

نوشتہ شدہ توسط

.Kyle Horne

.CCLS ,Erin Shields

ATR-BC ,LMFT ,Nicole F. Albers

گرنی حواس پرٹ: داستان پندآموز



تصاویر از

ATR ,Rebecca Yeretizian-Santana

گرنی حواس پرت: داستان پندآموز

گرنی حواس پرت: داستان پندآموز

.Kyle Horne

.CCLS ,Erin Shields

ATR-BC ,LMFT ,Nicole F. Albers

ترجمه توسط

ATR ,Rebecca Yeretzian-Santana



این کتابی برای بچه هاست که تنها با هدف سرگرمی تهیه شده است و هدف آن توصیه های پزشکی نیست.

پیش گفتار

همه گیری ویروس کرونای جدید وضعیت ترسناک و گیج کننده ای را برای همه به وجود آورده است، و صحبت با بچه ها درباره این موضوع می تواند چالش برانگیز باشد. هیجان زده ام که می بینم Children's Hospital Los Angeles به زبانی که برای بچه ها قابل درک است به آنها کمک می کند تا با این شرایط سخت مقابله کنند. از این داستان به عنوان ابزاری برای توضیح دادن، توانمند سازی و شروع صحبت با بچه های اطرافتان استفاده کنید. و به خاطر داشته باشید که در این موقعیت همه ما با هم هستیم.

—Natalie Portman

ویروس کرونا را نمی بینید، ولی این ویروس همه را می بیند، از جمله افراد ثروتمند یا فقیر، بچه ها یا بزرگترها. امروز کرنی یک بچه را توی خیابان دید.



این کرنی یا همان ویروس کرونا به همه جای جهان سفر کرده است. همه سعی می کنند در خانه بمانند و از آن دور باشند. خب، تقریباً همه این کار را می کنند. بعضی از مردم باید کار کنند، مثل افرادی که در بیمارستان کار می کنند، نظافتچی ها، پلیس، آتش نشان ها، افرادی که غذای ما را تهیه می کنند و می فروشند، و افرادی که از مردمی که در خانه مانده اند حمایت می کنند. همه این افراد هر کاری می کنند تا بتوانند به خاطر خانواده هایشان سالم بمانند.

کرنی اسم های
زیادی دارد:



من کی هستم؟
اسم من کورنلیوس پی چارتریوس کرونا۱۹ هست.
ولی دوستام منو کرنی صدا می زنن.



داری چی می خوری؟



بیخشید. شما
کی هستید؟

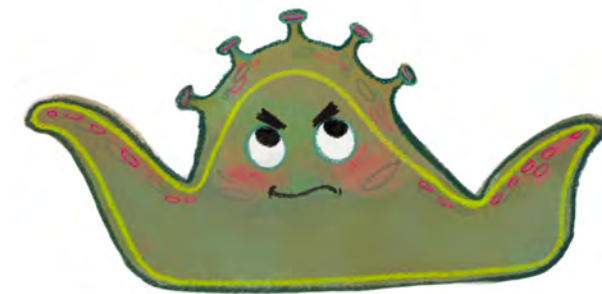


داشتم فراموش
می کردم.
وقت کلاس
آنلاین مدرسه
است!

ایش! مدرسه!



والای.



چی؟ این یه جور میکروب هست!
مردم این میکروب ها رو نمی بینن،
ولی من روی همه چی هستم.

صبح بخیر بچه ها. امروز میخوام یه لیست از کارهایی رو که می تونیم برای مقابله با ویروس کرونا انجام بدیم به شما نشون بدم، فرق نمی کنه که بچه باشین یا یه بزرگتر.



می دونم شاید شرایط یک کم ترسناک باشه، ولی کارهایی هست که می تونید در این شرایط انجام بدین.



خواستون باشه با اینکه از هم جدا هستیم، ولی
تو این شرایط کنار هم هستیم.



تا ابد کنار
همیم!

هرگز کنار هم نخواهیم بود!

و فراموش نکنید دستاتونو
تمیز نگه دارید!





خب! انجامش دادم!
... ۱۸، ۱۹، ۲۰!

