

编写：

Kyle Horne

Erin Shields, CCLS

Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC



粗心的 Corny: 警世寓言

作画：

Rebecca Yeretian-Santana, ATR

前言

新冠疫情让每个人都感到害怕和不知所措，很多人都不知道怎么跟孩子谈这件事。值得高兴的是，Children's Hospital Los Angeles 将用孩子能够理解的语言帮助他们处理这些重要问题。在生活中，你可以参考它来向孩子解释，向孩子传授一些预防技能，与他们进行对话。请记住，此刻我们所有人在一起，共克时艰。

-Natalie Portman

粗心的 Corny: 警世寓言

编写:

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

作画:

Rebecca Yeretian-Santana, ATR



Corny Coronavirus 在世界上游荡。每个人都在居家隔离，想将其拒之门外。嗯，几乎每个人都是这样。但还有一些人必须工作，比如医护人员、清洁工、警察、消防员、生产和售卖食品的人员，以及为居家隔离者提供帮助的人。这些人在竭尽所能保护千家万户。

Corny 有很多名字：



你看不到 Corny，他却会拜访每个人，无论是富人还是穷人，小孩还是成人。现在，Corny 正在拜访街上的某个小孩。



不好意思。
你是谁？



在干嘛呢？

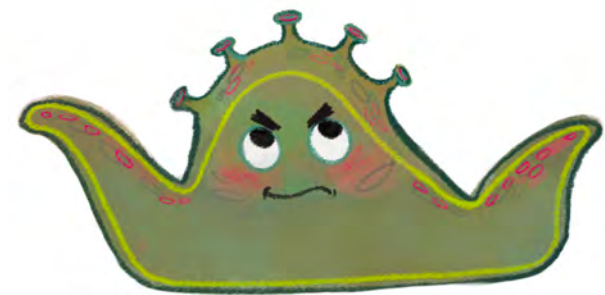
冒昧打扰！
我叫 Corny 绿冠 19 世。
朋友们直接叫我 Corny。



真恶心!



什么? 只是一些细菌而已!
人们看不到,
但我身上沾满了它们。



我差点忘了。
该登录上课了!

真讨厌! 上课!

