

Tác giả:

Kyle Horne

Erin Shields, CCLS

Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC



Corny Bất Cẩn

Câu chuyện giúp
nâng cao ý thức
phòng ngừa

Minh họa:

Rebecca Yeretizian-Santana, ATR

LỜI TỰA

Đại dịch coronavirus chúng mới là quãng thời gian đáng sợ và khó hiểu đối với mọi người, và nói chuyện với trẻ em về điều này có thể sẽ rất khó khăn. Tôi rất vui mừng vì Children's Hospital Los Angeles đang giúp trẻ em giải quyết những vấn đề lớn này bằng ngôn ngữ mà các con có thể hiểu được. Hãy sử dụng câu chuyện này như một công cụ để giải thích cho trẻ, giúp trẻ tự tin hơn và để trò chuyện với trẻ trong cuộc sống hàng ngày của quý vị. Và hãy nhớ rằng, chúng ta sẽ luôn sát cánh bên nhau.

—Natalie Portman

Corny Bất Cần

Câu chuyện giúp nâng
cao ý thức phòng ngừa

TÁC GIẢ:

Kyle Horne

Erin Shields, CCLS

Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

MINH HỌA:

Rebecca Yeretian-Santana, ATR



Corny Coronavirus đã đi khắp thế giới. Mọi người đang ở nhà và cố gắng tránh né hắn ta. Đúng vậy, hầu như mọi người đều làm thế. Nhưng một số người cần phải làm việc, như những nhân viên trong bệnh viện, nhân viên vệ sinh, cảnh sát, lính cứu hỏa, những người sản xuất thực phẩm và bán cho chúng ta, và những người giúp đỡ những người đang ở nhà. Tất cả những người này đang làm mọi thứ có thể để giữ an toàn cho gia đình họ.

Corny có rất nhiều tên gọi:



Mặc dù coronavirus là kẻ vô hình, hắn có thể đến thăm bất kỳ ai, dù giàu hay nghèo, là trẻ em hay người lớn. Hôm nay Corny đang đến thăm một đứa trẻ ở cuối phố.

