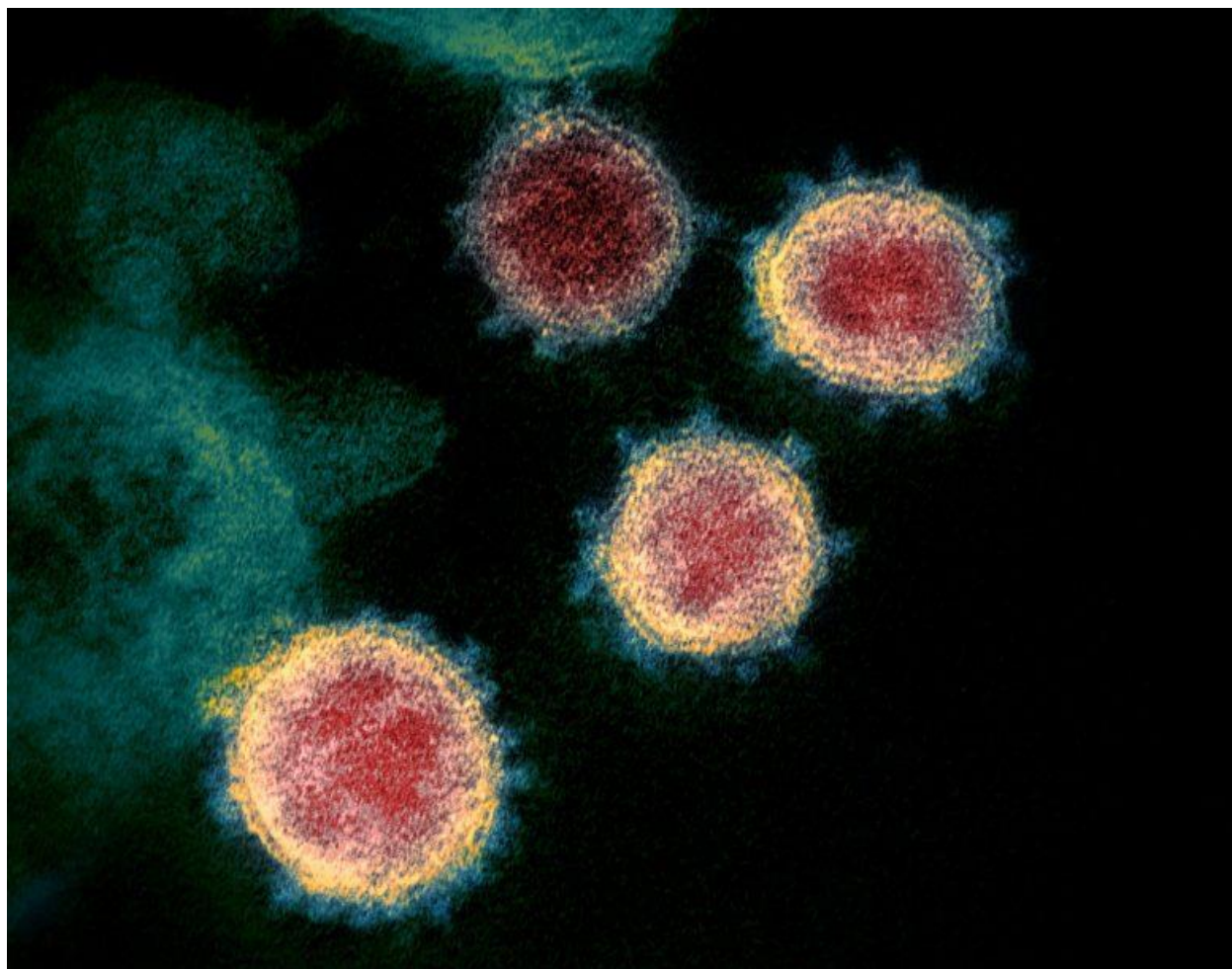


MOJA HISTORIA PANDEMII

ZESZYT ĆWICZEŃ DLA DZIECI, RODZIN, NAUCZYCIELI I PRZEDSTAWICIELI ZAWODÓW POMOCOWYCH

Prosty i przystępny przewodnik wspierający zdrowie psychiczne, kreatywną ekspresję, uczenie się i mechanizmy radzenia sobie. Korzystaj z niego, aby pomóc dzieciom, nastolatkom i rodzinom przezwyciężać i wzrastać ponad przykre wspomnienia i lęki.



Zdjęcie wykonane przy pomocy mikroskopu elektronowego, na którym widać przypominające koronę kolce wirusa COVID-19, zdjęcie pochodzi z Centrum Kontroli Chorób w USA.

**Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D.,
Harriet Wolfe, M.D.**

The Children's Psychological Health Center

Istnieje zmodyfikowana kulturowo wersja mandaryńska przygotowana
przez The China American Psychoanalytic Alliance, Elise Snyder, M.D.,
You Chen, M.D., Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D., Xijie Yang, Ph.D.
W przygotowaniu są kolejne wersje w dziesięciu językach.

