

Յեղիսակ՝

Kyle Horne

Erin Shields, CCLS

Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC



# Անգգոյշ Կորնիս

ուսուցողական հեքիաթ

Նկարագրողումը՝

Rebecca Yeretian-Santana, ATR

## Նախաբան

Նոր տիպի կորոնավիրուսի համավարակը վախ և անհանգստություն է առաջացրել բոլորի մոտ, և երեխաների հետ դրա մասին խոսելը կարող է դժվար լինել: Ես շատ ուրախ եմ, որ Children's Hospital Los Angeles-ը երեխաներին օգնում է հասկանալ այս բարդ հարցերը իրենց հասկանալի լեզվով: Կիրառեք այն որպես գործիք՝ ձեր երեխաներին բացատրելու, ոգևորելու և նրանց հետ զրույց սկսելու համար: Հիշեք, որ բոլորս միասին ենք այս իրավիճակում:

-Natalie Portman

# Անզգուշ Կորնիս

ուսուցողական հեքիաթ

Հեղինակ՝

Kyle Horne

Erin Shields, CCLS

Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

Նկարագործումը՝

Rebecca Yeretian-Santana, ATR



Սա միայն երեխաների ժամանցի համար նախատեսված գիրք է և չի հանդիսանում բժշկական խորհրդատվություն:



Կորնի կորոնավիրուսը ճամփորդում է աշխարհով մեկ: Բոլորը տանն են մնում ու փորձում խուսափել նրանից: Դե, գրեթե բոլորը: Որոշ մարդիկ պետք է աշխատեն, օրինակ՝ հիվանդանոցների աշխատողները, մաքրողները, ոստիկանները, հրշեջները, այն մարդիկ, ովքեր մեզ համար ուտելիք են պատրաստում ու վաճառում, և նրանք, որ օգնում են տանը մնացած մարդկանց: Այս բոլոր մարդիկ ամեն ինչ անում են, որ ապահով լինեն իրենց ընտանիքների համար:

Կորնին բազում անուններ ունի.



Թեպետ կորոնավիրուսն անտեսանելի է, այն կարող է այցելել ցանկացած մարդու՝ հարուստ թե աղքատ, երեխա թե մեծահասակ: Այսօր Կորնին այցելել է այս փողոցում ապրող մի փոքրիկի:



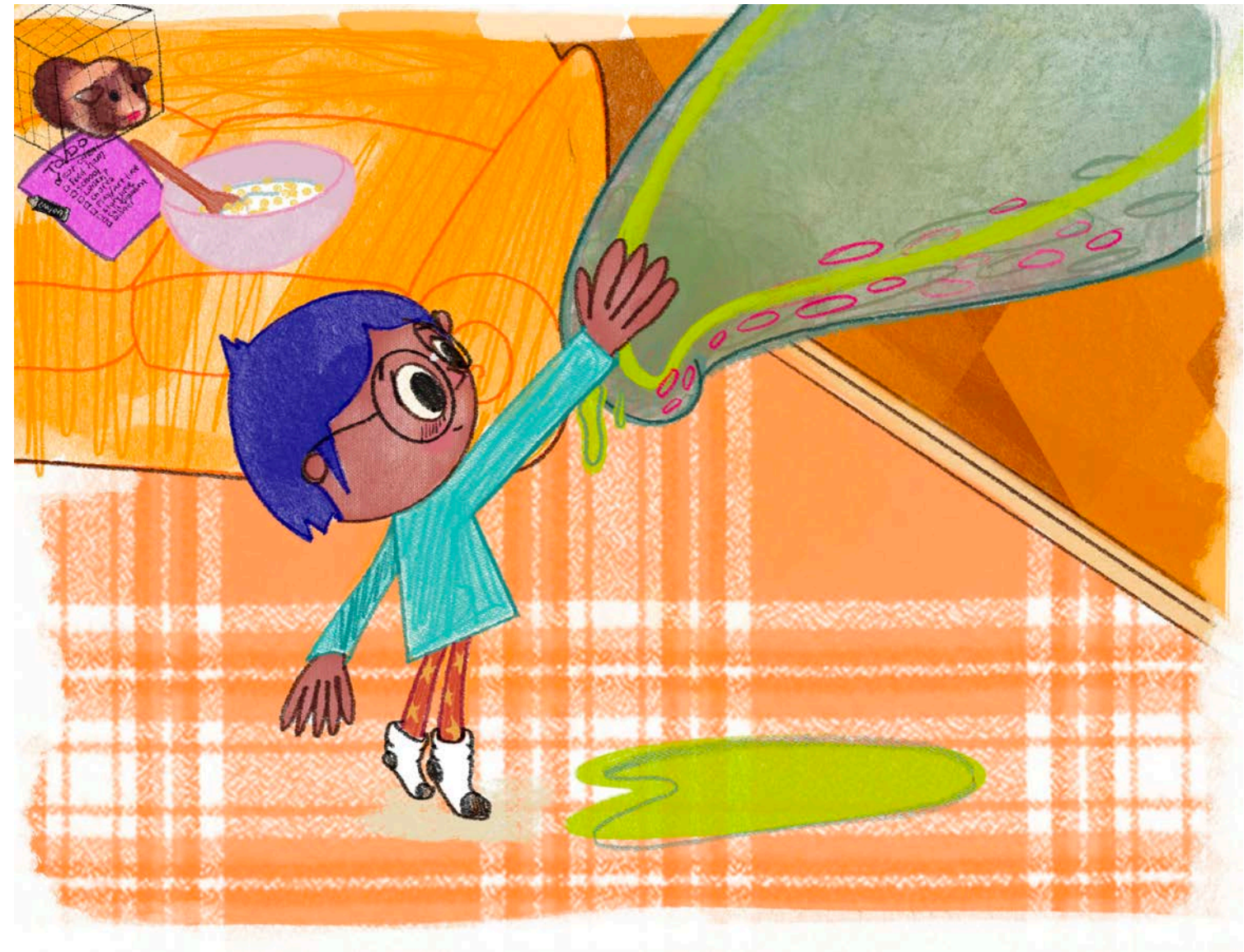


Ներեցեք:  
Դուք  
ո՞վ եք:



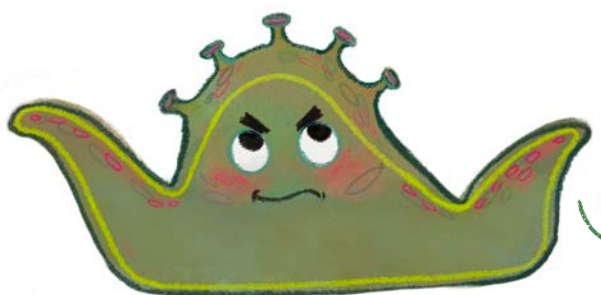
Ի՞նչ կա-չկա:

Կներես անբաղաքավարության համար:  
Ես Կորնելիուս Պ. Չարտրեուս-Կորոնա 19-րդն  
եմ: Բայց ընկերներս ինձ կարճ Կորնի եմ ասում:





**ՈՒՈՒՈՒՈՒՅ:**



**Ոչինչ: Պարզապես մանրէներ են: Մարդիկ դրանք չեն տեսնում, բայց ես դրանցով եմ պատված:**



**Լրիվ մոռացել էի: Դպրոցի ժամն է, պետք է մտնեմ:**

**Թո՛ւհ: Դպրո՛ց:**



Բարև ձեզ, երեխաներ: Այսօր ուզում եմ ձեզ ցույց տալ մի քանի կանոններ, որոնց կարող եմ հետևել կորոնավիրուսի դեմ պայքարելու համար՝ թե՛ երեխաների և թե՛ մեծերի համար:



Գիտեմ, որ միգուցե հիմա փոքր-ինչ վախենում եք, բայց կան բաներ, որ կարող եմ մեզ օգնել:



- Մնացեք տանը:
- Հագացեք և փոշտացեք ձեր արմունկի մեջ:
- Վեց ոտնաչափ հեռու մնացեք այն մարդկանցից, ում հետ չեք ապրում:
- Մաքրեք այն առարկաները, որոնց շատ եք դիպչում:
- Երբ կարիք կա, դիմակ դրեք:
- Դեմքին ձեռք մի տվեք:
- Ձեռքերը լվացեք 20 վայրկյան:



Հիշեք, որ չնայած մենք տարբեր տեղերում ենք,  
բայց բոլորս միասին ենք այս իրավիճակում:



**ԵՐԲԵ՛Ք** միասին:

Ընդմիջտ  
միասին:

Եվ մի՛ մոռացեք մաքուր  
պահել ձեր ձեռքերը:



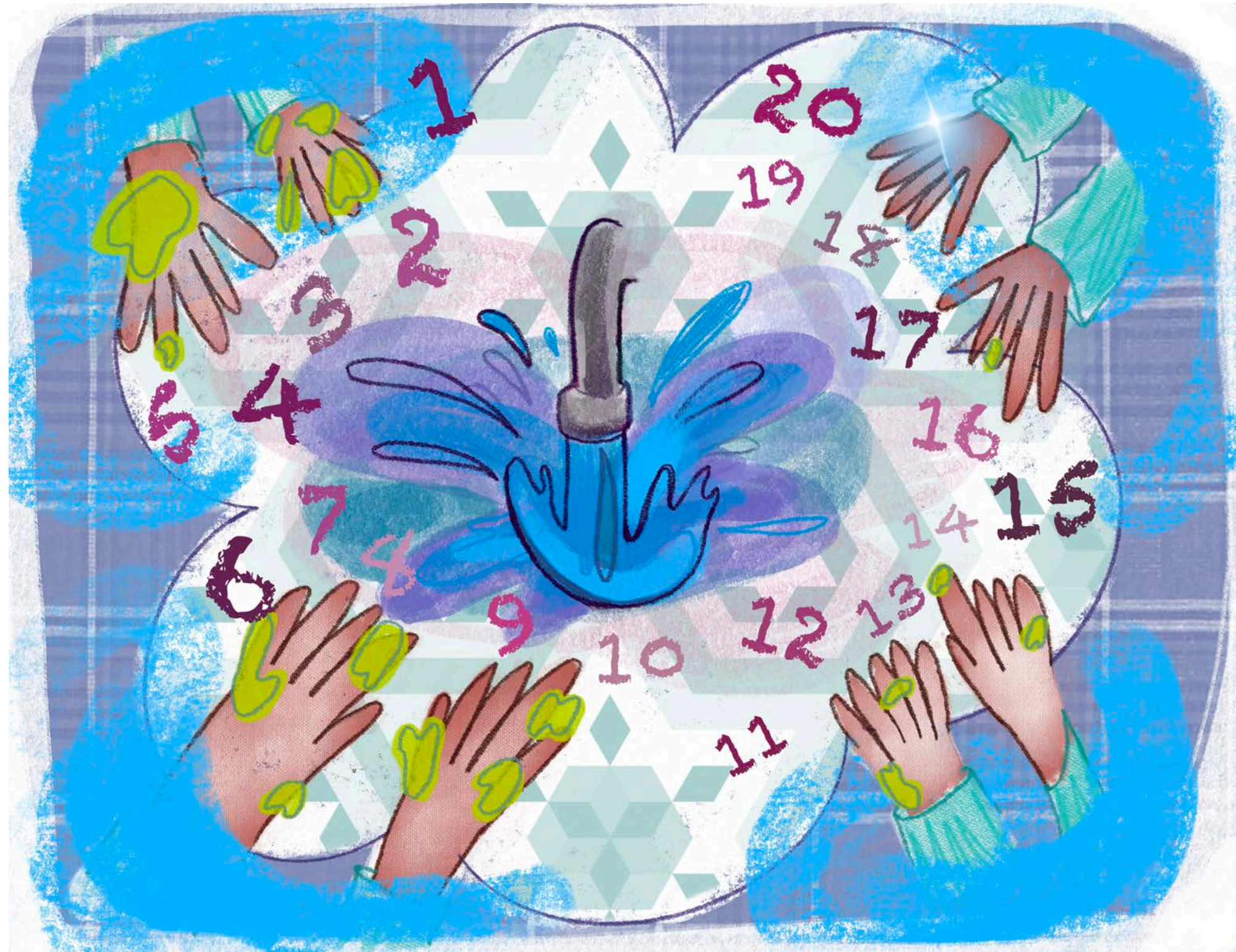
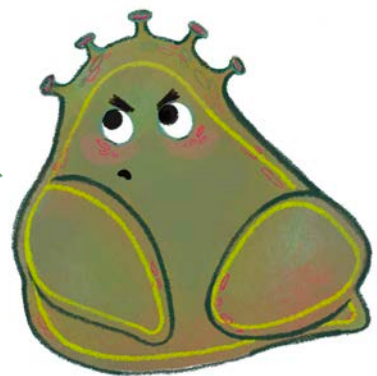




... 18, 19, 20:  
Շատ լավ: Եղավ:

Ծա՛փ տուր:

Վա՛յ, ես  
արի՞ դա:





Էյ, Էյ, վեց ոտնաչափ հեռու գնա:



Իմ ոտքով  
չափա՞ծ, թե՞ քո:

Չմամ: Ինչպե՞ս չափել  
վեց ոտնաչափը:



1-2-3-  
4-5-6



Ահ...  
Աաահ...

Աաաահ...  
Աաաաաաահ...









