

Trinka ja Sami

Taistelu isoa virusta vastaan:

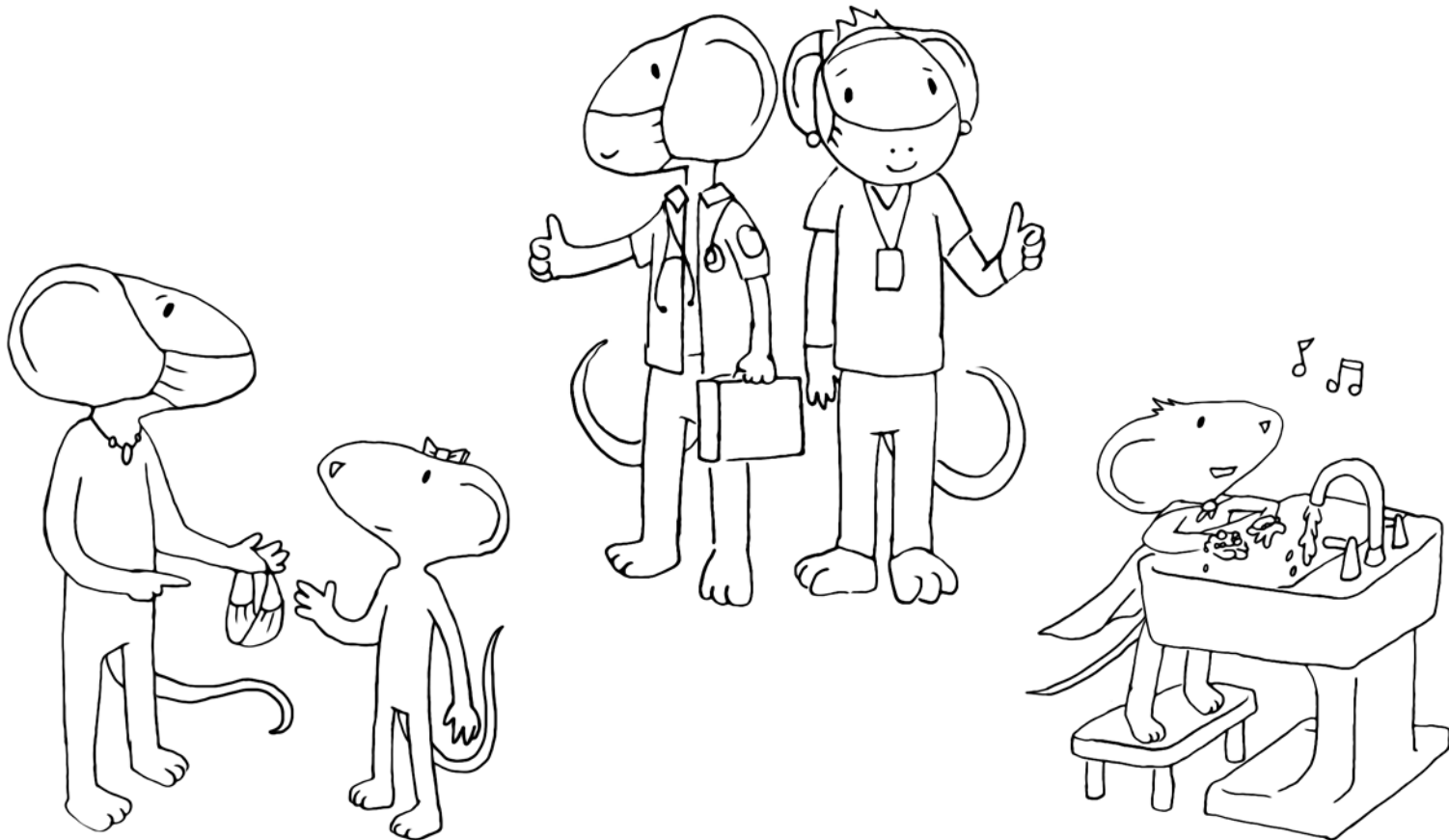
Trinka, Sami ja Pikkukaupunki taistelevat yhdessä



Trinka ja Sami

Taistelu isoa virusta vastaan:

Trinka, Sami ja Pikkukaupunki taistelevat yhdessä



Taistelu isoa virusta vastaan: Trinka, Sami ja Pikkukaupunki taistelevat yhdessä



Piploproductions.com

Kirjoittanut Chandra Michiko Ghosh Ippen
ja Melissa Brymer

Kuvittanut Erich Ippen, Jr.

Suomennos: Mia Huolman, Soili Pojjula, Tapio
Halla, Klas Backholm ja Lasse Jalonen

Huom: Tämä tarina on suunniteltu käytettäväksi joko yksin
tai yhdessä liitännäiskirjaisen "Taistelu isoa virusta vastaan:
Trinkan ja Samin kysymyksiä" kanssa."

Tarina ja liitännäiskirjanen kehitettiin auttamaan pieniä lapsia
ja heidän perheitään aloittamaan keskustelu heidän
kokemuksistaan ja tunteistaan, jotka liittyvät
maailmanlaajuiseen koronaviruspandemiaan.

© 2020 Chandra Ghosh Ippen. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämä
kirjanen ja sen sivut voidaan kopioida ja jakaa maksutta, mutta niitä ei
saa myydä. Niihin ei saa tehdä muutoksia ilman ensisijaisen tekijän
nimenomaista kirjallista lupaa (chandra.ghosh@ucsf.edu).
Versio 1.0. Julkaisupäivä 18.4.2020

Voit vapaasti jakaa tätä kirjasta joko sivustolta
<https://piploproductions.com> tai sivustolta <https://nctsn.org>.

Löydät lisätietoja tarinasta, tarinan käytöstä ja tarinan luoneesta
tiimistä osoitteesta: <https://piploproductions.com>. Sivustolla on
myös muita tarinoita ja resursseja, joiden avulla lapset ja perheet
voivat käydä läpi stressaavia ja traumaattisia kokemuksia.

Tämän tarinan kehittämistä tuki osaltaan Irving Harris-säätiö ja
avustukset, jotka myönnettiin Kalifornian yliopiston (San
Francisco) varhaisen traumatisoitumisen -hoitoverkostolle (ETTN),
sekä kansainväliselle lasten traumaattisen stressin verkostolle
(NCTSN), päihteiden väärinkäytön ja mielenterveyspalvelujen
hallinnolta (SAMHSA), Yhdysvaltain sosiaali- ja
terveysministeriöltä (HHS).

Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat tekijöiden näkemyksiä,
eivätkä ne välttämättä vastaa SAMHSA:n tai HHS:n näkemyksiä.

Lisätietoja stressaavista ja traumaattisista tapahtumista ja niiden
hoidosta löytyy sivustolta www.nctsn.org.

Tunnustukset: Erityiset kiitokset Mia Huolmanille, Soili Poijulalle,
Tapio Hallalle, Lasse Jalosella ja Klas Backholmille heidän
panoksestaan ja palautteestaan.

A PARTNER IN
NCTSN
The National Child
Traumatic Stress Network



IRVING HARRIS
FOUNDATION

Maailman lapsille ja kaikille etulinjassa oleville työntekijöille. Olette sydämässämme!

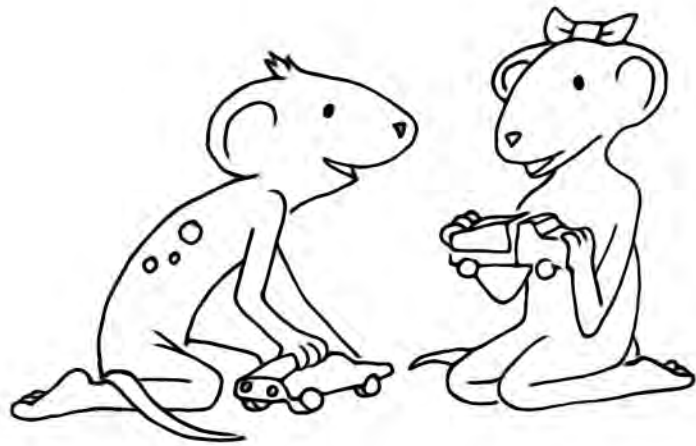
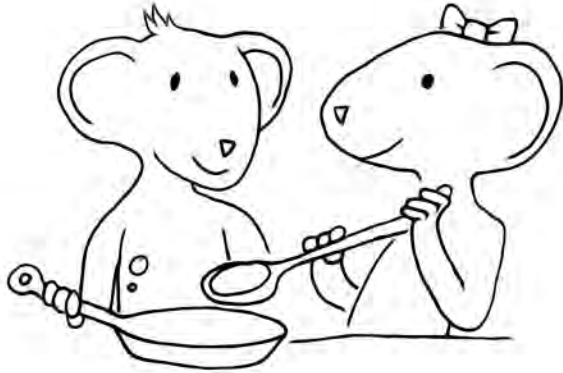
Aikuiset: Tämä tarina on suunniteltu auttamaan lapsia selviytymään COVID-19:een liittyvistä peloista ja huolista. Lue se ensin itse ja mieti, miten haluat käyttää sitä lapsesi kanssa. Käy läpi vanhempien opas ja liitännäiskirjanen ”Trinkan ja Samin kysymyksiä”. Vaikka et lukisi kaikkia sivuja lapsesi kanssa, tarina, liitännäiskirjanen ja vanhempien opas voivat auttaa sinua ymmärtämään paremmin lapsesi reaktioita COVID-19:aan liittyen. Jos päätät lukea tarinan lapsesi kanssa, voit kannustaa lastasi värittämään joitain kuvia. Jos ihmiset asuinalueellanne käyttävät maskeja ulkona, sinä ja lapsesi voitte piirtää tai tehdä tarinan hiirille maskit kuviin, joissa hiiret ovat ulkona.



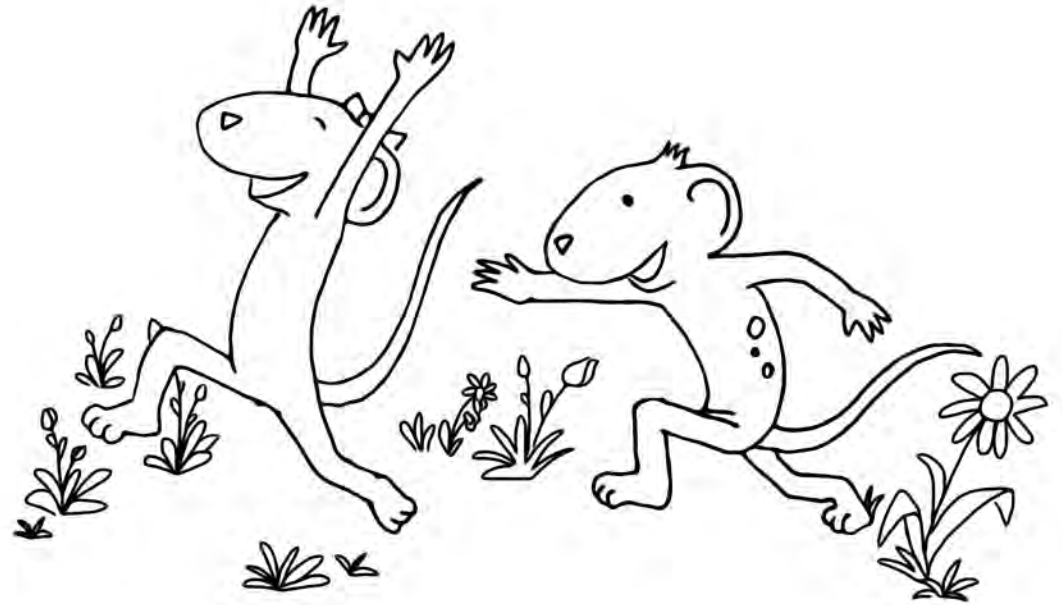
Tämä on Trinkka.



Tässä on Sami.



He ovat naapureita ja he
haluavat leikkiä yhdessä.



Keväällä he juoksevat ulkona ja
toivottavat kukat tervetulleiksi.



Ja kun sataa, he rakastavat hyppiä lätäköissä.

— Tulehan, Sami!

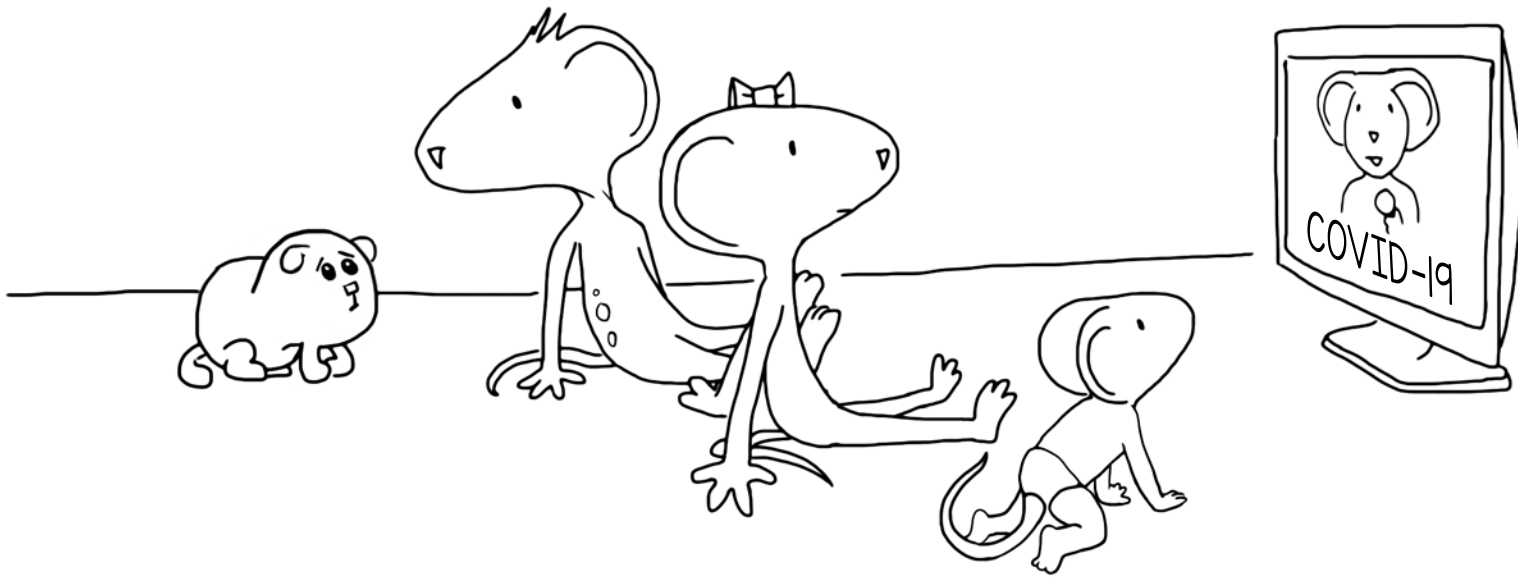
Tulossa!



Trinka, mennään.---

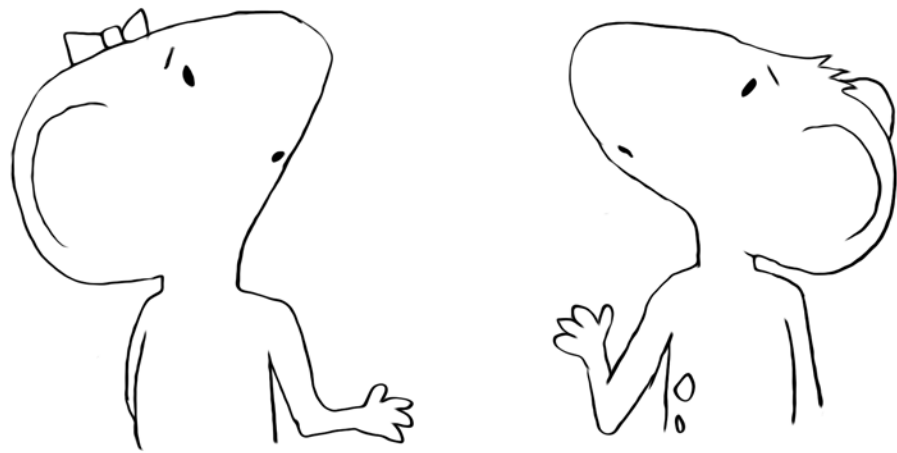
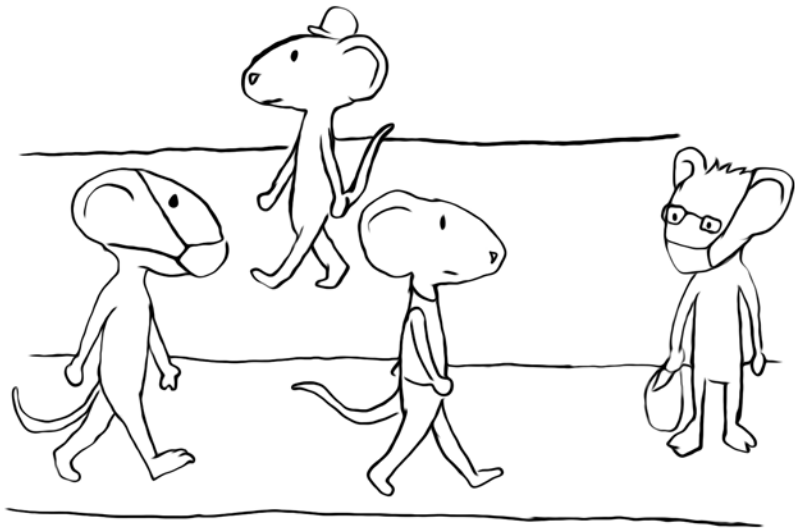
Mutta kun tämä on niin hauskaa!

Ja he kuuntelevat aina, kun on aika lopettaa. No... lähes aina.



Eräänä päivänä, kun Trinkka ja Sami katselivat TV:tä Samin luona, he kuulivat sairaudesta, joka levisi ja sai monet voimaan huonosti. Aikuiset TV:ssä olivat huolissaan.

Trinka ja Sami olivat myös huolissaan. Jopa Samin pikkuveli Kalle ja heidän lemmikkinsä Juju näyttivät tietävän, että jotain pelottavaa oli tapahtumassa.