Pojedyncza kopia tego dokumentu może być pobrana bezpłatnie.

W celu uzyskania licencji na wydruk masowy skontaktuj się:

gilbertkliman2008@gmail.com

Przedmowa:

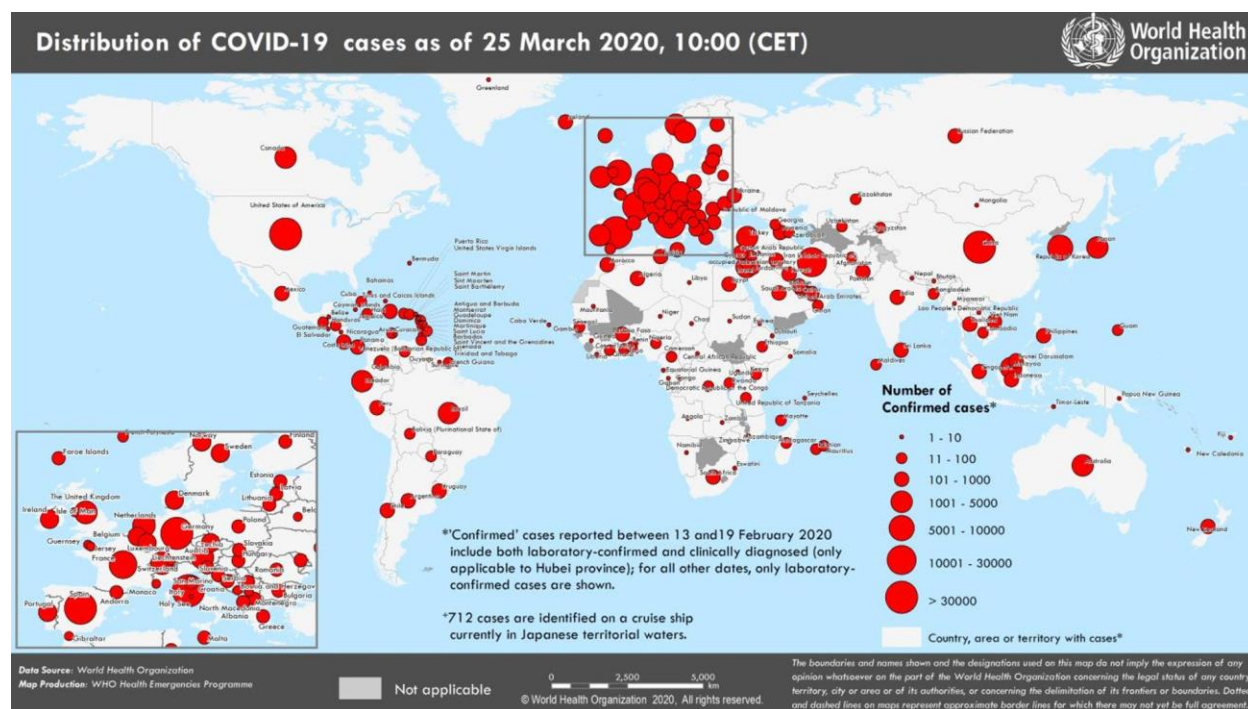
Dzieci, rodziny i całe populacje, ponad 100 narodów, mierzą się obecnie z całkiem nowymi wyzwaniami dla zdrowia psychicznego podczas pandemii COVID-19. Specjalistyczna wiedza i wsparcie dorosłych jest niezbędne, aby zapobiegać dezadaptacyjnym reakcjom dzieci. Ten przewodnik jest małym krokiem w kierunku profilaktyki.

Podczas gdy naukowcy na całym świecie przeprowadzają badania, aby stworzyć lepsze testy, leki i szczepionki, rodzice, nauczyciele i opiekunowie mają okazję, by wzmocnić zdrowie psychiczne dzieci korzystając z tego zeszytu ćwiczeń.

Zauważ proszę, że potrzebna jest SZCZEROŚĆ. Potrzebujemy SZCZEROŚCI i prawdy płynącej od rządów, szerzącej się w szkołach i rodzinach, aby wzbudzać w dzieciach zaufanie. SZCZEROŚĆ jest potrzebna także każdemu z nas, wszyscy byliśmy przecież dziećmi. Dzieci zazwyczaj nie są pierwszymi, którzy chorują. Mamy nadzieję, że zdołają zachować i rozwijać aktywność i ciekawość, że będą się uczyć. Kiedy uporają się ze stresem, mogą wyrosnąć na liderów postępu naukowego i medycznego. Będziemy potrzebować ich pomocy i międzynarodowej współpracy, aby przezwyciężyć różne trudności naszej planety.