早上好，同学们！今天说说我们可以做哪些事来防范冠状病毒，这些事不管是小孩还是大人都能做。



我知道，现在的疫情有点可怕，但大家可以做些事来防范。



请记住，虽然我们人不在一起，
但心在一起。

在一起，
永远！

在一起？永远不！

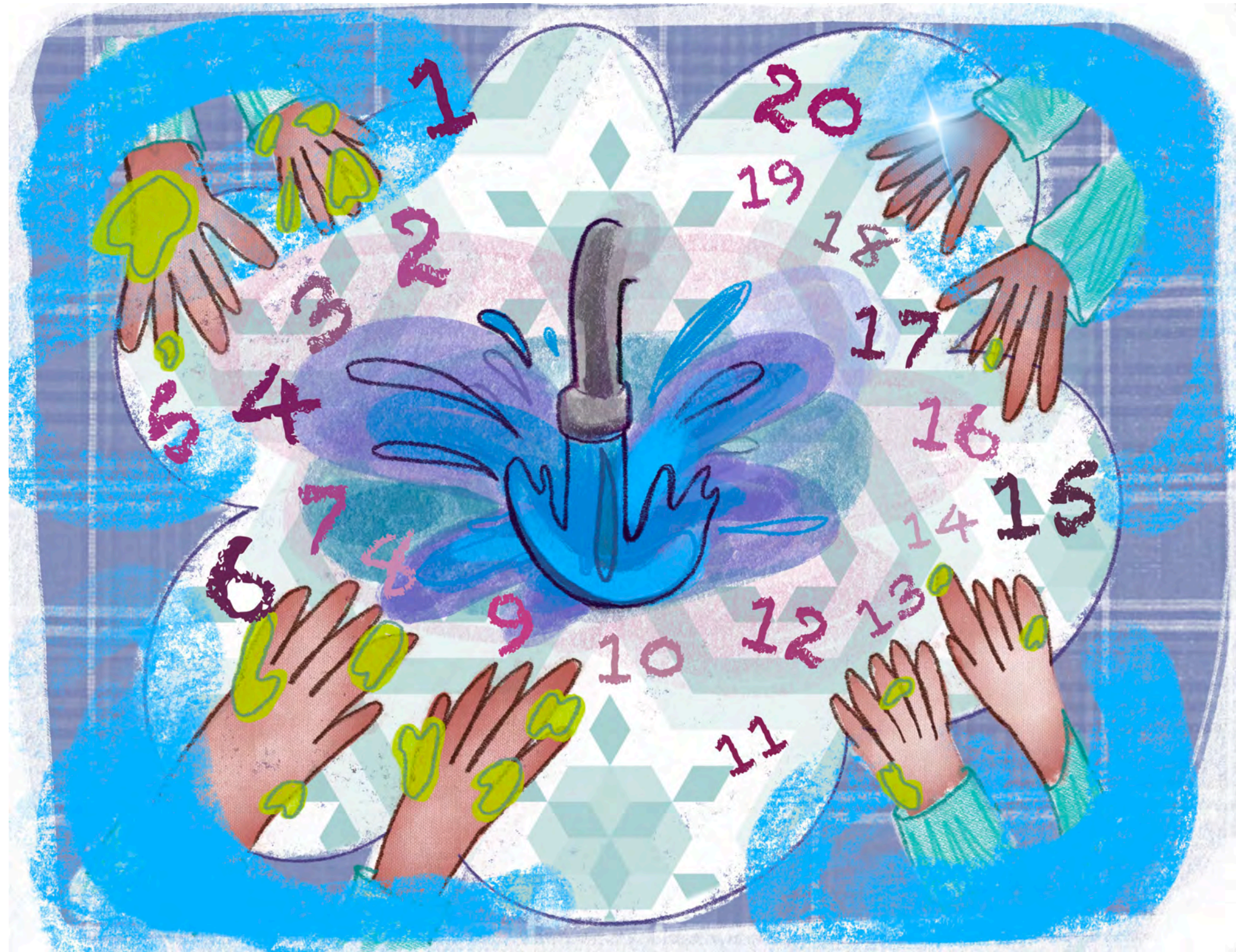
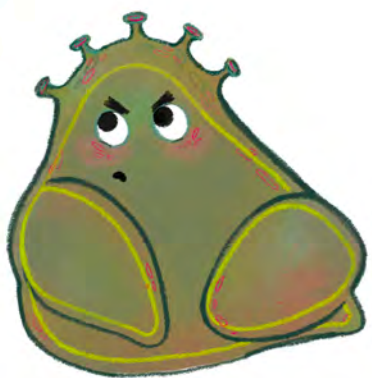




... 18、19、20!
好了! 完成!

击掌!

哦, 是我干的吗?



停！停！伙计，请倒退六步。



我的脚步还是
你的脚步？

嗯。怎样才算六个脚步？



1-2-3-
4-5-6



啊...
啊啊...

啊啊啊啊...
啊啊啊啊啊啊...