بزن قدش!

او، من
اینکارو کردم؟



دستورچه

اصلاً بامزه نیست.



تخ کردن اصلاً
هم بامزه نیست.

تو قرار بود تو
آرنجت عطسه
کنی. یه کار
خوب کردم،
سپر اسلایمی
شش فوتی
خودمو ساختم!



کل روز داشتم تمیز
می‌کردم و خسته شدم.
دل برای دوستانم تنگ شده.

می‌تونم برم بیرون.
حالم از اسباب‌بازی‌هام
به هم می‌خوره.
من کی بوی این دستمال
مرطوب‌ها رو دوست داره؟
من که دوست
ندارم.

می‌خوام برگردم مدرسه.

بهم می‌گن «به صورتت
دست نزن»، ولی دوست
دارم این کارو بکنم.
سعی می‌کنم دستامو بشورم،
ولی کار واقعاً سخته.

می‌خوام برم زمین بازی.

بستنی من کجاست؟ چطور
می‌تونم بدون بستنی توی خونه
بمونم؟ بستنی خیلی لازمه. ولی ما
«می‌تونیم بریم فروشگاه»
قرار شده که این کارو نکنم.

آب دماغم اومده بیرون و
می‌خوام تمیزش کنم، ولی
قرار شده که این کارو نکنم.

همه چی بوی گند می‌ده و من واقعاً دل برای مادر بزرگم تنگ شده.



نه



برو گم شو!

خوبه. اما اگه مریض شدیم چی؟



اوه، صبر کنید.
منم یکی دارم.

بیشتر مردم با
خونه موندن
بهتر میشن،
و خوشبختانه
دکترا و پرستارا
تو بیمارستان ها
آماده هستن تا اگه
مردم نیاز به کمک
داشتن به اونا کمک
کنن. منم آماده ام.
من هم ماسک
خودم رو ساختم تا
هر موقع خواستم
برم بیرون بزوم.

اوه عزیزم چی شده؟



نه عزیزم. منم مثل تو با
خونه موندن سالم هستم.

من خیلی
چیزها می شنوم.
من می ترسم. شما
مریضین؟

نه بچه جون! مثل این.

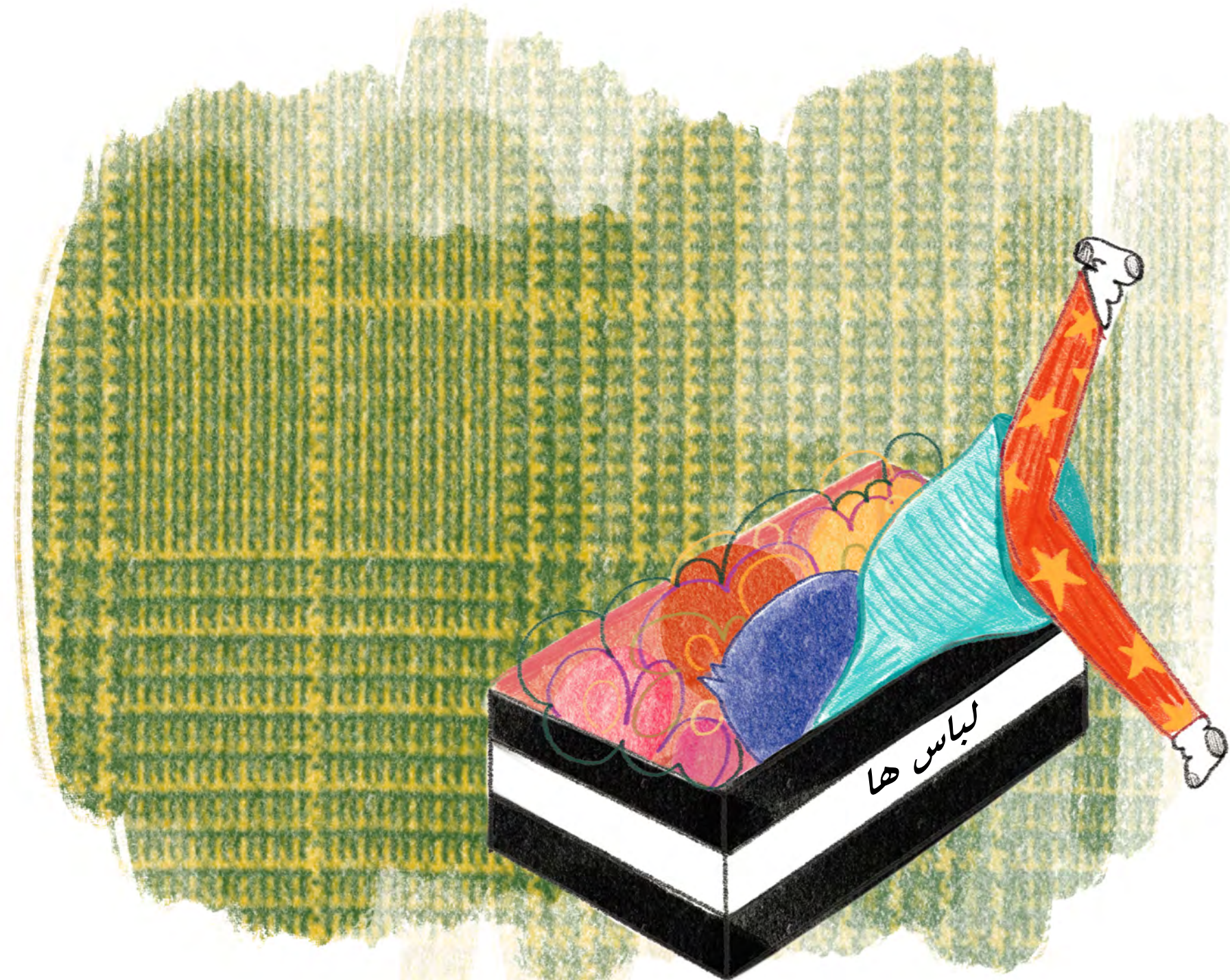
چه ماسک عجیب و
غریبی.