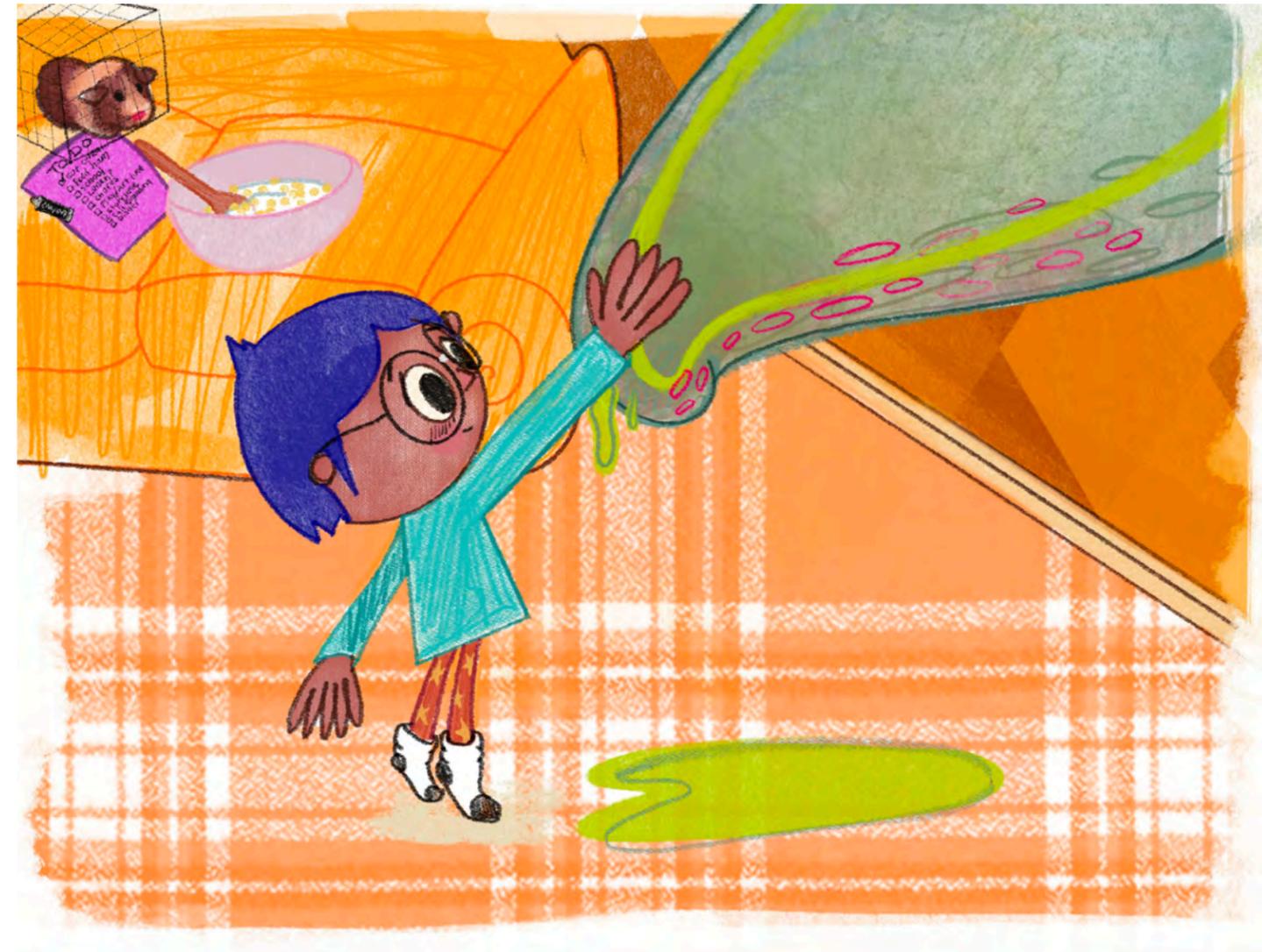


Xin lỗi.
Ai đấy ạ?



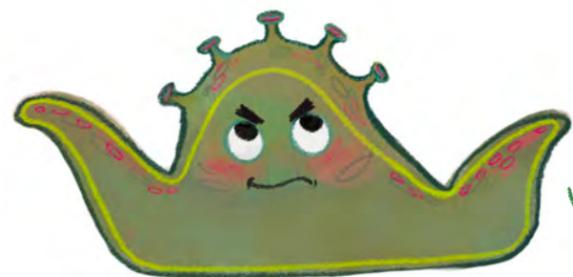
Xin chào?

Ồ xin lỗi đã làm phiền!
Mình tên là Cornelius P. Chartreuse-Corona thứ 19.
Nhưng bạn bè hay gọi tắt là Corny.



)

EO Ơ!



Sao thế? Chỉ là chút mầm bệnh thôi mà!
Mọi người không thể nhìn thấy chúng,
nhưng chúng bao phủ quanh cơ thể mình.



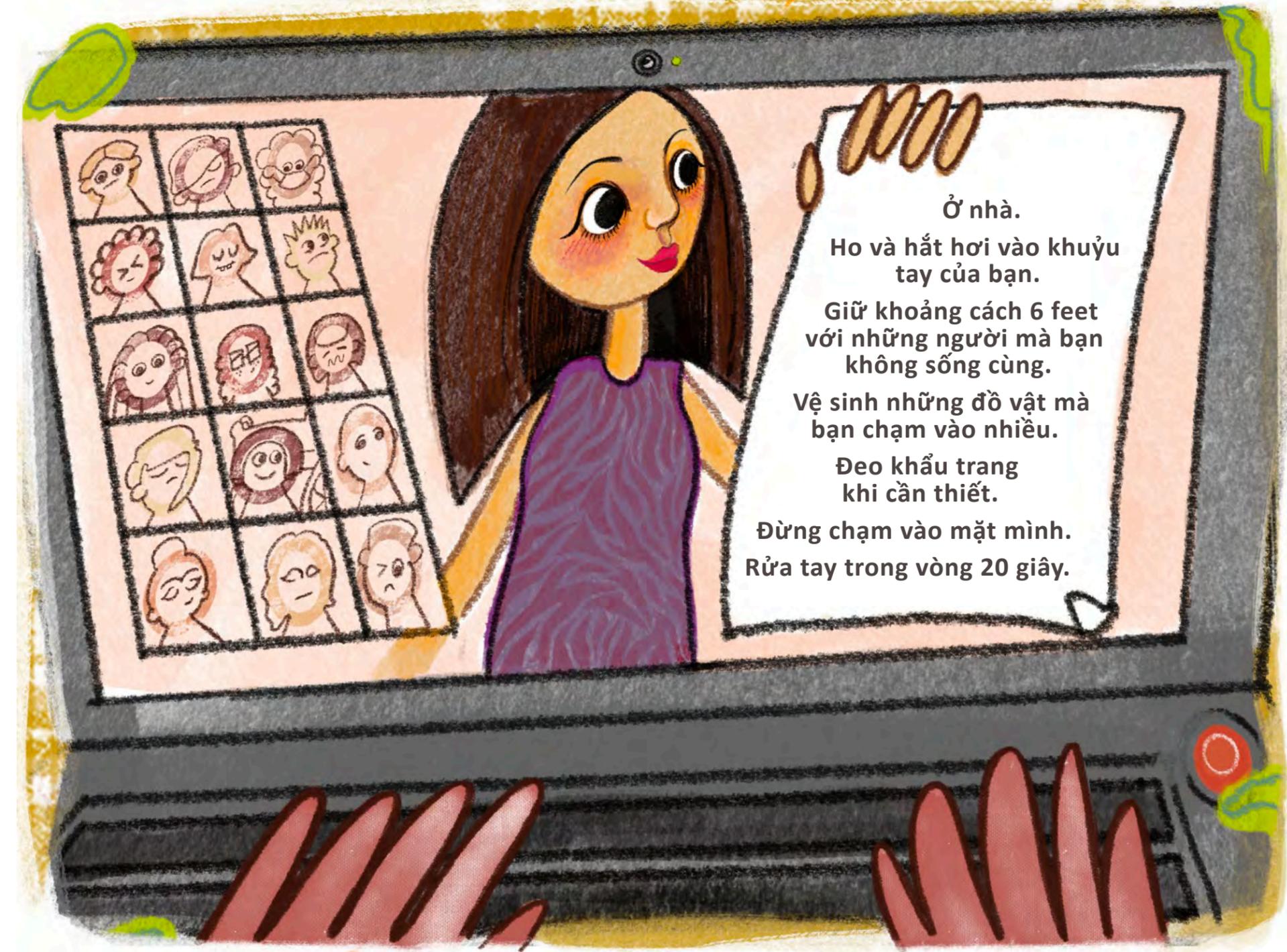
Mình suýt nữa
quên mất.
Là đến giờ
mình phải đến
trường rồi!