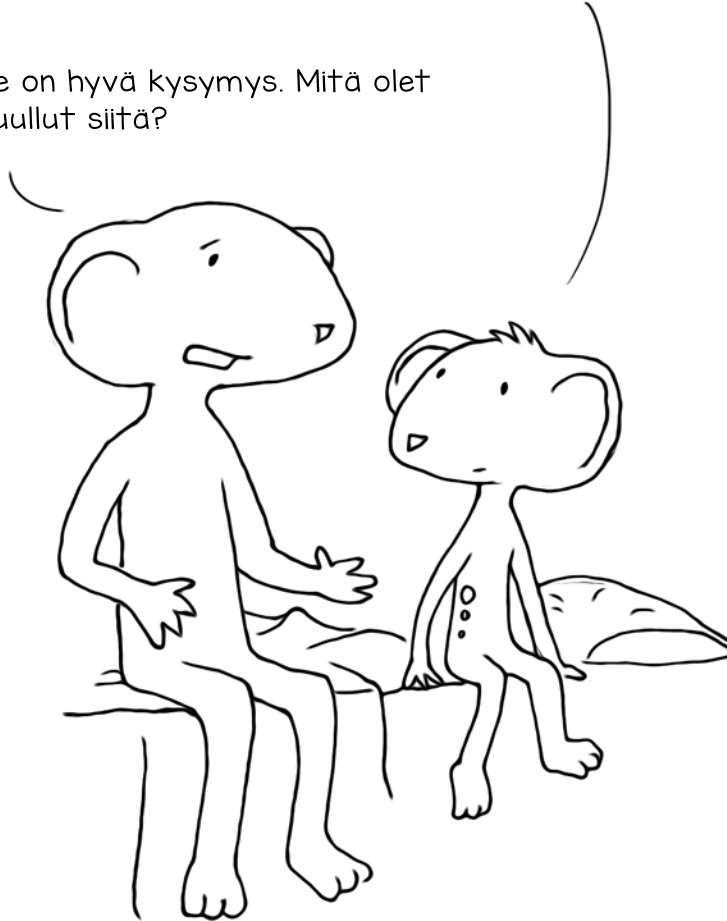
Muutamaa päivää myöhemmin he näkivät ihmisten käyttävän maskeja kasvoillaan. He eivät ymmärtäneet miksi.



He näkivät ihmisten ostavan paljon elintarvikkeita, ja joskus asiat, joita he halusivat ostaa, olivat kaupasta loppu. Se oli outoa.

Mikä on kor..korona?

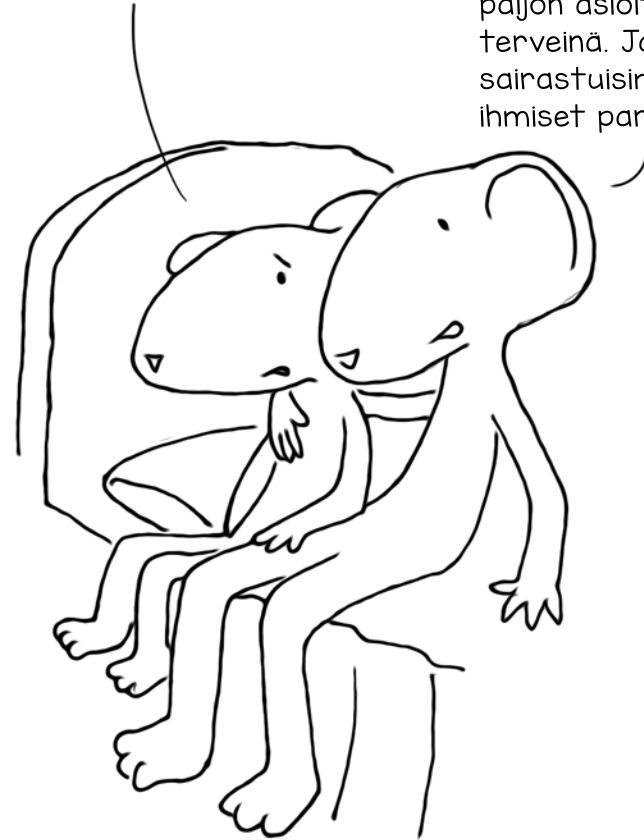
Se on hyvä kysymys. Mitä olet kuullut siitä?



Tuletko sairaaksi?

Tulenko minä sairaaksi?

Toivottavasti emme. Teemme paljon asioita pysyäksemme terveinä. Ja vaikka sairastuisimmekin, useimmat ihmiset parantuvat.



Sinä iltana Trinkka ja Sami kysyivät vanhemmiltaan paljon kysymyksiä ja puhuivat vanhempiensa kanssa huolistaan. Heidän vanhempansa kuuntelivat tarkasti. Sitten vanhemmat auttoivat heitä ymmärtämään, miksi ihmiset olivat huolissaan tästä uudesta isosta viruksesta, ja mitä he voisivat tehdä pysyäkseen turvassa.

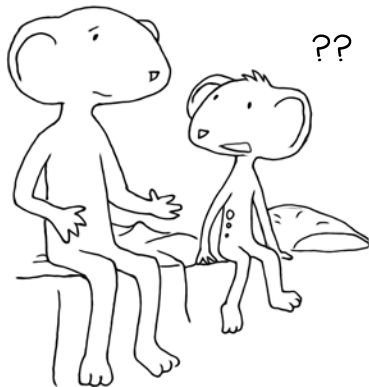
HUOMAUTUS: Voit lisätä sivuja liitännäiskirjasesta "Trinkan ja Samin kysymyksiä" tämän sivun jälkeen.



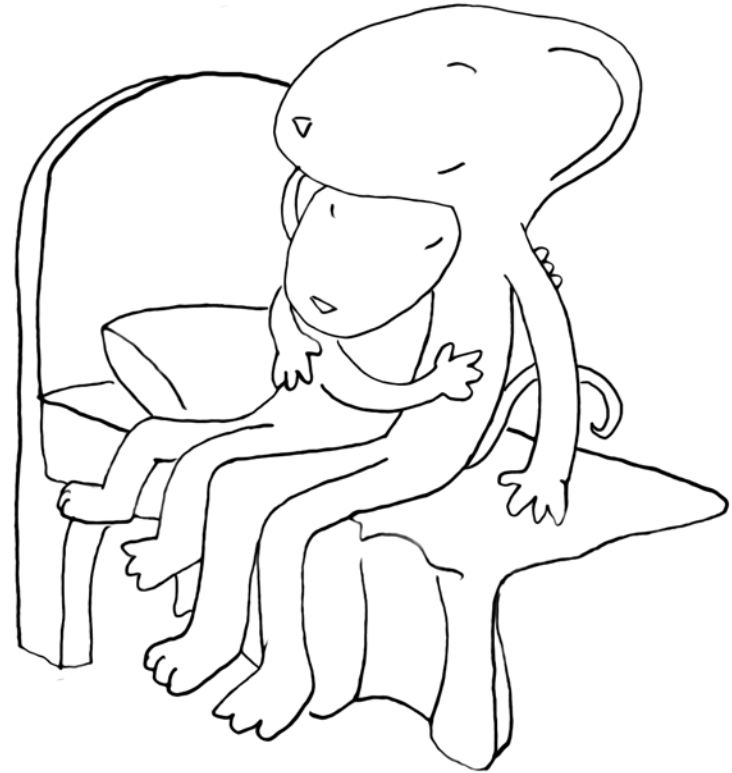
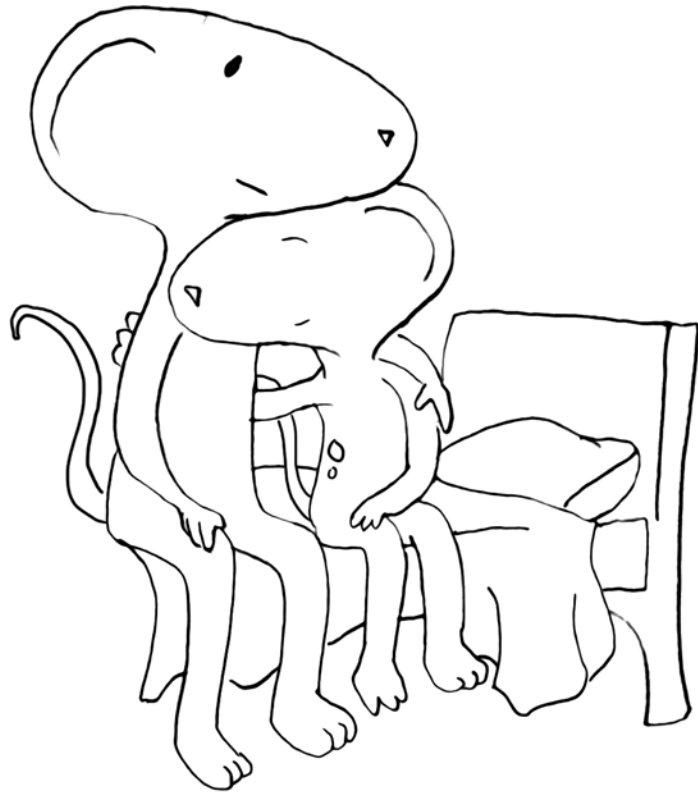
Trinka ja Samin kysymykset ja huolet

Huomautus vanhemmille ja muille hoitajille

- Trinkalla ja Samilla oli paljon kysymyksiä.
- Heidän kysymyksiään voi löytyä liitännäiskirjasesta "Trinkan ja Samin kysymyksiä", jonka voi ladata osoitteesta: <http://piploproductions.com/trinka-and-sam-virus/>
- Myös sinun lapsesi voi miettiä joitakin näistä kysymyksistä.
- Käy läpi sivut ja päätä, mitä niistä haluat käydä läpi yhdessä lapsesi kanssa.
- Voit halutessasi jättää pois osan sivuista, jos et usko, että niistä on apua. Ota huomioon, miten virus vaikuttaa omaan yhteisöönne tai perheeseenne, tai jos olette jo jutelleet näistä asioista perheessänne.



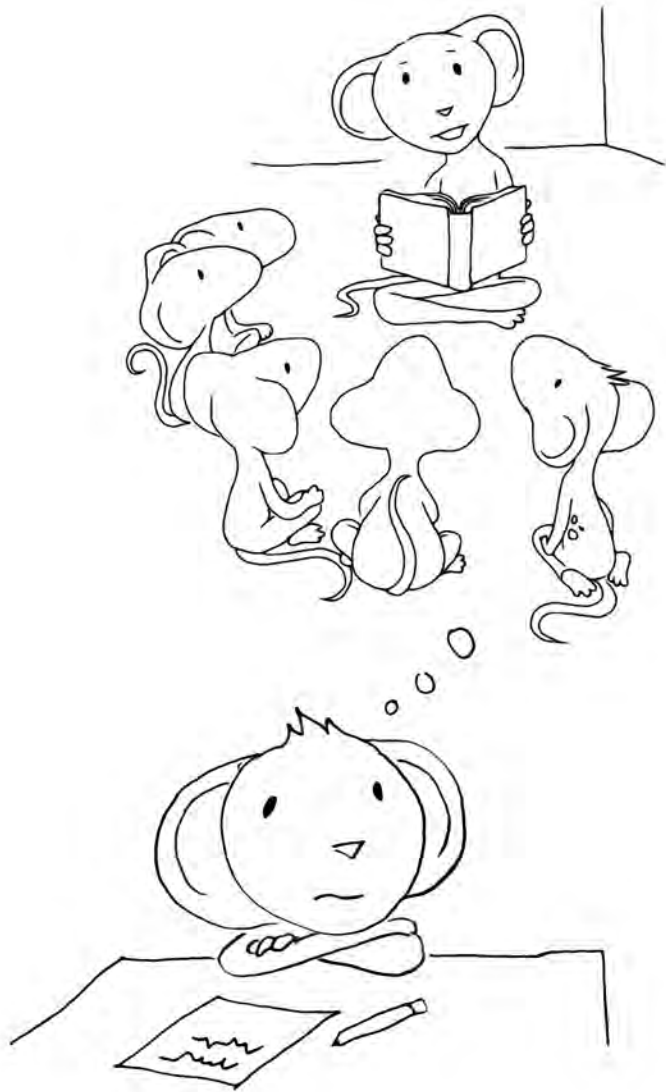
?



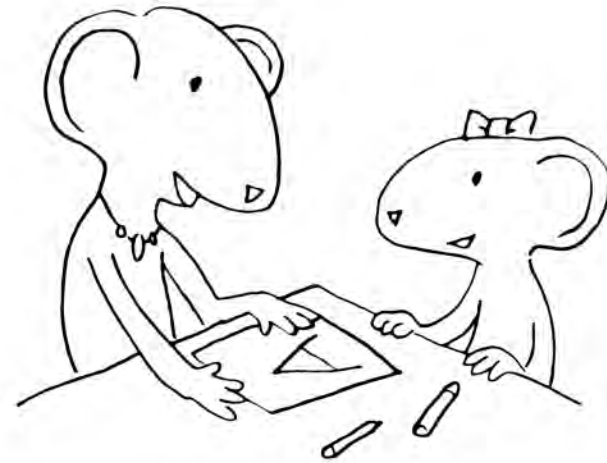
Trinka ja Sami tunsivat olonsa paremmaksi puhuttuaan vanhempiensa kanssa. Vaikka virus oli vielä Pikkukaupungissa, oli hyvä puhua omista huolista ja murheista ja miettiä kaikkia niitä hyviä asioita, joita heidän perheensä ja kaupunkinsa tekivät pysyäksään turvassa.



Koska virus jatkoi leviämistä, heidän elämänsä muuttui monin tavoin . . .



Sami ei voinut mennä päiväkotiin/kouluun. Hän kaipasi opettajaansa ja ystäviään. Hän mietti, milloin näkisi heidät uudelleen.



Trinkan äiti yritti opettaa Trinkalle asioita. Joskus se meni hyvin, mutta joskus Trinka ja hänen äitinsä turhautuivat.

Miksen voi mennä Trinkan luo?



Olen pahoillani, Sami. Kunpa voisitkin.

Anteeksi Trinka. He pyytävät meitä kaikkia pysymään erossa muista, jotta virus ei leviä.



Trinka ja Sami halusivat leikkiä keskenään, mutta he eivät voineet.

Hei, Sami. Toivon, että voisit tulla käymään.



Niin minäkin.

He pystyivät vilkuttamaan toisilleen ja pelaamaan kivi-sakset-paperia kotiensa oville, mutta se ei ollut sama asia. He kaipasivat toisiaan.

Suljemme leikkikentän. Avaamme sen, kun viruksen leviäminen on hallinnassa.

Olen pahoillani. Jos jollakulla on virus ja hän leikkii leikkikentällä, ja sen jälkeen sinä leikit täällä, voit saada viruksen.

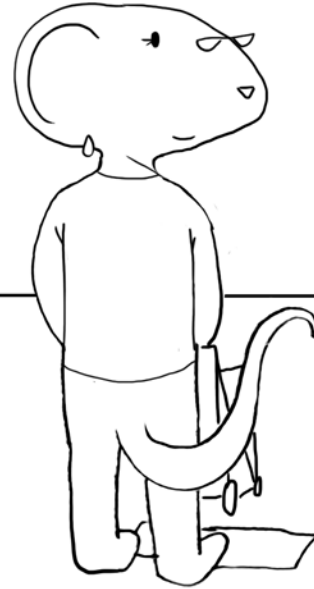


He saivat mennä kävelylle ulos, mutta leikkipaikka oli suljettu. Trinkka oli poissa tolaltaan. Hän halusi laskea liukumäkeä, mutta konstaapeli Klementti sanoi, että heidän piti sulkea leikkipaikka, jotta virus ei leviäisi. Sulkemalla leikkikentän he työskentelivät yhdessä pysyäkseen turvassa.

Miksi meidän pitää odottaa jonossa?

Meidän on jätettävä tilaa meidän ja muiden ihmisten välille, jotka eivät asu kanssamme. Kuvittele, että jonkun pitää pysäköidä auto väliimme.

He yrittävät varmistaa, että kauppa ei ole liian täynnä ihmisiä, jotta virus ei leviä. Muista, tämä virus tykkää väkijoukoista.



Kun he menivät juustokauppaan, heidän piti odottaa pitkässä jonossa. Trinkan äiti selitti, että tämä varmisti sen, että kauppa oli turvallinen paikka kaikille, jotka olivat kaupassa töissä tai kävivät kaupassa ostoksilla.

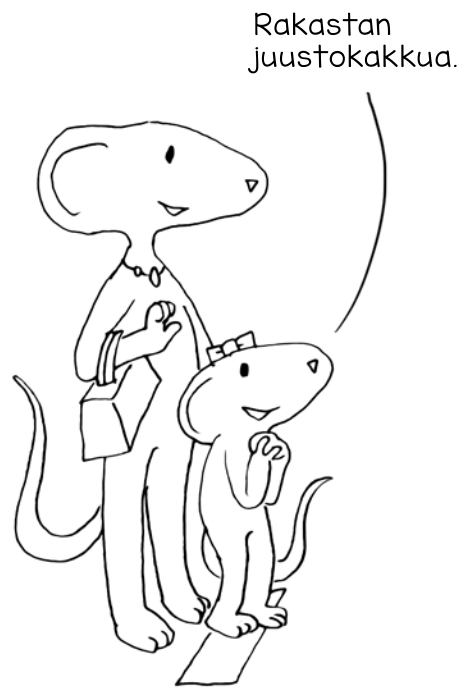
Muista, vihreä valo
tarkoittaa, että voitte
mennä, ja punainen valo
tarkoittaa, että teidän
täytyy odottaa.

Ja vielä yksi sääntö, sinun
täytyy aina pysähtyä kohtiin,
joissa lattiassa on teippiiviiva.

