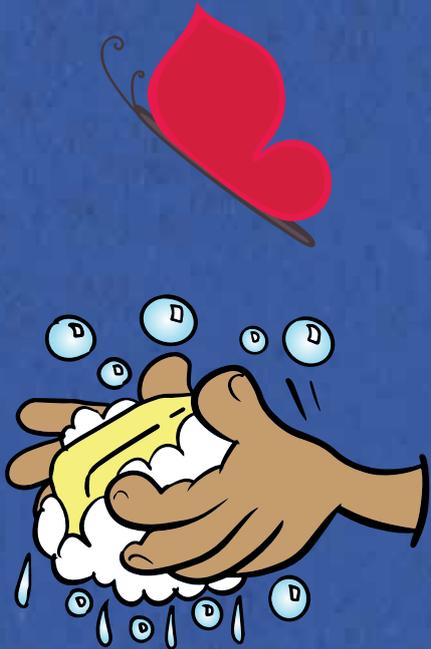




2019新型冠状病毒

有情绪是正常的



第一步

姓名

2019新型冠状病毒是什么？



新型冠状病毒是一种会使很多人生病的新病毒的名字

‘CO’ 是英语单词冠状的缩写

‘VI’ 是英语单词病毒的缩写

‘D’ 是英语单词疾病的缩写

‘19’ 表明这种疾病最初被发现的时间是2019年

病毒指的是一种可以导致感染的病菌，所有的病毒都可以导致感染。例如，普通感冒，耳部感染和水痘，都是病毒感染引起的。

2019新型冠状病毒是一种与普通感冒和流感相似的新型病菌。它与感冒和流感病菌都是同族同源。他们就像是表兄弟一样。这就是为什么人们感染COVID-19时，他们出现的一些症状与感冒或流感的症状相似。