یعنی از ماسک
گوریل تو
هم عجیب و
غریب تره؟

الان همه چی
عجیب و غریبه، و
البته ترسناک.

من فکر می کنم خیلی از ماها می ترسیم. ولی تو واقعاً شجاعی
و همیشه هم شرایط اینطوری می مونه. مادر بزرگ قول میده.



منم اینجام.



اوہ! جالبه این
دکمه چیکار
می کنه؟

نه!



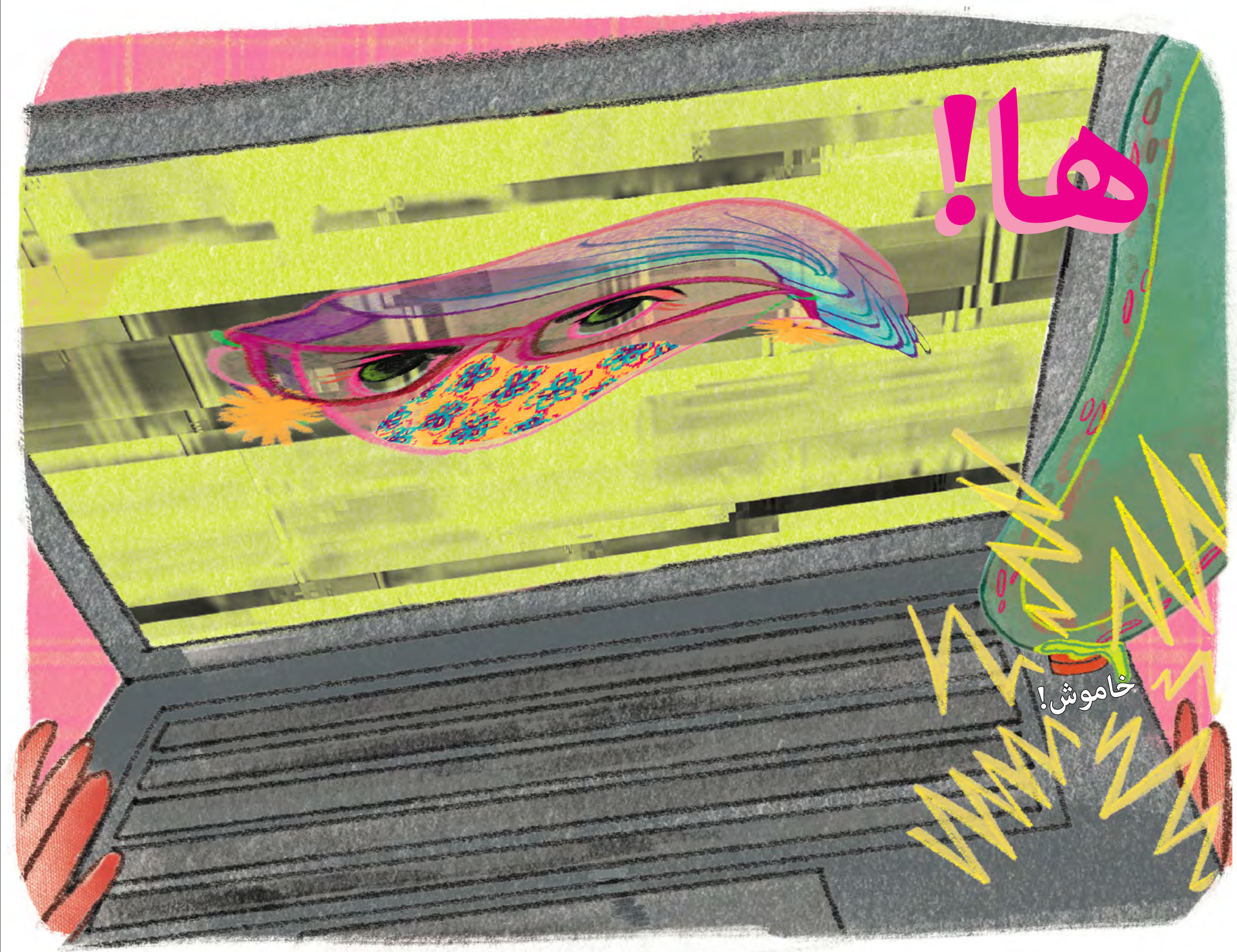
ای کاش می تونستم بغلت
کنم و همه چی بهتر میشد.



منم همین طور.



اووه!
همینه!



ها!

خاموش!