Ախր դու պետք է փռշտայիր արմունկիդ մեջ: Լավ է, որ գոնե կառուցել էի իմ վեց ոտնաչափ պաշտպանությունը:

Սա բոլորովին ծիծաղելի չէ:



ՓՍԼԻՆՔ:

Փսլնքոս  
քիթը  
ծիծաղելի է:





Ոչ:

Պարզապես ԳՆԱՎ՝



Ամբողջ օրը մաքրել եմ  
և շատ հոգնած եմ:

Իսկ ո՞ւմ է դուր գալիս այս  
անձեռոցիկների հոտը:

Ինձ ոչ:

Անընդհատ փորձում եմ  
ձեռքերս լվանալ, բայց  
շատ դժվար է:

Ես ուզում եմ դուրս գալ խաղալու:

Ուզում եմ քիթս  
բջիտել, բայց ասում  
են, որ չի կարելի:

Կարոտել  
եմ ընկերներին:

Չեմ կարող դուրս գալ:

Ձանձրացել եմ  
խաղալիքներիցս:

Ուզում եմ էլի դպրոց գնալ:

Ինձ ասում են  
«Դեմքիդ ձեռք մի  
տուր», բայց ես  
ուզում եմ ձեռք տալ:

Բա իմ պաղպաղակն ո՞ւր է:  
Ինչպե՞ս կարող եմ տանը  
փակված մնալ առանց  
պաղպաղակի:  
Առանց պաղպաղակի չեմ  
կարող ապրել: Բայց «չի  
կարելի խանութ գնալ»:

Ամեն ինչ զգվելի է, ու ես շատ եմ կարոտել տատիկիս:



Ես շատ  
բաներ  
եմ լսել:  
Անհանգիստ  
եմ:

Դու հիվա՞նդ  
ես:

Ի՞նչ է պատահել, սիրելիս:



Չէ, անուշիկ: Ես էլ քո պես  
տանը ապահով եմ մնացել:

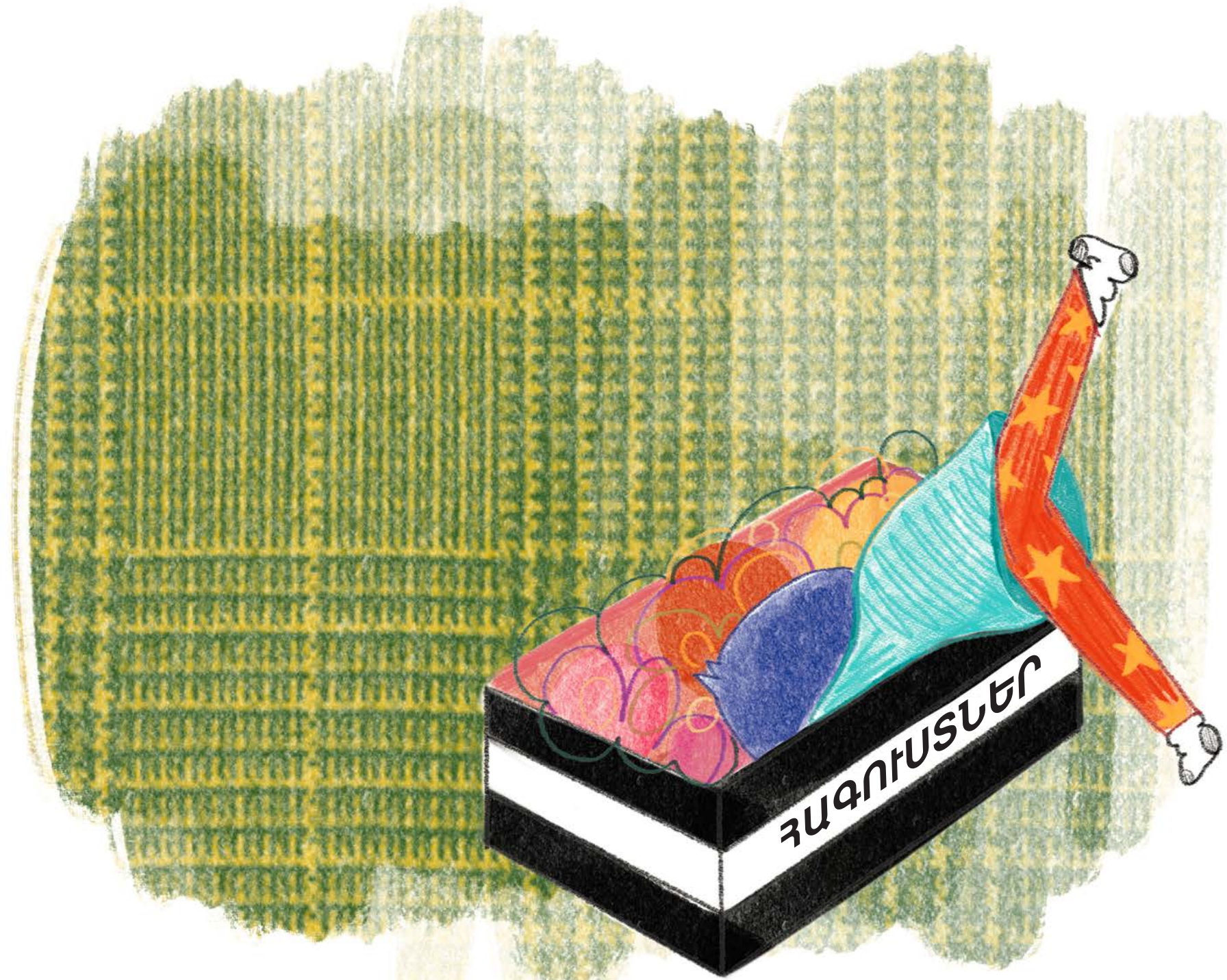
Լավ: Բա ի՞նչ կլինի, եթե մենք հիվանդանանք:

Շատերս տանը  
կլավանաք, բայց  
եթե հանկարծ  
հիվանդանոց  
գնալու կարիք լինի,  
բարեբախտաբար  
այնտեղ բժիշկներ և  
բուժքույրեր կան, որ  
մեզ կօգնեն: Եվ ես  
նախապատրաստվել  
եմ: Ես իմ սեփական  
դիմակն եմ  
պատրաստել,  
եթե դուրս գնալու  
կարիք լինի:



Վա՛յ, սպասիր:  
Ես էլ ունեմ:





**ՉԷ՛, դա չի լինի: Այ այսպես:**  
**Բայց դա տարօրինակ տեսք ունի:**



**Ավելի  
տարօրինա՛կ է,  
քան քո գորիլայի  
դիմակը:**

**Այս պահին  
ամեն ինչ  
տարօրինակ և  
սարսափելի է  
թվում:**

**Կարծում եմ՝ հիմա շատերս ենք վախենում: Բայց դու իսկապես քաջ  
ես, իսկ այս ամենը հավերժ չի շարունակվելու: Տատիկի ազնիվ խոսք:**



Երանի կարողանալի քեզ ամուր գրկել  
ու ամեն ինչ փոխել:



Ես էլ:

Ես էլ:



Օօօ՛:  
Տեսնես ինչի՞ համար  
է այդ կոճակը:

Ոոոոոո՛ջ:





ህሳብ፡

CORNY: Ha!

OFF!



ሥላሴ፡  
ህግ  
ጸገር፡



Նորից ե՞ս ձեռքերդ լվանում:

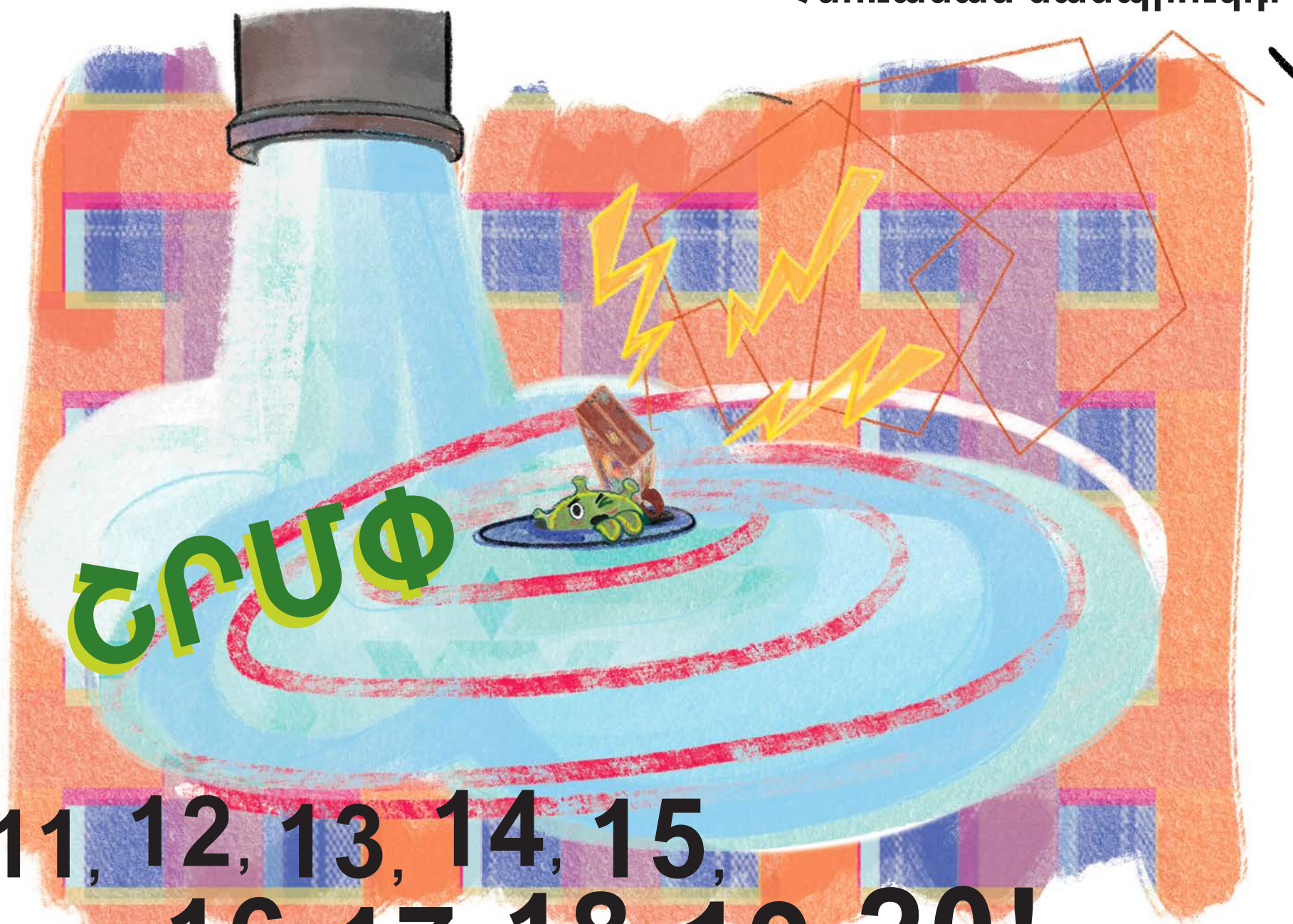


**ՉԼՓ**

**ԱՅՈ,  
ԻՅԱՐԿԵ:**

**1, 2, 3,  
4, 5, 6,  
7, 8, 9, 10,**

Չմոռանա ճամպրուկդ:



**ՇՐԱՄՓ**

**11, 12, 13, 14, 15,  
16, 17, 18, 19, 20!**



**Այոոոոոո:**

Քանի որ արդեն գնացել է, կանեմ ինչ որ ուզեմ:

Հա՛, գանգեմ տատիկիս, որ ինձ ասի իր շոկոլադե թխվածքաբլիթի բաղադրատոմսը:

Հուսով եմ, բավարար շոկոլադի հատիկներ ունենք: Առանց դրանց չի լինի: Անհամբեր եմ, որ հյուրասիրեմ դրանք ընտանիքիս անդամներին ու դասարանցիներին պատմեմ, թե ինչպես եմ սարքել:

**Վա՛յ, դպրոցը:**

Դեռ պետք է մտածեմ, թե ինչ եմ ցույց տալու ու պատմելու վաղը: Գիտե՞ք, որ կարող եմ այլ լեզվով խոսել: Hello! Ես ու համասերը պարապում ենք: Համասերը իմ ծովախոզուկն է...

**Հաջողվե՛ց:**  
**Իսկապես հաջողվե՛ց:**

Ահա՛, պետք է սլայմ սարքեմ: Կարծեմ՝ ինչ-որ տեղ ունեմ դրա բաղադրատոմսը:



**Ծա՛փ տուր:**



**Հիմա գնա ու լվա ձեռքերդ:**

**Վերջ**





## Ծանոթություն հեղինակների կողմից

Սիրելի ընտանիքներ,

Վստահ ենք, որ արդեն լսել եք այս մասին նախկինում, բայց նորից ենք ցանկանում կրկնել, որ ձեր ներկայիս զգացմունքները լիովին հիմնավորված են: Թերևս այս աննախադեպ ժամանակաշրջանում չգիտեք, թե ինչպես պատասխանել ձեր երեխայի հարցերին՝ անկախ նրանից, թե որքան տեղեկատվություն ունեք: Դա կարող է ձեզ մոտ անհանգստություն առաջացնել՝ որպես երեխայի խնամատու: Բնական է, որ ցանկանում եք պաշտպանել փոքրահասակ երեխաներին: Սակայն ջնայած ձեր բոլոր բարի մտադրություններին՝ այն կարող է խնդրահարույց լինել: Երեխաներին հաճախ ինչ-որ բան ավելի սարսափելի է թվում, քան իրականում կա: Երեխաների հետ պետք է խոսել հստակ, անկեղծ և կոնկրետ բառերով: Հասկանալի է, որ դժվար է բացատրել այնպիսի ընդարձակ թեմա, ինչպիսին կորոնավիրուսն է: Հուսով ենք՝ այս գիրքը կհեշտացնի ձեր զրույցը երեխաների հետ: Մեր նպատակն է, որ դրա միջոցով երեխաները քաջալերվեն և համոզվեն, որ իրենք կարող են վերահսկողություն ունենալ իրենք իրենց և ուրիշներին ապահով ու առողջ պահելու հարցում:

Պարզապես հիշեք. «Մեզնից շատերը վախ են զգում, բայց դու քաջ ես, և այս ամենը հավերժ չի շարունակվելու: Տատիկի ազնիվ խոսք»:

–Kyle Horne, Erin Shields, CCLS և Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

## ՆՈՒՅՆԻՍԿ ՓՈՔՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԸ ՄԵԾ ՎԱԽԵՐ ՈՒՆԵՆ

Միգուցե ձեր երեխայի հետ չեք խոսել կորոնավիրուսի մասին, բայց նա հավանաբար խոսակցություններ է լսել կամ փոփոխություններ է նկատել տանը: Ահա այսպես կարող եք խոսել նրա հետ .