阿

• • • • •

嚏

打喷嚏的时候你应该用胳膊肘捂住。幸好我建了六英尺的飞沫防护罩！



这一点也不好玩。

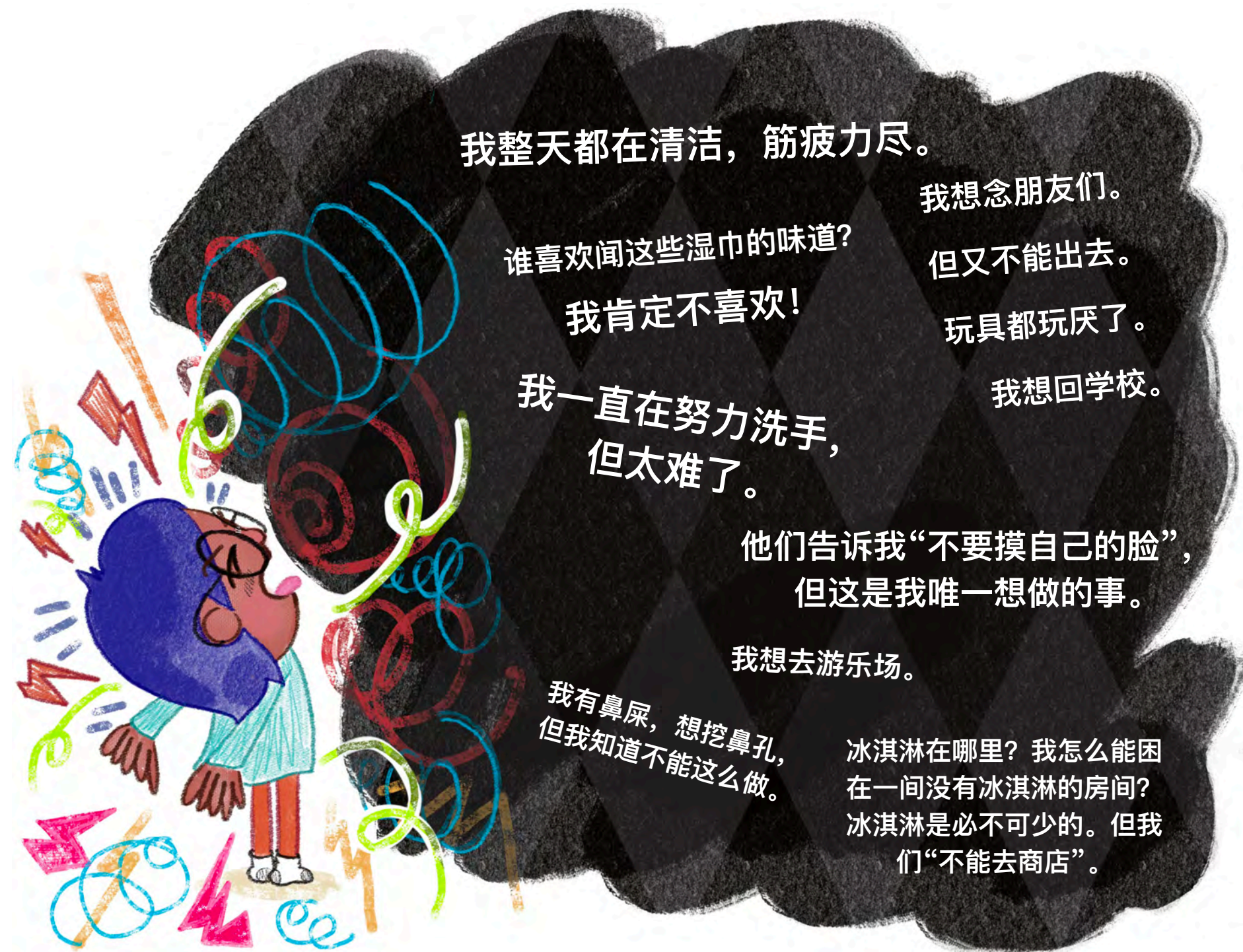


打喷嚏真好玩。



离我远点!