Khiếp! Đến trường cơ à!

Xin chào, cả lớp. Hôm nay mình muốn cho các bạn xem một danh sách về những điều chúng ta có thể làm để chống lại coronavirus, cho dù bạn là trẻ con hay người lớn.



Mình biết nó có thể hơi đáng sợ một chút, nhưng bạn có thể làm những điều sau để giúp đỡ bản thân và mọi người.



Hãy nhớ rằng, chúng ta luôn sát cánh bên nhau, dù chúng ta ở những nơi khác nhau.



Mãi
mãi bên
nhau!

CÒN LÂU ẤY!

Và đừng quên giữ cho bàn tay của bạn luôn sạch sẽ!

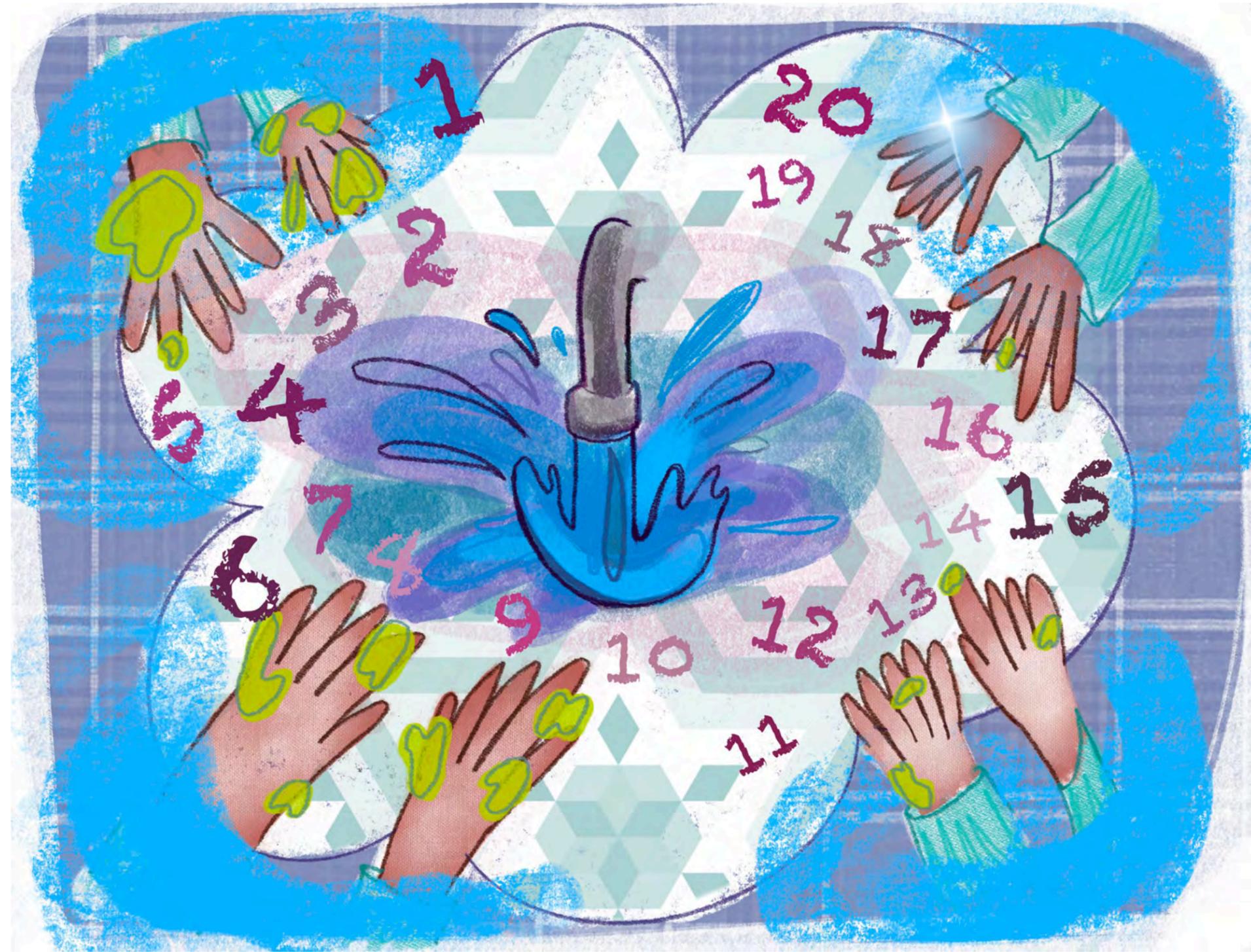
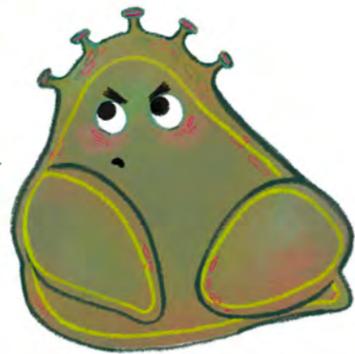