- Տվեք երկար պատասխան պահանջող հարցեր, օրինակ՝ «Պատմիր ինձ, թե ինչ ես զգում» կամ «Ի՞նչ գիտես կորոնավիրուսի մասին»:

- Վստահեցրեք երեխաներին, որ տարբեր զգացմունքներ ունենալը լրիվ բնական է: Նրանք կարող են լինել շփոթված, վախեցած, վրդովված, բարկացած, ընկճված, անհանգստացած, ձանձրացած և այլն:

- Նրանց վստահեցրեք և հավաստիացրեք, որ բոլորը (երեխաներն ու մեծահասակները) դժվարությամբ են դիմադրում այս իրավիճակին, սակայն ստիպված չեն մենակ կառավարել իրավիճակը:

- Օգնեք երեխաներին գտնել վստահելի մեծահասակներ կամ հասակակիցներ, ում հետ նրանք կարող են խոսել, երբ դժվարություններ ունենան: Այդ անձի հետ կապվելու ուղիներ գտեք (հեռախոսազանգ, տեսազանգ կամ նամակ):

- Քանի որ մանրեները չեն երևում երեխայի ձեռքերի կամ խաղալիքների վրա, նրանց համար դժվար է հասկանալ, թե ինչու պետք է օրական մի քանի անգամ լվանան ձեռքերը: Նրանց հուշեք և հիշեցրեք, որ լվանալով քշեն Կորնիին կոյուղիով ներքև:



## ՏԱՏԻԿԻ ԻՄԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԽՈՍՔԵՐ

Տատիկը կարող է քաջալերել և վստահեցնել երեխաներին։ Ահա մի քանի հատված «Տատիկի իմաստություն»-ից, որին կարող եք ծանոթանալ ձեր երեխայի հետ .

- Երեխաները կարող են ավելի շատ անհանգստանալ ուրիշների, քան իրենք իրենց համար։** Նրանք կարող են անհանգստանալ իրենց խնամատուների համար, ովքեր աշխատում են, տարեց հարազատների կամ հարևանների, քրոջ, եղբոր կամ ընկերոջ համար, որն առողջական խնդիր ունի։ Լուրջ վերաբերվեք նրանց մտահոգությանը և պլանավորեք, թե ինչպես կապվել տվյալ մարդկանց հետ։

- Մարդկանցից շատերը, ովքեր հիվանդանում են, կկարողանան հանգստանալ և ապաքինվել տանը։** Բայց եթե ինչ-որ մեկը պետք է հիվանդանոց գնա, բժիշկներն ու բուժքույրերը բազմաթիվ նախազգուշական միջոցներ են ձեռնարկում նրանց անվտանգությունն ապահովելու և նրանց լավ խնամելու համար։

- Եթե ինչ-որ մեկը հիվանդանում է, ապա դա չի նշանակում, որ նա «վատն» է կամ ինչ-որ սխալ բան է արել։** Երեխաները մեծահասակներից տարբեր կերպ են մտածում և կարող են իրենք իրենց մեղադրել։ Հարկավոր է պարզաբանել, որ իրենք չեն իրենց (կամ մեկ ուրիշի) հիվանդության պատճառը։

- Անհրաժեշտ է, որ երեխաները չթաքցնեն, եթե իրենց վատ զգան։** Երեխաները հաճախ թաքցնում են տեղեկությունը, եթե վախենում են, որ դրա պատճառով կարող են խնդրի մեջ հայտնվել։ Հանգիստ խոսեք երեխաների հետ այն մասին, թե ինչպես են իրենց զգում, և հիշեցրեք, որ կարևոր է, որ ձեզ հայտնեն այն դեպքում, եթե իրենց վատ զգան։

- Նրանք միշտ սովորում են։** Երեխաները շատ հարցեր են տալիս։ Երբ խոսքը վերաբերվում է COVID-19-ին, մենք միշտ չէ, որ ունենք բոլոր պատասխանները։ Անկեղծորեն ասեք նրանց, որ չգիտեք պատասխանը, և պատասխանեք իմացածի չափով` իրենց տարիքին համապատասխան։ Ամենից առաջ, հավաստիացրեք նրանց, որ իրենք ապահով են, և դուք ամեն ինչ կպարզեք միասին։