不。



我整天都在清洁，筋疲力尽。

谁喜欢闻这些湿巾的味道？

我肯定不喜欢！

我一直在努力洗手，
但太难了。

他们告诉我“不要摸自己的脸”，
但这是我唯一想做的事。

我想去游乐场。

我有鼻屎，想挖鼻孔，
但我知道不能这么做。

冰淇淋在哪里？我怎么能困
在一间没有冰淇淋的房间？
冰淇淋是必不可少的。但我
们“不能去商店”。

我想念朋友们。

但又不能出去。

玩具都玩厌了。

我想回学校。

一切都散发着恶臭，好想念我的奶奶。

哦，宝贝，怎么了？

我听到很多消息。我很担心。

你病了吗？



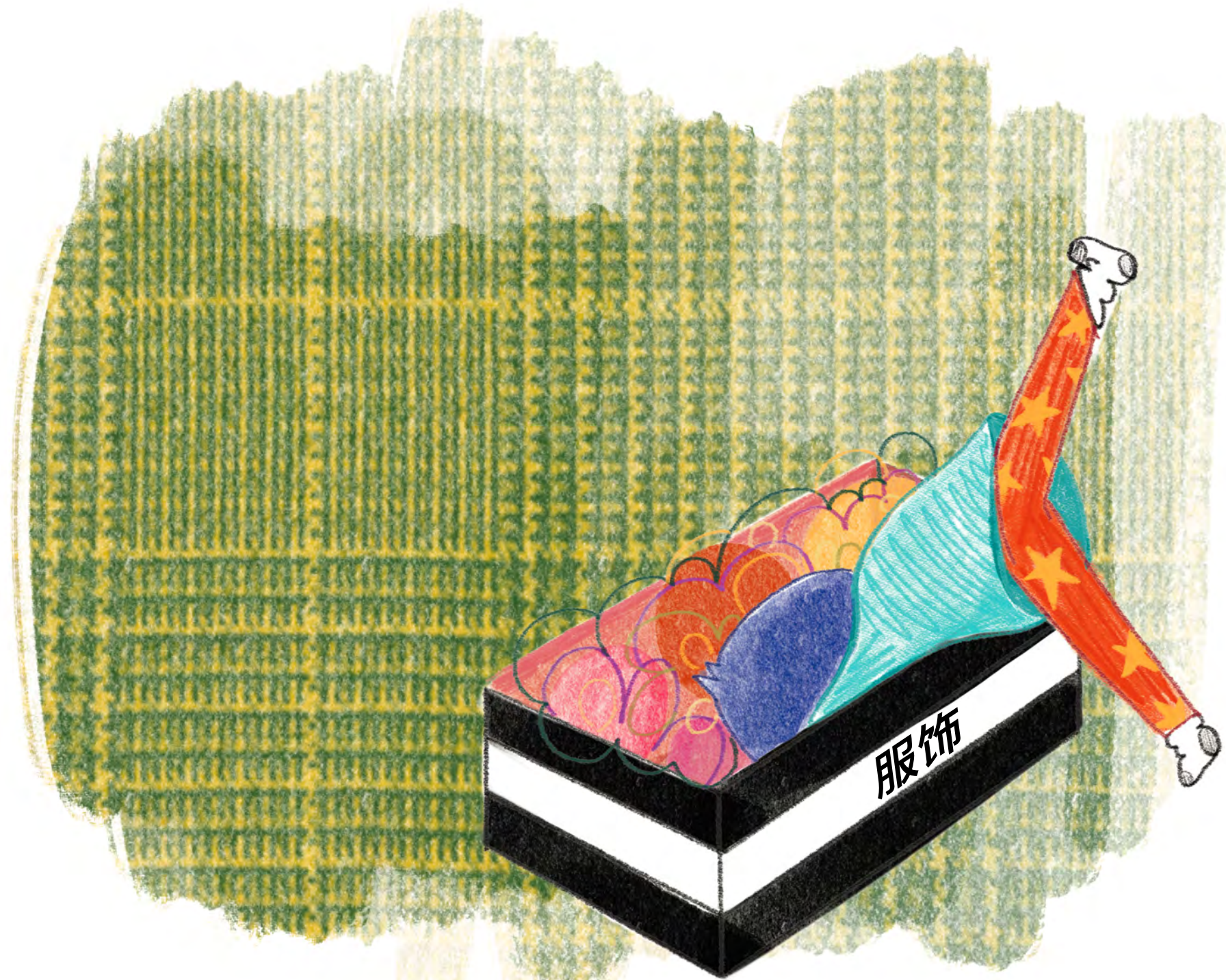
没有，宝贝。我跟你一样，也是安全地待在家里。

好的。但如果我们还是生病了怎么办？

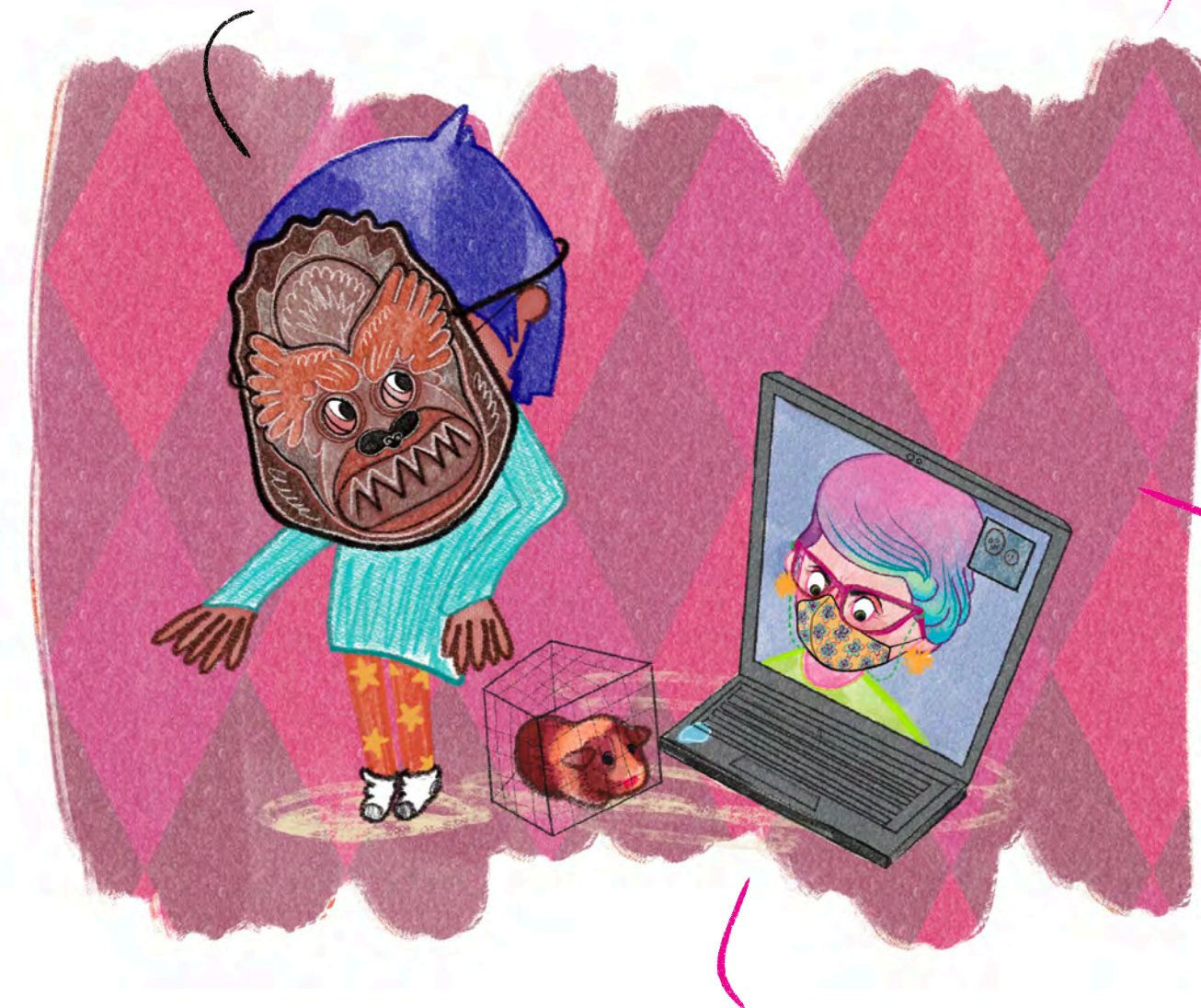
大多数人在家里就能痊愈，万一需要去医院，那里会有医护人员帮助他们。我有准备，自己做了口罩，需要出门时就戴上。