... 18, 19, 20!
Được rồi! Đã xong!

Đập tay nào!

Ồi, mình vừa
làm gì vậy?



Woa! Woa! Nhà người lùn lại sáu feet đi.



Sáu bước chân (feet) của mình hay của bạn?

Hừm. Làm thế nào để đo khoảng cách sáu feet?



1-2-3-
4-5-6



Ah...

Ahhh...

Ahhhh...

Ahhhhhhh...

HẮT XÌ HỜ |||||

Lẽ ra nhà người
phải hắt hơi
vào khuỷu tay
của mình chứ.
May mà mình đã
dựng lên lá chắn
chất này cách
xa sáu feet!



Chẳng vui chút nào.



NƯỚC MŨI
chẳng vui
chút nào.



Không.

BIẾN ĐI!



Mình đã làm vệ sinh cả ngày và kiệt sức mất rồi.

Và có ai thích nổi mùi của mấy cái khăn lau này?

Không phải mình!

Mình đã cố gắng rửa tay, nhưng thực sự khó quá.

Mình muốn đi đến sân chơi.

Mình có gỉ mũi và muốn ngoáy mũi nhưng biết là không nên.

Mình nhớ các bạn của mình. Mình không thể đi ra ngoài.

Mình chán ốm chơi đồ chơi rồi. Mình muốn đi học lại.

Bọn họ bảo mình "Đừng chạm tay lên mặt", nhưng mình lại muốn làm thế.

Kem của mình ở đâu? Làm thế nào mà mình có thể bị mắc kẹt trong nhà mà không có kem nhỉ? Kem mới là thứ thiết yếu. Nhưng chúng ta "không thể đi đến cửa hàng".

Mọi thứ chán chết và mình nhớ bà quá.

Cháu nghe
thấy nhiều
chuyện đang
diễn ra.
Cháu khá
lo lắng.

Bà có bị ốm
không?

Ôi cháu yêu, có chuyện gì vậy?