Gilbert Kliman, M.D., Medical Director, The Children's Psychological Health Center, Inc.

Dokąd zawędrowała pandemia 25 marca 2020 r.



Spis treści

Rozdziały

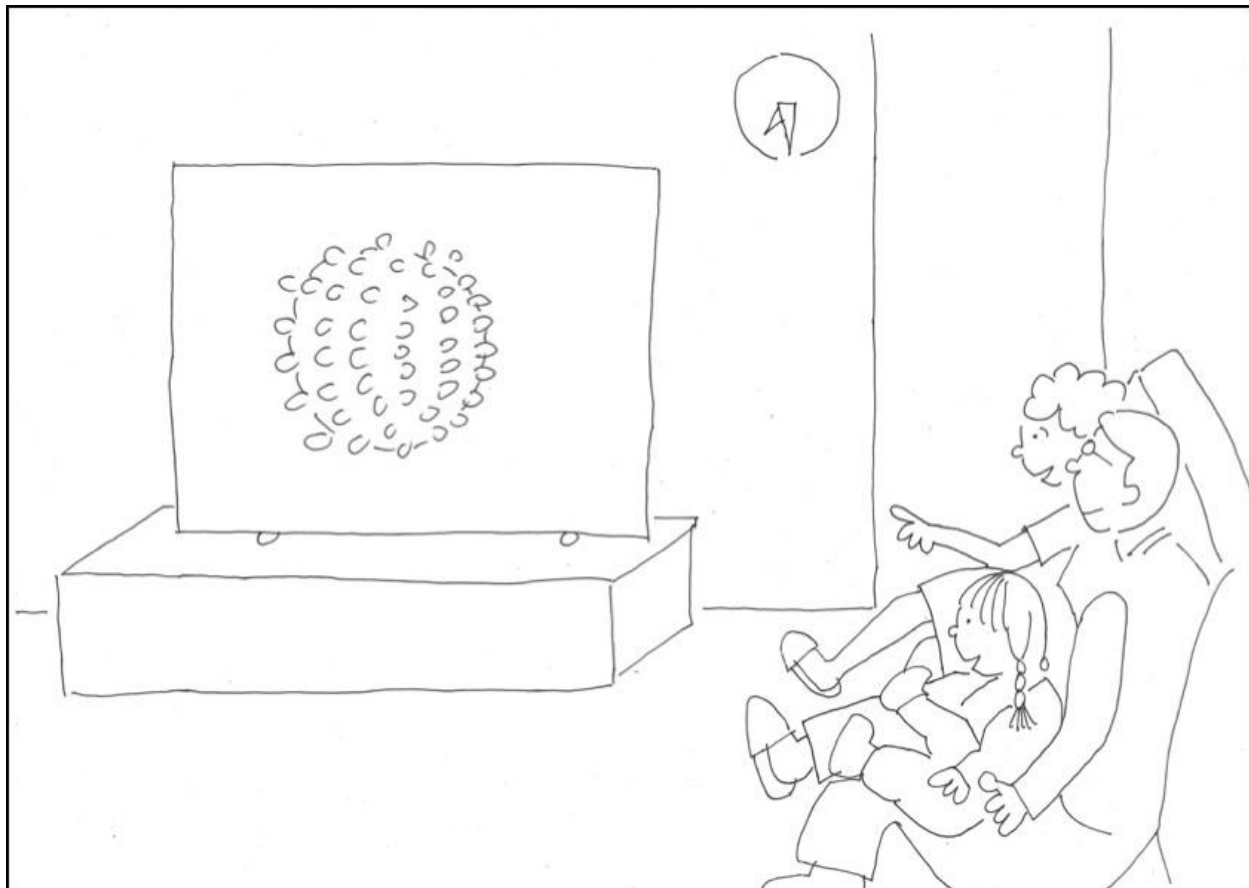
Przewodnik dla rodziców, dziadków i pozostałych pomagaczy	6
Przewodnik dla starszych dzieci i młodych dorosłych	12
Kim jestem.....	16
Moja szkoła	21
Kilka faktów o pandemii	25
Żałoba i uhonorowanie bliskich, którzy odeszli	30
Zmartwienie i smutek	31
Kwarantanna.....	32
Moja osobista historia.....	36
Wspomnienia.....	58
Inne rzeczy, o których dowiedziałem/łam się i jak się z tym czuję	60
Więcej faktów o pandemii 2019-2020.....	65
Kilka historii pandemii	67
Pomaganie innym i otrzymywanie pomocy	69
Lista tego co sprawia, że czuję się lepiej	69
Czego mogę się spodziewać?	70
Moje zdrowie.....	71
Odyskiwanie kontroli nad życiem wewnętrznym i poczucie bezpieczeństwa	72
Działania, które mogą podjąć dzieci i młodzież.....	78
Dla dzieci od 10 lat, które chcą zostać naukowcami:	79
Informacja medyczna dziecka	81
Lista kontrolna zdrowia psychicznego.....	82
Kto napisał tę książkę?	86
Jak powstała ta książka z ćwiczeniami?	88
Podziękowania.....	89
Informacje kontaktowe	90
Tłumaczenie polskie	91

