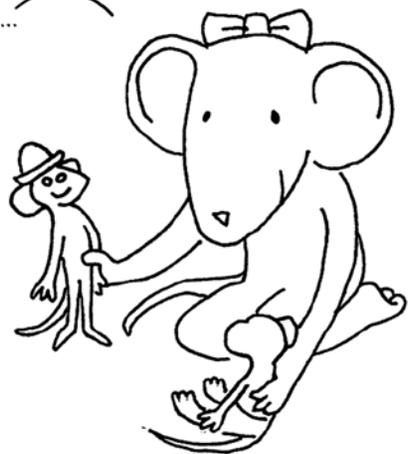


在家的时光很快乐，
但也有糟糕的时候。
比如充满了眼泪的日子，还有当特琳
卡不听话的时候。



在特琳卡需要她的妈妈，但是她妈妈
在同时间做很多其他事情的时候。

飞飞先生，你现在不能过来。我们依旧是朋友，但是有这个可恶的病毒……



驹驹，妈妈依旧爱着我们。她在讲一个重要的电话，我们需要等会儿



当特琳卡的妈妈有很重要的电话的时候。她告诉特琳卡她需要自己一个人玩一会儿。

特琳卡！

我告诉过你我在讲一个很重要的电话！

妈妈，飞飞先生和驹驹想给你看看他们做的东西。



特琳卡试着听话，跟着妈妈的指示，但是等待真的太难了。她和驹驹决定去看看妈妈在干嘛。她妈妈为此很不开心。

我知道这很难。有时候妈妈们
需要做各种很重要的事情。

绿灯表示我可以问你一个问题，但是
我必须保持安静。

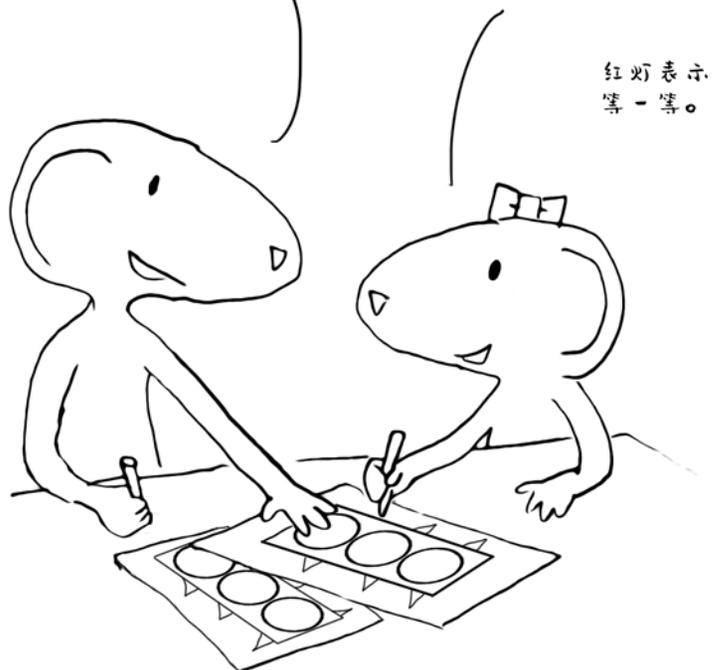
我们一起想想怎么解决。

黄灯表示我要注意了，你可能有
点忙。

红灯表示我必须试着
等一等。

实在很
抱歉！

没事。我们都一样。
家庭放在首位。

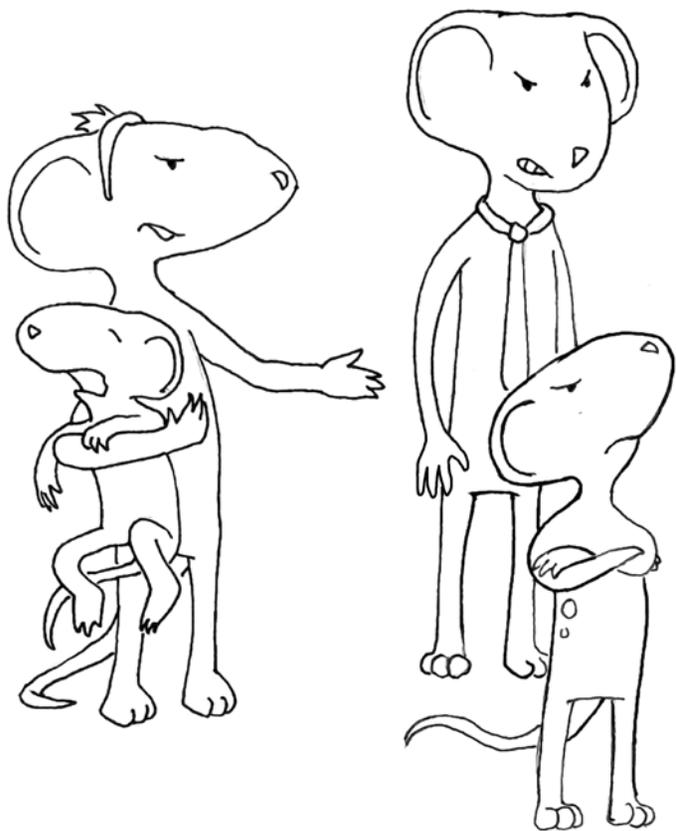


妈妈，你忙完
了吗？

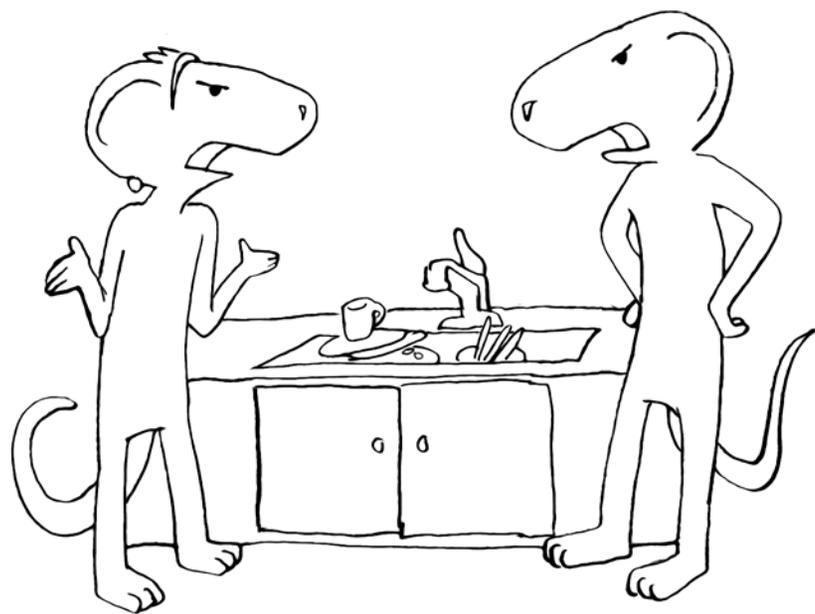


特琳卡的妈妈花了一点时间平静下来。
他们谈了谈刚刚发生的事情，彼此的
感受，然后他们订了一个方案。他们
一起做了一个标记，这样当特琳卡妈
妈忙的时候可以把它挂起来。

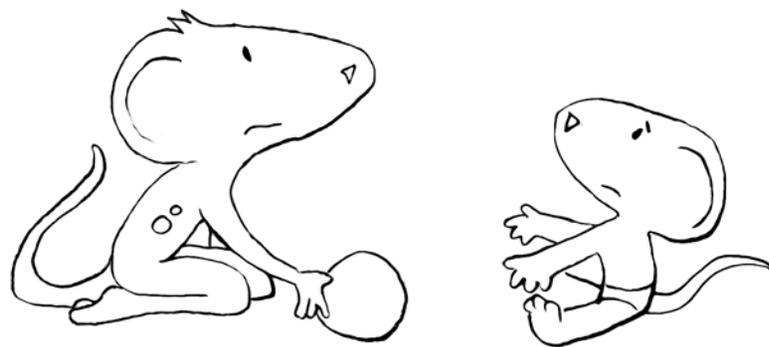
特琳卡大部分时候都按照标记的指示
来，但是当地想妈妈的时候就很难做
到。



山姆家也遇到了些问题。有的时候每个人的心情都不好。



有时候大人们会互相争吵。山姆和卡尔不喜欢大人争吵的时候。他们很担心。



我为什么不能去上学？
？

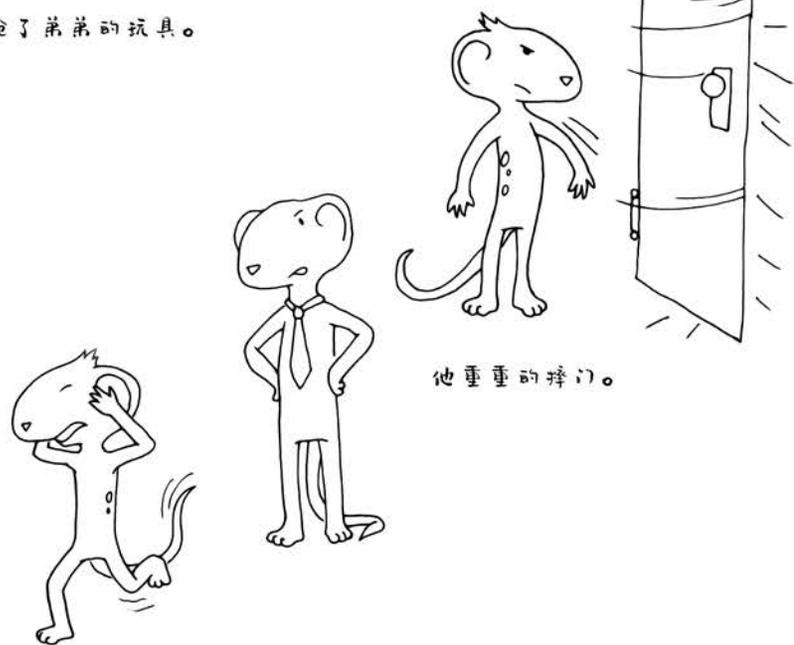


山姆也有很抓狂的时候。很难理解事情怎么变得如此不同!