2019冠状病毒已经给社会带来了严重的破坏，比如学校关闭、很多人失业、工厂停工、人们无法走亲访友。

更让人痛心的是，很多人死于COVID-19。他们大多是老年人、患有其他慢性疾病的人，或没有被适当治疗的人。



但是

我们现在来聊聊新冠病毒吧！



人们很容易感染新冠病毒，所以每个人都要格外的小心。

大部分感染了新冠病毒的人，如果他们被适当照顾医治的话，是可以恢复的。

目前为止，新冠疫苗可以帮助防止新冠病毒的传播。

许多医生和科学家们正在非常努力地研究新冠病毒，以便可以找到治愈新冠的方法。

我们也可以做很多的事情，来避免自己和别人感染新冠。每个人都应该尽量参与其中（参与防疫，人人有责）。



第三步

关于我

我的名字：

我的年龄：

住在我家的其他人：

我的家庭成员有：

我的家庭来自：

我所居住的城镇：

在学校我最喜欢的科目是：

我最喜欢的明星是：

我闲暇时喜欢：

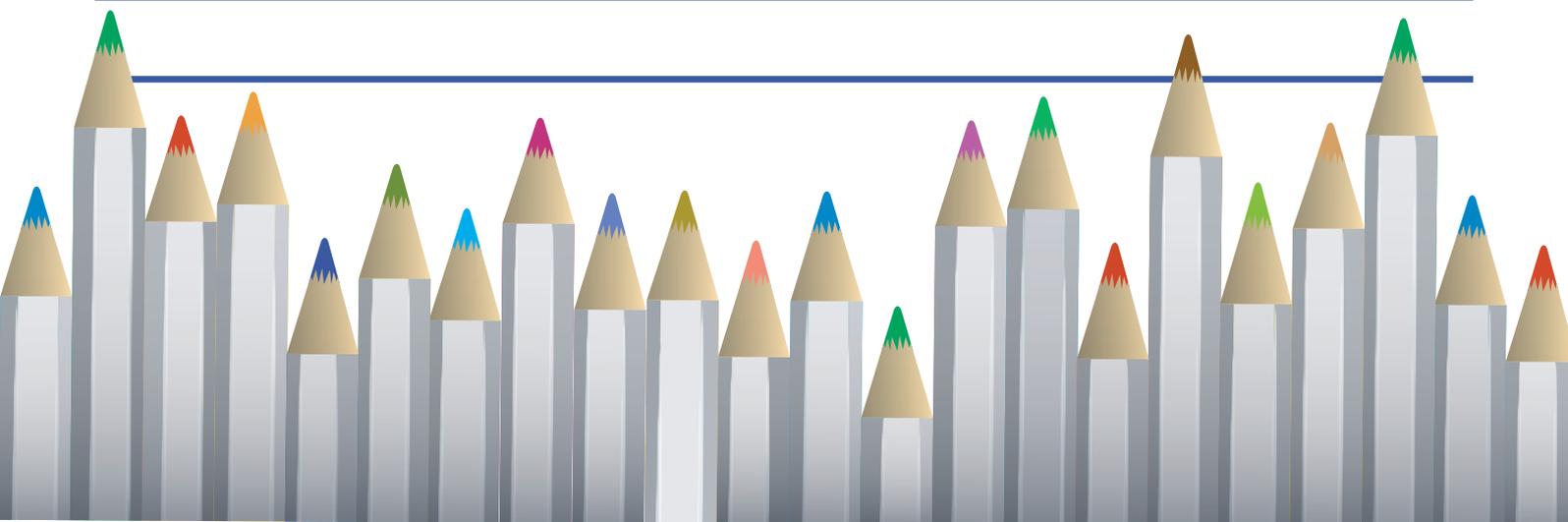
我最喜欢的食物：

我最喜欢的游戏/运动是：

我最想去的地方是：

我最喜欢的人/人们：

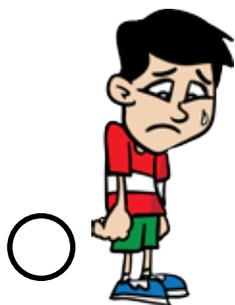
新冠病毒对我的影响是：



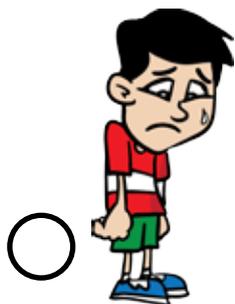
第四步

难过，开心，生气或是焦虑？

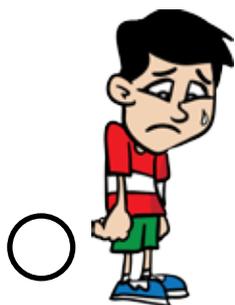
在疫情之前，我的生活是：



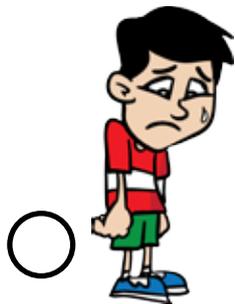
封城期间，我的感受：（例如，我无法去上学的时候）



疫情开始之后我的感受：



新冠之后，我希望的生活是：





这就是我的生活

使用在这三个盒子当中的图片或文字

在新冠之前我的生活

新冠疫情如何影响了我的生活：

未来我的生活会是：

第五步

制定一个计划!

当你感觉到难过，焦虑或是生气的时候，你要怎么做



每个人都有会生气，特别是面临挑战、面对艰难的时候。每个人也都会有不同的情感、感受，包括难过、沮丧、尴尬、羞愧以及孤独。这些感受虽不美好，但也没有问题—他们都是人正常的感受。

尽管如此，你也需要在这些感受非常强烈时，有对应的策略。下面列出了一些建议，你需要至少选择四个。你最清楚自己怎样才可以冷静下来，所以试试看吧，除了下面已给出的建议，自己至少想出一个能冷静下来的方法。

- 向值得信赖的人寻求帮助
- 听音乐
- 跟成年人沟通
- 跟老师、辅导员或是牧师沟通
- 跟朋友玩
- 跟最好的朋友或是父母沟通
- 画出来你的感受
- 做些体力活
- 深呼吸
- 给（画）上色/涂色
- 去走路（或是跑步）
- 想正面积积极的事情
- 祷告
- 给自己一些时间放空
- 在日记中记录你的感受
-
- 做运动/健身