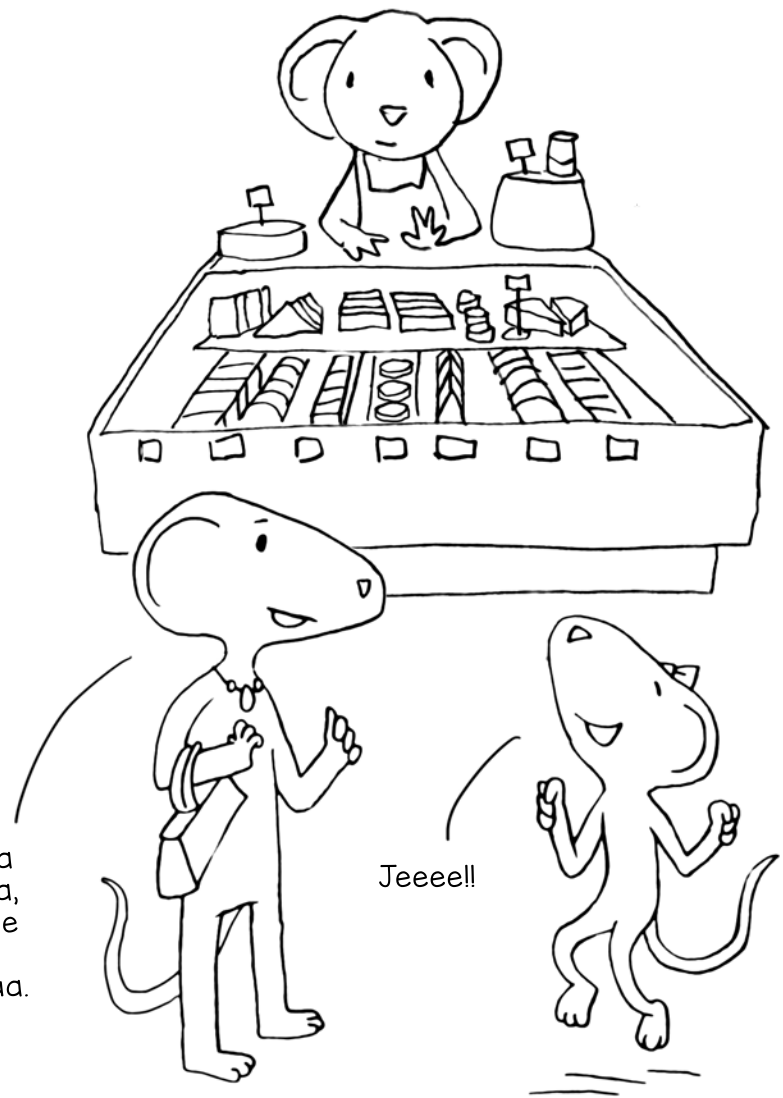
VIHREÄ VALO!



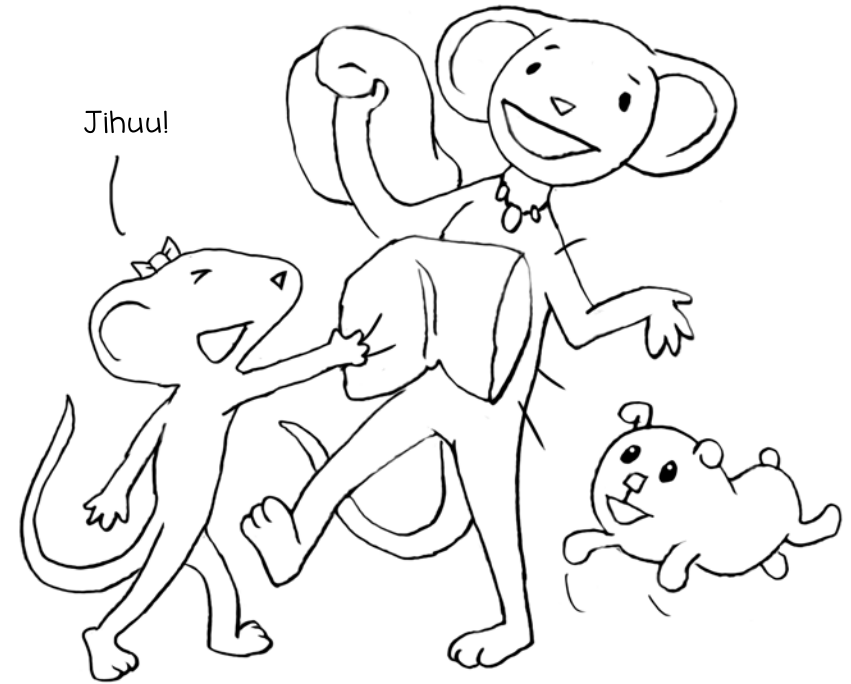
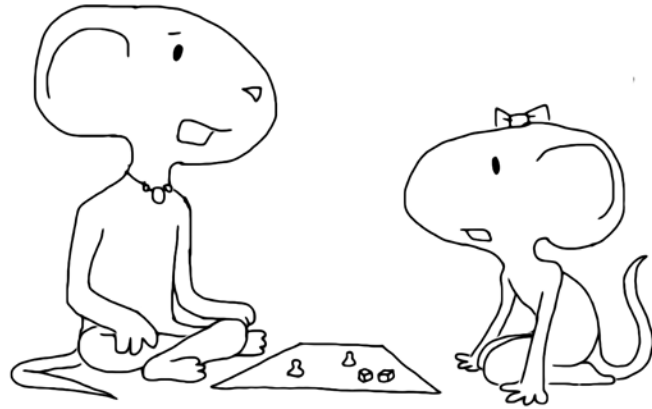
Odottaminen oli tylsää, mutta kaikki ei mennyt huonosti. He tapasivat mukavan naisen, rouva Vispilän. Hän pelasi Punaista ja vihreää valoa Trinkan ja hänen äitinsä kanssa. Ja pian kaikki jonossa olevat pelasivat yhdessä! Se sai ajan kulumaan paljon nopeammin, ja oli mukava saada uusia ystäviä.



Taidan ostaa lisää juustoa, että voimme tehdä juustokakkua.



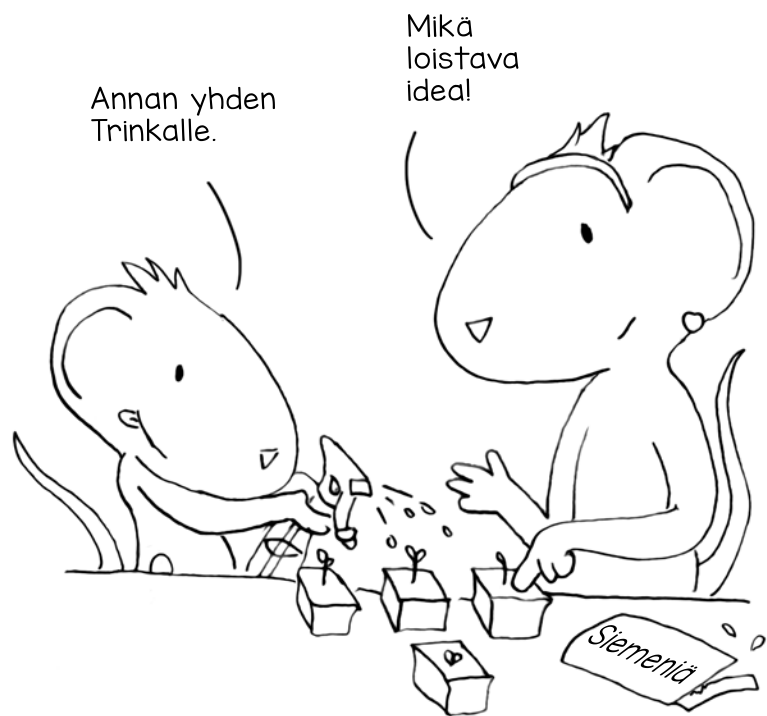
Rouva Vispilä osti juustoa tehdäkseen juustokakkua. Hän ei voinut nähdä lapsenlapsiaan nyt, mutta sinä iltapäivänä he aikoivat leipoa yhdessä videopuhelun avulla. Kun hän sai tietää, että Trinkka rakasti juustokakkua, hän jakoi salaisen reseptinsä heidän kanssaan.



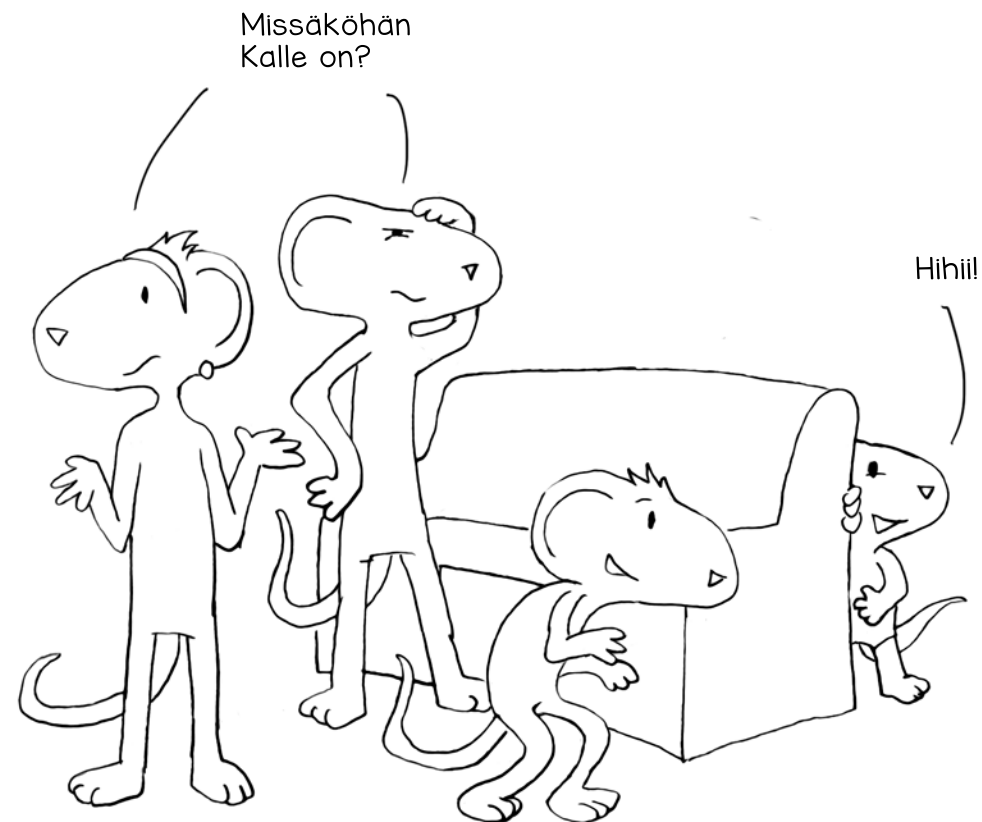
Oli vaikeaa, kun täytyi vain pysyä sisällä, ja kun ei voinut tehdä asioita, joita yleensä teki. Jokainen perhe yritti tehdä hauskoja asioita, jotta aika kuluisi. Trinkka ja hänen äitinsä pelasivat paljon pelejä.



Ja tietenkin he tekivät juustokakkua rouva Vispilän salaisella reseptillä. Ja he päättivät jakaa rakkautta ja tehdä juustokakun myös Samin perheelle.



Sami ja hänen perheensä istuttivat siemeniä ja katselivat niiden kasvua.



He leikkivät myös paljon piilosta. Kalle rakasti piilosta, vaikka hän ei ollutkaan vielä kovin hyvä piileskelemään.

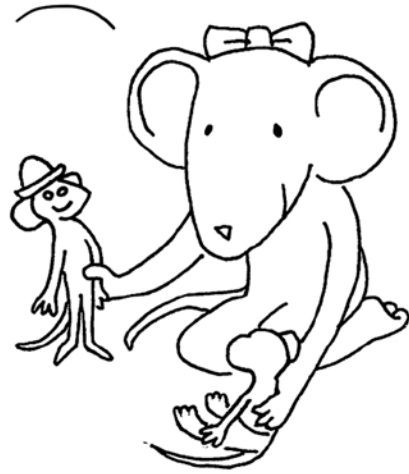


Kaikilla perheillä oli hyviä aikoja, mutta heillä oli myös vaikeita aikoja. Oli päiviä täynnä kyyneleitä ja aikoja, jolloin Trinkka ei kuunnellut.



Oli aikoja, jolloin Trinkka tarvitsi äitiään, mutta hänen äitinsä oli kiireinen, koska äidillä oli niin monia asioita hoidettavanaan.

Herra Fiikus, et voi tulla meille kylään nyt. Olemme yhä ystäviä, mutta on olemassa tämä paha virus . . .



Juju, äiti rakastaa meitä yhä. Hänellä on nyt tärkeä puhelu, ja meidän on odotettava.



Oli aika, jolloin Trinkan äidillä oli tärkeä puhelu. Hän kertoi Trinkalle, että hänen pitää leikkiä nyt hetki yksin.

Trinka!!

Sanoinhan, että minulla on tärkeä puhelu.

Äiti, herra Fiikus ja Juju haluavat näyttää, mitä he tekivät.



Trinka yritti kuunnella ja totella ohjeita, mutta oli niin vaikea odottaa. Hän ja Juju päättivät katsoa, mitä äiti teki. Äiti ei ilahtunut tästä.

Tiedän, että se on vaikeaa. Joskus äitien on huolehdittava tärkeistä asioista.

Mietitään, mitä me voimme tehdä.

Vihreä valo tarkoittaa, että voin kysyä sinulta jotain, mutta minun on oltava hiljaa.

Keltainen tarkoittaa, että minun täytyy olla varovainen, koska olet kiireinen.

Punainen tarkoittaa, että minun täytyy todella yrittää odottaa.

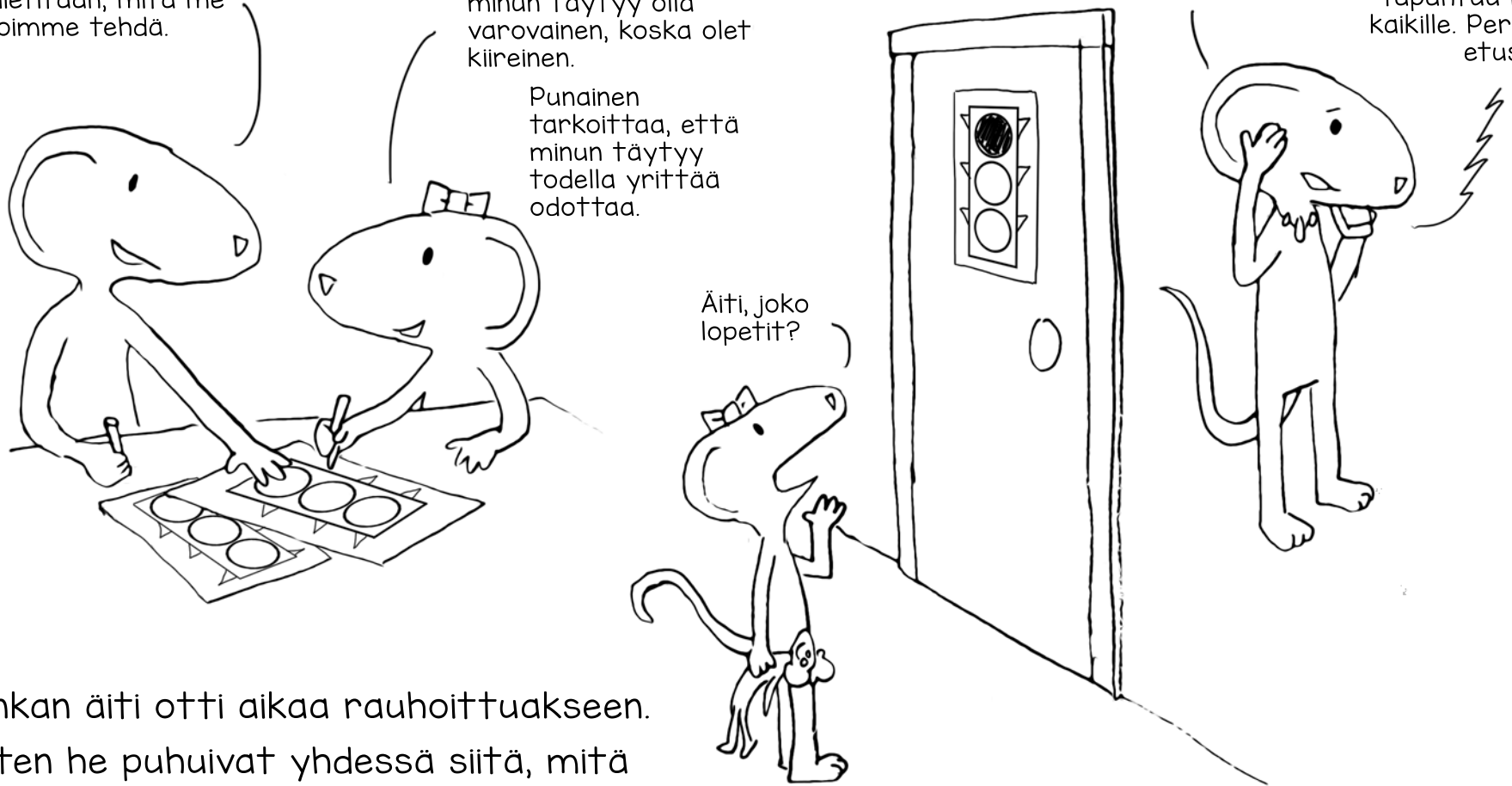
Äiti, joko lopetit?

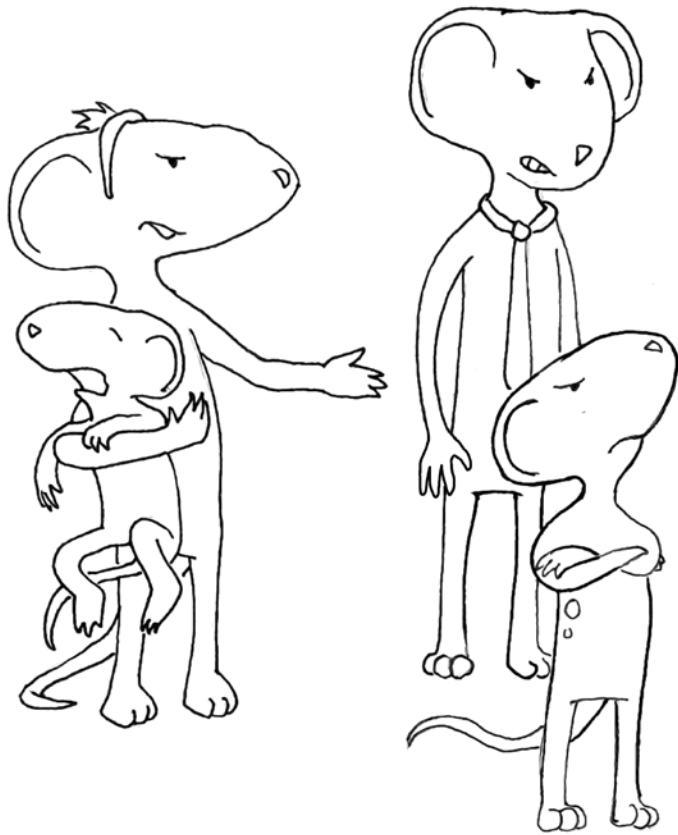
Olen niin pahoillani.