哦，等一下！我也有一个。



不是这样的，小傻瓜！像这样的。
看起来有点奇怪。



比你的猩猩面具还奇怪吗？

现在一切事情似乎都有些奇怪，也有些可怕。

我想我们很多人都感觉害怕。但你很勇敢，情况会好的，不会永远这样。奶奶保证。

我希望给你一个大大的拥抱，让一切都变好。



我也一样。

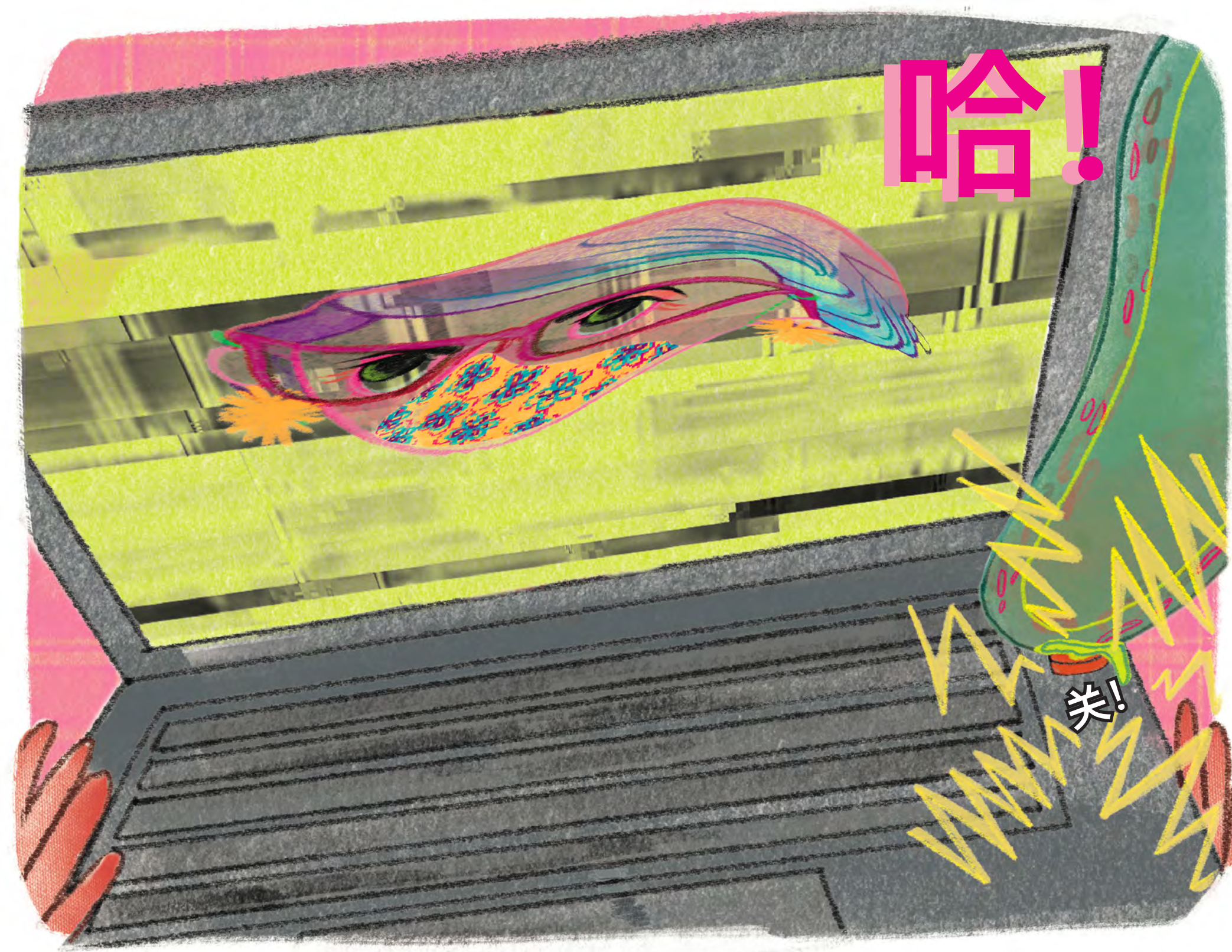
我也一样。



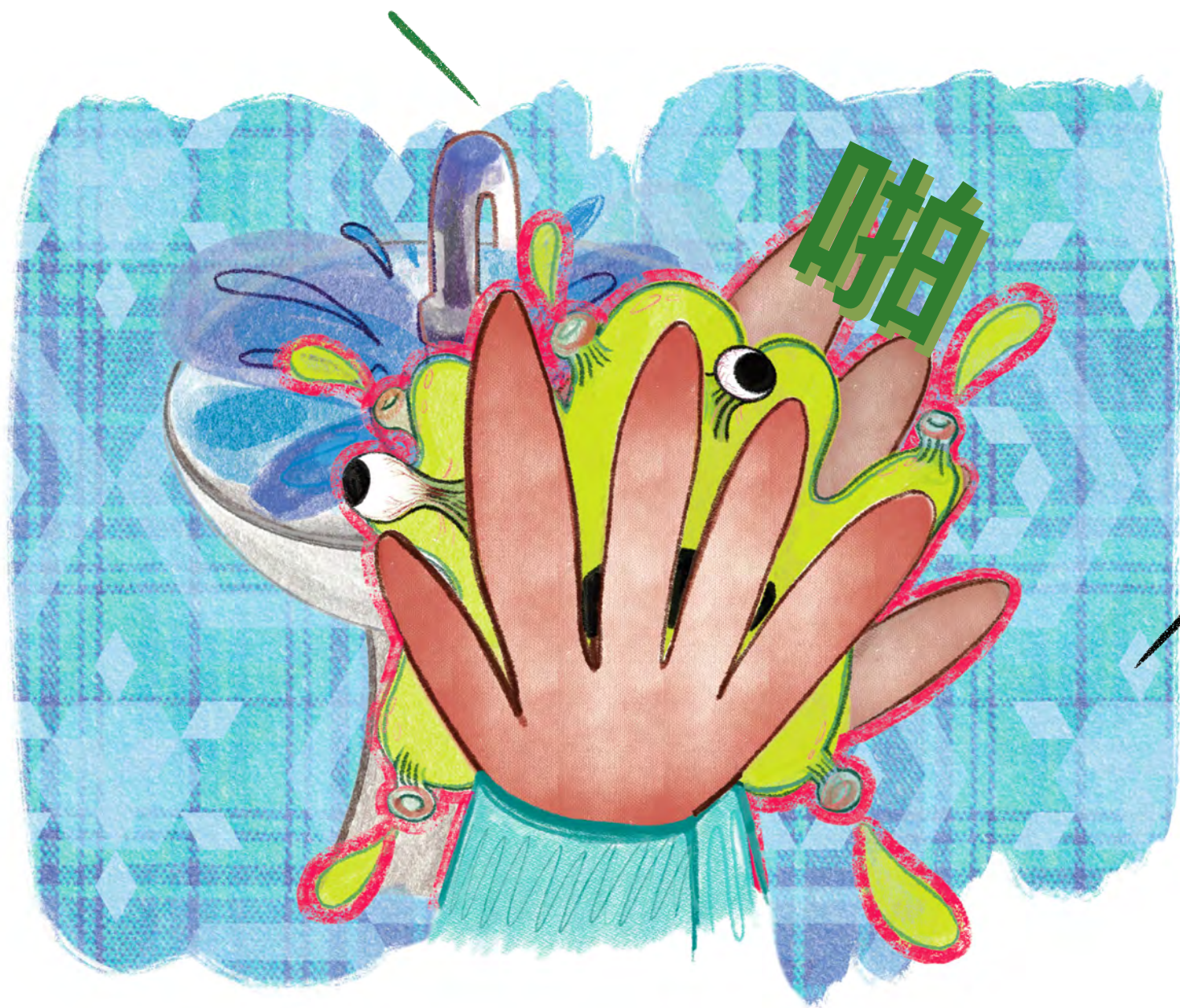
哦！
我想知道这个按钮
有什么作用？

不！





你要再洗手？！



啪

没错。

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

别忘记你的手提箱。



噼

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

太好啦！

我成功了！
洗手真的有效！

现在他走了，我的双手也干
干净净，不黏黏糊糊的了！

哦！我要给奶奶打
电话，问她的巧克
力豆饼干做法！

哦，同学们！