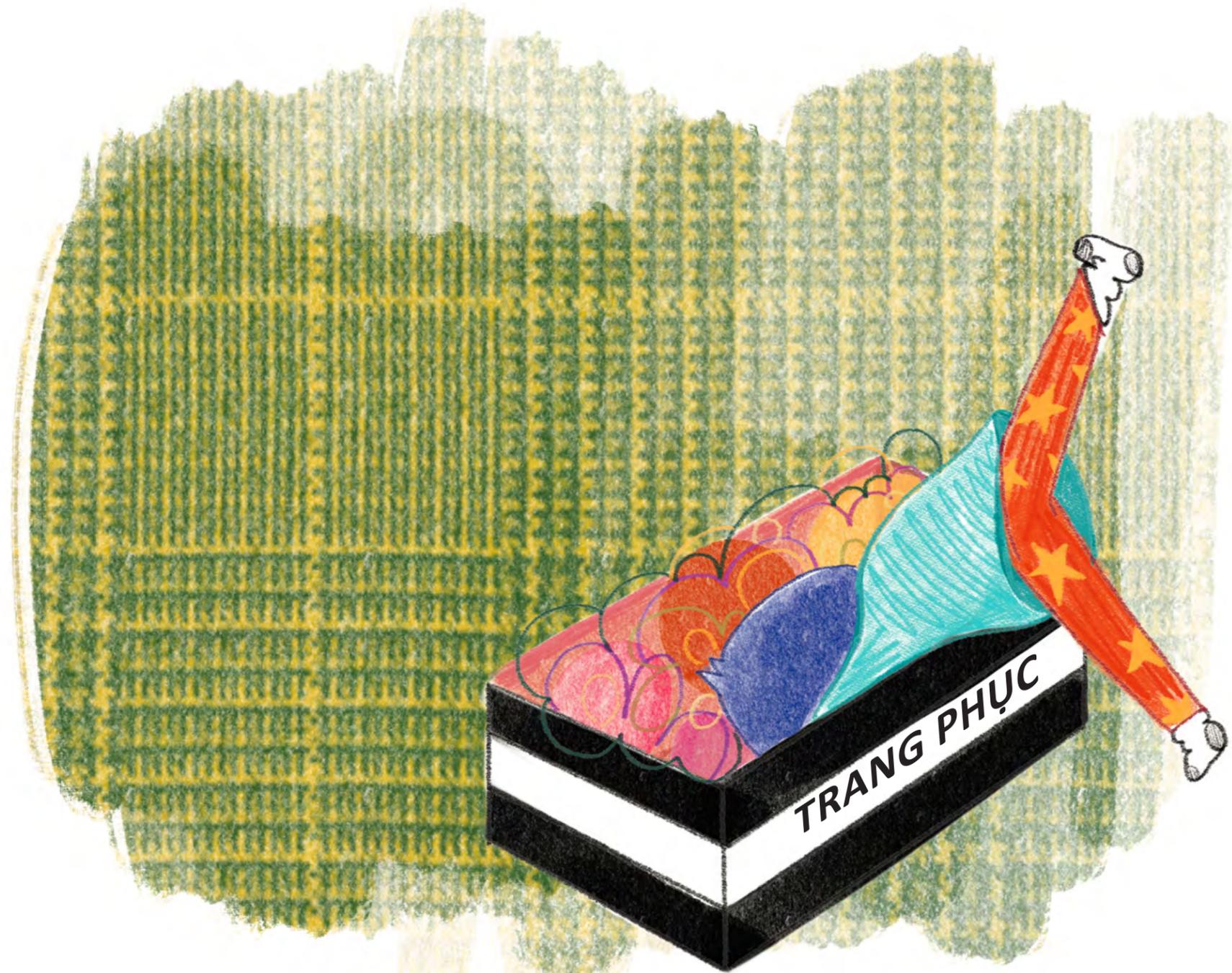
Không cháu yêu à. Bà đang ở
nhà và không sao cả, giống cháu.

Vâng. Thế nếu chúng ta không khỏi ốm thì sao?

Đa số mọi người chỉ
cần ở nhà rồi sẽ đỡ
ốm thôi, nhưng nếu
họ cần đến bệnh
viện thì may mắn
thay đã có các bác
sĩ và y tá sẵn sàng
giúp đỡ. Bà cũng
chuẩn bị sẵn rồi.
Bà đã tự làm khẩu
trang phòng trường
hợp bà cần ra ngoài.



Ơ! Cháu cũng
có một cái.



**Không, ngốc ạ! Khẩu trang là cái này cơ mà.
Trông kỳ quá.**



**Trông kỳ hơn
mặt nạ khi đột
của cháu à?**

**Hiện giờ mọi
thứ có vẻ kỳ
lạ, và đáng
sợ bà nhỉ.**

Bà biết rằng rất nhiều người trong chúng ta đang thấy sợ. Nhưng cháu bà rất dũng cảm và điều này sẽ không kéo dài suốt đâu. Bà hứa với cháu đấy.

Bà ước bà có thể ôm cháu thật chặt và làm mọi thứ tốt lên.



Cháu cũng vậy.

Cháu cũng thế.



*OOO!
Mình tự hỏi
cái nút đó để
làm gì nhỉ?*

KHÔNGGGGGG!



Ha!