Kaikki ok. Tätä tapahtuu meille kaikille. Perhe on etusjalla.

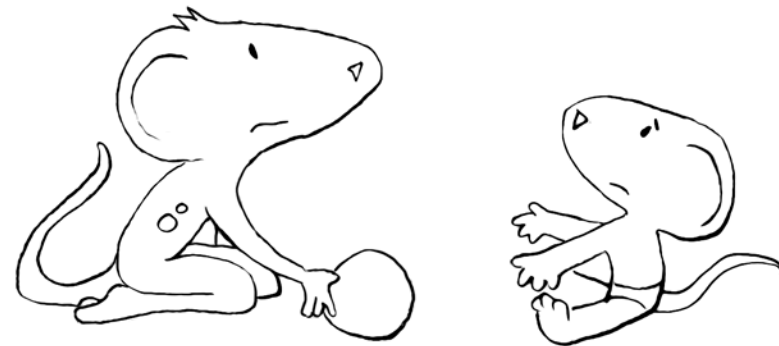
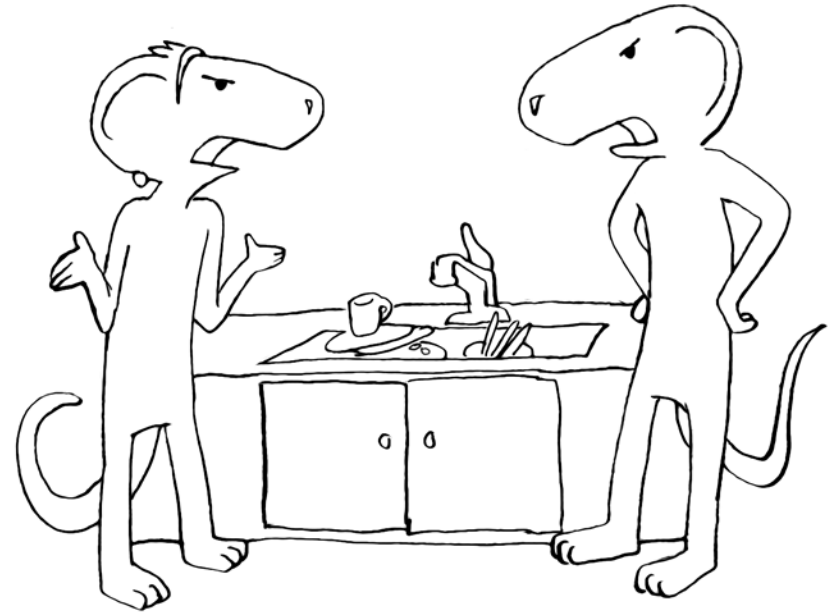
Trinkan äiti otti aikaa rauhoittuakseen. Sitten he puhuivat yhdessä siitä, mitä tapahtui, ja miltä heistä tuntui, ja siten he tekivät yhdessä suunnitelman. He piirsivät yhdessä merkkejä, jotka kertoivat, oliko äiti kiireinen vai ei.

Trinka seurasi enimmäkseen merkkejä ja sääntöjä, mutta se oli kovin vaikeaa silloin, kun hän tarvitsi äitiään.



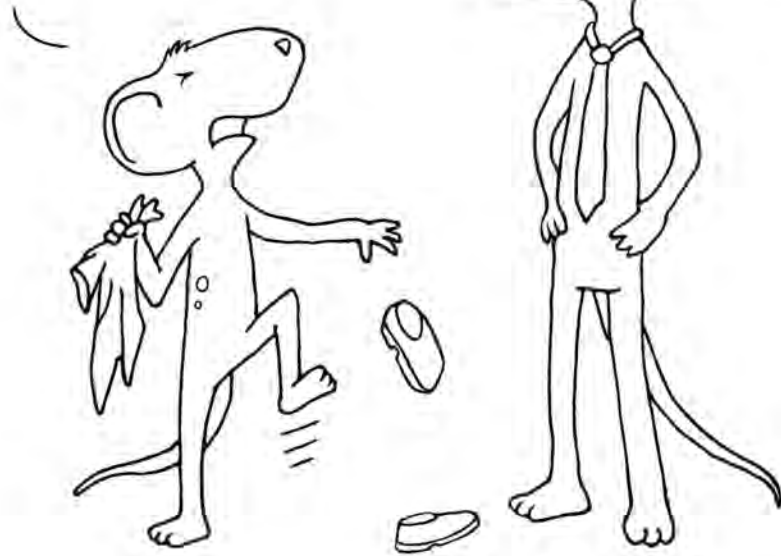


Samin perheellä oli myös ongelmia. Oli aikoja, jolloin kaikki olivat huonolla tuulella.



Joskus aikuiset olivat vihaisia toisilleen. Sami ja Kalle eivät pitäneet siitä, kun näin tapahtui. He olivat silloin huolissaan.

Miksen voi mennä kouluun?

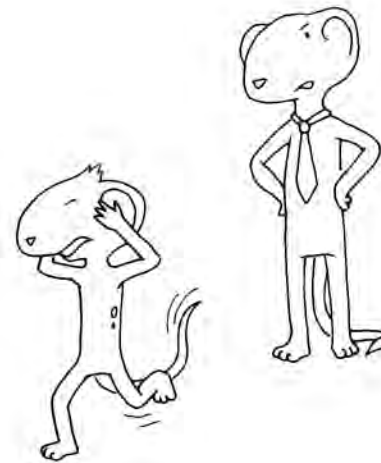


??? Tiedän, että olen selittänyt tämän ennenkin.

Samikin suuttui joskus. Oli vaikea ymmärtää, miksi asiat olivat niin eri lailla kuin ennen.

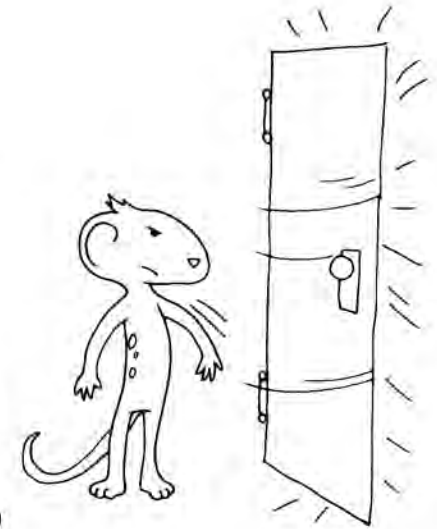


Hän otti veljensä lelun.

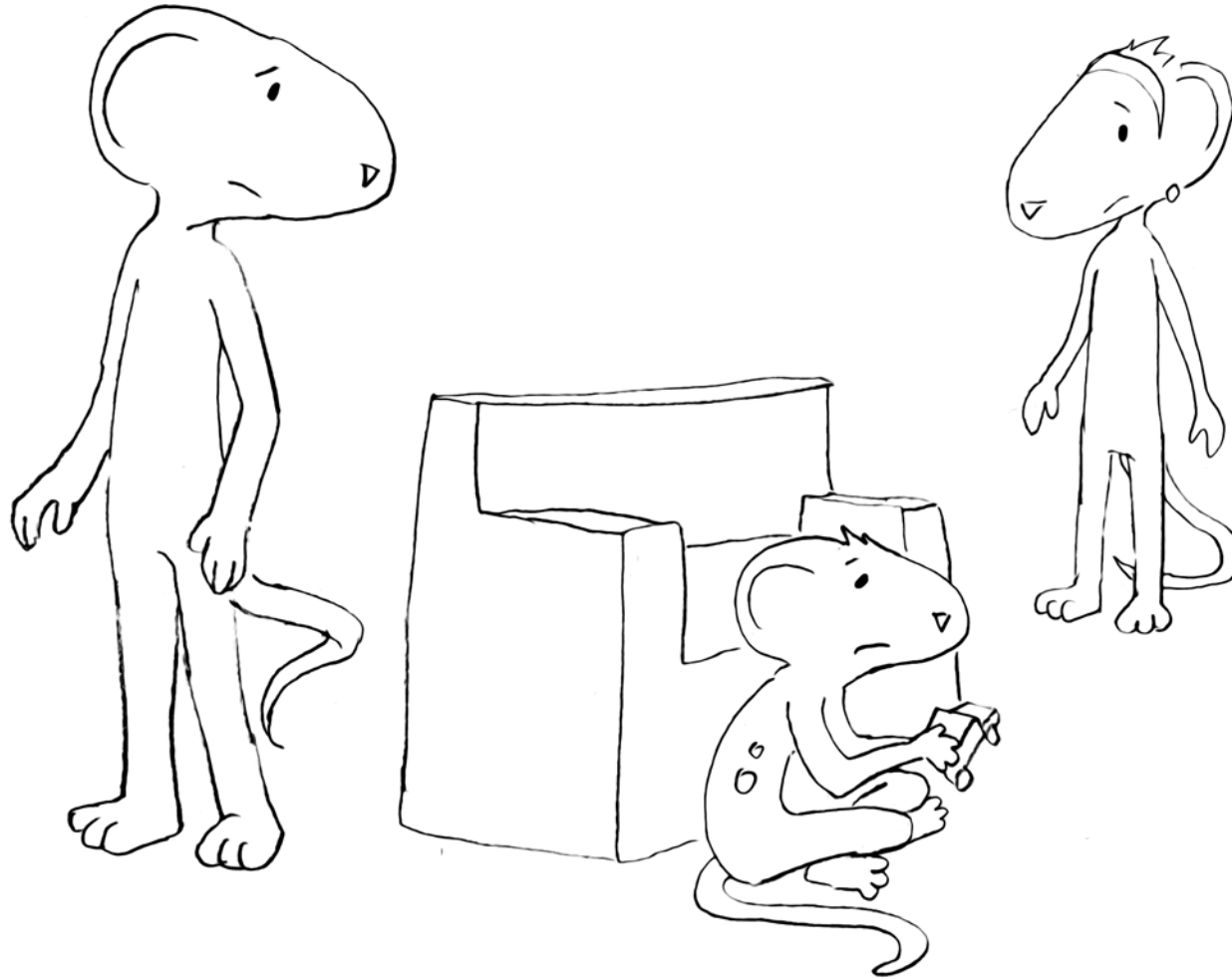


Hän ei kuunnellut isäänsä.

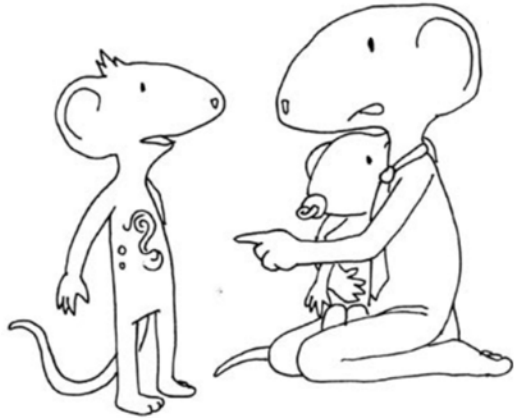
Hänen vanhempansa yrittivät olla kärsivällisiä, mutta kun Sami käyttäytyi huonosti, he eivät joskus tieneet, mitä tehdä.



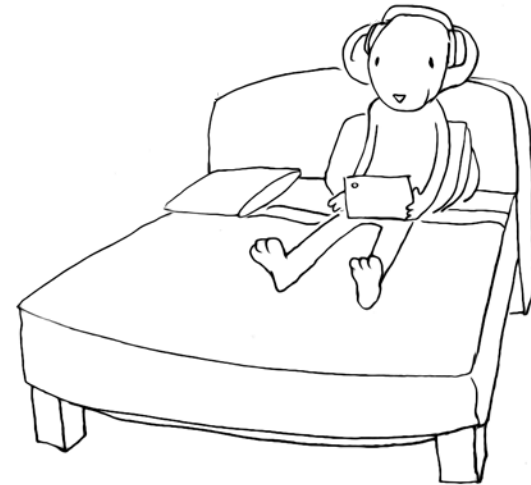
Hän paiskoi ovia.



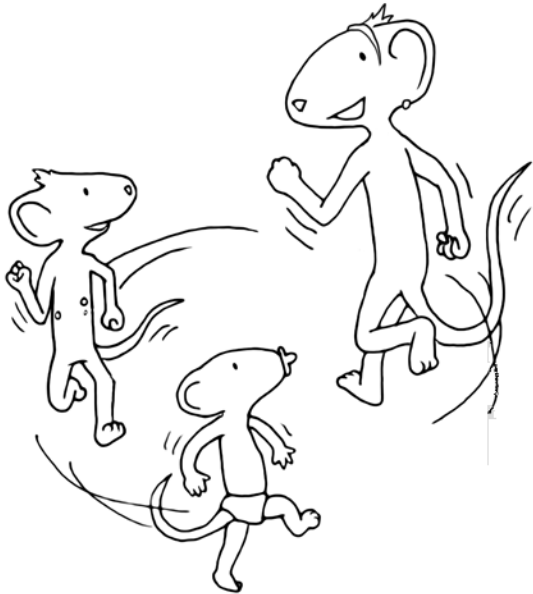
Kun Sami käyttäytyi huonosti, hänestä tuntui pahalta. Hänen vanhemmistaankin tuntui silloin pahalta.



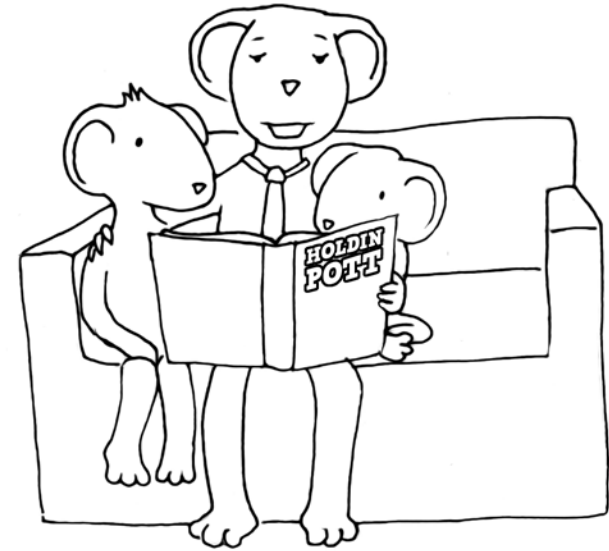
He puhuivat siitä, miltä heidän sisällään tuntui.



He auttoivat toisiaan viettämään aikaa itsekseen, jotta heillä kaikilla olisi enemmän energiaa ja kärsivällisyyttä.



He juoksivat ympäriinsä saadakseen pahan olon ulos, pitääkseen hauskaa, ja auttaakseen kaikkia voimaan paremmin.



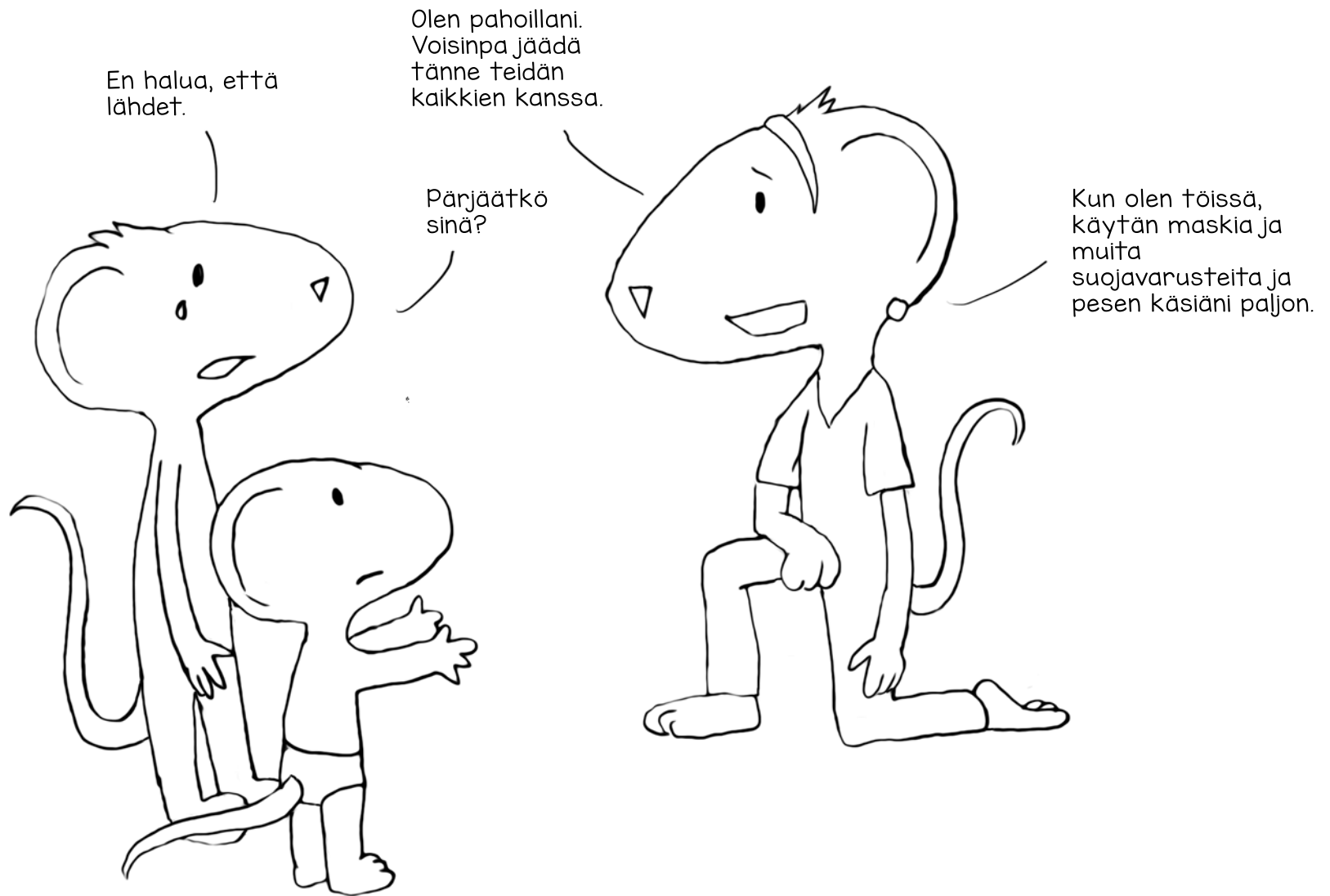
He lukivat kirjoja puhuakseen tunteistaan.