我还要想想明天怎么演示和讲述。你知道吗？
我能讲另一种语言。Hello！我和仓鼠一直在练
习。仓鼠其实是我的豚鼠...”

糊糊...我应该做巧克
力糊糊！我打赌某个
地方一定有做法。

我希望我们有足够的巧克
力豆。这些都是必不可
少的！我已经等不及要与家
人一起吃饼干，并且告诉
同学我是怎么做的了。



击掌！



现在去洗手吧。

结束。

goodbye!



来自作者的信

尊敬的各个家庭：

你们以前肯定听过这些；但我们在说时，请听我们讲，你所感受到的是完全有效的。这次的疫情前所未有，即使你掌握的信息很多，也不一定知道怎么回答孩子的问题。作为看护者，你可能为此感到不安。想保护未成年的儿童是自然的。但是，光有好的意愿也不一定能解决问题。孩子们往往把事情想象得比实际更可怕。因此，必须清楚、坦诚、具体地向孩子说明情况。我们知道，解释像冠状病毒这样宏大的主题有难度。希望这本手册能帮助你在生活中引导与孩子的对话，使你的孩子获得控制感，控制如何保护自己和别人的安全与健康。

请记住：“我们很多人都感觉可怕。但你很勇敢，情况会好的，不会永远这样。奶奶保证。”