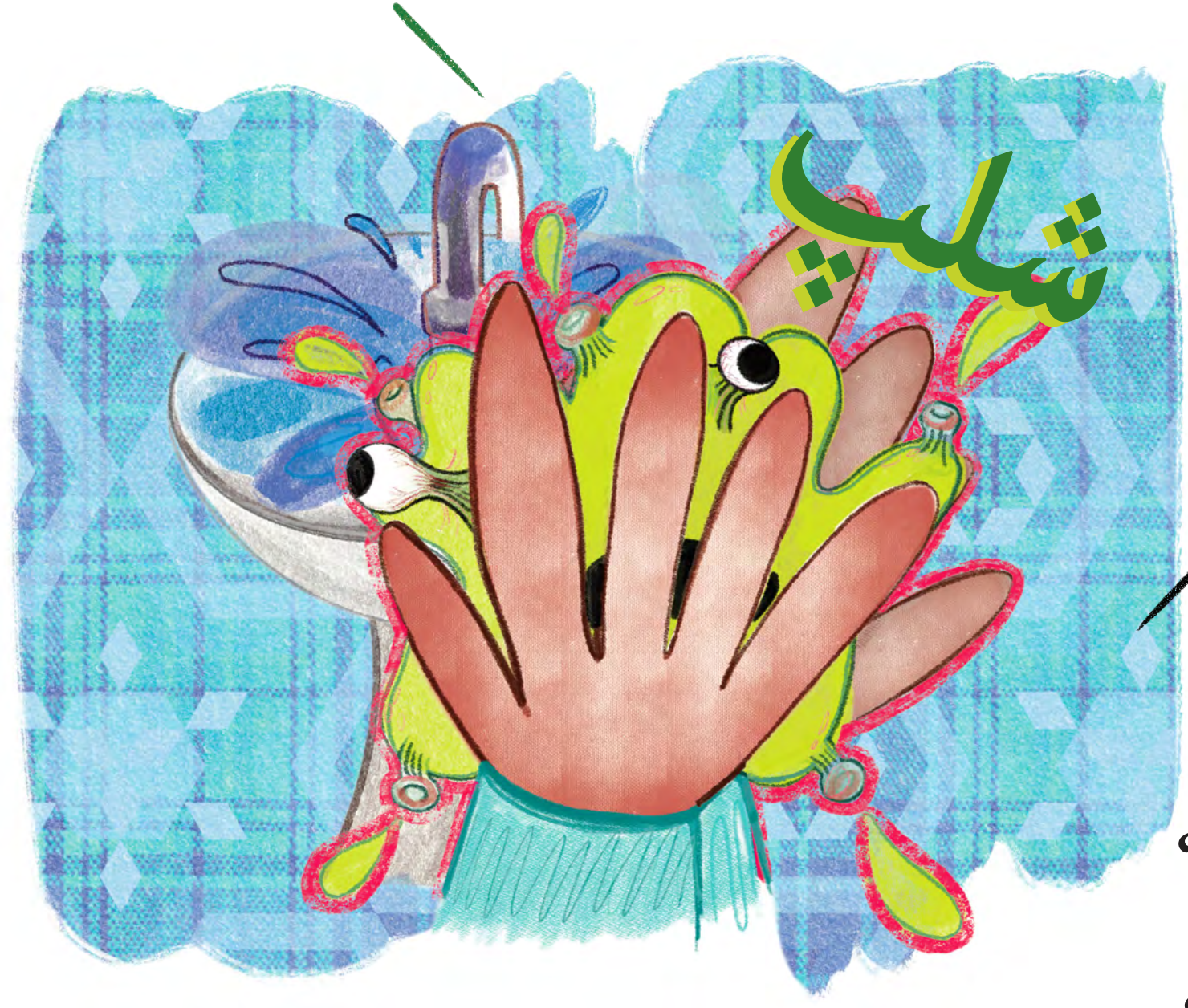
کیفتم فراموش نکن.



۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵،

۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰!

داری دوباره دستاتو میشوری؟



بله دارم
میشورم.

۱، ۲، ۳،

۴، ۵، ۶،

۷، ۸، ۹، ۱۰،

خانواده های محترم،

مطمئن هستیم که شما قبلاً این را شنیده اید؛ اما وقتی این را می گویم به ما گوش دهید، هر احساسی که دارید کاملاً درست است. در شرایط جدیدی هستیم که قبلاً مانند آن را نداشتیم، و ممکن است ندانید چگونه از عهده سؤالاتی که فرزندتان می پرسد برآیید، حال هر قدر اطلاعات که داشته باشید. ممکن است به عنوان یک فرد مراقب بسیار نگران باشید. این یک حس طبیعی است که بخواهید از فرزندان خردسالتان مراقبت کنید. به هر حال، با اینکه نیت خوبی را دنبال می کنید، اما ممکن است این موضوع به یک مشکل تبدیل شود. بچه ها اغلب هر چیزی را ترسناک تر از واقعیت آن تصور می کنند. لازم است که با بچه ها واضح، صادقانه و ملموس صحبت کنید. می دانیم که توضیح دادن موضوع بزرگی مانند ویروس کرونا می تواند سخت باشد. امیدواریم این کتاب به شما کمک کند تا صحبت کردن با بچه های اطرافتان برایتان ساده تر شود. می خواهیم فرزندانتان را توانمند سازیم تا روی این موضوع که چگونه خودشان و دیگران را سالم و سلامت نگه دارند، حس کنترل داشته باشند.

فقط به خاطر داشته باشید، «بیشتر ماها می ترسیم، اما شما شجاع هستید و این شرایط برای همیشه باقی نمی ماند. مادربزرگ قول می دهد».

—Kyle Horn, Erin Shields, CCLS, و Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

حتی بچه های کوچک هم ترس های بزرگی دارند.