"



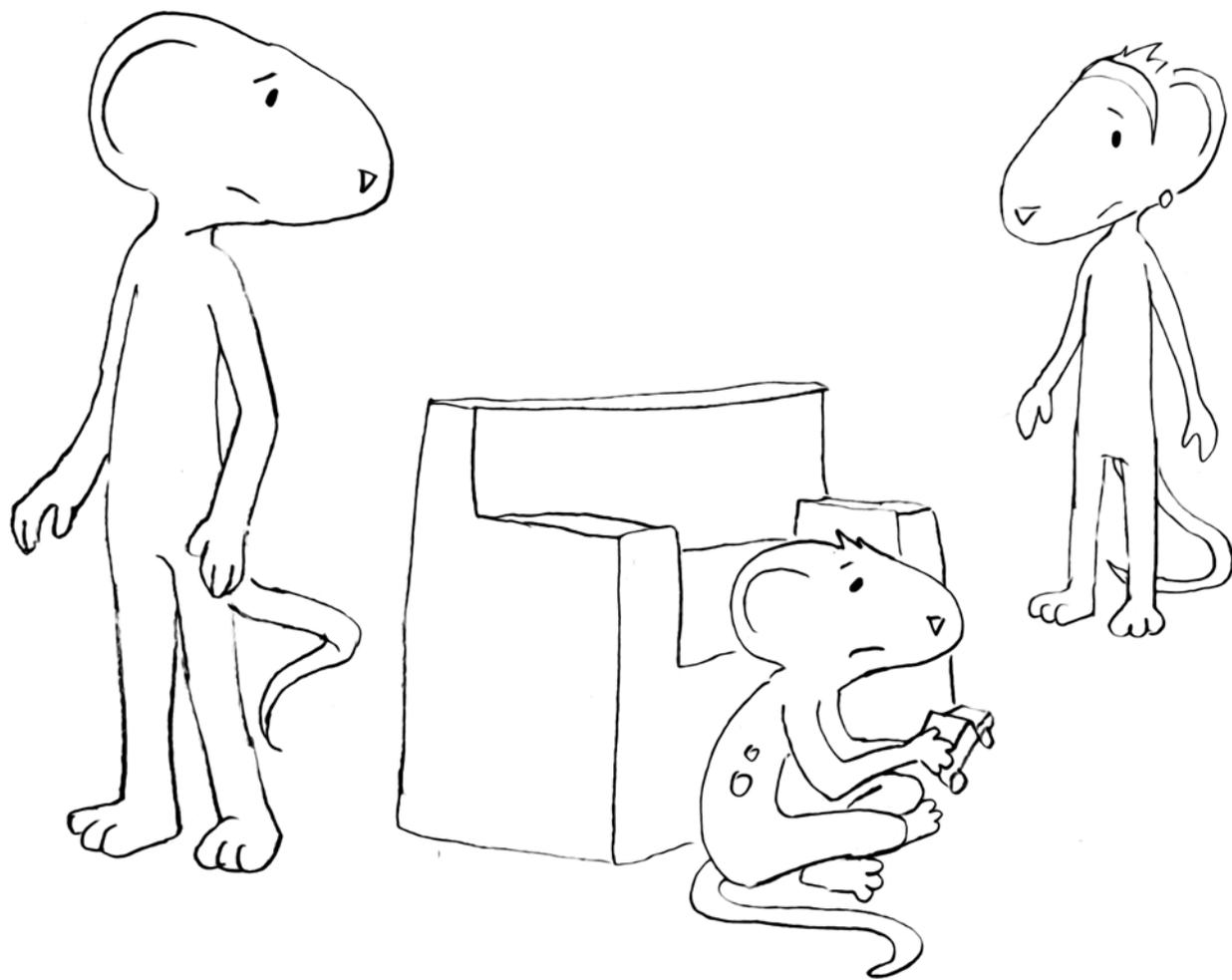
他抢了弟弟的玩具。



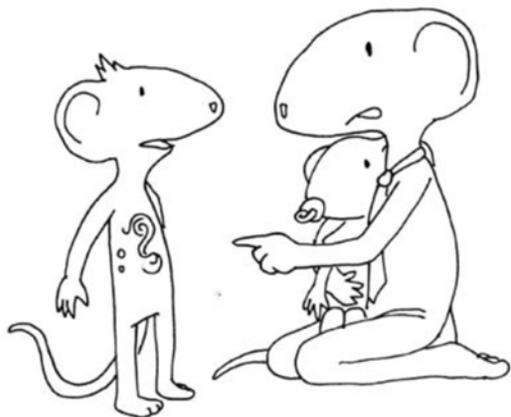
他重重的摔门。

他不听爸爸的话。

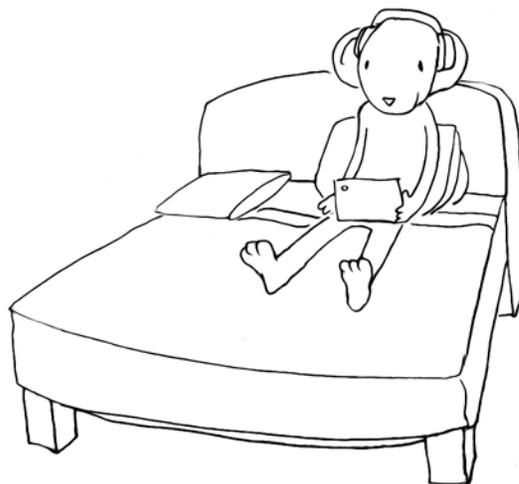
他的爸爸妈妈试着在他闹腾的时候忍耐，但是很多时候他们也不知道要怎么办。



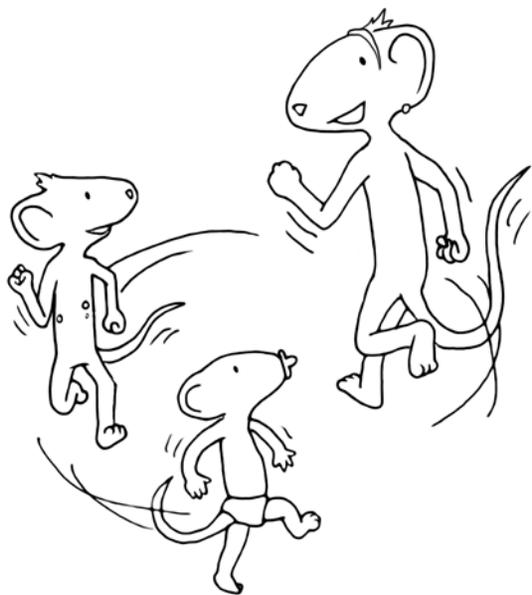
在山姆胡闹一通后，他觉得不开心。他的爸爸妈妈也觉得不开心。



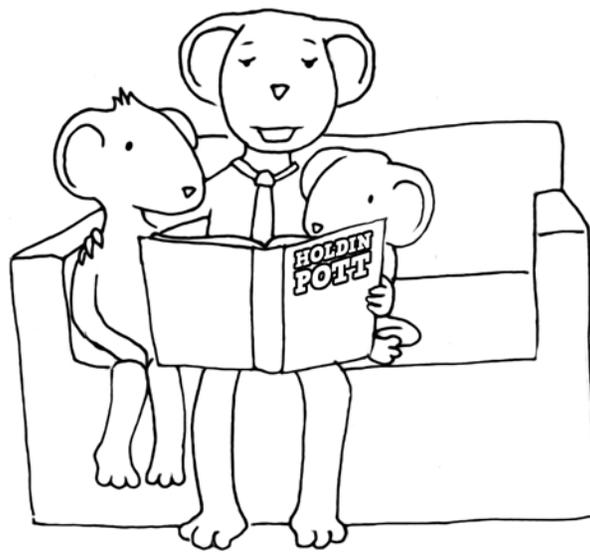
他们讨论着有关自己的一些感受。



他们允许各自有一些独处的时间，这样大家都能找回一些能量和耐心。



他们在外面透透气，玩一下，这样每个人都会感觉好一点儿。



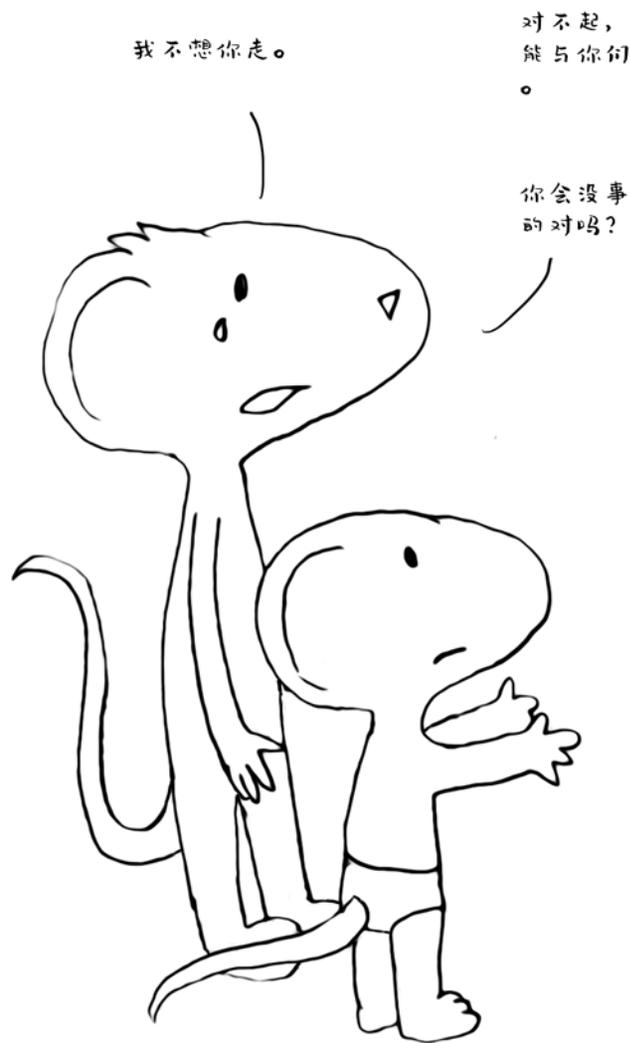
他们一边阅读一边讨论自己的感受。

他们知道大家都会有很多压力，每个人都需要帮助。
所以他们试着在一起做不同的事情。



整个小镇里，每个家庭都有不同原因的担忧。
有些认识的人生病了。
有的担忧自己的工作因为很多公司都关闭了。