Obrazki do kolorowania

Kiedy nadeszła pandemia	6
Płaczące dziecko	30
W szpitalu	31
Domowa kwarantanna	33
Plac zabaw przed pandemią	34
Plac zabaw w czasie izolacji	35
Uczę się, jak dbać o siebie	47
Dziecięce sny	51
Więcej medycznego wsparcia.....	63
Środki ochronne stosowane w Chinach	64

Kiedy nadeszła pandemia

Kiedy po raz pierwszy rozpoznano nowego wirusa



Przewodnik dla rodziców, dziadków i pozostałych pomagaczy

Ta książka wyrasta z opartego na dowodach doświadczenia klinicznego, zdobytego przez nas podczas wzmacniania zasobów psychicznych dzieci, będących ofiarami katastrof. Jej celem jest dostarczenie narzędzi dorosłym, aby mogli wspierać psychiczne i emocjonalne zasoby dzieci, pomocne w aktywnym i zdrowym radzeniu sobie ze stresem.

Jesteś częścią większej zbiorowości, narodu, przedstawicielem tej części świata, która troszczy się o dzieci, ich rodziny i osoby profesjonalnie zajmujące się udzielaniem wsparcia. Wielu z nas chroni się w swoich domach i mieszkaniach, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, aby zapobiec śmierci. Pandemia z 2020 roku spowodowana przez nowego koronawirusa (COVID-19) postawiła przed wszystkimi mieszkańcami naszej planety jedno z największych wyzwań w historii. Nasza wspólna odpowiedź na to wyzwanie, ukierunkowana na dobro dziecka, może przynieść trwałe korzyści społeczne. Twoim przywilejem jest pomaganie dziecku w budowaniu więzi z tobą, w tym szczególnym czasie, o doniosłym znaczeniu dla jego życia. Możesz pomóc mu zmienić stresujące, potencjalnie traumatyczne doświadczenia w okazję do wzmacniania zasobów i uczenia się, rozwijając wiedzę i odporność emocjonalną w środku katastrofy. Ważnym krokiem jest aktywne przekraczanie bolesnych faktów i wspomnień poprzez umieszczanie ich w szerszej, pozytywnej perspektywie. Naszym celem jest wzmacnianie bez konieczności uciekania się do negowania cierpienia czy zapominania bolesnych faktów. Pamięć, ciekawość, zdolność do uczenia się i planowania są niezbędne dzieciom, aby mogły budować lepsze jutro.

Ta książka służy udzielaniu pierwszej pomocy psychologicznej tu i teraz. Kiedy zaangażujesz się w kontakt z dzieckiem, inicjując proces szczerego „dzielenia się doświadczeniem i rozwiązywania problemów”, twoja obecność, refleksyjność i współodczuwanie podniosą dziecko na duchu i wzmocnią poczucie bezpieczeństwa. Świadomość więzi społecznej budowana przez rodziny, nauczycieli, przyjaciół czy pracowników instytucji pomaga odczuć przynależność i chroni dzieci oraz wszystkie inne potrzebujące osoby przed wrażeniem przytłoczenia i bezradności. Poniżej znajdują się informacje, które powinieneś/aś mieć w pamięci, wpierając dziecko lub grupę dzieci z użyciem tych ćwiczeń.

Narzędzia dla dzieci do pracy w czasie kryzysu

Aktywne radzenie sobie ze stresem jest powszechnie cenioną umiejętnością. Bezradność pojawiająca się w następstwie zdarzeń kryzysowych to jedno z bardziej dojmujących doświadczeń. Podczas różnych katastrof o zasięgu globalnym i lokalnym (trzęsienia ziemi, powódzie) dzieci radzą sobie lepiej, kiedy dostarczy się im psychologicznych narzędzi. Właściwie zaprojektowane narzędzia zakładają szczerą komunikację, wspieranie aktywnego radzenia sobie, budowanie sieci wsparcia społecznego (rówieśnicy i dorośli) i są dopasowane do wieku dziecka. Ten zeszyt ćwiczeń został zaprojektowany przez rodziców i profesjonalistów właśnie w taki sposób, aby pomóc dzieciom odzyskać poczucie wpływu na ich własne bezpieczeństwo, emocje i zdolność uczenia się w obliczu dużego kryzysu.