He tiesivät, että kaikilla oli paineita, ja he kaikki tarvitsivat apua, joten he miettivät, mitä he voisivat tehdä.

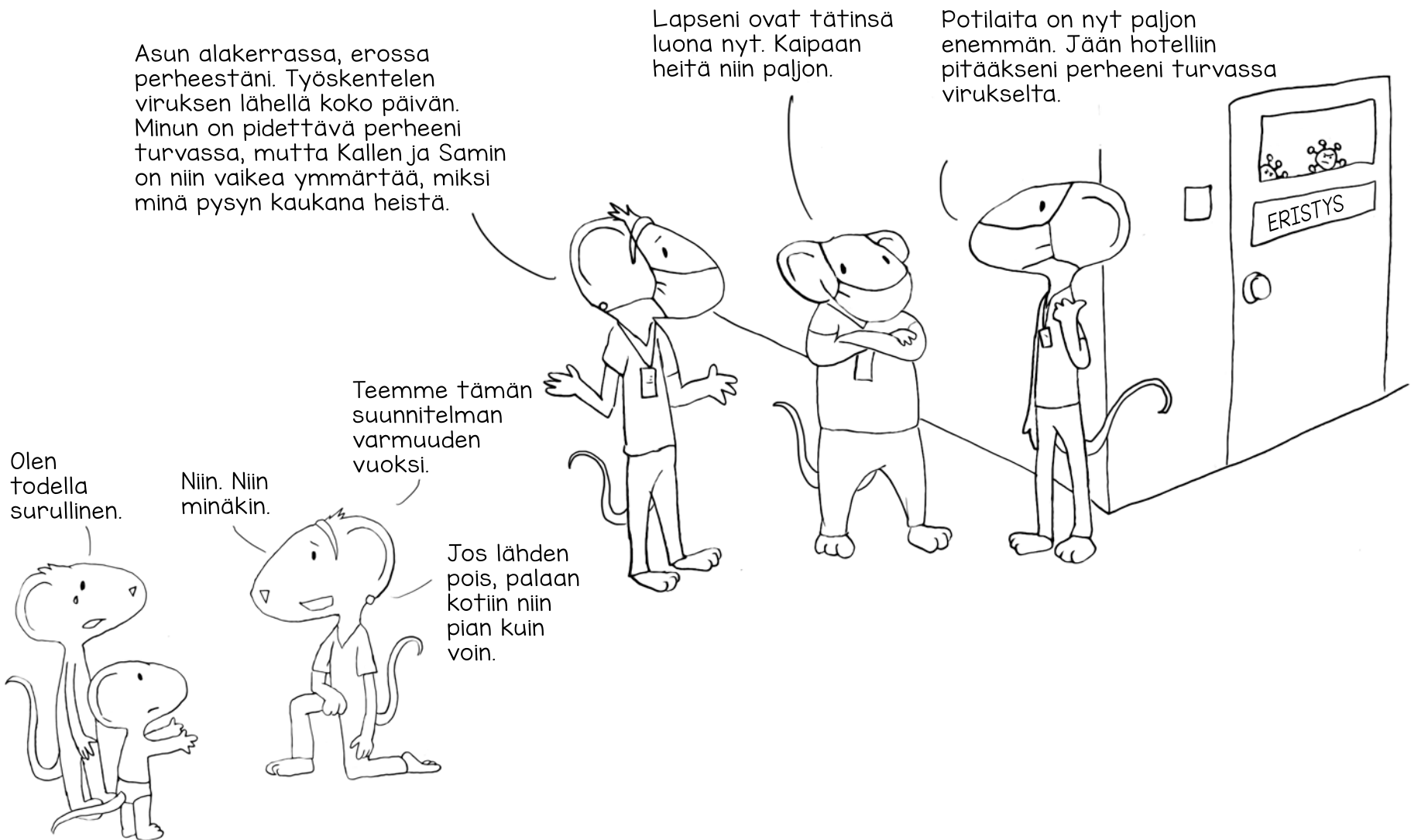


Ympäri Pikkukaupunkia perheet olivat huolissaan eri syistä. Jotkut tunsivat ihmisiä, jotka olivat sairastuneet. Toiset ovat huolissaan työpaikoista, koska yritykset joutuivat olemaan kiinni.

Vaikka lapset olivat pieniä, he tiesivät, että ikäviä asioita tapahtuu.



Samin äiti työskenteli sairaalassa ja huolehti ihmisistä, jotka tarvitsivat apua. He olivat ylpeitä hänen tekemästään työstä, mutta he olivat myös huolissaan hänestä. Hän kertoi heille eri tavoista, joilla hän piti itsensä turvassa virukselta.



Hän kertoi myös, että jos virus leviää enemmän, hänen on ehkä asuttava jonkin aikaa jossain muualla. Työnsä takia tapasi monia ihmisiä, joilla oli virus. Hän halusi auttaa ihmisiä, mutta hän halusi myös pitää perheensä turvassa. Sami tiesi, että hänen äitinsä oli hyvin rohkea, ja hän halusi olla myös itse rohkea, mutta se oli vaikeaa.

Miksi äidin piti mennä?
Eikö meidän kaikkien pitä
jää kotiin?



Tiedän, että
kaipaavat häntä.



Useimpien ihmisten pitää
jää kotiin, mutta
ihmisten, joiden työ on
huolehtia muista, täytyy
mennä töihin.

Äitisi auttaa
sairaita. He
todella
tarvitsevat
häntä.

Sami ja Kalle-vauva eivät pitäneet siitä,
kun heidän äitinsä meni töihin, mutta
heidän isänsä oli heidän tukenaan.

Katso, äiti. Piirsin
sinusta kuvan.



Hei, suloiset pojat.
Minä rakastan
teitä.

Heidän äitinsä soitti heille sairaalasta.
Vaikka hän ei ollut heidän kanssaan, he
olivat aina hänen sydämessään.

Miten teillä on sujunut?



Olemme iloisia
voidessamme olla
yhdessä, mutta

Töiden tekeminen samalla kun
hoitaa lapsia on vaikeaa. Minulla
oli kerran työpuhelu, kun Sami
itki, Kalle rikkoi lelunsa, ja Kalle
ilmoitti tehneensä kakan
vaippaansa.



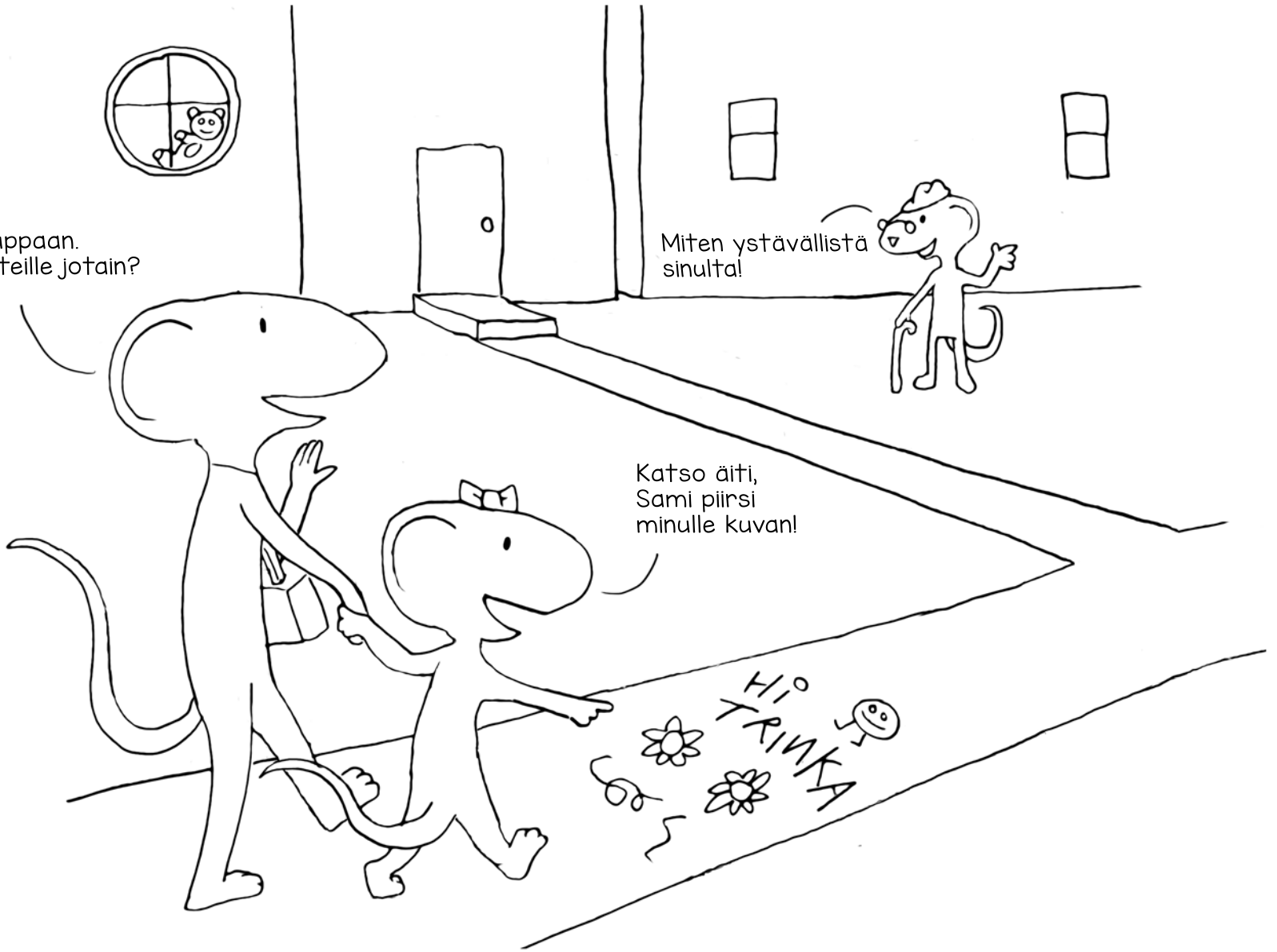
Aluksi se oli niin
hämmentävää,
mutta ihmiset
suhtautuivat siihen
niin hyvin. He
ajattelivat, että
meidän pitäisi lyödä
vetoa siitä, kenen
täytyy seuraavaksi
vaihtaa vaippa
kesken työpuhelun.

Vanhempia auttoi todella paljon, kun he pystyivät juttelemaan toisilleen ja tukemaan toisiaan. Heillä oli kaikilla niin monia asioita hoidettavanaan. He puhuivat vaikeista asioista, ja he kertoivat hauskoja tarinoita, jotka saivat heidät nauramaan ja ymmärtämään, että he eivät olleet yksin. He jakoivat myös vinkkejä ja hyviä ideoita siitä, mitä he voisivat tehdä lastensa kanssa. He huomasivat voivansa olla yhdessä, vaikka he eivät saaneet koskettaa toisiaan, eivätkä mennä paria metriä lähemmäs toisiaan, vaan heidän piti pitää välimatkaa.

Menemme kauppaan.
Voinko tuoda teille jotain?

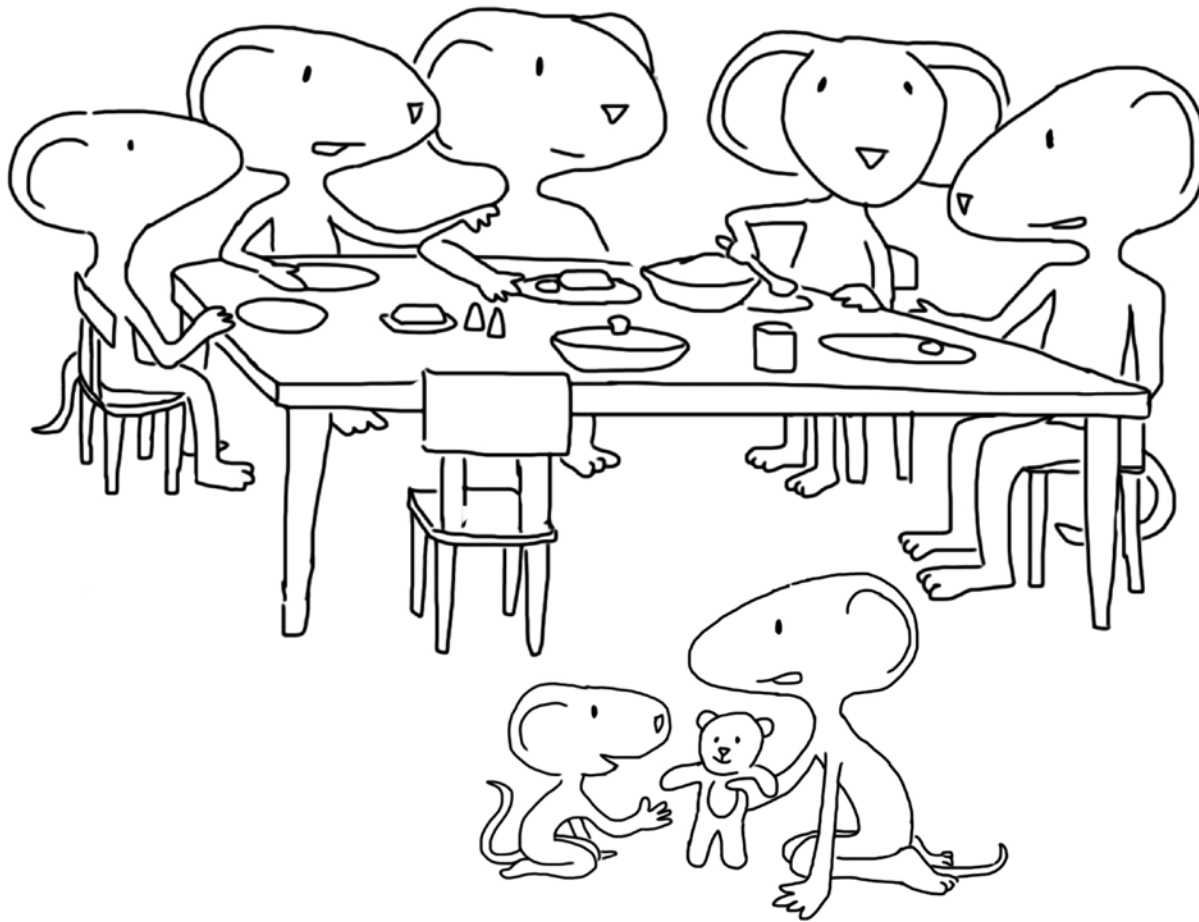
Miten ystävällistä
sinulta!

Katso äiti,
Sami piirsi
minulle kuvan!

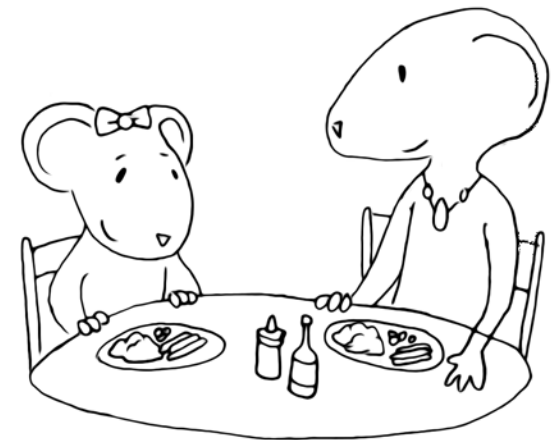


Kaikki Pikkukaupungin perheet tekivät asioita pitääkseen yhteisönsä turvassa virukselta. He tukivat toisiaan ja löysivät tapoja auttaa lapsia.

Isot perheet söivät yhdessä.



Ja niin tekivät pienetkin.



He viettivät aikaa yhdessä ja yrittivät pysytellä yksinkertaisissa rutiineissa, kuten laittaa ruokaa ja syödä yhdessä.

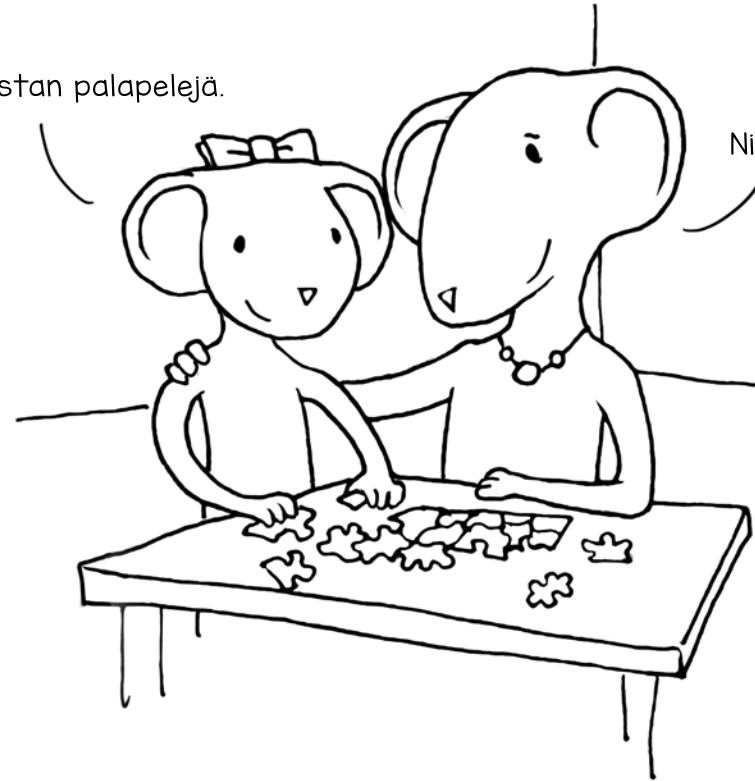
Vielä yksi tarina, ja sitten nukkumaan!