—Kyle Horne、Erin Shields、CCLS 和 Nicole F. Albers、LMFT、ATR-BC

小孩也有大恐惧。

你可能没有跟孩子讲过冠状病毒，但他们可能偶尔听到这方面的对话，或者注意到家中的一些变化。建议按照以下方式跟他们交谈：

- 询问开放式的问题，比如“说说你的感觉”或“你对冠状病毒有哪些了解？”
- 让孩子知道，有不同的感觉是正常的。他们可能感到迷茫、害怕、不安、愤怒、不知所措、焦虑、无聊等。
- 消除他们的疑虑，让他们知道，每个人（小孩和成人）都有困难要解决，但他们可以寻求帮助，不一定要单独去面对。
- 帮孩子确定在困难时可以交谈的可靠成人或同伴。找到他们与此人联系的方式（打电话、进行视频通话或写信）。
- 因为孩子们在手上或玩具上看不到细菌，所以他们很难理解为什么一天要多次洗手。给他们一些有趣的提示和提醒，把 *Corny* 洗到下水道中。

奶奶的智慧箴言

“奶奶”会让孩子安心，帮助他们理解。你可以跟孩子探讨下面几点“奶奶的智慧”：

- **孩子关注别人多过于关注自己。**他们可能担心其他在工作的看护者、老年的亲戚或邻居、生病的兄弟姐妹或朋友。肯定他们的担忧，制定联系的方案。
- **大多数病人可以在家休息、补充营养和康复。** 但如果有人必须去医院，医护人员有很多预防措施确保他们安全和得到良好的护理。
- **如果有人生病，并不意味着这个人“很坏”或者做了什么错事。** 另外，孩子的思维方式与成人不同，可能会责怪自己。必须清楚地说明，并不是他们导致自己（或别人）生病。
- **孩子开始感觉不舒服时一定不能隐瞒。** 孩子经常因为害怕惹麻烦而隐瞒信息。平静地跟孩子交流他们的感受，提醒他们，如果他们感觉不舒服，必须告诉你。
- **我们一直在学习。**小孩会问很多问题。问到 COVID-19 时，并不是所有问题都有答案。如果你不知道答案，诚实地告诉他们，然后尽可能寻找如何以适龄的方式回答。最主要的是，要让他们放心，他们是安全的，你们会一起想办法。
- **孩子可能无法说出自己的压力，但他们的行为会告诉你。**孩子在遇到压力时可能变得爱发号施令、蛮不讲理、脾气暴躁、没有礼貌或目中无人。哪怕是完全独立的孩子也可能变得粘人，更加怕黑。成人必须了解，造成这些行为变化的原因不是孩子有意变坏，而是因为孩子有很大的情绪波动，不知道如何去处理。举例说明，帮助他们认识可能具有的感受。

隔离期间的小技巧

保持常态，遵守看护者设定的界限，可给隔离期的孩子带来安全感。

- **制定并遵守时间表。** 这样孩子在整个一天知道什么时候该做什么。记得保持一致的起床、午休和就寝时间。
- 在这段额外的时间**给孩子找一些有创意或有趣的事来做**（烘焙、写信、舞会、艺术项目、编故事、读书、卡拉OK、寻宝游戏、木偶剧）。
- **考虑适合孩子年龄的电子屏幕时间**，并设置相应的参数。可能需要为他们剩余的时间量设置倒计时。
- **提倡玩游戏或**（与成人一起）在邻里附近**安全地散步**。
- **年纪小的孩子在洗手时不知道如何计数。**用歌曲或旋律帮助提示他们洗手 20 秒。

“这本书能够很好地帮助成人与孩子沟通在困难时期的体会。Corny 的拜访有助于了解孩子可能有哪些不同的感受，居家隔离时如何应对和保持联系，冠状病毒是什么，以及如何保持安全。“粗心的 Corny”不只是提供病毒的信息—而是告诉孩子和成人：他们的感觉是正常的，可以做一些事让感觉变得更好。”

—Karen C. Rogers, PhD

临床心理学家, *Children's Hospital Los Angeles*

“作为一名医疗保健的管理人员和护理人员，我从医学和医疗保健的角度感受了这场疫情。儿子最近问我“妈妈，这场疫情什么时候结束？”作为一个妈妈，我解释说我不知道。我说：“可能要一段时间。”孩子们从他们自己的角度听到、看到和感受了这场疫情。这本书可以帮助与孩子交流，感知他们理解什么，是什么让他们焦虑或害怕。它教你如何用心安慰的言辞、解释和爱让孩子获得力量。”

—Rhonda Foster, EdD, RN

患者护理服务部护士长兼副总裁
Children's Hospital Los Angeles



CHLA.org