Historia dała nam wiele okazji do uczenia się skutecznych sposobów wspierania zdrowia psychicznego dzieci w nagłych sytuacjach. Wiele lat temu, kiedy prezydent USA John F. Kennedy został zamordowany, spora część świata pograżyła się w żałobie. Natychmiast przebadano 800 dzieci. W szkołach, które stwarzały okazje do rozmów inicjowanych przez dorosłych, dzieci wykazywały oznaki lepszego zdrowia behawioralnego niż ich rówieśnicy, którzy nie mieli okazji uczestniczyć w podobnych dyskusjach. Z podobnych badań i doświadczeń wyrosła metoda kierowanego spisywania wspomnień przez dzieci (www.childrenspsychologicalhealth.org). Została ona poddana analizie, która dowiodła jej skuteczności. Okazała się pomocna dla tysięcy dzieci narażonych na ataki terrorystyczne, powódzie, huragany oraz kryzysy rodzinne i ogólnospołeczne. Użyteczność metody została potwierdzona zarówno w rodzinach biologicznych, jak i adopcyjnych, podczas trzęsienia ziemi w San Francisco, ataków z 11 września, pożarów, wojen, tornad, huraganu w Nowym Orleanie, trzęsienia ziemi w Sichuan, tsunami w Azji, pożogi w Kalifornii i tropikalnych burz w Ameryce Południowej.

Jak każda inna katastrofa, pandemia zapalenia płuc (oficjalnie zwanego COVID-19) wywołanego nowym koronawirusem może stać się dla dzieci doświadczeniem pozytywnym, wspierającym rozwój i uczenie się. Może się też stać doświadczeniem całkowicie negatywnym, pozostawiającym po sobie jedynie strach i zwątpienie. Obecnie dzieci mogą skorzystać z sieci wsparcia różnych organizacji i instytucji pomocowych, które pomagają sprostać wyzwaniom osobistym, rodzinnym i społecznym. Dobro narodu, a nawet całego świata, zależy obecnie od tego, jak skutecznie uda nam się zachęcić dzieci, rodziny, instytucje i rządy do współpracy podczas tego

i kolejnych kryzysów. Nasza przyszłość staje się jaśniejsza, gdy wspólnie z dziećmi pochylamy się nad tymi zagadnieniami z rozwagą i refleksją. Pandemia jest okazją dla całego świata do budowania współpracy z myślą o przyszłych pokoleniach. Ta książka ćwiczeń została stworzona po to, aby pomóc Tobie i dzieciom, które kochasz i o które się troszczysz, uporządkować myśli i uczucia.

Jak zacząć?

Książka jest przeznaczona dla dzieci w różnym wieku. Maluchy mogą kolorować obrazki i po prostu słuchać niektórych jej fragmentów. Będzie ci łatwiej wspierać dziecko, jeśli najpierw przeczytasz całą książkę ćwiczeń samodzielnie, zanim przedstawisz ją podopiecznemu, zwłaszcza, jeśli ma mniej niż dziesięć czy jedenaście lat. Jeśli dziecko czyta z wprawą, wspieraj je w ukończeniu zadań w przeciągu kilku miesięcy. Nigdy nie zmuszaj dziecka do zajęcia się jakimś działaniem wbrew jego woli. Zamiast tego pozwól dziecku decydować, z czym chce pracować w pierwszej kolejności. Jeśli znajdzie taką potrzebę, zróbcie sobie przerwę, nawet jeśli jakieś zadanie nie zostanie ukończone. Dziecko i jego decyzje powinny być szanowane – także wówczas, gdy nie chce lub nie może opracować niektórych tematów. Pomóż dziecku zmierzyć się w szczególności z DOBRYMI wspomnieniami, pełnymi miłości i pocieszenia, a nie tylko z tymi strasznymi i smutnymi.

Może się okazać, że będziesz pracować z dzieckiem lub grupą dzieci tylko przez kilka minut. Bądź elastyczny/a. Taka praca może potrwać kilka tygodni lub nawet miesięcy. Dbaj o tę książkę i starannie przechowuj ją między sesjami pracy. Możesz od czasu do czasu zrobić kopię, jeśli istnieje obawa, że się zgubi. Książka ćwiczeń może być bardzo pomocna, nawet jeśli nie zostanie ukończona. Niektóre jej fragmenty mogą nie mieć znaczenia dla pewnych dzieci w ich szczególnej sytuacji. Pozwól dziecku zdecydować, czym zajmie się najpierw, niech pomoże ci w kierowaniu tym procesem. Nie nalegaj, jeśli dziecko nie chce czegoś czytać, z pewnością wróci do tego, kiedy będzie gotowe.