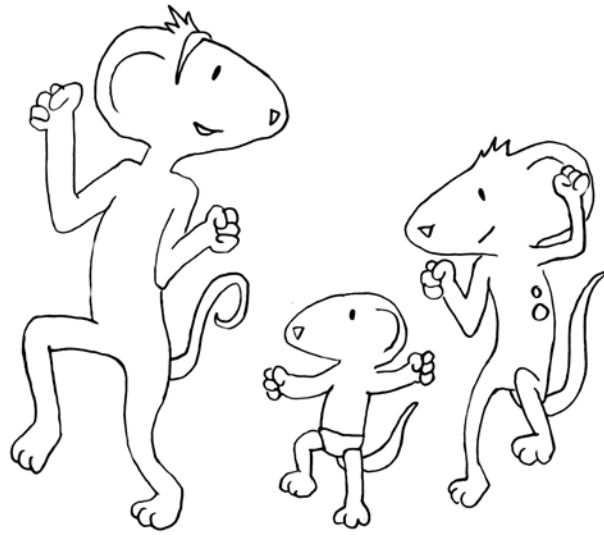
He yrittivät noudattaa säännöllisiä aikatauluja.

Rakastan palapelejä.

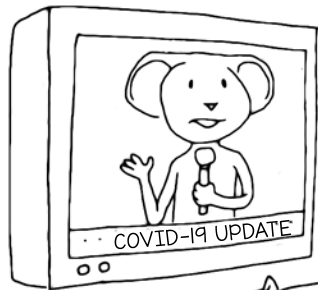
Niin minäkin.



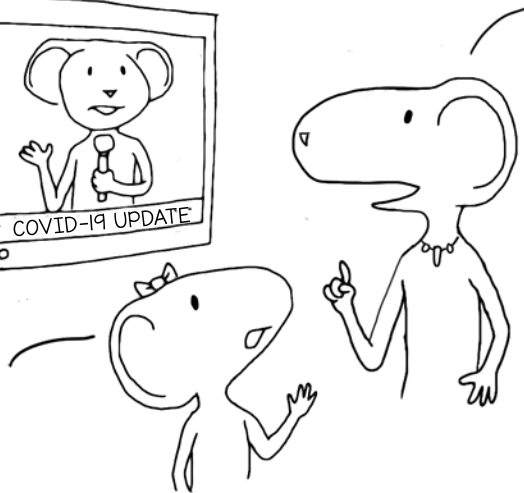
He keksivät uusia asioita, joita oli hauska tehdä yhdessä.



He tanssivat ja liikkuvat . . . Paljon!



Äiti, mitä tapahtuu?



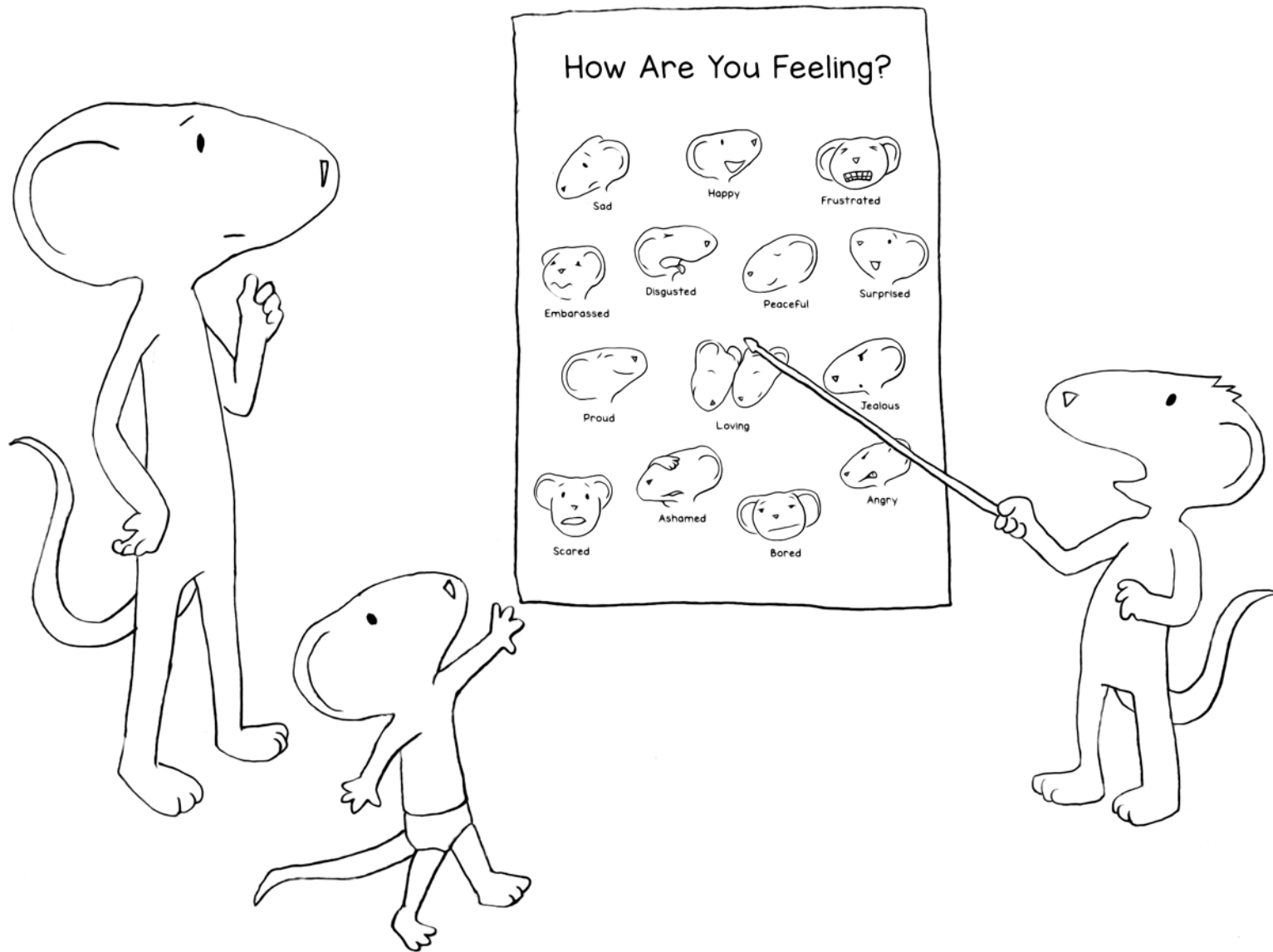
He miettivät, milloin katsoa uutisia ja milloin sammuttaa TV.

Taidamme tietää jo tästä. Sammutetaan se.

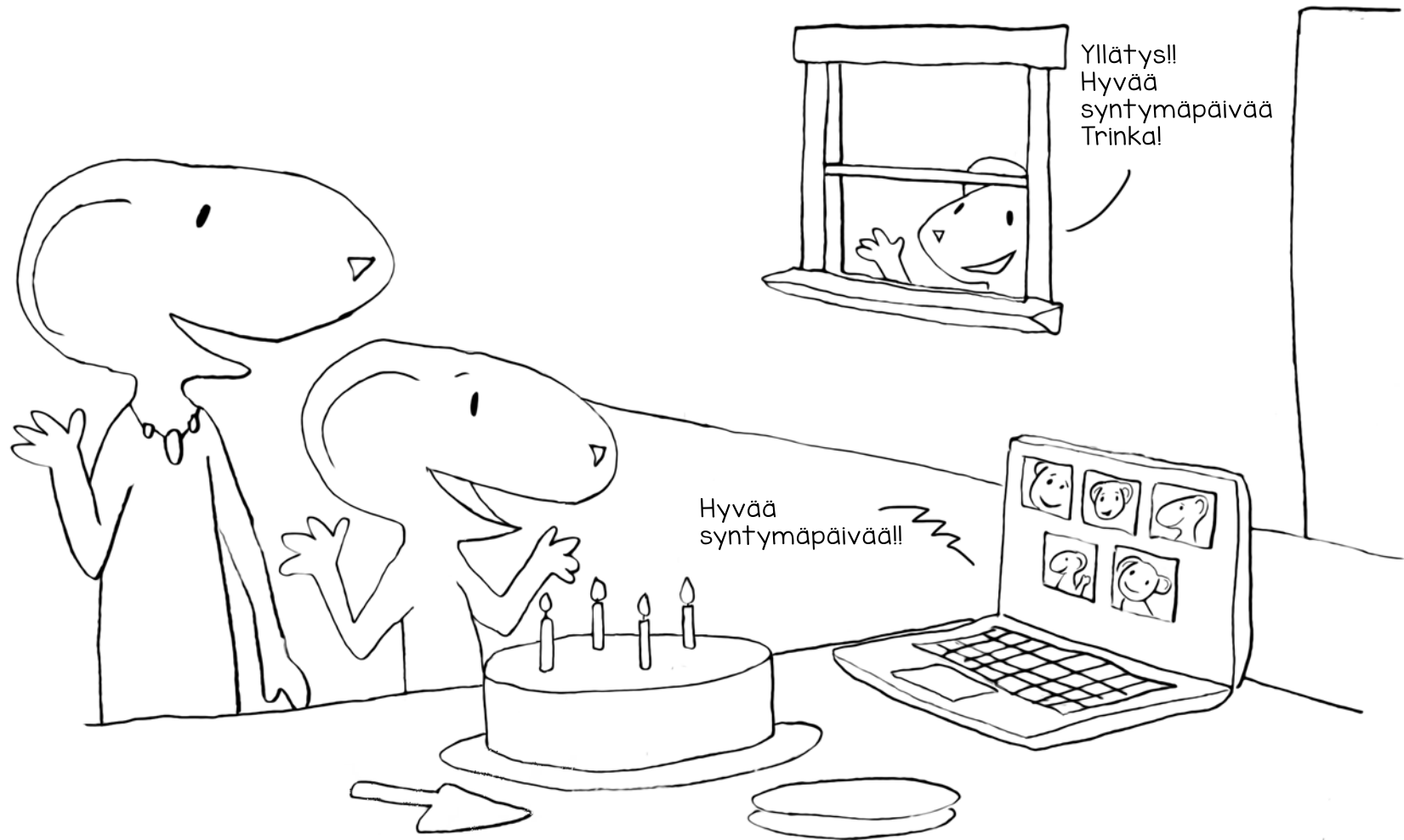


He halasivat toisiaan.

He keksivät keinoja vähentää stressiä.



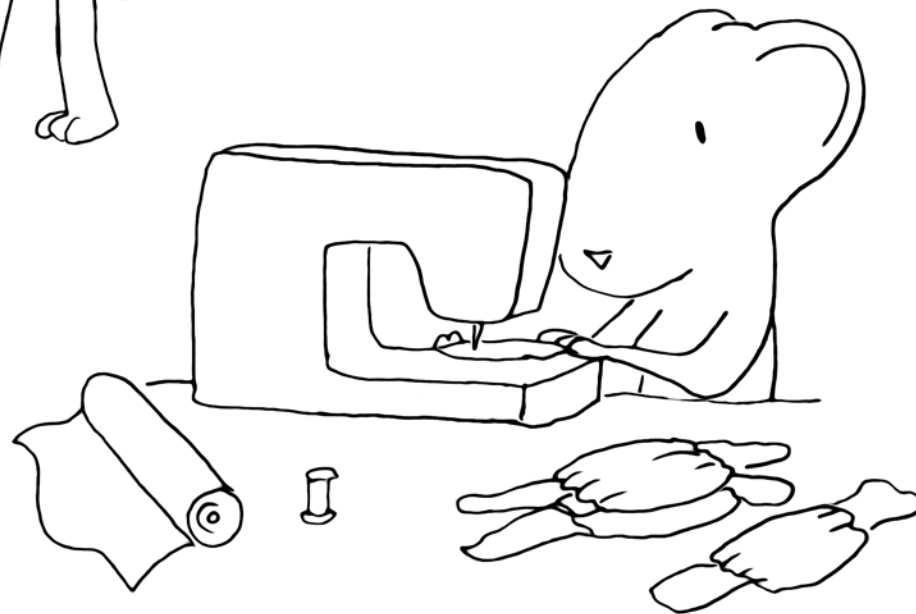
He puhuivat tunteistaan ja miettivät, mitä he voisivat tehdä, kun he tunsivat itsensä surullisiksi, vihaisiksi, turhautuneiksi, nolostuneiksi tai jos heitä hävetti. He löysivät ilon, rauhan ja voiton hetkiä.



He olivat surullisia koska erilaisia tapahtumia, kuten koulun juhlia ja syntymäpäiviä ei voitu järjestää, mutta he keksivät uusia tapoja juhlia. Se ei ollut sama, mutta se oli kaunista ja tärkeää.

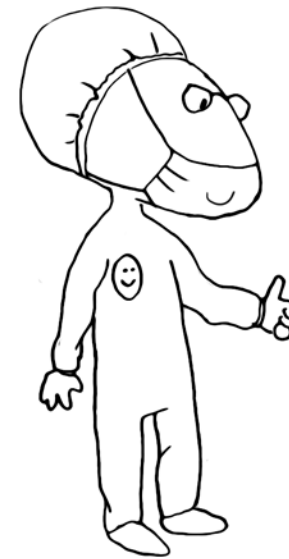


Laitan nämä
ikkunaan ja
lähetän yhden
mummille.





Ja he taputtivat ja lauloivat.
Vaikka he olivat eri paikoissa, he olivat yhdessä.



Olette kaikki niin uskomattomia!



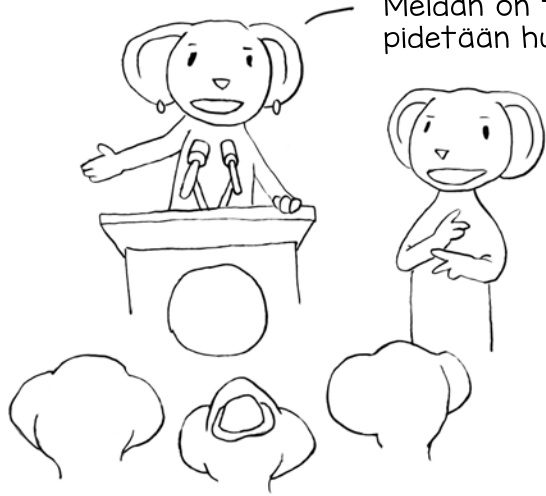
Olemme niin iloisia, että saamme säännöllisesti ruokatoimituksia.



Kiitos, että teet kovasti töitä varmistaaksesi, että me voimme tehdä ostoksia turvallisesti.

Virusen voittaminen veisi aikaa. Kun he odottivat, he olivat kiitollisia monille ihmisille; Niille, jotka auttoivat niitä, jotka ovat sairaita, viljelijöille, jotka kasvattivat ruokaa, niille, jotka varmistivat, että myymälöissä oli ruokaa ja paketteja toimitettiin . . .

Olemme niin kiitollisia kaikille etulinjassa oleville työntekijöille.
Meidän on tehtävä yhteistyötä varmistaaksemme, että kaikista
pidetään huolta.

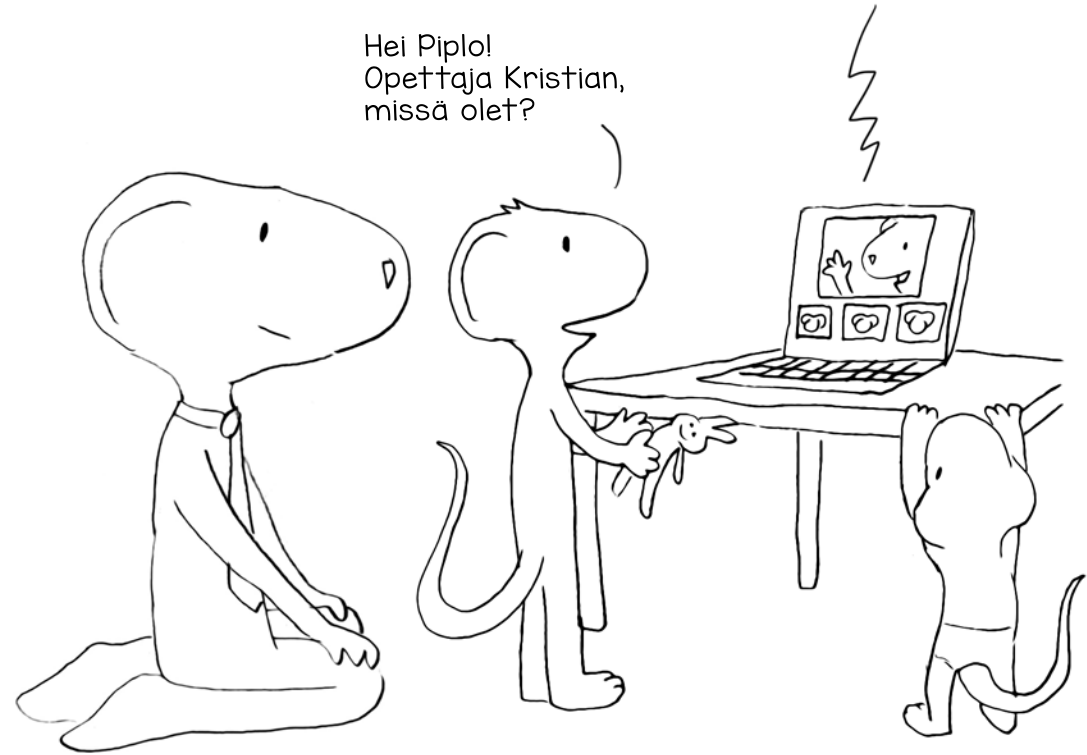


Kiitos, että jaat tietosi. Luulen, että olemme
pääsemässä lähemmäksi rokotteen löytymistä.



Hei luokka.
Olen kotona, kuten tekin. Olen
niin iloinen nähdessäni teidät.
Otit näköjään mukaasi
pehmolelun, jonka voimme
tavata.

Hei Piplo!
Opettaja Kristian,
missä olet?



. . . opettajille, jotka auttoivat heitä oppimaan, ja tutkijoille, jotka tekivät kovasti töitä
estääkseen sairauden leviämisen, johtajille, jotka yrittivät varmistaa, että ihmisistä
huolehdittiin, monille ihmisille, jotka olivat ystävällisiä ja avuliaita.