尽管孩子们还小，但是他们知道这些都在发生着。



对不起，我也希望我能与你们都待在一起。

你会没事的对吗？



我在工作的時候，我會帶上口罩和其他的防護面罩，我會一直洗手。

山姆的妈妈在医院工作，照顾那些需要帮助的人。他们为妈妈感到自豪，但同时也很担心她。他妈妈告诉他们她会尽全力保护好自己，远离病毒。

我住在楼下，跟他们保持距离。我们整天都在跟病毒打交道。我需要确保家人的安全。但是我很难让卡尔和山姆明白为什么我要与他们保持距离。

我的孩子们现在跟他们的阿姨在一起。我想他们。

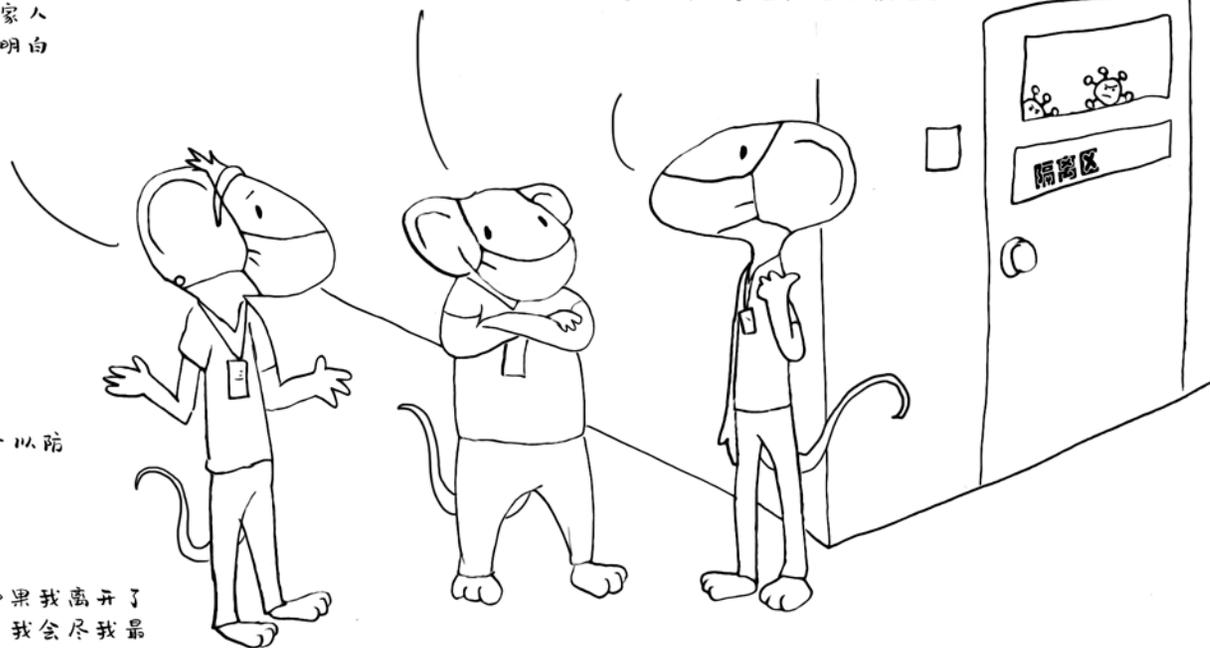
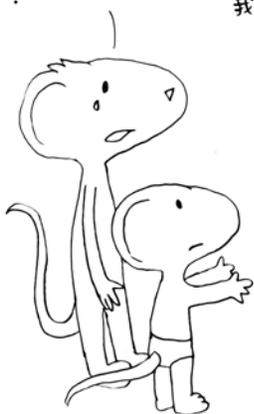
现在病人更多了。我准备住在酒店，确保家人的安全，远离病毒。

我会非常伤心的。

嗯，我也是！

我们只是做一个以防万一的准备。

如果我离开了，我会尽我最大努力尽快回来的。

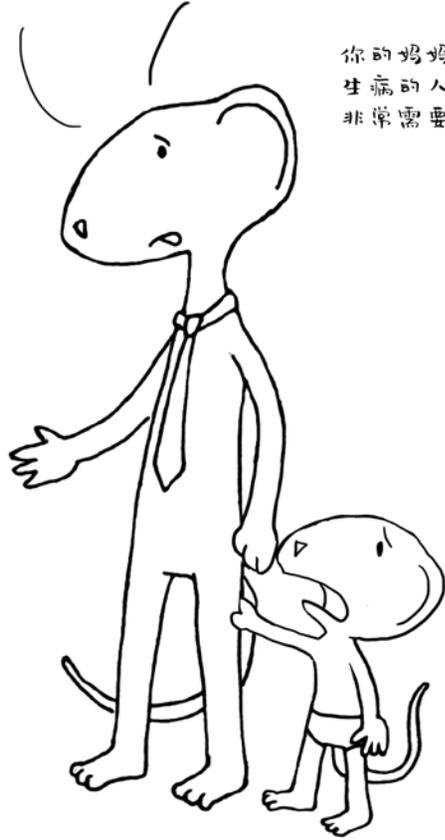


她也提到如果病毒继续传播，她可能会待在其他地方。因为她工作的原因，她身边有很多携带病毒的人。她想帮助他们，但是同时她也想保证家人的健康。山姆知道他的妈妈非常勇敢，他也想变勇敢，但是这并不容易。