Najmłodsze dzieci

Ta książka może się przydać nawet niemowlętom i malutkim dzieciom, poprzez włączanie ich w szczerą i pełną troskę działania całej rodziny. Nie czytaj jej maluchom, ale też ich nie wykluczaj. Możesz zaprosić je do tworzonej przez siebie sieci wsparcia, pozwalając im słuchać i być w pobliżu, kiedy czytasz starszym dzieciom. Dzięki temu umożliwisz prowadzenie

międzypokoleniowej dyskusji, podczas której najmłodsi usłyszą melodię emocji, nawet jeśli nie rozumieją słów. Pozwól im kręcić się w pobliżu, kiedy pracujesz ze starszakami. Nie oczekuj od maluchów poniżej 3 roku życia nadmiernego, werbalnego zaangażowania. Ze szczególną uwagą i czułością zatroszcz się o dzieci w emocjonalnej potrzebie. Rozpoznasz je po tym, że mogą być marudne, straciły apetyt, mają trudności ze snem albo zapomniały, jak się korzysta z nocnika. Utrata wytrenowanych już umiejętności (regres) albo zatrzymanie w rozwoju na jakimś etapie u niemowląt i małych dzieci często są sposobem sygnalizowania traumy. Chroń dzieci przed nadmiarem telewizji i nie pozwalaj im być zbyt długo obecnymi w towarzystwie dorosłych przeżywających trudne chwile, jednocześnie ich nie wykluczając. Odpowiednia do wieku dawka emocji jest bardzo ważna. Dwu- i trzylatki mogą skorzystać z tej książki kolorując obrazki. Mogą też opowiedzieć krótkie i zarazem prawdziwe historie o tym, co widziały, co zapamiętały. Dorośli, niczym pełni szacunku dziennikarze, mogą także spisać te doświadczenia, wspierając, między innymi, intelektualny rozwój dziecka.

Dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku 3-6 lat mogą skorzystać z tej książki rysując i kolorując. Możesz także wybrać niektóre fragmenty z książki ćwiczeń, aby czytać dziecku, nawet jeśli treści w nich zawarte są trochę za trudne. W ten sposób pomagasz dziecku się uczyć. Jednocześnie pozwól mu decydować, czym chce się zająć, czytając tytuły rozdziałów, pytaj co chce zrobić najpierw. Możesz pomóc dziecku w rysowaniu, albo zanotować jego odpowiedzi na pytania i zdania niedokończone. Kiedy czytasz dziecku, możesz zastępować trudne słowa, których nie zna, prostszymi. Bądź jak uważny dziennikarz lub sekretarz – pomagaj odnaleźć odpowiedzi za pomocą zachęty. Notuj odpowiedzi dokładnie. Nie spiesz się. Nie naciskaj na dziecko. To, że dziecko wie, że jakiś temat uważasz za znaczący, w zupełności wystarczy. Jeśli zajmujesz się dziećmi w szkole lub w innej instytucji, która sprawuje opiekę nad podopiecznymi w różnym wieku, pamiętaj, aby nie wykluczać młodszych dzieci z pracy ze starszymi. Jednocześnie ogranicz czas pracy i ich zaangażowanie emocjonalne do odpowiedniego dla wieku poziomu – tak jakbyś starannie dawkował/a leczniczy medykament – im mniejsze dziecko, tym mniejszej dawki wymaga.

Dzieci w wieku 6 do 11 lat

Jeśli dziecko ma od 6 do 11 lat, możesz zaproponować mu co najmniej tyle ćwiczeń z tej książki, ile uważasz, że jest w stanie

zrozumieć. Pozwól mu bawić się w naukowca, który zgłębia pewne fakty i uczy się nowego słownictwa. To dziecko ustala tempo. Łagodnie przeprowadź je przez wszystkie ćwiczenia, zachęcaj do wklejania zdjęć i wycinków z gazet jeśli są dostępne, a nawet do doklejania pustych kartek, aby było więcej miejsca na rysunki i notatki. Ta książka z pewnością zmieści więcej stron. Dzieci często pracują nad książką z ćwiczeniami tygodniami lub nawet miesiącami. W tym czasie staje się ona cenną pamiątką, gromadzącą w jednym miejscu informacje z wielu źródeł. Do wymagających emocjonalnie wątków przeważnie powracają w późniejszym terminie.

Dzieci powyżej 10 roku życia

Dzieci powyżej 10 roku życia mogą zdecydować się na wypełnianie książki samodzielnie. Jednocześnie odnoszą duże korzyści z towarzystwa dostrojonego do nich, zainteresowanego dorosłego – nauczyciela, rodzica, ciotki, dziadka lub kogokolwiek innego, kto jest ciekawy ich sposobu myślenia i przeżywania tych ćwiczeń. Starszym dzieciom należy regularnie oferować wsparcie. Bądź dostępnym źródłem informacji dla swojego podopiecznego, dziecka czy nastolatka. Dołóż wszelkich starań, aby umożliwić dzieciom kontakt między sobą i stworzyć sieć wsparcia złożoną z rówieśników i dorosłych zainteresowanych tym, jak dzieci radzą sobie w sytuacji pandemii.

Obrazki do kolorowania – dlaczego pomagają?