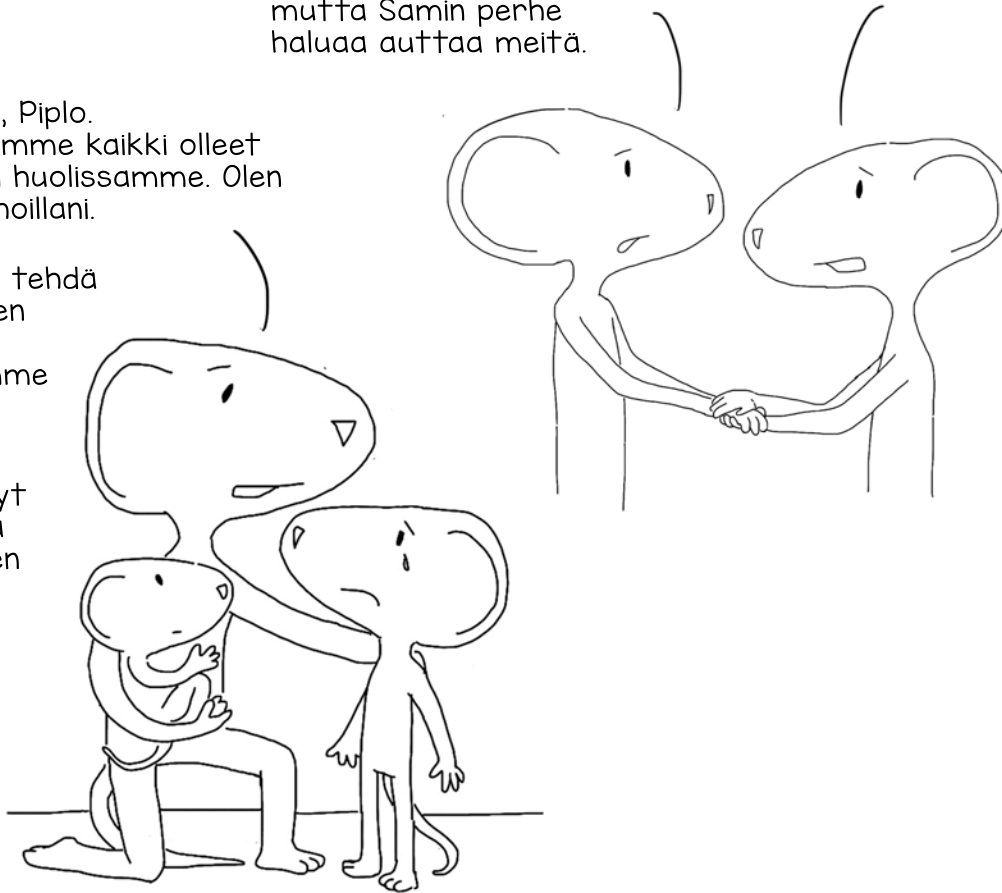
Tiedän, ettemme pidä
avun pyytämisestä,
mutta Samin perhe
haluaa auttaa meitä.

Luulen, että olet
oikeassa.
Tarvitsemme apua.

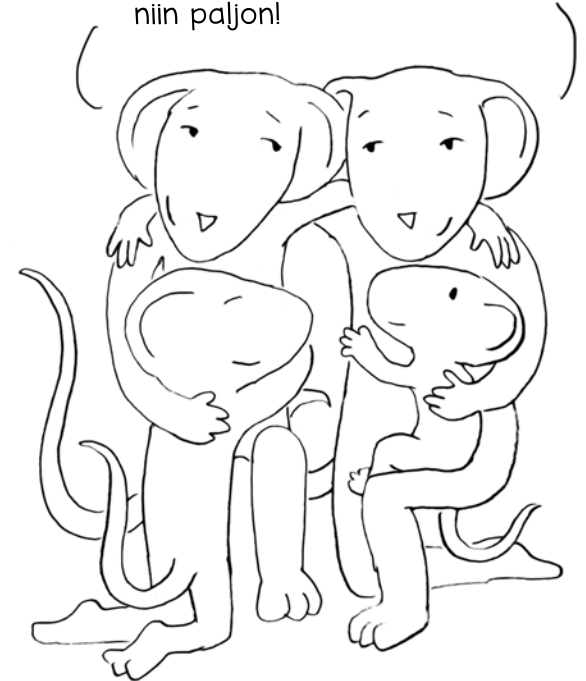
Voi, Piplo.
Olemme kaikki olleet
niin huolissamme. Olen
pahoillani.

Emme voi tehdä
töitä, joten
olemme
huolissamme
rahasta.

Emme voi nyt
ostaa monia
asioita, kuten
herkkuja.

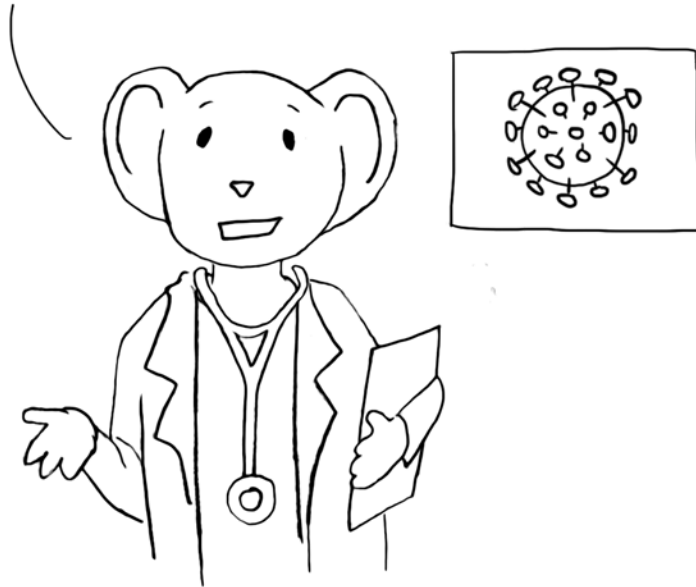


Juuri nyt on todella vaikeaa,
ja me olemme täällä teitä
varten. Rakastamme teitä
niin paljon!



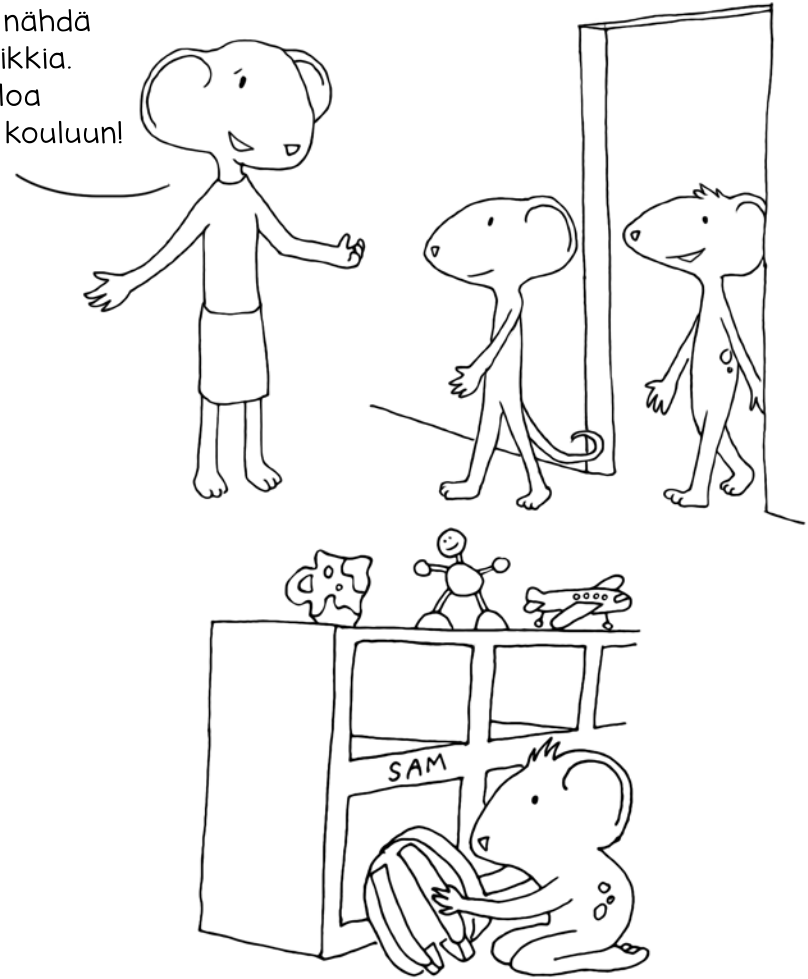
He olivat myös kiitollisia monille ihmisille, jotka jäivät kotiin ja jotka eivät voineet työskennellä. Piplon perhe oli huolissaan työpaikoistaan ja siitä, olisiko heillä tarpeeksi rahaa vuokraan ja ruokaan, mutta he pysyivät kotona pitääkseen Pikkukaupungin turvallisena, jotta sairaaloissa ei olisi liikaa sairaita ihmisiä, ja jotta virus ei leviäisi liian nopeasti. Myös he olivat sankareita.

Tutkijat ympäri maailmaa tekivät yhteistyötä, ja olemme edistyneet paljon koronavirukseen liittyvien hoitojen kehittämisessä.

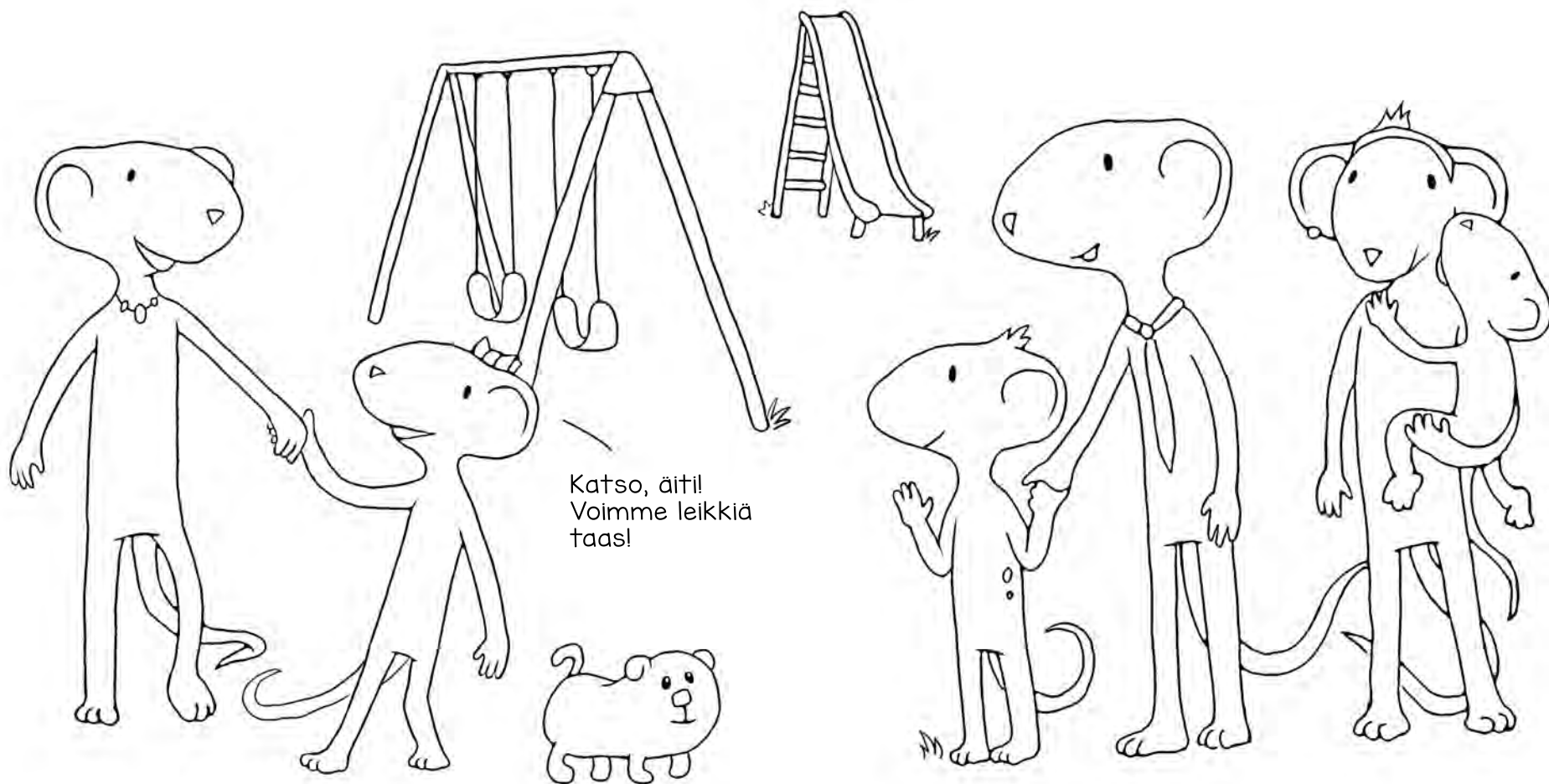


Pikkuhiljaa asiat alkoivat parantua.
Tutkijat löysivät tapoja testata virusta.
He kehittivät hoitoja.

Mukava nähdä
teitä kaikkia.
Tervetuloa
takaisin kouluun!

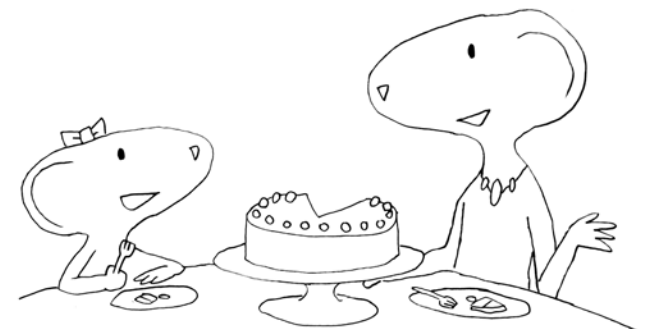
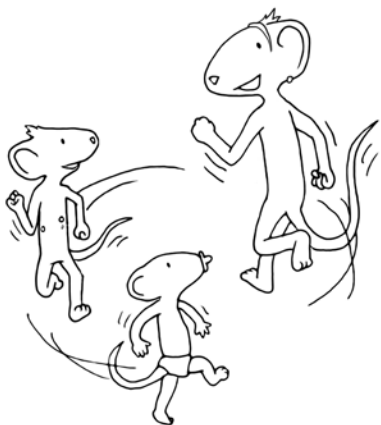


Lapset palasivat kouluun. Vanhemmat palasivat töihin. He noudattivat uusia sääntöjä pysyä turvassa ja työskentelivät yhdessä taistellakseen virusta vastaan.

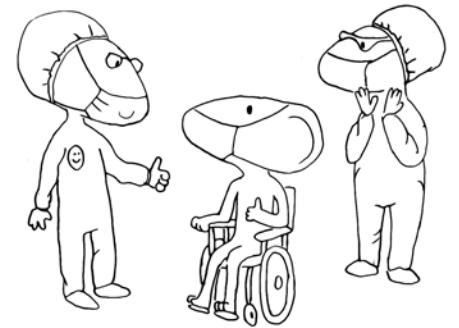


Asioiden palautuminen tavalliseksi veisi kuitenkin vielä aikaa. Olisi vielä aikoja, jolloin heidän pitäisi kuunnella tarkasti ja noudattaa sääntöjä pitääkseen kaikki turvassa virukselta. Moni asia olisi vielä eri tavalla, mutta lopulta kaikki voisivat mennä ulos leikkimään.

Hyviä asioita, joita minun perheeni tekee



Auttajia, joille olemme kiitollisia



Taistelu isoa virusta vastaan

Vanhempain opas

Lisäosio tarinaan
"Taistelu isoa virusta vastaan:
Trinka, Sami ja Pikkukaupunki taistelevat yhdessä"



Opas vanhemmille: Tarinan tarkoituksena on auttaa lapsia COVID-19:aan liittyvien pelkojen ja huolien kanssa. Kuten tarina osoittaa, voit auttaa lapsiasi kertomalla heille, että he ovat rakastettuja, ja kertomalla heille, mitä te voitte kaikki tehdä pitääksenne perheenne turvassa.

Tapoja käyttää tätä tarinaa

1. Käy tarina läpi itse, jotta tiedät sisällön.

- Päätä, mitä sivuja haluat käydä läpi lapsesi kanssa. Onko jotain, jonka haluat jättää pois?
- Kirjassa kuvataan monia erilaisia kokemuksia, jotka liittyvät COVID-19 -pandemiaan. Voit halutessasi rajoittaa sitä, mitä asioita käyt lapsesi kanssa läpi, huomioiden sen, miten vanha lapsesi on. Voit jättää pois asioita, joista lapsesi eivät tiedä.
- Kaikki sivut voivat kuitenkin auttaa lastasi ymmärtämään muita ja olemaan empaattisia.

2. Käy läpi "Trinkan ja Samin kysymyksiä" liitännäiskirjanen

- Vihko sisältää kysymyksiä, joita lapsellasi voi olla viruksesta tai muutoksista yhteisössänne.
- Käy läpi sivut ja päätä, mitä niistä haluat käydä läpi lapsesi kanssa.
- Voit lukea tämän kirjasen erillisenä tarinana tai sisällyttää sen mukaan tarinaan (sivujen 6 ja 7 välillä).

3. Lue tämä kirja lapsesi kanssa ja keskustele siitä.

- Seuraa lapsesi mielenkiintoa ja kysymyksiä.
- Jotkut lapset saattavat haluta pysähtyä ja puhua siitä, mitä sivulla on. Anna heidän tehdä se. Näin he alkavat kertoa kokemuksistaan, miltä heistä tuntuu ja mitä he muistavat.
- Jotkut lapset saattavat huolestua lukiessaan kirjaa ja silloin täytyy pitää taukoa. Se on ok. Voit sanoa vaikkapa "On hyvä pitää taukoa. Voimme katsoa sitä sitten, kun haluat."

4. Käytä sitä värityskirjana.

- Värittäminen on hauskaa ja rentouttavaa, ja se antaa lapsille mahdollisuuden edetä omaan tahtiinsa, ja se antaa heille jotain tekemistä.
- Voit lisätä kasvomasseja piirroksiin (katso ohjeet vihkosesta).
- Lapset voivat käyttää eri värejä eri tunteille. Esimerkiksi, kun Trinka, Sami (tai heidän vanhempansa) ovat vihaisia, he voivat värittää kuvan punaiseksi. Kun he ovat surullisia, he voivat värittää kuvan siniseksi. Kun he pelkäävät tai ovat huolissaan, he voivat valita värin pelolle ja värittää tällä värillä nämä sivut. Tämä auttaa lastasi ajattelemaan eri tunteita.
- Kun lapset värittävät, he alkavat usein puhua siitä, mitä he ajattelevat.
- Jotkut lapset saattavat haluta piirustella jotain tietyille sivuille näyttääkseen, kuinka vihaisia he ovat tai kuinka kovasti he haluavat, että tämä ei tapahtuisi. Tämä on hyvä tapa jakaa tunteita.