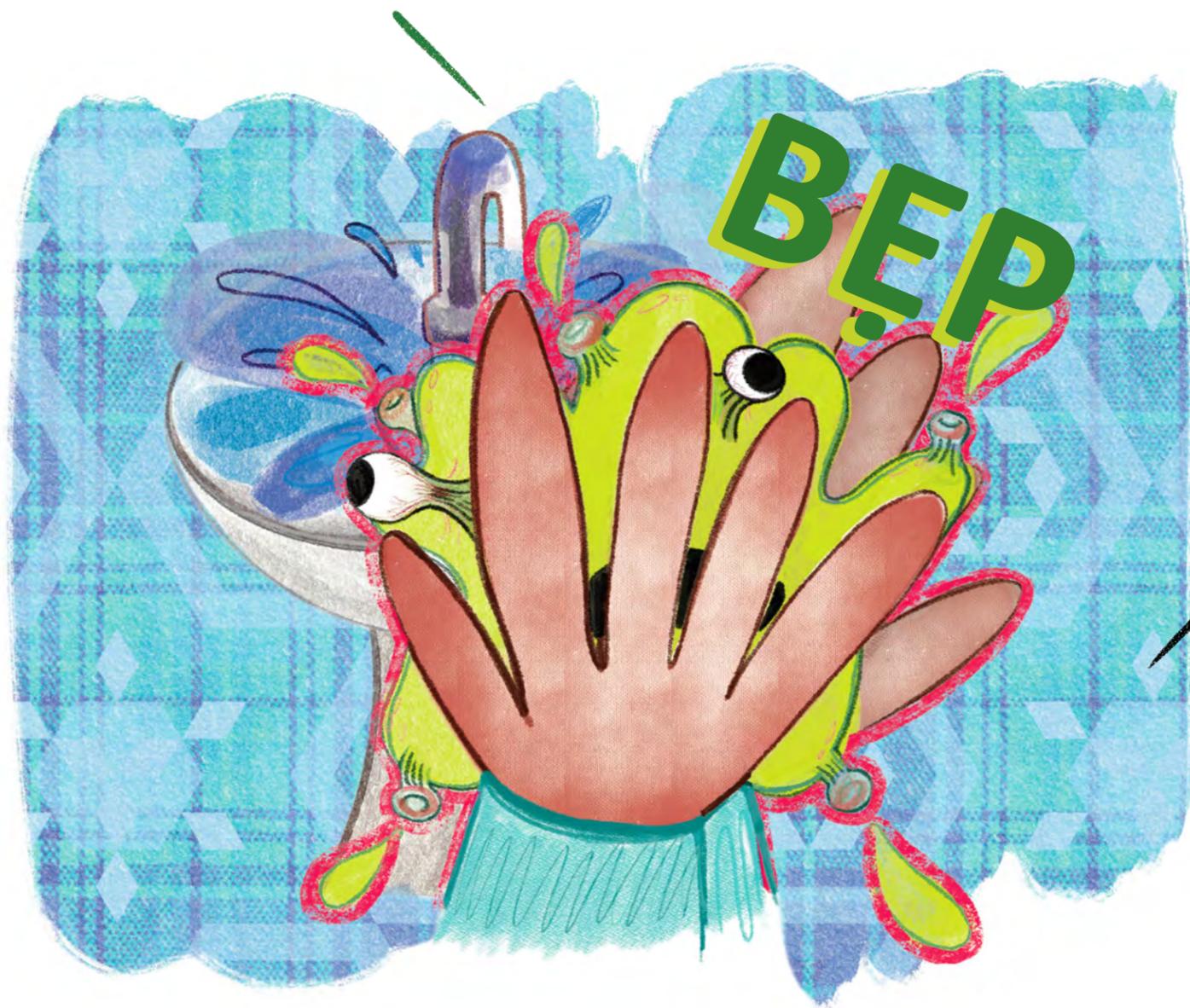
CORNY: Ha!

Tắt!

Ah!
Thế
đấy!



Bạn lại đi rửa tay đấy à?!



**ĐÚNG
VẬY.**

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

Đừng quên chiếc vali
của nhà người.



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

“Có thể chứ!

Anh bạn đó đã biến mất, mình đã có thời gian rảnh (chứ không phải chất nhầy) trong tay!

Ôi! và mình sẽ gọi điện cho bà để hỏi công thức làm bánh quy sôcôla!

Ôi, lớp học!

Mình vẫn cần phải nghĩ ra chương trình và lời diễn thuyết cho ngày mai. Bạn có biết rằng mình có thể nói một ngôn ngữ khác không? Hello! Hamster và mình đã tập với nhau. Hamster là bé chuột lang của mình đấy ...”

**Có hiệu quả rồi!
Được rồi, thực sự có hiệu quả rồi!**

Nào, giờ mình sẽ tạo ra chất nhầy ma quái! Mình cá là có công thức ở đâu đó.

Mình hy vọng có đủ sôcôla. Chúng mới là thiết yếu! Mình phải làm ngay để chia sẻ chúng với gia đình mình và nói với các bạn trên lớp về cách mình làm ra chúng.



Đập tay nào!



Bây giờ đi rửa tay nhé.

Hết.