Ilustracje z zeszytu ćwiczeń można potraktować jak zwyczajną kolorówkę. Kolorowanki przydają się zarówno dzieciom, jak i dorosłym, całym rodzinom oraz nastolatkom, na różne sposoby wspierając zdrowe mechanizmy radzenia sobie z traumą. Dzieci, które w komunikacji cenią sobie bardziej obraz niż słowa, mogą kolorować obrazki z dorosłym, który pomoże im myśleć o temacie obrazka. Obrazek może być punktem wyjścia dla dyskusji o tym, co przedstawia.

Przytłoczeni przez flashbacki¹, wspomnienia, niepokój, napięcie, strach, bezsenność i koszmary dorośli i dzieci mogą zauważyć, że opowiadanie historii, spisywanie ich i rysowanie, przynosi więcej spokoju, niż pogrążanie się w myślach o wydarzeniu. Takie osoby mogą rozpocząć pracę z zeszytem ćwiczeń od obrazków najslabiej związanych z ich doświadczeniem, by stopniowo dotrzeć do tych najbardziej osobistych.

¹ Flashback: jeden z objawów zespołu stresu pourazowego, powracające wyobrażenie sytuacji traumatycznej „tak, jakby się tam było” (przyp. tłum).

Całe rodziny mogą pracować nad obrazkami, na przykład dzieląc się zadaniami w ramach jednego rysunku lub kolorując oddzielnie, każdy swój obrazek. Wspólne kolorowanie emocjonalnie wzmacnia wszystkich uczestników poprzez odzyskiwanie kontroli, uspokaja i pomaga rozeznaczyć się we własnych emocjach. Rysunki zamieszczone w książce mogą być także tematem rozmów w gronie rodziny. Takie rozmowy pomagać mogą natomiast dzieciom odrętwiałym emocjonalnie zapamiętać różne wydarzenia, które stały się ich udziałem. Rodzic na przykład może zapytać: „Co teraz czujesz?” albo „Co się dzieje na tym obrazku?”. Ludzie często wyrażają swoje uczucia opisując to, co czuje ktoś inny.

Z użyciem obrazków możesz budować poczucie kompetencji i sprawstwa u dzieci² - jeśli poprosisz dziecko, by narysowało, co ono lub jego rodzina może zrobić w sytuacji przedstawionej na którymś z obrazków, lub proponując, aby narysowało, jak ta sytuacja będzie wyglądać, gdy pandemia się skończy. Nauczyciele mogą wykorzystać zeszyt ćwiczeń „Moja historia pandemii” w klasie, proponując dzieciom pracę indywidualną lub w małych grupach. Ten rodzaj wsparcia okazał się bardzo pomocny w budowaniu poczucia wspólnoty w klasie i w redukowaniu lęków szkolnych po huraganach i długich okresach tułaczki. Wsparcie społeczne w grupach pomaga zarówno dzieciom, jak i dorosłym radzić sobie podczas katastrof. Dowodzono, że nieobecność dorosłego lidera, brak wsparcia ze strony dorosłych w inicjowaniu rozmów oraz brak wsparcia społecznego są szkodliwe w czasie katastrofy. Podobne do niniejszego zeszytu ćwiczeń zastosowano w pracy po huraganach Katrina i Rita. Dzięki ćwiczeniom dzieci w wieku szkolnym były spokojniejsze, a ich zdrowie psychiczne w widoczny i mierzalny sposób się poprawiło.

Dorośli przedstawiciele zawodów pomocowych także mogą skorzystać z tej książki

Nasz zeszyt ćwiczeń został zaprojektowany z myślą o jednostkach i grupach cierpiących w wyniku pandemii. Dorosły udzielający pomocy dziecku również może być obciążony lub nawet strauumatyzowany przez podobne doświadczenia. Być może ma on pod opieką także inne chore lub zestresowane osoby. Ta książka odbarcza dorosłych obciążonych następstwami traumy, ponieważ dostarcza gotowych pomysłów i rozwiązań na to, jak pomóc ukochanym dzieciom. Możesz samemu ją wypełniać. Możesz także zauważyć, że kolorowanie obrazków uspokaja

² Autor użył pojęcia specyficznego dla teorii motywacji – „mastery-promoting activity”. Cele mistrzostwa lub inaczej „cele zorientowane na zadanie” dotyczą zainteresowania samym zadaniem i procesem jego wykonywania. Są związane z dążeniem do rozwoju i doskonalenia własnych kompetencji (przyp. tłum.).

lub pomaga zapamiętać i jednocześnie okiełznać różne wspomnienia i doświadczenia. Warto pamiętać, że każdy, niezależnie od tego, jak jest dojrzały i silny, może być czasem nadwyrężony emocjonalnie. Ale nawet najbardziej traumatyzowane osoby mogą wzrastać ponad swoje doświadczenia opisując swoją historię i pomagając dzieciom.