○ He saattavat olla vihaisia virukselle ja käyttää liitännäiskirjasesta "Trinkan ja Samin kysymyksiä" sivuja osoittaakseen, kuinka vihaisia he ovat virukselle.

o He saattavat olla järkyttyneitä siitä, että leikkipaikka on suljettu tai että perheen ihmiset ovat olleet vihaisia, ja he saattavat käyttää näitä sivuja jakaakseen tunteitaan.

5. Käytä tarinaa puhuaksenne perheenne kokemuksista COVID-19 -pandemian aikana.

- Hyviä asioita, joita teette perheenä
- Hyviä hetkiä, joita teillä on perheenä
- Joitakin haasteita, joita teillä on
- Tapoja, joilla tuette yhteisöänne
- Tapoja, joilla yhteisönne tukee teitä

6. Tarinat ovat tärkeitä pienille lapsille. Ne auttavat heitä ymmärtämään, mitä tapahtuu.

7. Tarinat voivat avata ovia vaikeille mutta tärkeille keskusteluille.

- Kun luet tarinan lapsellesi, he tietävät, että on ok puhua siitä, mitä tapahtuu ja esittää kysymyksiä.
- Kun lapsesi kysyy kysymyksiä, anna vastaukset yksinkertaisin sanoin.
- Monet perheet kokevat paljon stressiä, joka liittyy COVID-19:aan, mukaan lukien taloudellinen stressi, kotona pysymiseen liittyvä stressi, ja jatkuvaan lasten hoitamiseen ja yhtäaikaan työskentelyyn liittyvä stressi. Jos lapsesi näkee, että suutut tai menet tolaltasi, puhukaa siitä sitten, kun sinulla on ollut mahdollisuus hengittää ja rauhoittua. On ok myöntää, että olit vihainen, peloissasi tai järkyttynyt. Auta lastasi näkemään, että pärjät paremmin nyt, että olet vahva ja että teet kaikkiesi pitääksesi perheesi turvassa. Muista myös antaa itsellesi taukoja tänä stressaavana aikana.
- Puhumalla sinulle lapsesi voi pystyä jakamaan vaikeita tunteita. Kun lapset voivat puhua tunteistaan eikä heidän tarvitse näyttää tunteitaan käyttäytymisellään, heidän käytöksensä usein paranee.
- Auttaaksesi lastasi puhumaan, kysy heiltä, mitä he kokevat tai mitä he muistavat, ja tuntuuko heistä koskaan samalta, kuin Trinkasta ja Samista tarinassa. Kerro, että sinä itsekin murehdit näitä asioita joskus, ja vastaa kysymyksiin avoimesti.
- Joskus kun lapset eivät tunne oloaan mukavaksi tai eivät ole valmiita puhumaan omista tunteistaan ja käyttäytymisestään, he ilmaisevat itseään puhumalla siitä, miten tarinan hahmot tunsivat tai käyttäytyivät. Jos olet huomannut yhtäläisyyksiä Trinkan ja Samin tunteiden ja käyttäytymisen sekä omien lastesi tunteiden ja käyttäytymisen välillä, voit ohjata keskustelun tarinan niihin osiin. Esimerkiksi:

o Sami on vihainen isälleen, koska hän ei ymmärrä, miksi hän ei voi palata kouluun. Pienet lapset suuttuvat usein vanhemmilleen, kun rutiinit muuttuvat. He voivat myös käyttäytyä huonosti, mikä saa heidät tuntemaan itsensä huonoksi. On tärkeää, että hänen vanhempansa ymmärtävät, että Sami kaipaa ystäviään ja opettajaansa ja että kotona sisällä oleminen on myös stressaavaa. Aivan kuten Saminkin kohdalla, voi olla hyödyllistä selvittää millä keinoilla sinun lapsesi voi käsitellä pettymystään, esimerkiksi opettelemalla nimeämään

tunteita, liikkumalla, tekemällä hengitysharjoituksia, ja sinun lohdutuksesi avulla.

o Näinä haastavina aikoina Trinkka on kovin takertuvainen. Pienille lapsille on vaikeaa, kun niin monet rutiinit ja asiat muuttuvat heidän yhteisössään ja perheessään. Kun pienet lapset näkevät aikuisten olevan huolestuneita, he ovat myös itse huolissaan. Vaikka Trinkka on turvassa ja terve, hän voi olla huolissaan siitä, mitä tapahtuu tulevaisuudessa, varsinkin kun hän kuulee, että ihmiset hänen yhteisössään sairastuvat. Hänen äitinsä tuki, rutiinit, sääntöjen selkeys, erityiset toiminnot, sekä äidin erityinen kärsivällisyys, auttoivat Trinkkaa voimaan paremmin.

o Jopa Kalle, joka on taapero, voi reagoida erilaisiin muutoksiin perheen rutiineissa, tai siihen, miten perheenjäsenet reagoivat tähän tilanteeseen. Pelko ja huoli ovat tarttuvia, mutta onneksi niin ovat myös rauhallisuuden ja ilon hetket.

8. Jos lapsesi näyttävät huolestuneilta tai surullisilta, Samin, Trinkan, Kallen tai jopa Jujun tunteista puhuminen voi auttaa lapsiasi puhumaan heidän omista tunteistaan.

9. Käytä tarinaa alkaaksesi (tai jatkaaksesi) viruksesta keskustelua lastesi kanssa. Muista että liitännäiskirjanen, ”Trinkan ja Samin kysymyksiä” voi auttaa ohjaamaan tätä keskustelua.

Tärkeimmät muistettavat seikat

- Käsitlemme rutiiniemme muutoksia ja epävarmuutta pitkään. Yritä olla kärsivällinen itsesi ja perheesi kanssa.
- Auta perhettä luomaan uusi rutiini pandemian aikana. Ruokailu- ja nukkumaanmenoaikojen lisäksi rutiiniin voi sisältyä oppimisajat, leikkiajat, tai perheen yhteisten aktiviteettien ajat. Muista sisällyttää jokaisen perheenjäsenen rutiiniin myös rauhallinen ja hiljainen aika.
- Pienet lapset eivät useinkaan voi kertoa meille, mitä he ymmärtävät siitä, mitä tapahtuu. He osoittavat käyttäytymisellään olevansa huolissaan. Trinkka haluaa olla sylissä. Sami ottaa veljensä lelun ja paiskoo ovea. Jotkut lapset saavat vatsakipuja.
- Lapset reagoivat eri tavoin. Trinkka on huolissaan, ja hänestä tulee takertuvainen. Sami on huolissaan, ja hän käyttäytyy huonosti.
- Vaikka lapset saattavat joutua olemaan fyysisesti erossa ystävistään jonkin aikaa, auta heitä pitämään yhteyttä eri tavoin. Trinkka teki juustokakun Samille. Sami piirsi Trinkalle jalkakäytävälle kuvan.
- Pienillä lapsilla voi olla ylimääräisiä pelkoja vanhempiensa turvallisuuteen liittyen. Sami ja Kalle tarvitsivat äidiltään varmistelua siitä, että hän suojeli itseään. Isän piti vastata heidän kysymyksiinsä, joita heillä oli siitä, miksi äidin piti lähteä kotoa.
- Jos sinun aikatauluusi tulee muutoksia, varmista, että kerrot lapsillesi, miksi ja miten he voivat pitää yhteyttä sinuun. Samin ja Kallen tarvitsi tietää, että heidän äitinsä on ehkä asuttava hetki poissa kotoa, mutta he voisivat soittaa hänen kanssaan videopuheluita.

- Tarinassa vanhemmat ovat järkyttyneitä ja turhautuneita lastensa käyttäytymisestä, mutta he yrittävät ymmärtää, miksi heidän lapsensa käyttäytyvät tällä tavalla.
- Vanhemmat suuttuivat myös toisilleen, mikä lisäsi heidän lastensa huolta. Etsi tapoja antaa toisillenne tilaa ja, jos mahdollista, ratkaiskaa ongelmianne silloin, kun lapset eivät ole paikalla.
- Muista, että lapset oppivat koko ajan, eivät vain kouluasioita, vaan myös tunteista ja ihmissuhteista. Kun he suuttuvat tai kun he näkevät meidän suuttuvan, he oppivat vihasta. Mikä saa meidät vihaiseksi? Mitä teemme, kun olemme vihaisia? Miten korjaamme suhteissa tapahtuneet katkokset suuttumisen jälkeen? Mieti, mitä haluaisit heidän oppivan vihasta. Joskus vanhempina autamme lapsiamme oppimaan asioita, jotka ovat erilaisia kuin mitä olemme itse oppineet, kun olimme nuorempia.
- Vaikka lapset ovat peloissaan, vihaisia, tai surullisia, heidän ei ole ok käyttäytyä aggressiivisesti. Aseta lapsellesi rajoja, se auttaa heitä tuntemaan olonsa turvalliseksi.
- Pienet lapset kysyvät samoja kysymyksiä yhä uudelleen ja uudelleen. Tämä ei johdu siitä, että he unohtaisivat mitä olet kertonut heille, vaan siitä, että tämä on heidän tapansa oppia ja ymmärtää, mitä tapahtuu. Heille on tarpeellista se, että vastaat samoihin kysymyksiin yhä uudelleen ja uudelleen niin kärsivällisesti ja rakastavasti kuin mahdollista.
- Lapsilta jää näinä epävarmoina aikoina väliin tärkeitä virstanpylväitä (esim. valmistujaiset, kesken jäävät urheilukaudet, peruuntuneet syntymäpäiväjuhlat). Tunnista ja sanoita näitä pettymyksiä, ja selvitä, olisiko olemassa muita keinoja, joilla voisi juhlistaa näitä tärkeitä hetkiä, nyt tai myöhemmin. Trinkan syntymäpäiväksi hänen sukulaisensa toivottivat hänelle hyvää syntymäpäivää videopuhelulla, ja Sami ikkunastaan, mutta hänellä oli silti lempikakkunsa.
- Keskustele lastesi kanssa eri tavoista, joilla yhteisösi alkaa avautua uudelleen. Keskustele siitä, milloin koulut avataan uudelleen, milloin he voivat pelata leikkikentillä tai milloin he voivat mennä leikkitreffit uudelleen. Lapsillasi voi olla lisäkysymyksiä turvallisuudesta näiden vaiheiden aikana. Varmista, että autat heitä ymmärtämään, miksi on taas turvallista tehdä näitä asioita.
- Kerro lapsillesi yhteisönne auttajista ja heidän erilaisista rooleistaan. Auttajien kiittäminen voi innostaa lapsiasi haluamaan auttaa muita tulevaisuudessa. Kiitä myös lapsiasi tavoista, joilla he auttoivat muita.

Ajattele lastasi

- Onko lapsesi käyttäytyminen muuttunut pandemian aikana tai sen jälkeen?
- Mikä saa lapsesi huolestumaan?
- Mistä tiedät, milloin lapsesi on huolissaan?
- Miten lapsesi yleensä käyttäytyy stressaantuneena tai huolestuneena?
- Mitä sellaista sinä ja lapsesi voitte tehdä yhdessä, mikä auttaa lastasi tuntemaan olonsa paremmaksi?

Tapoja, joilla voit auttaa lapsiasi

- Auta lapsiasi puhumaan kanssasi siitä, mitä tapahtuu. Korjaa virheelliset tiedot tai väärinkäsitykset, joita heillä voi olla.
- Auta lapsiasi tunnistamaan tunteita, joita heillä voi olla, ja osoita heille, että on ok tuntea niin. Trinka ja Sami -tarinoista voi olla apua. Voit ladata ilmaisen kopion sivustosta: <https://piploproductions.com>.
- Auta lapsiasi tuntemaan olonsa turvalliseksi. Keskity psykologiseen turvallisuuteen (mitä lapsesi tuntevat) ja todelliseen fyysiseen turvallisuuteen (kuinka moni ihminen on sairas yhteisössä; miten estän perhettäni sairastumasta). Keskustele siitä, mitä perheesi tekee pitääkseen kaikki turvassa (esim. käsien peseminen, päivittäistavaroiden pyyhkiminen, maskien käyttö, kotona pysyminen).
- Pienet lapset tuntevat olonsa turvalliseksi, kun pidät heitä sylissä.
- Lapset tuntevat olonsa turvalliseksi, kun heillä on ennustettavat ja säännölliset rutiinit (säännölliset ateriat ja muut aikataulut, johdonmukaiset säännöt) ja kun he tietävät, mitä tapahtuu seuraavaksi.
- Rajoita lastesi altistumista COVID-19-materiaalille medioissa.
- Harhauta lapsiasi erilaisilla aktiviteeteilla, jotta he pysyvät kiireisinä, jotta he saavat kulutettua energiansa, ja jotta he voivat rauhoittua.
- Auta heitä pitämään yhteyttä sukulaisiin, ystäviin, opettajiin ja naapureihin.
- Jos se on mahdollista, auta lapsiasi auttamaan jotakuta, joka tarvitsee apua (esim. lähettäkää kortti, hankkikaa elintarvikkeita, leipokaa jotain toisille). Muiden auttaminen auttaa meitä tuntemaan olomme paremmaksi.

Tapoja, joilla voit auttaa itseäsi

- Aikuiset ovat tekemisissä monien stressitekijöiden kanssa juuri nyt – Aikuisten tulee yrittää opettaa ja viihdyttää lapsia, hoitaa omia työtehtäviä, murehtia taloutta, ja pitää kaikki turvassa. Saatat olla peloissasi, ja saatat tuntea surua, vihaa tai syyllisyyttä kaikesta, mitä tapahtuu.
- Hengitä useita kertoja syvään rauhoittaaksesi itseäsi. Hengitä hiljaa sisään, ja hengitä rauhallisesti ulos (hengitä ulos kaksi kertaa niin pitkään, kuin hengität sisään).
- Huolehdi itsestäsi jollain tapaa joka päivä. Muista levätä, nukkua, syödä terveellisesti, ja liikkua. Mikä auttaa sinua tuntemaan olosi rauhalliseksi? Mikä tuo sinulle iloa? Tee jotain näistä joka päivä.
- Etsi tapoja olla yhteydessä ystäviin, perheeseen ja työtovereihin. Se auttaa olemaan yhteydessä muihin samassa tilanteessa oleviin, ja oppimaan, miten he käsittelevät ongelmia.
- Anna itsesi tuntea surua.
- Suurten huolenaiheiden (esim. työttömyyden) osalta on pyrittävä ottamaan pieniä askeleita tämän ongelman ratkaisemiseksi. Esimerkiksi työttömäksi ilmoittautuminen ja

työttömyystukien hakeminen, yhteisösi ruoka-apuun tutustuminen, yhteyden ottaminen pomoosi ja sen selvittäminen, olisiko mahdollista tulla uudelleen työllistetyksi.

- Pysy ajan tasalla, mutta rajoita COVID-19-materiaalille altistumistasi medioissa.
- Ole kärsivällinen ja armelias itsellesi, koska et ehkä juuri nyt ole paras vanhempi, tehokkain, tai saa kaikkea tehtyä.

Lisäresurssit

- NCTSN.org: Tietoa lapsista, katastrofeista, kansanterveydellisistä hätätilanteista ja traumasta.
- Vanhempien / Huoltajien opas siitä, miten perheitä voidaan tukea koronavirustilanteessa (COVID-19) (Englanti / Espanja).
- NCTSN lista yksinkertaisista toiminnoista lapsille ja perheille koronatilanteessa.
- Miten auttaa lapsia COVID-19:aan liittyvissä traumaattisissa erotilanteissa tai traumaattisessa surussa.
- Selviytyminen vaikeina aikoina: Tietosivu vanhemmille
- Piploproductions.com: Tarinoita perheiden selviytymisen tueksi, mm. ”Kerran olin hyvin peloissaan”, ”Et ollut kanssani” (perheille, jotka ovat kokeneet vaikeita erotilanteita), ja ”Holdin Pott”, joka auttaa perheitä puhumaan tunteista.
- Sesame Street: Toisista huolehtiminen ja Sesame Street yhteisöissä on vinkkejä, toimintoja ja muita työkaluja, jotka auttavat perheitä terveyshätätilanteissa (Englanti / Espanja).
- ”Nollasta kolmeen: Vinkkejä perheille: Koronavirus” sisältää tietoa pienten lasten perheille.
- ”Nollasta menestykseen: COVID-19” sisältää resursseja ja tietoa perheille ja ammattilaisille.
- Covid-19 aikakapseli -aktiiviteettikirja.
- PBS Kids: Sisältää luovia hauskoja aktiiviteetteja lapsille.
- Lataa wellness-sovellus (esim. headspace, calm, simple habit).

Tiimimme

Chandra Ghosh Ippen, PhD, on lastenkirjailija ja San Franciscon yliopiston lasten traumatutkimuksen ohjelman apulaisjohtaja Kaliforniassa, jossa hän ohjaa lapsi-vanhempi-psykoterapian jalkauttamista ja täytöntöönpanoa. Se on näyttöön perustuva hoito pienille lapsille ja perheille, jotka ovat kokeneet traumoja. Hänellä on elinikäinen tavoite leipoa 1000 piirakkaa ja yhden piirakan jokaisessa 50 osavaltiossa Yhdysvalloissa.

Erich Ippen, M.S., on Piplo Productionsin taiteilija. Lapsena hän oli aina kiinnostunut piirretyistä ja hahmojen suunnittelusta. Urallaan hän työskentelee Lucas Filmin visuaalisten tehosteiden artistina. Hän on myös laulaja, lauluntekijä, musiikin tuottaja, ja perustajajäsen sanfranciscolaisessa bändissä, District 8.

Melissa Brymer, PhD, psykologia tohtori, on UCLAn / Duken yliopiston NCCTSn terrorismiin ja katastrofeihin keskittyvän ohjelman johtaa. Hän tukee lapsia, perheitä ja yhteisöjä, joihin vaikuttavat erilaiset katastrofit,

kuten hurrikaanit, tornadot, maanjäristykset, metsäpalot ja COVID-19-pandemia. Bentley ja Bailey tarjoavat myös paljon tukea ja halauksia.