最重要的是—安全第一！如果你做的事情并没有帮助你减轻痛苦的感受，那就将你的感受告诉你所信赖的成年人。下一页你可以了解一些关于“愤怒”的规则

第**五**步

“愤怒规则”

在你难过、焦虑或是生气的时候，
要保证自己的安全



生气是可以的，也是可以接受的

但是

不要伤害别人

不要损及财物

不要伤害自己

要告诉别人你的感受

要做一些可以帮助你冷静下来的事情



在你

焦虑

的时候这样做：

对新冠病毒的焦虑是正常的，这是一个所有人都需要面对的问题。不能去上学，不能跟朋友在一起是很难熬的。

将焦虑的事情写下来



在你感到焦虑的时候，跟你信任的成年人沟通。有时候，思虑过多，会放大问题的严重性。你所信赖的成年人可以帮助你分析，认清现实。

同时，尽自己所能防疫——
比如严格遵守卫生习惯





你如何被影响到？

新冠疫情以哪些不同的方式影响了你、你的家人和你的朋友？在这一页，你可以写下这些事情，或是画一幅画来描述这些事情。

第七步

写一封信

你想要对那些认识或者听说感染新冠的人、甚至因新冠去世的人说些什么呢？

或者，你想要对那些帮助过感染者的医护人员说声“谢谢”。你可以写封信，写首诗，或者是画幅画。



第八步

健康第一



每次咳嗽或是打喷嚏的时候，用纸巾遮住嘴巴和鼻子。



不要对着别人咳嗽或是打喷嚏。



使用过的纸巾立即扔到垃圾桶或是厕所里。然后用洗手液/香皂洗手。



如果你打喷嚏或咳嗽的时候没有纸巾，用胳膊遮掩喷嚏或咳嗽。



勤洗手，最好用洗手液/香皂和水来洗。只用免洗洗手液是不足以洗净细菌的。洗手液/香皂和水是最佳选择，洗手时间至少需要20秒。



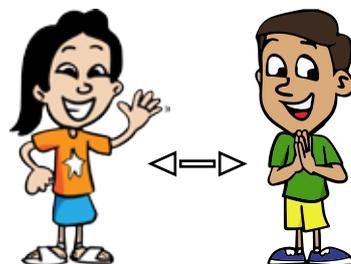
远离有感冒或是类似流感症状的人。



保证充足的睡眠，可以提高抗新冠病毒的能力，父母可能也希望你能多吃一些维生素，或者新鲜的水果和蔬菜来提高抵抗力。



不要携带你的移动设备到厕所，用完厕所、洗好手之前都不要碰你的移动设备。



与他人保持距离，并且用传统的方式互相问候：双手合十，说“您好”；手放在心脏的位置问候别人；或者挥手致意。



上完厕所，没有用洗手液/香皂仔细洗手之前，不要触碰你的眼睛，鼻子，嘴巴和身上的其他地方。



如果感觉不舒服，马上告诉父母，特别是你觉得感冒了，或是感觉到发烧的时候。

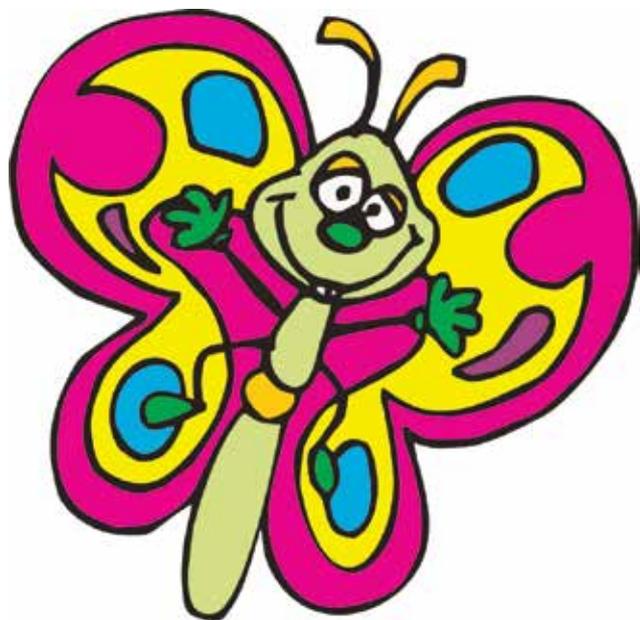


去公共场所时候戴口罩，以此避免在说话、咳嗽、呼吸或打喷嚏时唾液飞沫颗粒在空气中传播。

第九步

蝴蝶

毛毛虫变蝴蝶的过程教给我们一个很重要的道理：
要对未来充满希望。