大多数人都待在家里，但是有些人的工作是为了照顾他人或者我们的社区的话，就必须出去工作。

我知道你想念她。

为什么妈妈要走？我们不是必须要呆在家里的吗？



你的妈妈帮助那些生病的人们。他们非常需要她。

山姆和卡尔弟弟不喜欢妈妈去工作，但是他们的爸爸会陪着他们。

看，妈妈！我给你画了一幅画。



嗨，亲爱的宝贝们，我爱你们！

他们的妈妈从医院给他们他们打电话了。尽管妈妈没与他们在一起，但是他们一直在妈妈心里。

你那边怎么样了？



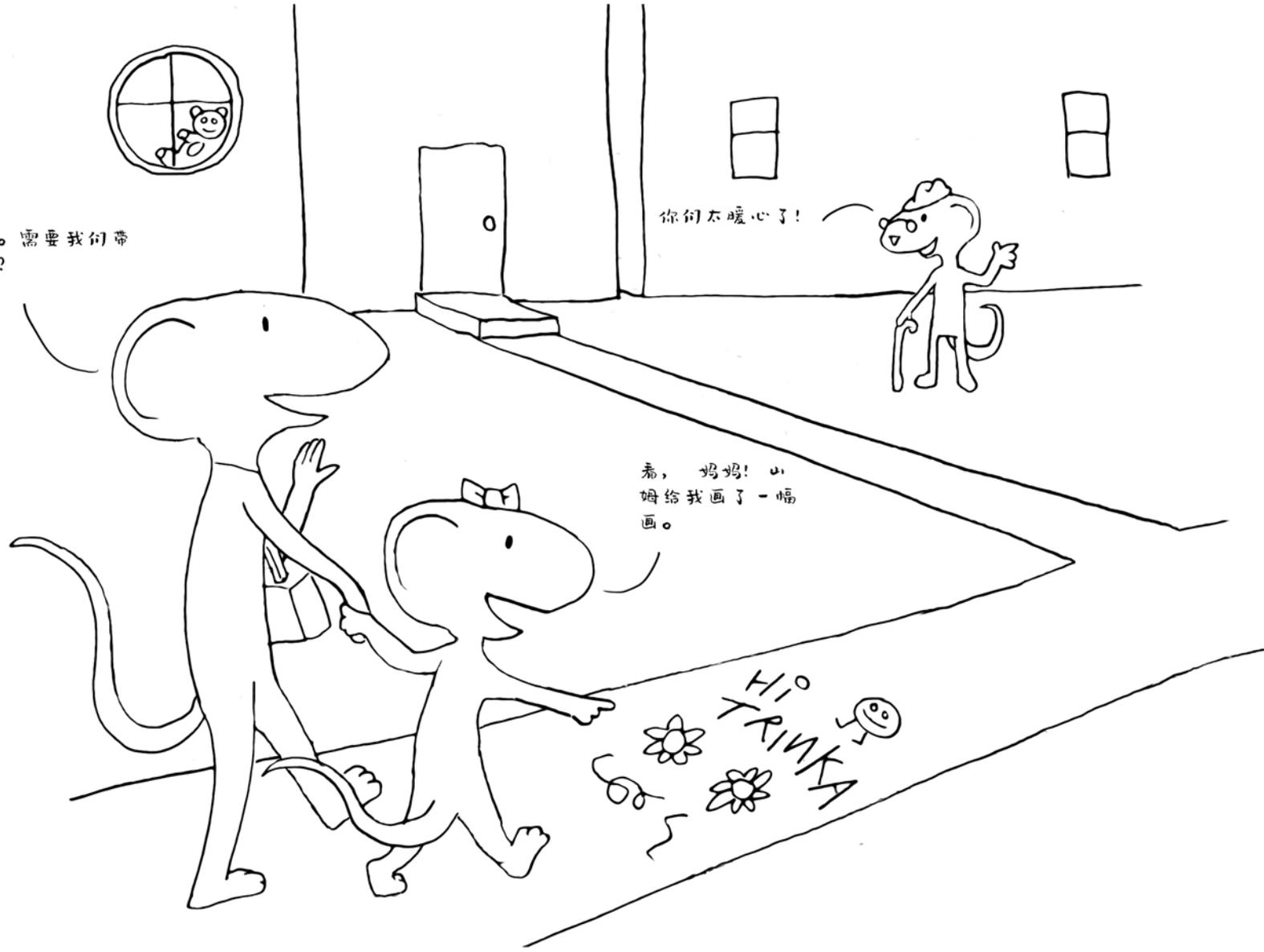
很庆幸我们都在一起，但是压力也挺大。

边工作边照顾孩子是挺难的。我正好在打电话的时候山姆大哭起来，因为卡尔弄坏了他的玩具然后卡尔说他把物物拉到尿不湿里了。



刚开始我超级尴尬的。但是大家都说这不好玩儿了。他们还说大家应该打个赌看看谁会在下次接电话的时候要去换尿片。

对于爸爸妈妈们来说，他们之间可以互相聊天和互相支持是非常有用的。他们在一起八卦很多事情。他们倾诉痛苦的事情，他们也分享快乐的事情，一起放肆的大笑，也让他们觉得彼此并不孤单。他们也分享着一些菜谱和与孩子们一起玩游戏。尽管他们需要彼此保持物理距离，但是他们还是觉得可以在一起。



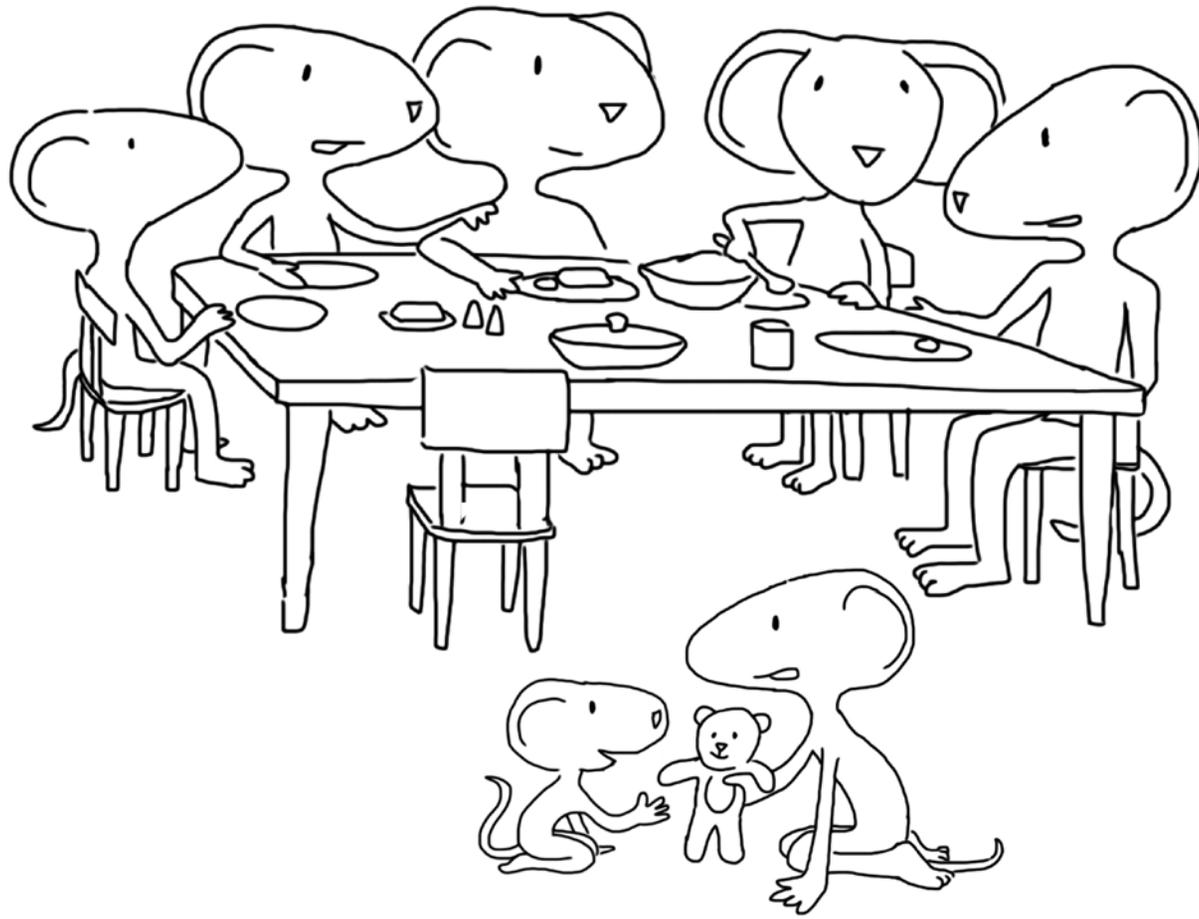
我们要去趟超市。需要我们带点什么给你们吗？

你们太暖心了！

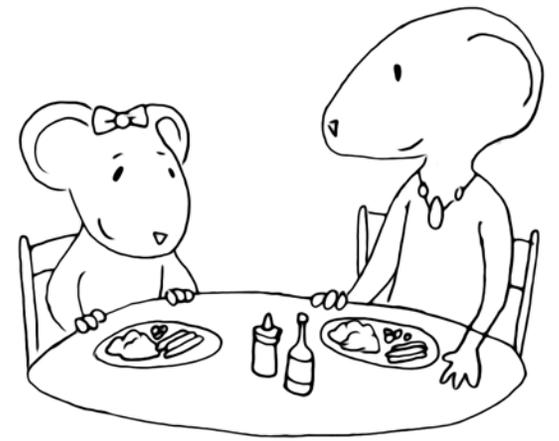
看，妈妈！
妈妈给我画了一幅画。

小镇所有的家庭都在为保证社区的安全而努力。
他们互相支持，找各种方法帮助孩子们。

大家庭在一起吃饭。



小家庭也一样。



他们在一起，试着保持简单的生活，例如一起做饭，一起吃东西。

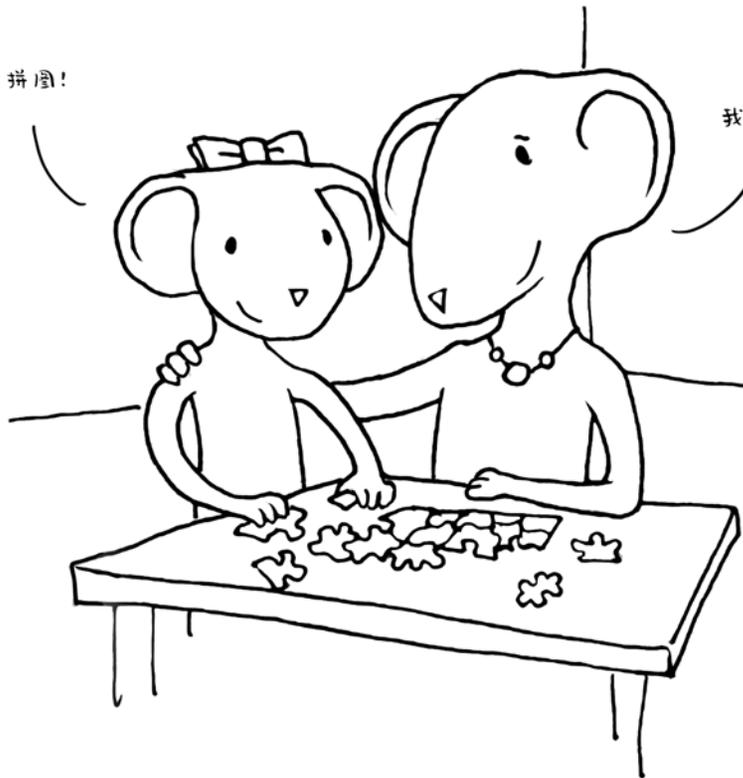
再讲一个故事就睡觉咯。



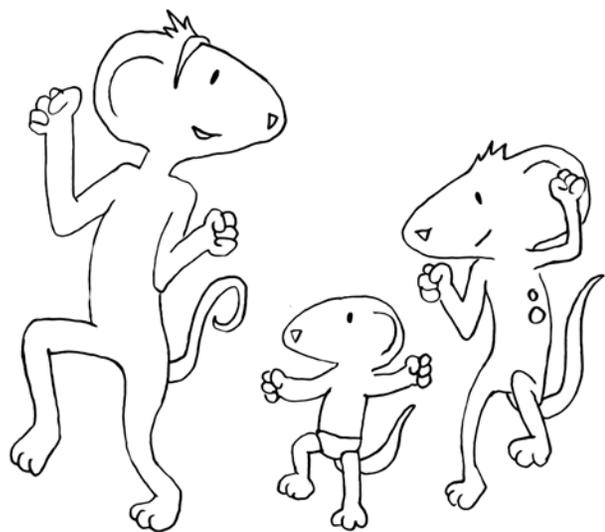
他们尽量尝试保持规律作息。

我喜欢拼图!