LƯU Ý TỪ CÁC TÁC GIẢ

Các Gia đình Thân mến,

Chúng tôi chắc rằng quý vị có thể đã nghe về những điều này trước đây; nhưng hãy lắng nghe chúng tôi nói, bất cứ cảm giác nào của quý vị đều hoàn toàn chính đáng. Đây là giai đoạn chưa từng có tiền lệ, và quý vị có thể không biết cách xử lý những câu hỏi mà con cái quý vị đang hỏi, bất kể quý vị nắm được bao nhiêu thông tin. Là người chăm sóc trẻ, điều này có thể gây ra cho quý vị cảm giác lo lắng. Đó là điều tự nhiên khi quý vị muốn bảo vệ các con nhỏ của mình. Tuy nhiên, dù ý định là tốt, điều này có thể là vấn đề. Trẻ em thường tưởng tượng ra những thứ đáng sợ hơn so với thực tế. Điều quan trọng là cần nói chuyện một cách rõ ràng, trung thực và cụ thể với trẻ. Chúng tôi biết có thể rất khó để giải thích một chủ đề lớn như coronavirus. Chúng tôi hy vọng cuốn sách này giúp quý vị trò chuyện dễ dàng hơn với các con mình trong cuộc sống hàng ngày. Chúng tôi muốn câu chuyện sẽ giúp cho con quý vị cảm thấy tự tin hơn trong việc giữ cho bản thân mình và những người khác an toàn và khỏe mạnh.

Hãy nhớ, (như câu chuyện ở trên) “Dù rất nhiều người trong chúng ta đang thấy sợ, nhưng cháu bà rất dũng cảm và điều này sẽ không kéo dài suốt đâu.

Bà hứa với cháu đấy.”

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

TRẺ EM NHỎ NHƯNG CÓ NHIỀU NỖ SỢ LỚN.

Quý vị có thể không nói chuyện với con mình về coronavirus, nhưng các con có thể đã nghe lỏm được các cuộc trò chuyện hoặc nhận thấy những thay đổi trong nhà mình. Sau đây là cách mà quý vị có thể nói chuyện với các con:

- Đặt những câu hỏi mở như “Hãy nói cho bố/mẹ biết con cảm thấy thế nào” hoặc “Con biết gì về coronavirus?”
- Hãy để con quý vị biết rằng việc có cảm giác khác lạ là điều bình thường. Các con có thể cảm thấy khó hiểu, sợ hãi, không vui, tức giận, choáng ngợp, lo lắng, buồn chán, v.v.
- Hãy trấn an các con và xác nhận rằng tất cả mọi người (trẻ em lẫn người lớn) đều đang gặp khó khăn trong việc xử lý các vấn đề; nhưng không ai phải xử lý chúng một mình đâu.
- Giúp trẻ nhận biết được người lớn hoặc bạn bè đồng trang lứa đáng tin cậy mà các con có thể nói chuyện khi gặp khó khăn. Chỉ cho các con cách để kết nối với những người đó (qua gọi điện thoại, gọi video, hoặc viết thư).
- Vì trẻ không thể nhìn thấy mầm bệnh trên bàn tay hoặc đồ chơi của mình, nên các con khó có thể hiểu tại sao phải rửa tay nhiều lần trong ngày. Nhắc trẻ rửa tay để Coryn trở xuống cống.

LỜI NÓI CỦA NGƯỜI BÀ THÔNG THÁI

“Bà” có thể mang lại cho trẻ sự yên tâm và hiểu rõ vấn đề hơn. Dưới đây là một vài điều trong “Người Bà Thông Thái” để quý vị khám phá cùng với con mình:

- **Trẻ em có thể lo lắng về người khác nhiều hơn là về bản thân mình.** Các con có thể lo lắng về những người chăm sóc mình đang đi làm, người thân lớn tuổi hoặc hàng xóm, hoặc anh chị em hoặc bạn bè mắc bệnh. Hãy cho các con biết những lo lắng đó là chính đáng và lập kế hoạch để kết nối.
- **Hầu hết những người bị bệnh đều có thể nghỉ ngơi, đảm bảo uống đủ nước và hồi phục tại nhà.** Nhưng nếu ai đó cần đến bệnh viện, các bác sĩ và y tá sẽ thực hiện nhiều biện pháp phòng ngừa để giữ cho họ được an toàn và sẽ chăm sóc cho họ tốt.
- **Nếu ai đó bị bệnh, điều đó không có nghĩa là người đó là “xấu” hay đã làm điều gì đó sai.** Một lần nữa, trẻ nghĩ khác với người lớn và có thể tự trách móc bản thân mình. Điều quan trọng là phải làm rõ rằng những người đó đã không tự khiến bản thân mình (hoặc người khác) mắc bệnh.
- **Điều quan trọng là trẻ em không được giấu giếm nếu các con bắt đầu cảm thấy mình bị bệnh.** Trẻ em sẽ không nói ra nếu các con sợ rằng mình sẽ gặp rắc rối. Hãy bình tĩnh nói chuyện với con quý vị về cảm giác của chúng và nhắc nhở các con rằng điều quan trọng là chúng phải cho quý vị biết nếu chúng cảm thấy bị bệnh.
- **Chúng ta luôn luôn học hỏi.** Trẻ hỏi rất nhiều câu hỏi. Khi nói đến chủ đề COVID-19, không phải lúc nào chúng ta cũng biết cách để trả lời. Hãy trung thực với các con nếu quý vị không biết câu trả lời và tìm cách trả lời những điều có thể theo cách phù hợp với lứa tuổi. Trên hết, hãy trấn an các con rằng chúng sẽ an toàn, quý vị và các con sẽ cùng nhau tìm cách giải quyết vấn đề.
- **Con quý vị có thể sẽ không nói với quý vị rằng chúng bị căng thẳng; nhưng hành vi của các con sẽ thể hiện ra điều đó.** Trẻ có thể trở nên hống hách hơn, đòi hỏi, cáu kỉnh, thiếu tôn trọng hoặc thách thức khi chúng gặp căng thẳng. Ngay cả một đứa trẻ hoàn toàn độc lập giờ cũng có vẻ tỏ ra bám víu người khác và sợ bóng tối hơn. Điều quan trọng là người lớn phải hiểu rằng những thay đổi về mặt hành vi này không phải là do trẻ cố tình hư. Mà bởi vì trẻ đang có những cảm xúc mạnh và không biết cách để đối phó với những cảm xúc này. Hãy đưa ra ví dụ và giúp các con xác định rõ cảm xúc mà chúng có thể có.