很久以前，有一只毛毛虫很不开心，因为他没有朋友。这使他觉得自己无关紧要。他觉得自己出了问题。特别是当其他毛毛虫取笑他的时候，他感觉更糟糕。

有一天，所有事情就像往常一样，他感到非常累，从来没有这么累过，所以他很快就陷入沉睡中，他睡了很长的时间。

当他醒来的时候，他发现在自己身上发生了神迹。他蜕变了！在沉睡的过程中，他蜕变成了一只美丽的蝴蝶。他第一次扇动翅膀向上飞去，不久之后，就飞到高空，融入到其他蝴蝶中。这群蝴蝶全都展开翅膀，在风中嬉戏，使天空色彩斑斓。

我们都应该记住这个道理。不管现在的事情看起来有多糟糕，或者明天会有多困难，要坚信，生命会掀开新的篇章。

你可能会觉得自己像一只孤独的毛毛虫，但仍然有一个美丽蝴蝶家族在等着你的归来。

你以一种美丽的方式被创造出来，连同你生命一起被创造的，还有一个完美的计划。

在这个计划中，有时会遇到挑战，有时会感觉孤独，但是造物主以及他的完美计划，会一直伴随你。

也许你无法改变现状，但是展开彩色翅膀在空中翩翩起舞的时刻，终将会向你走来。所以，保持微笑，带着盼望面对这些挑战。你的家人和朋友正等着与更新的你再次相聚。



帮助的途径

你能想到帮助受COVID-19影响的人的途径吗？

1

2

3

给父母和老师们的建议

在过去的两年里,随着媒体对COVID-19的持续关注,以及孩子们的日常生活被打乱,孩子们感到焦虑也就不足为奇了。

最容易遭受焦虑折磨的儿童包括:

- 教育受到影响的孩子们
- 家人被病毒感染--包括所爱的亲人死亡的孩子们
- 家庭经济困难的孩子们
- 那些曾遭受家庭暴力或其他家庭问题的孩子们

另一个需要关注的儿童群体是那些之前可能受到地震、山体滑坡或其他创伤性事件影响的儿童,他们在疫情发生之前从未有机会处理所发生的事情。能说出自己感受的孩子,比不能说出自己感受的孩子能以更健康的方式处理自己的恐惧和焦虑。这份资料会为你提供一些如何与孩子沟通交流的想法。

注:本书中的练习是需要老师在老师、家长、牧师或辅导员等成年人的监督和照顾下完成的。快速地、以完成任务为目的地来做完这些练习,是没有任何帮助的。相反,下面的每一点都应该进行讨论,如果讨论出一些超出正常焦虑的程度的问题,请咨询专业人士。

1. 学生或家庭的谈话

留出一个特定的时间与孩子们作为一个家庭或团体一起交谈——越早越好。排除一切干扰,如电视和移动设备。随着情况的不断变化,你需要定期进行这项练习。

用提出的要点来问孩子开放式的问题,并倾听他们的回答。例如,你可以问:

- 关于COVID-19或冠状病毒,你知道些什么?
- 你认为COVID-19对我们的家庭/学校造成的最坏的影响是什么?
- 你认为COVID-19可能对我们国家造成的最糟糕的影响是什么?
- 你认为我们能做些什么来帮助你?
- 在COVID-19期间,有什么好的事情发生?