我也是。



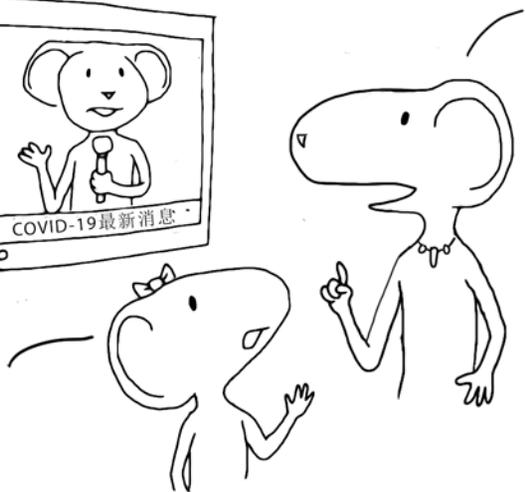
他们发现了大家喜欢一起做的
新鲜事情。



他们尽情的跳舞和锻炼!



妈妈, 发生什么事了?



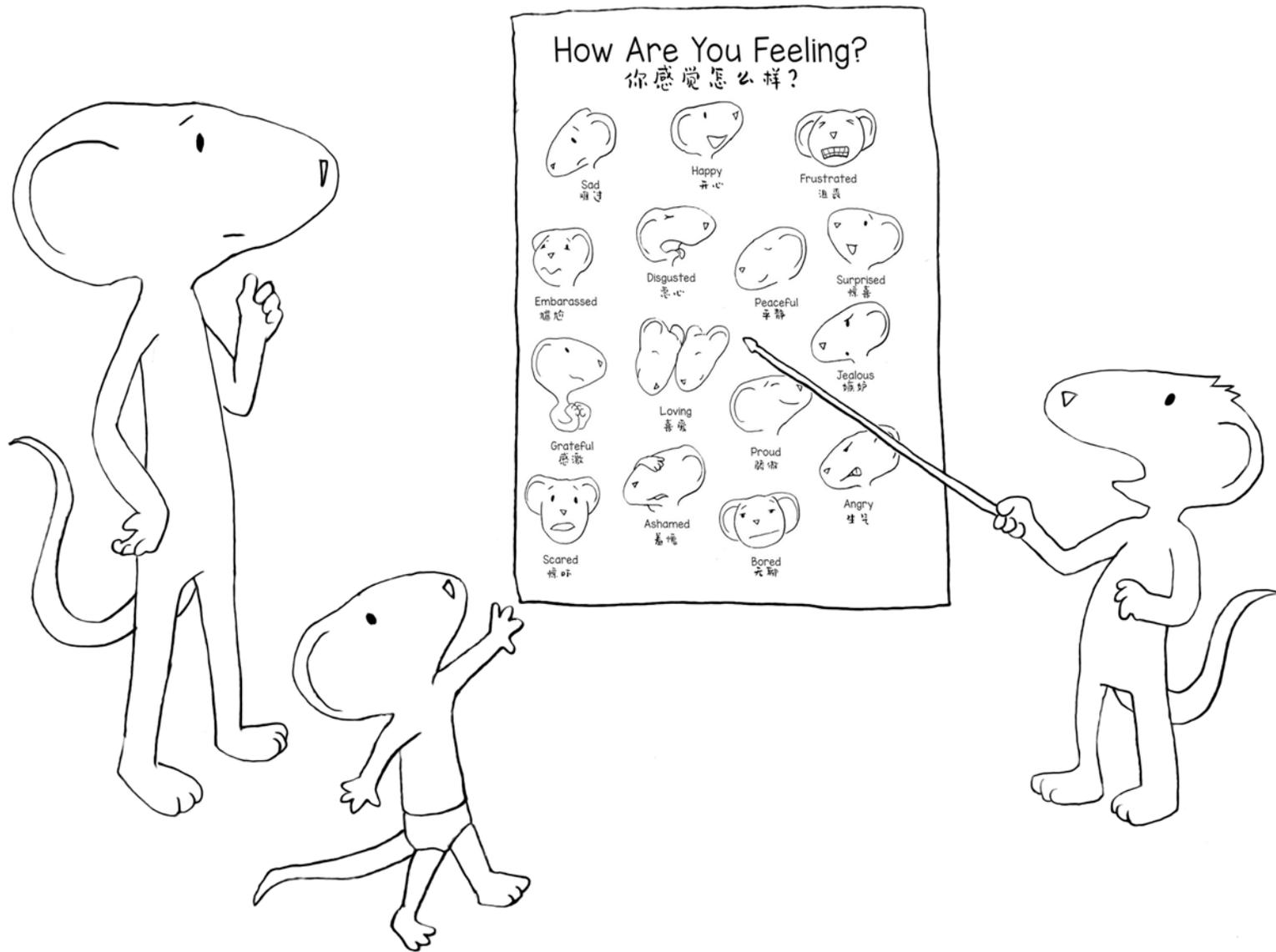
他们知道什么时候看新闻和什么时候把它关掉。

我想我们已经知道了这个事情。我们把电视关上吧。

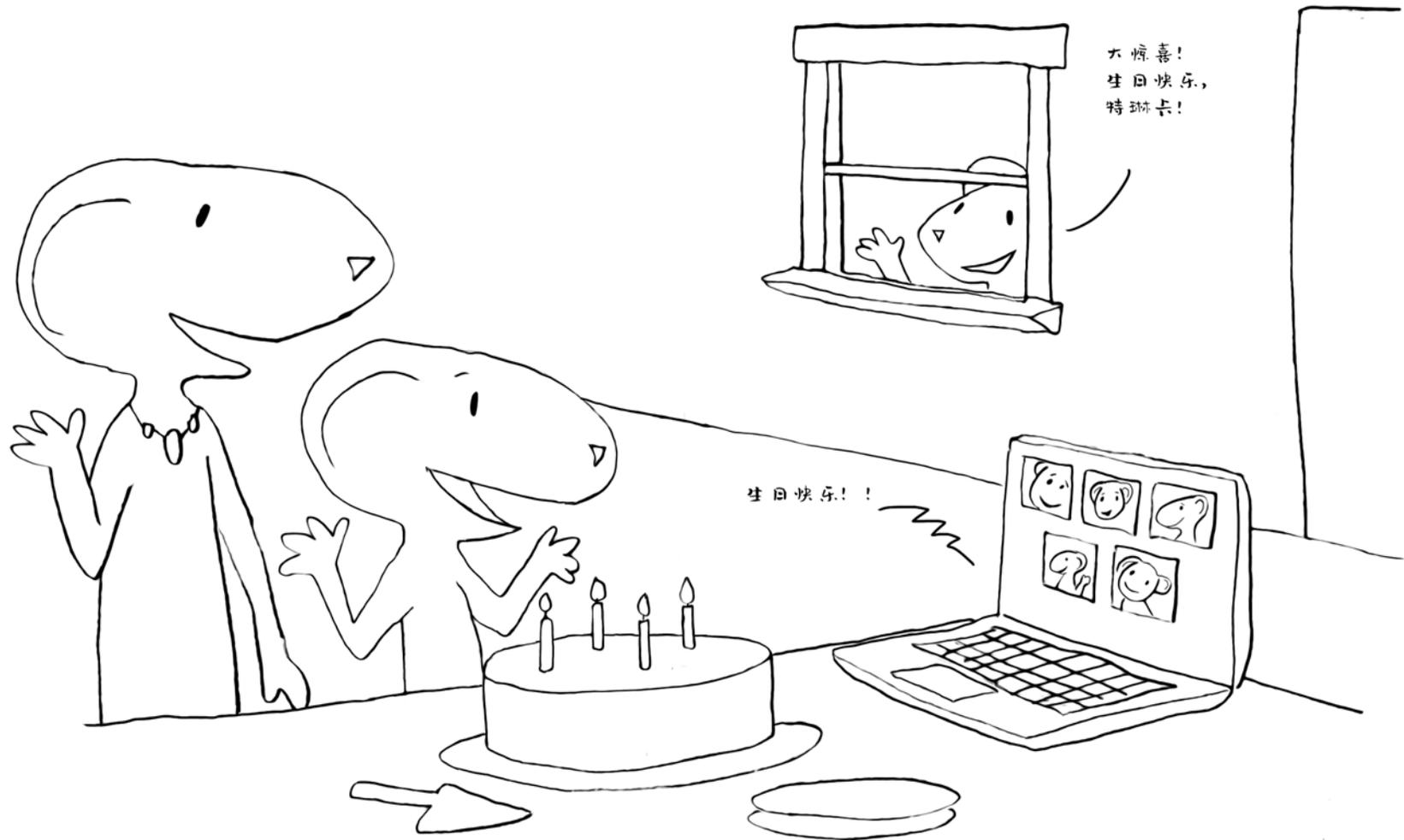


他们给对方大大的拥抱。

他们寻找减压的方法。



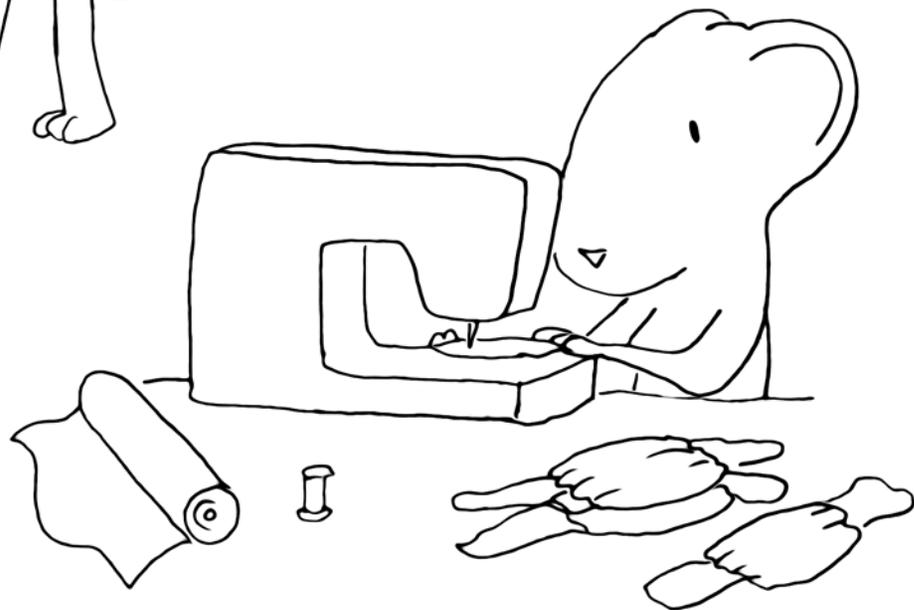
他们互相讨论各自的情绪，然后想想当他们感到难过、生气、沮丧、尴尬或者羞愧的时候他们可以做些什么。他们也享受着愉快、平静和胜利的时刻。