- Միգուցե երեխան չկարողանա ասել, որ սթրեսային իրավիճակի մեջ է, սակայն դուք կարող եք դա կռահել նրա պահվածքից։** Սթրեսի ազդեցության տակ երեխաները կարող են դառնալ ավելի իշխող, պահանջկոտ, քմահաճ, անհարգալից կամ անհնազանդ։ Նույնիսկ լիովին անկախ երեխան այժմ կարող է ավելի քմահաճ դառնալ կամ ավելի վախենալ մթությունից։ Մեծահասակները պետք է հասկանան, որ վարքագծի այս փոփոխությունների պատճառն այն չէ, որ երեխաները իրենց դիտավորյալ վատ են պահում։ Դրա պատճառն այն է, որ երեխան բազմաթիվ զգացմունքներ ունի և չգիտի ինչպես դրանց հետ վարվել։ Նրանց օրինակ ցույց տվեք և օգնեք բացահայտել այդ զգացմունքները։

## ԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ՀՈՒՇՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՀՆԱՐՔՆԵՐ

Այս անհաստատ ժամանակաշրջանում բնականոն կյանքի զգացումը` խնամատուների կողմից սահմանված կանոնների պահպանման հետ մեկտեղ, կարող է երեխաներին անվտանգության զգացողություն հաղորդել։

- Ռեժիմ սահմանեք և հետևեք դրան։** Այդ կերպ երեխաները կիմանան, թե ինչ պետք է անեն ամբողջ օրը։ Հիշեք, որ պետք է հետևողական լինեք արթնանալու, ցերեկային քնի և գիշերային քնի ժամերին։

- Երեխայի համար գտեք ստեղծագործական կամ զվարճալի զբաղմունքներ** լրացուցիչ ազատ ժամանակի ընթացքում անելու համար (ինչ-որ բան թխել, նամակ գրել, պարային երեկույթ, գեղարվեստական աշխատանք, պատմություններ հորինել, գրքեր կարդալ, կարտոկե, «գանձերի որոնում» խաղ, տիկնիկային թատրոն)։

- Մտածեք, թե Եկրանի առջև որքան ժամանակ** կարող են անցկացնել երեխաները` ըստ իրենց տարիքի, և սահմանեք չափեր։ Միգուցե կարիք լինի, որ նրանց համար հետհաշվարկ սահմանեք, թե իրենց ինչքան ժամանակ է մնացել։

- Խրախուսեք խաղալ կամ ապահով զբոսնել** տան մերձակայքում (մեծահասակի հետ)։

- Փոքրահասակ երեխաները կարող են չիմանալ, թե ինչպես հաշվել` իրենց ձեռքերը լվանալիս։** Երգի կամ ոտանավորի միջոցով օգնեք նրանց հաշվել ձեռքերը լվանալու համար պահանջվող 20 վայրկյանը։



«Այս գիրքը հրաշալի միջոց է, որի օգնությամբ մեծահասակները կարող են այս դժվար ժամանակաշրջանում զրուցել երեխաների հետ իրենց ապրումների մասին: Կորնիի այցը օգնում է բացահայտել այն տարբեր զգացմունքները, որ երեխաները կարող են ունենալ, թե ինչպես կապ պահպանել և պայթարել՝ մնալով տանը, թե ինչ է կորոնավիրուսը և ինչպես ապահով մնալ: «Անզգույշ Կորնին» տալիս է ավելին, քան պարզապես վիրուսի մասին տեղեկություններ. այն հիշեցնում է երեխաներին ու մեծահասակներին, որ իրենց զգացմունքները լիովին նորմալ են, և ինչ կարող են անել, որպեսզի ավելի լավ զգան:

–Karen C. Rogers, PhD

*Կլինիկական հոգեբան, Children’s Hospital Los Angeles*

«Որպես առողջապահության ոլորտի աշխատող և բուժքույր՝ ես համավարակի հետ առնչվել եմ բժշկական և առողջապահական տեսանկյունից: Որդիս ինձ վերջերս հարցրեց. «Մամ, ե՞րբ է այս ամենը վերջանալու»: Ես բացատրեցի, որ չգիտեմ: Ես ասացի. «Միգուցե մի փոքր ժամանակ անց»: Մեր երեխաները այս համավարակի մասին լսել են, այն տեսել և վերապրել են իրենց սեփական տեսանկյունից: Այս գիրքը կարող է օգնել պարզելու նրանց զգացմունքները, հասկանալ, թե ինչ են նրանք ընկալում, և ինչն է նրանց անհանգստացնում կամ վախեցնում: Սա հրաշալի հնարավորություն է՝ նրանց սփոփիչ խոսքերով, բացատրություններով և սիրով քաջալերելու համար»:

–Rhonda Foster, EdD, RN

*Գլխավոր բուժքույր և Հիվանդի խնամքի ծառայությունների փոխնախագահ  
Children’s Hospital Los Angeles*



[CHLA.org](http://CHLA.org)