LỜI KHUYÊN VÀ MỌI CÁCH LY KIỂM DỊCH

Việc người chăm sóc tỏ ra bình thường, cùng với thiết lập các ranh giới có thể sẽ mang đến cho trẻ cảm giác an toàn trong thời điểm rắc rối này.

- **Lên kế hoạch và bám sát nó.** Bằng cách này, trẻ sẽ biết về những điều cần làm trong suốt cả ngày. Hãy nhớ điều chỉnh thời gian thức dậy, nghỉ trưa, và giờ đi ngủ sao cho đồng nhất.
- **Hãy đưa ra những điều sáng tạo hoặc thú vị** để con quý vị làm trong thời gian này (như nướng bánh, viết thư, tiệc khiêu vũ, dự án nghệ thuật, những câu chuyện hư cấu, đọc sách, hát karaoke, trò chơi đi tìm đồ vật, biểu diễn múa rối).
- **Hãy suy nghĩ về thời gian ngồi trước màn hình phù hợp với độ tuổi của con quý vị và thiết lập các tham số.** Quý vị có thể cần cung cấp cho các con đồng hồ đếm ngược về thời gian các con được ngồi trước màn hình.
- **Tăng cường thời gian vui chơi hoặc đi bộ an toàn** xung quanh khu phố (cùng với một người lớn).
- **Trẻ nhỏ có thể không biết cách để đếm khi rửa tay.** Sử dụng một bài hát hoặc vần thơ để giúp nhắc các con rửa trong 20 giây.

“Cuốn sách này là cách tuyệt vời để người lớn nói chuyện với trẻ em về những trải nghiệm của các con trong thời điểm khó khăn. Chuyển thăm của Corny giúp xác định các loại cảm giác khác nhau mà trẻ em có thể có, các cách giữ kết nối và đối phó trong khi ở nhà, hiểu được coronavirus là gì và biết cách giữ an toàn. ‘Corny Bất cần’ không chỉ cung cấp thông tin về virus—mà nó còn nhắc nhở trẻ em và người lớn rằng cảm xúc của họ là bình thường, và có những điều họ có thể làm để giúp mình cảm thấy tốt hơn.”

—Karen C. Rogers, PhD

Nhà tâm lý học lâm sàng, Children’s Hospital Los Angeles

“Là một nhà quản lý về chăm sóc sức khỏe và là y tá, tôi đã trải nghiệm đại dịch này từ quan điểm y tế và quan điểm chăm sóc sức khỏe. Con trai tôi gần đây đã hỏi tôi ‘Mẹ ơi, khi nào chuyện này kết thúc?’ Là một người mẹ, tôi đã giải thích rằng tôi không biết. Tôi đã nói, ‘Đại dịch có thể sẽ kéo dài thêm một thời gian nữa.’ Trẻ đã nghe, nhìn thấy và trải nghiệm đại dịch này từ quan điểm riêng của chúng. Cuốn sách này có thể giúp để hỏi han trẻ, và hiểu được những gì các con hiểu và những gì khiến các con lo lắng hoặc sợ hãi. Cuốn sách cung cấp một cơ hội tuyệt vời để giúp các con tự tin hơn bằng những lời an ủi, giải thích và yêu thương.”

—Rhonda Foster, EdD, RN

*Giám đốc Điều dưỡng và Phó Chủ tịch Dịch vụ Chăm sóc Bệnh nhân
Children’s Hospital Los Angeles*



CHLA.org