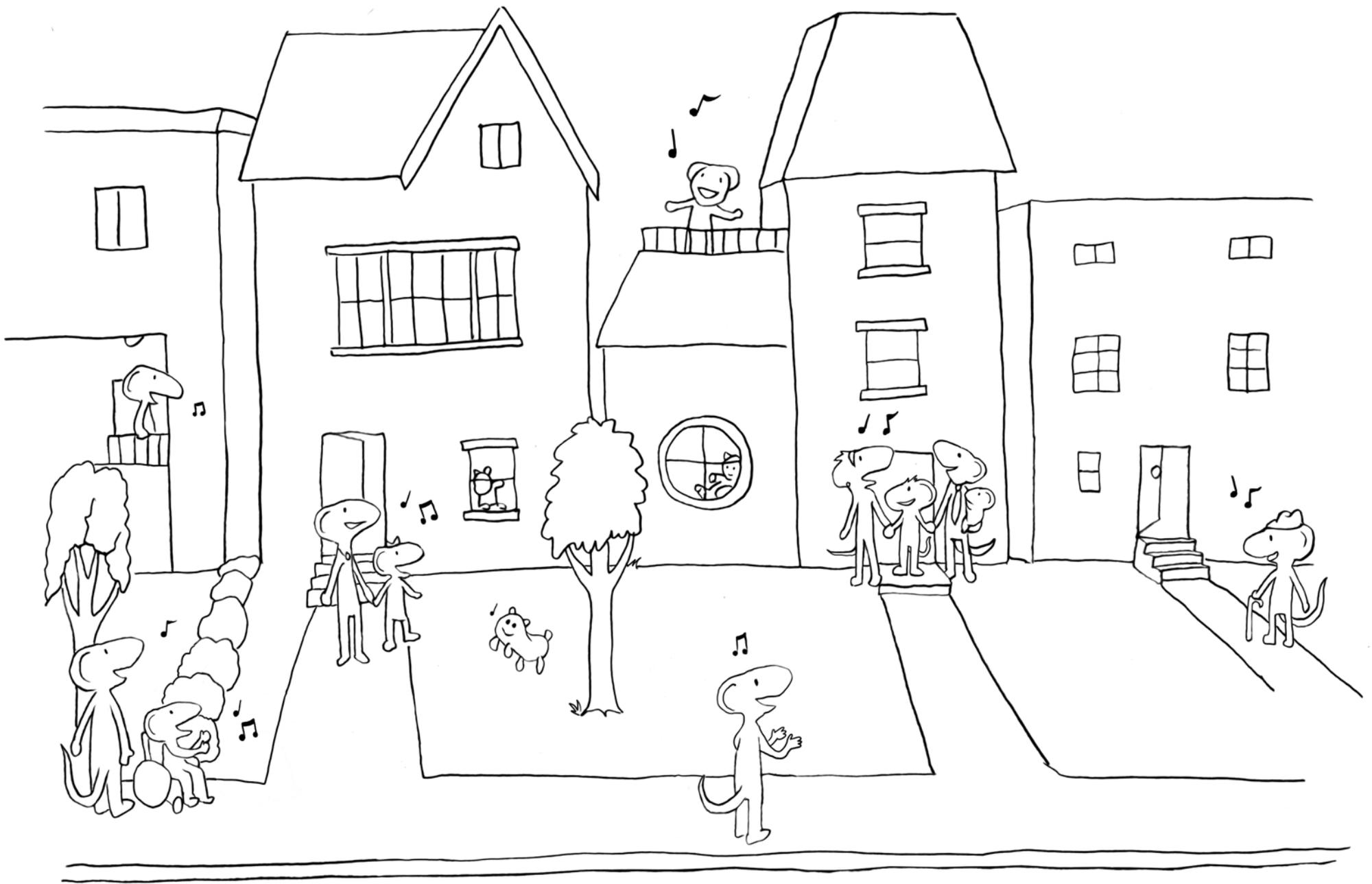
他们对错过一些大事情感到很难过，比如说毕业典礼，和家庭生日聚会，但是他们找到了新的方法来庆祝。虽然与以前不一样了，但是也十分美好而重要。