شاید با فرزندتان در مورد ویروس کرونا صحبت نکرده باشید، اما احتمالاً آنها صحبت ها را شنیده اند یا متوجه تغییراتی در خانه شده اند. در اینجا می آموزید که چگونه می توانید با آنها صحبت کنید:

- سؤالات کلی پرسید مثلاً «به من بگو چه احساسی داری؟» یا «درباره ویروس کرونا چه می دانی؟»

- اجازه دهید فرزندانتان بدانند که داشتن احساسات متفاوت طبیعی است. ممکن است احساس سردرگمی، ترس، ناراحتی، عصبانیت، دلواپسی، اضطراب، بی حوصلگی و مواردی از این دست داشته باشند.

- به آنها اطمینان بدهید و تصدیق کنید هر کسی (بچه ها و بزرگترها) ممکن است برای حل مشکلات با سختی مواجه شود، ولی لزوماً به این معنا نیست که باید به تنهایی با آن روبرو شوند.

- به بچه ها کمک کنید تا بزرگسالان یا همسالان مورد اعتماد خود را پیدا کنند که بتوانند در زمان سختی با آنها صحبت کنند. روشی برای آنها مشخص کنید تا با این فرد ارتباط برقرار کنند (از طریق تماس تلفنی، تماس تصویری، یا نوشتن نامه).

- از آنجا که میکروب های روی دست یا اسباب بازی بچه ها قابل دیدن نیستند، ممکن است درک اینکه چرا باید دست هایشان را چندین مرتبه در روز بشویند برایشان سخت باشد. به آنها یادآوری کنید و انگیزه بدهید که کرنی را زیر آب بشویند.

سخنان خردمندانه مادربزرگ

«مادربزرگ» می تواند به بچه ها اطمینان بدهد. در اینجا بخش هایی از «سخنان خردمندانه مادربزرگ» که می توانید با فرزندتان مرور کنید آورده شده است:

- ممکن است بچه ها به جای اینکه نگران خودشان باشند، بیشتر نگران دیگران باشند. ممکن است درباره سایر افراد مراقبی که مشغول کار هستند، همسایگان و اقوام مسن تر، یا خواهر و برادر یا دوستی که بیماری دارد نگران باشند. نگرانی آنها را تصدیق کنید و برنامه ای برای ارتباط شان ترتیب دهید.

- بیشتر افرادی که بیمار می شوند می توانند در خانه استراحت کنند، مایعات بنوشند و بهبود یابند. اما اگر شخصی نیاز به مراجعه به بیمارستان داشته باشد، پزشکان و پرستاران اقدامات احتیاطی زیادی را برای حفظ سلامتی آنها انجام می دهند و به خوبی از آنها مراقبت می کنند.

- اگر کسی بیمار شود، به این معنی نیست که این فرد «بد» است یا کار اشتباهی انجام داده است. باز هم، کودکان متفاوت از بزرگسالان فکر می کنند و ممکن است خودشان را سرزنش کنند. لازم است که برای آنها توضیح دهید که آنها خودشان (یا فرد دیگری) را بیمار نکرده اند.

نکات و ترفندهای قرنطینه

داشتن این حس که شرایط عادی است، همراه با مرزهای تعیین شده از سوی افراد مراقب، کمک می کند که در این دوران گیج کننده بچه ها حس امنیت داشته باشند.

- یک برنامه زمان بندی تنظیم کنید و به آن پایبند باشید. به این ترتیب بچه ها می دانند در طول روز انتظار چه چیزهایی را داشته باشند. به زمان بیدار شدن، چرت روزانه و زمان خواب پایبند باشید.

- کارهای خلاقانه یا سرگرم کننده برای فرزندتان ترتیب بدهید تا در این اوقات بیکاری انجام دهد (پخت و پز، نامه نویسی، مهمانی رقص، کارهای هنری، داستان نویسی، کتاب خوانی، کاراؤک، مسابقه جستجو، نمایش عروسکی).

- به این فکر کنید که مدت زمان مناسب برای استفاده از موبایل و کامپیوتر مطابق با سن فرزندتان چقدر است و پارامترهایی را مشخص کنید. شاید لازم باشد برای تعیین زمانشان از شمارش معکوس استفاده کنید.