当孩子们回答这些问题时,可能有必要问一些更深入的问题。例如:

- 你能多说一点儿吗?
- 你说你担心你的朋友,具体是什么意思呢?

注意:所有引起他们苦恼、担忧、绝望的痕迹,把注意力放在这些方面。

让你的孩子们放心,虽然疾病可能令人害怕,但在这个时候,我们必须比平时更小心保护自己。这并不是说,孩子们所关心、焦虑的事情会永远停留在目前这个状态。辨别出一些对于家庭、学校、或者运动一成不变的事情或者东西。例如,孩子们对某件事情的兴趣可能会暂时减少,但过段时间他们的兴趣又会增长。

2. 需要思考和讨论的信息

a. 儿童与COVID-19

儿童通常比成人受影响小，因为他们的症状往往较轻，而且恢复得更快。然而，即使儿童没有任何被感染的症状，他们仍然可能将病毒传播给其他更弱勢的群体，如老人或病人。

因此，每个人，包括儿童在内，都应该注意卫生状况，并采取一切必要的预防措施，例如保持社交距离。

如果你的孩子出现症状，注意密切观察他们，并保护他们周围的人。这样一来，如果他们的症状最终发展成新冠病毒，也不会把病毒传染给朋友和家人。

带孩子们去医院外科时，请先电话联系医生，因为需要作出特别的安排。

b. 继续注意个人卫生

新冠病毒通过感染者咳嗽、打喷嚏或说话传播。当接触到染上病毒的人、物体或物体表面时也会被感染。血液、粪便和尿液中也可以检测到冠状病毒，因此要特别注意入厕后确保双手干净。对厕所、准备食物的地方，或孩子们小手可能接触到的地方进行消毒是一种合理的预防措施。

c. 每个人都可以做一些事情来保护自己的健康。可以把这些保护健康的事情写在纸上，贴在家里的墙上。

1. 通过足够的睡眠、摄取营养的食物，也可以来保护你的健康，增强抵抗力。意思是，假如你感染了病毒，你健康的身体以及抵抗力可以跟病毒抗衡！你也可以考虑服用维生素来补充身体所需的元素。
2. 经常用香皂和水洗手，有病毒的情况下，免洗洗手液是不足以清除病毒的。使用香皂和水洗手是最好的，需要洗20秒。
3. 当你咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，然后把纸巾扔进垃圾桶。千万不要把用过的纸巾放在长凳上或其他地方——直接扔进垃圾桶或扔进厕所。然后用香皂洗手。
4. 如果没有纸巾，你要打喷嚏或咳嗽，那么就在打喷嚏或咳嗽的时候用手肘捂着口和鼻子。
5. 远离有感冒或类似流感症状的人。
6. 避免身体接触，比如握手或击掌。其他问候方式包括竖起大拇指或将右手放在胸前。
7. 不要将移动设备带入厕所，入厕后先洗手，不要触摸电子设备。
8. 如果别人在上厕所时使用了移动设备，不要触摸他们使用过的设备。
9. 手脏时，不要触摸眼睛、鼻子或嘴巴，特别是在上完厕所后。
10. 确保他们有足够的户外时间。有研究表明，阳光和户外活动有助于每个人的身心健康。
11. 去公共场所要戴口罩。

注意：这里所提供的所有信息，仅供教育所用。对于具体的医疗建议、诊断和治疗，必须咨询你的医生。



2019新型冠状病毒 状病毒 有情绪 是正常的



2022 Kidsreach Inc. 悉尼, 澳大利亚

© 版权所有 2022 David Goodwin

编写: 大卫 *古德威 (David Goodwin)

原作品来源 布莱特*卡德维 (Brett Cardwell)

翻译及编写 Central Asia Publishing

译者: 杜若东



CENTRAL
ASIA
PUBLISHING

发行 Central Asia Publishing
印刷的在清迈 (Printed in Chiang Mai)

ISBN 978-616-7998-37-4

邮件: contact@centralasiapublishing.com

网站: <https://www.centralasiapublishing.com>

资料允许复印, 不允许售卖。 资料不可用于其他任何用途。