我要把这些贴到窗
户上, 然后送一个
给娜娜。



他们互相帮助。



他们唱歌、鼓掌。尽管他们在不同的地方，但是他们也可以一起来。

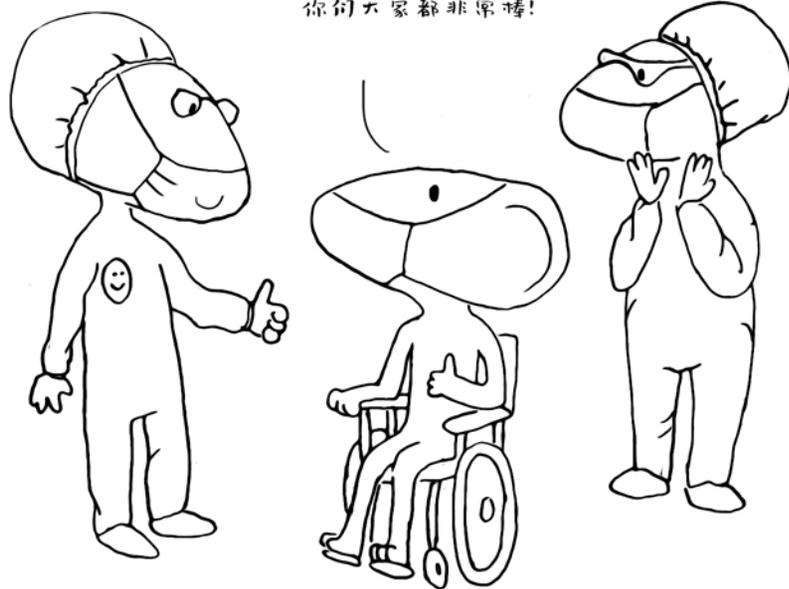


我们很高兴可以定期收到食物的快递。



谢谢你这么努力让我们可以安全的购物，获得食物。

你们大家都非常棒！



这个情况会持续一段时间。在等待的时候，大家感谢每一位帮助了病人的人，感谢耕种食物的农民们，还有那些确保商店有食物供给并把食物送达给人们的人。

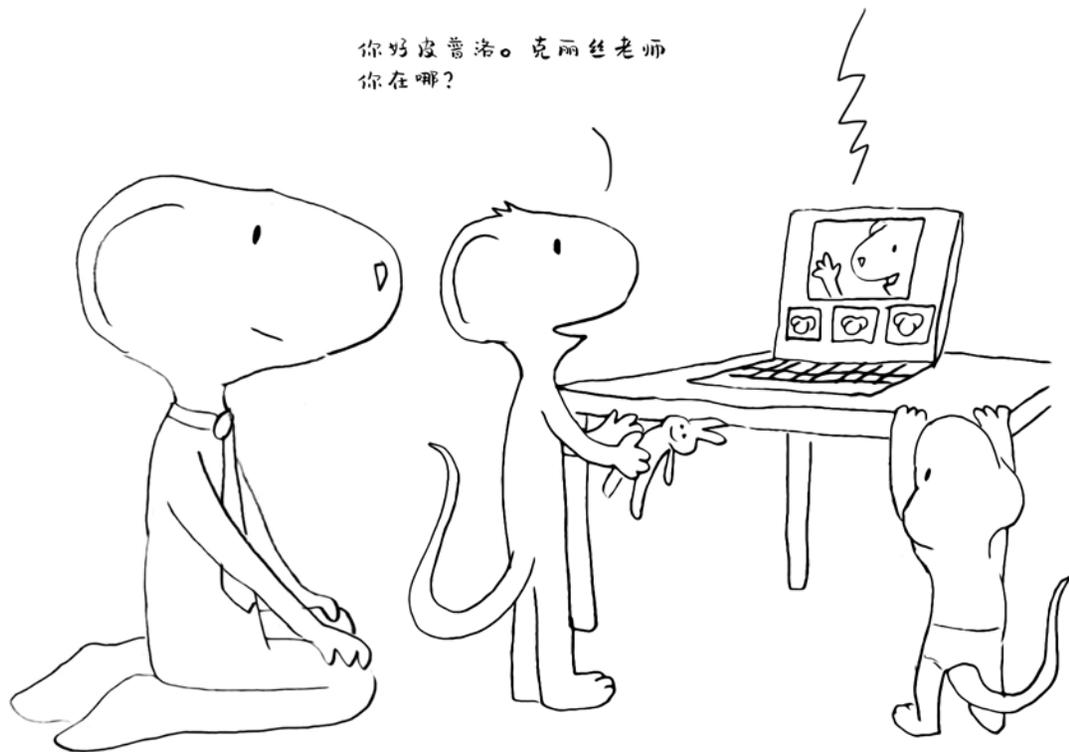
我们非常的感谢那些在前线的工作人员。我们需要共同努力，确保所有人都得到照顾。



孩子们大家好。我在家，跟你们一样。很高兴可以见到你们。我看到大家都带来了可以与大家见面的东西呢。

你好皮普洛。克丽丝老师你在哪？

谢谢你们分享的数据。我想我们很快就能研制出疫苗。



那些帮助大家学习的老师们，那些在努力阻止病毒扩散的科学家们，那些确保人们都得到照顾的领导者们，那些友善和助人为乐的人们。

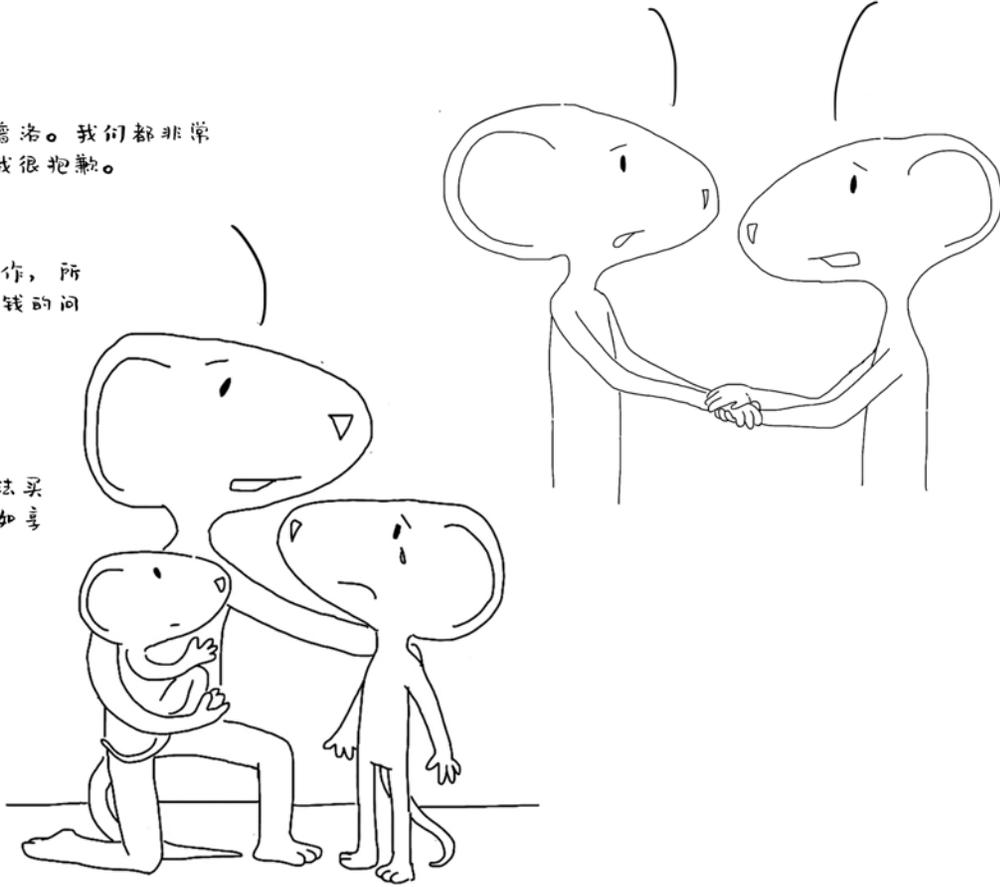
我知道我们并不想寻求帮助，
但是山姆一家想帮助我们。

我想你说得对，我们需
要帮助。

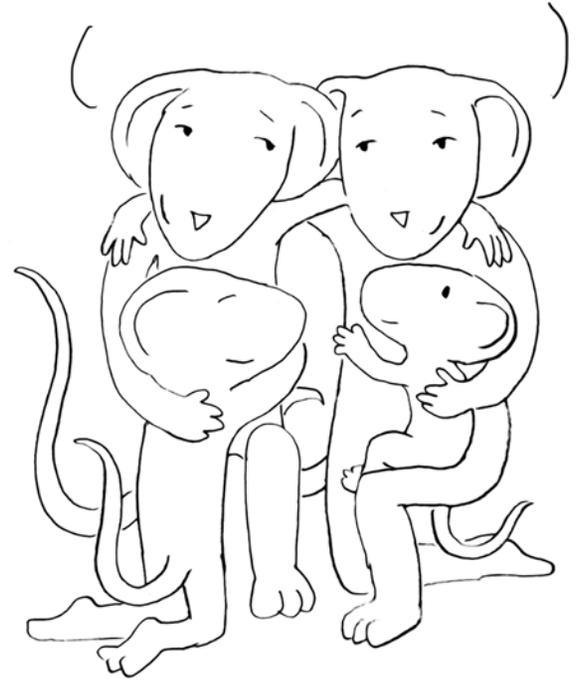
哦，皮普洛。我们都非常
担忧，我很抱歉。

我们无法工作，所
以我们担心钱的问题。

现在我们没办法买
很多东西，例如享
受一顿大餐。

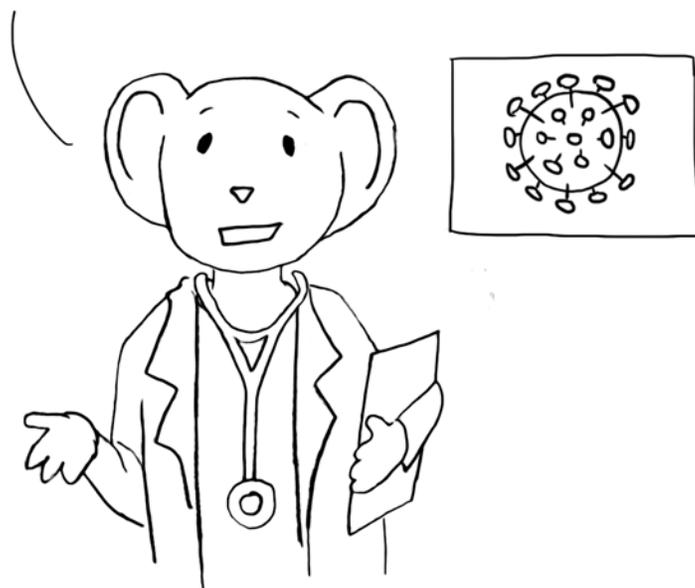


现在大家都不容易，我们跟你们在
一起。我们爱你们！



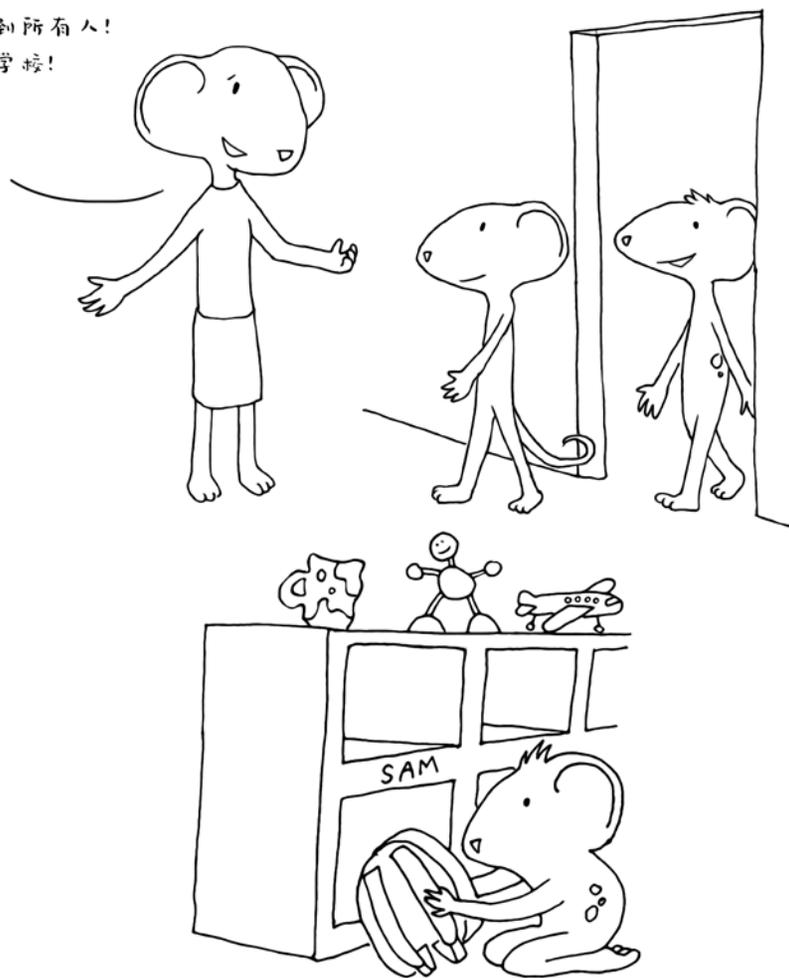
我们也要感谢许多待在家里无法工作的人们。皮普洛一家担心他们的工作，没有足够的钱支付房租和食物，但是他们依旧待在家里以确保小镇的安全，确保医院没有太多的病人，这样病毒不会传播得过快。他们同样是英雄！