- وقت بازی یا پیاده روی ایمن در اطراف محله تان ترتیب دهید (با یک بزرگتر).

- ممکن است بچه های کوچکتر زمان شستن دست هایشان شمارش بلد نباشند. با خواندن آهنگ یا شعر به آنها کمک کنید تشویق شوند تا دست هایشان را به مدت ۲۰ ثانیه بشویند.

- مهم است که بچه ها در صورت ابتلا به بیماری مخفی نشوند. اگر بچه ها بترسند که به دردسر بیفتند، غالباً از دادن اطلاعات خودداری می کنند. به آرامی درباره اینکه بچه ها چه احساسی دارند با آنها صحبت کنید و یادآوری کنید که مهم است در صورت مریض شدن به شما اطلاع دهند.
- ما همیشه در حال یادگیری هستیم. بچه ها سؤالات زیادی می پرسند. درباره کووید 19 ما پاسخ همه پرسش ها را نمی دانیم. زمانی که پاسخ را نمی دانید با آنها صادق باشید و راهی پیدا کنید تا بتوانید به روشی متناسب با سن شان به آنها پاسخ دهید. مهم تر از همه اینکه به آنها اطمینان بدهید که در امان هستند و اینکه این مشکل را در کنار هم حل خواهید کرد.

- ممکن است فرزندتان نتواند به شما بگوید که استرس دارد، ولی رفتارش این را نشان خواهد داد. ممکن است زمان داشتن استرس رفتاری ریاست طلبانه، سخت گیرانه، بدخو، بی ادبانه یا جسورانه پیدا کنند. حتی یک بچه کاملاً مستقل هم ممکن است اکنون حالت وابسته تری داشته باشد و از تاریکی بیشتر بترسد. مهم است که بزرگسالان درک کنند که این تغییرات رفتاری به این دلیل نیست که بچه بخواهد از عمد بد باشد. بلکه علت این است که بچه احساسات زیادی دارد و نمی داند چگونه با آنها مقابله کند. برایشان مثال بزنید و به آنها کمک کنید اگر احساسی دارند بیان کنند.

«این کتاب روشی عالی برای بزرگسالان است تا با بچه‌ها درباره تجربیاتی که آن‌ها در شرایط سخت دارند صحبت کنند. ملاقات با کرنی کمک می‌کند احساسات متفاوتی را که که بچه‌ها ممکن است داشته باشند بشناسید و با روش داشتن ارتباط و رو به رو شدن ضمن ماندن در خانه آشنا شوید و چیستی کروناویروس و نحوه ایمن ماندن در این شرایط را درک کنید. «کرنی حواس پرت» چیزی بیشتر از دادن اطلاعات درباره ویروس است—به بچه‌ها و بزرگترها یادآوری می‌کند که احساسات آن‌ها عادی است و اینکه کارهایی هست که می‌توانند انجام دهند تا حس بهتری داشته باشند.»

PhD, Karen C. Rogers—

روانشناس بالینی،

Children's Hospital Los Angeles

«به عنوان مسئول مراقبت‌های بهداشتی و یک پرستار، من این همه‌گیری را از نقطه نظر مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی تجربه کرده‌ام. پسرمدتی پیش از من سؤال کرد «مامان، کی این بیماری تموم میشه؟» به عنوان یک مادر توضیح دادم که نمی‌دانم. گفتم «ممکن است مدتی طول بکشد.» بچه‌های ما این همه‌گیری را از دیدگاه خودشان شنیده‌اند، دیده‌اند و تجربه کرده‌اند. این کتاب کمک می‌کند به بررسی این موضوع در بچه‌ها بپردازید و متوجه شوید آن‌ها چه درکی از این موضوع دارند و چه چیزی آن‌ها را نگران می‌کند یا می‌ترساند. فرصت خوبی است تا با کلمات آرامبخش، ارائه توضیحات و با دوست داشتن آن‌ها را توانمند کنید.»

RN, EdD, Rhonda Foster—

مدیر ارشد پرستاری و معاون Patient Care Services

Children's Hospital Los Angeles



CHLA.org