感谢世界各地互相合作的科学家们，我们在研发冠状病毒的治疗方法上不断取得进展。

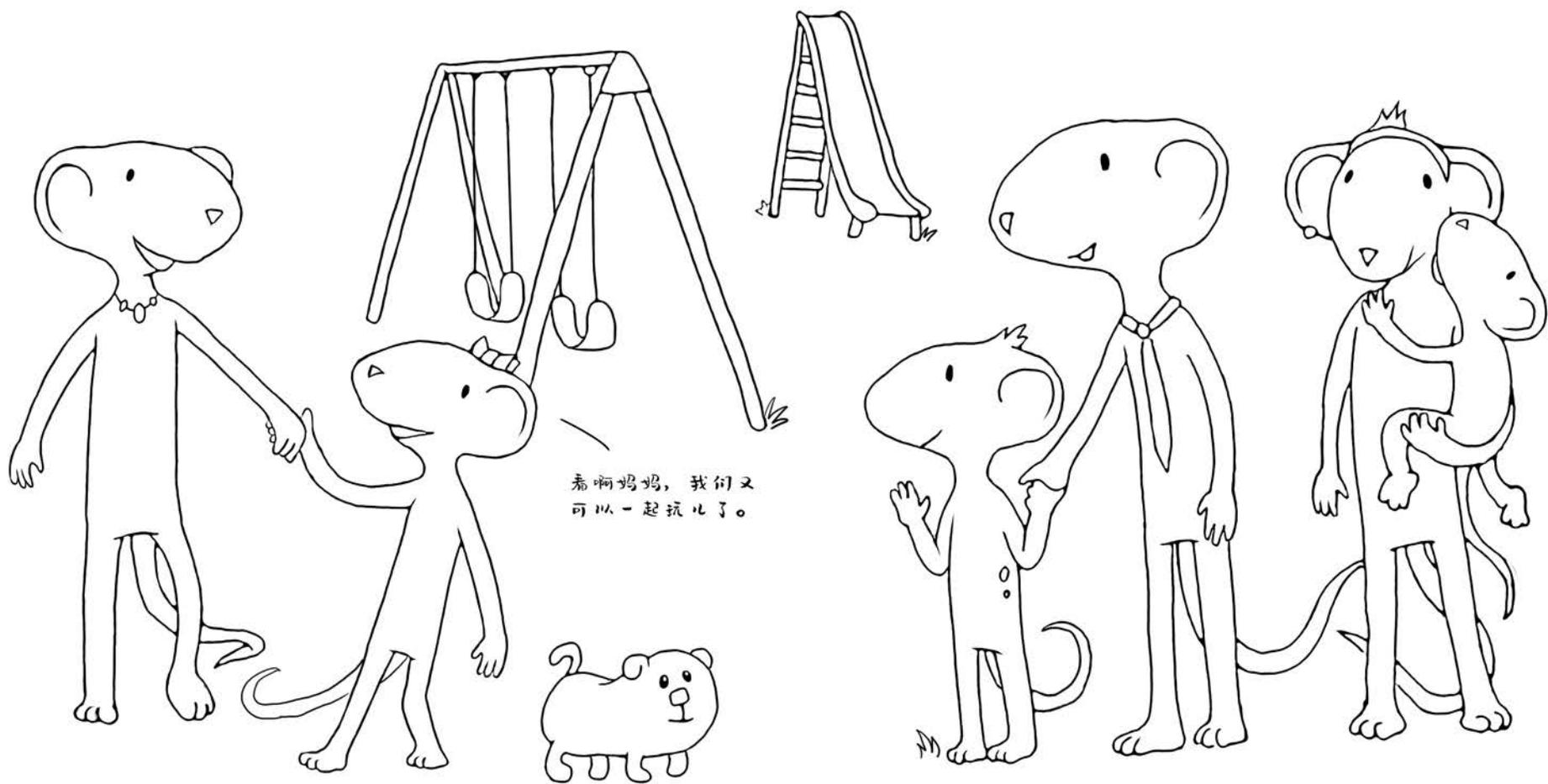


事情在一点一滴变好。科学家们找到了检测病毒的方法。他们寻找治疗的方法。

很高兴见到所有人！
欢迎回到学校！

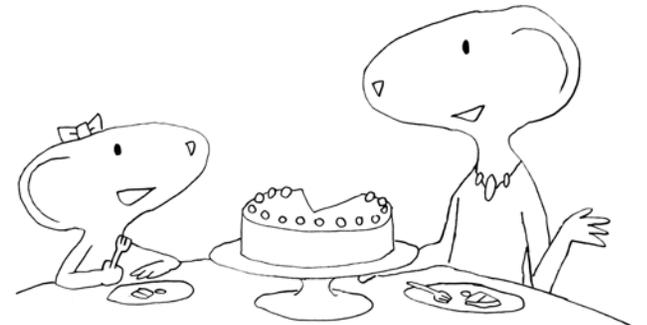
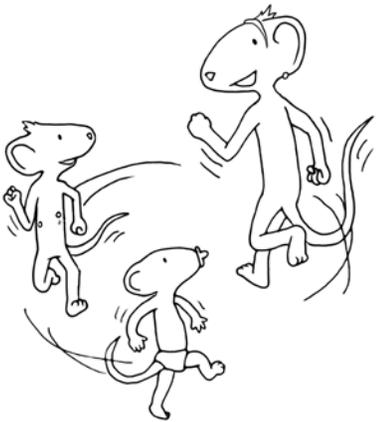


孩子们返回学校了。家长们也回去工作了。大家遵守保证安全的新规定，一起努力战胜病毒。

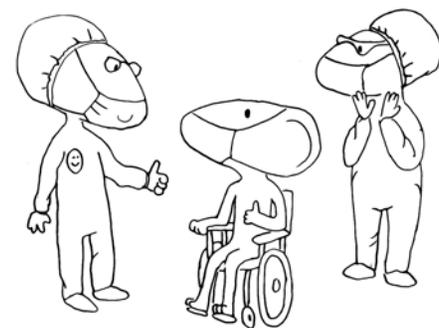
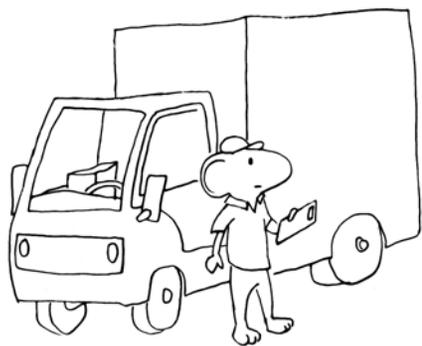


这会需要一段时间。会有一段时间大家需要认真聆听并遵守规则，以确保每个人都免受病毒的伤害。生活会有很多的变化，但是最终，大家都可以出去玩。

我们家正在做的一些好的事情：



我们要感谢的那些帮助他人的人们：



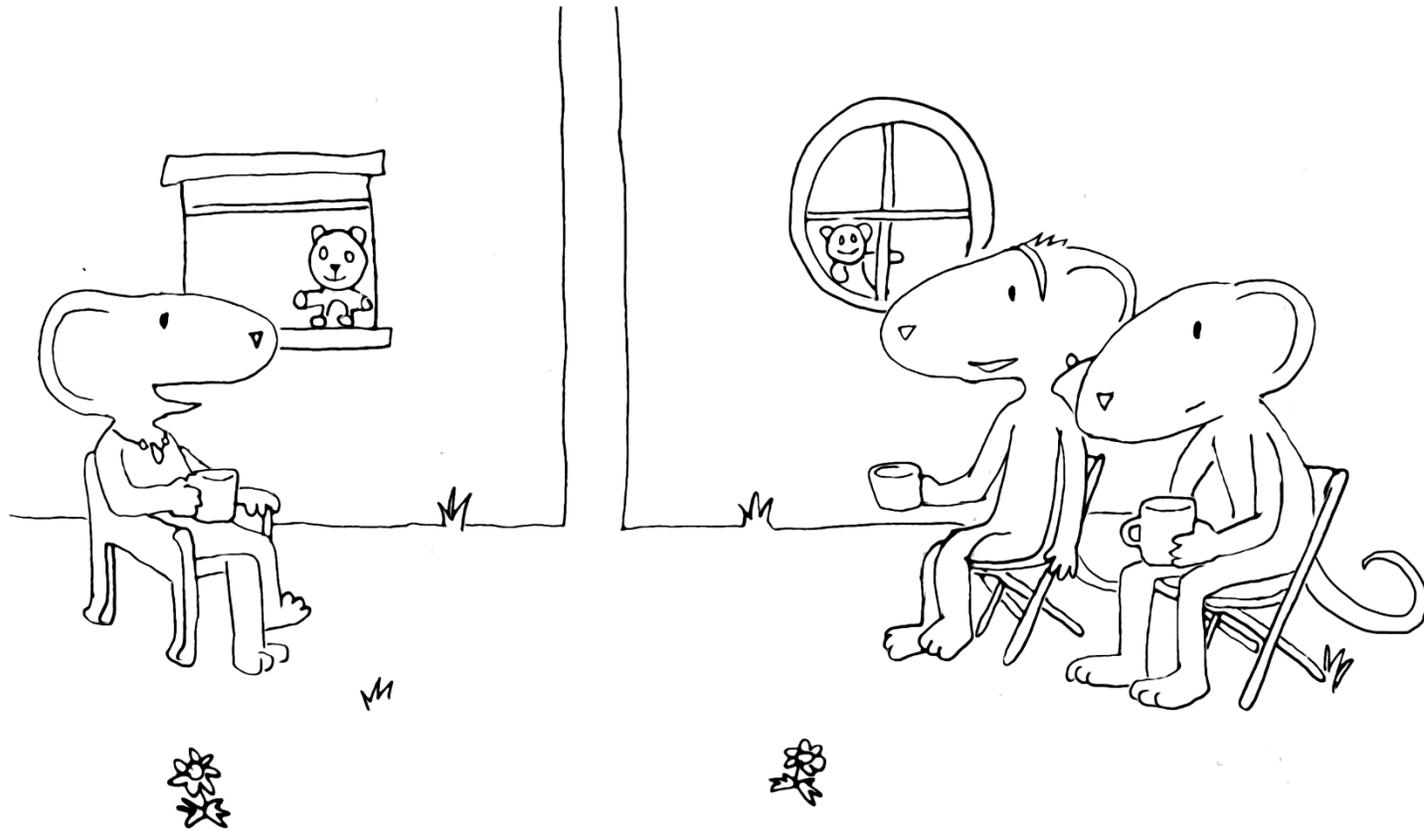
战胜大病毒：

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](#): 帮助家庭治愈的故事包括: 《我曾经非常非常害怕的时候, 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。