Używanie ćwiczeń przez specjalistów zdrowia psychicznego

Terapeuci mogą skorzystać z zeszytu „Moja historia pandemii” podczas sesji indywidualnych, rodzinnych lub grupowych, aby wzmocnić inne oddziaływania ukierunkowane na leczenie depresji, lęków czy zespołu stresu pourazowego, kiedy stan pacjenta ma związek z pandemią, kwarantanną, lub zmianą miejsca zamieszkania dziecka na skutek sytuacji pandemicznej. Więcej informacji dostępnych online znajdziesz na stronie internetowej, pod adresem: <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/>

Dla dzieci w wieku przedszkolnym o specjalnych potrzebach rozwojowych proponujemy inne rozwiązanie. Terapia dzieci w grupie przedszkolnej może być przeprowadzona za pomocą usystematyzowanej i opartej na dowodach metody, dla której dostępne są podręczniki video i filmy instruktażowe. *Reflective Network Therapy* lub inaczej *The Cornerstone Method* pozytywnie wpływa na uczenie się, IQ oraz zdrowie psychiczne dzieci w wieku od 3 do 7 lat. Dzieci, które doświadczają zaburzeń rozwoju, mogą skorzystać z tej metody. Na stronie dostępne są filmy oraz inne użyteczne dane. Znajdziesz na niej także podręcznik i zeszyt ćwiczeń *Moja osobista historia*, przeznaczony dla dzieci umieszczonych w rodzinach zastępczych.

Przewodnik dla starszych dzieci i młodych dorosłych

Trauma

Czym jest trauma? To każde bolesne wydarzenie czy doświadczenie, które powoduje emocjonalny stres i skrajne emocje, trwające miesiąc lub dłużej, bez widocznej poprawy. Jeśli dotyka nas trauma, to po wszystkim nie czujemy się silniejsi. Życie podczas pandemii może być traumatycznym doświadczeniem. Czasem może się jednak wydarzyć coś odwrotnego. Różne doświadczenia i wyzwania, które nam się przydarzają mogą zaowocować zmianami na lepsze. Wielu ludzi staje się silniejszymi mierząc się z problemami. Traumatyczne wydarzenia prędzej czy później dotyczą prawie każdego. Reakcja

traumatyczna może pojawić się po klęsce żywiołowej, w następstwie wypadku (np. po uszkodzeniu ciała), albo kiedy wypadek lub śmierć dotknie kogoś z rodziny. Trauma może się u nas rozwinąć jeśli uczestniczymy w wypadku samochodowym, a nawet jeżeli tylko znamy kogoś, kto uczestniczył w katastrofie lotniczej. Jedne z cięższych traumatycznych reakcji pojawiają się w następstwie bardzo osobistych wydarzeń, takich jak wykorzystanie, dotkliwe pobicie, uczestnictwo w okropnych bójkach, poważna choroba czy zaangażowanie w działania wojenne. Listę wydarzeń można mnożyć praktycznie bez końca, jednak rezultaty traumy są zaskakująco podobne niezależnie od przyczyny. Zobacz rozdział pt. „Lista kontrolna zdrowia psychicznego” aby dowiedzieć się, jakie problemy czy objawy mogą wystąpić.

Wiele osób bez problemu wraca do zdrowia po trudnych wydarzeniach. Ramy czasowe dla reakcji traumatycznej mogą być bardzo szerokie. Niektórzy ludzie martwią się i denerwują natychmiast po zdarzeniu, lecz wiele innych niepokoi się dopiero po kilku dniach lub miesiącach. Część z nich ma problemy z zasypianiem albo koszmary. Mogą się bać chodzenia do szkoły, mieć bóle głowy albo bóle brzucha lub różne inne dolegliwości, spowodowane zamiartwianiem się. Mogą nawet mieć trudność w przypomnieniu sobie, co się właściwie wydarzyło, albo wspominać okropne wydarzenia, o których woleliby zapomnieć. Mogą się bać. Mogą w ogóle nic nie czuć, popaść w odrętwienie emocjonalne. Mogą mieć kłopoty z koncentracją. Nawracające wspomnienia, skłonność do unikania i pobudzenie to trzy kategorie objawów składających się na zespół stresu pourazowego.

Kilka rzeczy, które mogą okazać się pomocne po katastrofach takich jak pandemia COVID-19

Troskliwa sieć wsparcia społecznego jest istotna dla wszystkich dzieci. Pomaga uświadomić sobie, że wokół jest dużo ludzi chętnych do pomocy. Nawet jeśli straciłeś/aś swoich bliskich, mogą ci pomóc inne zaangażowane osoby. W sieci wsparcia mogą się znaleźć rodzice, dziadkowie, ciotki i wujkowie, nauczyciele, terapeuci, a nawet przyjaciele. Rozmowa z zaufanymi osobami i przyjaciółmi oraz spisywanie swoich uczuć poprawia samopoczucie. Czytanie z kolei może ci pomóc w zdobywaniu informacji, dzięki którym poczujesz się bezpieczniej.

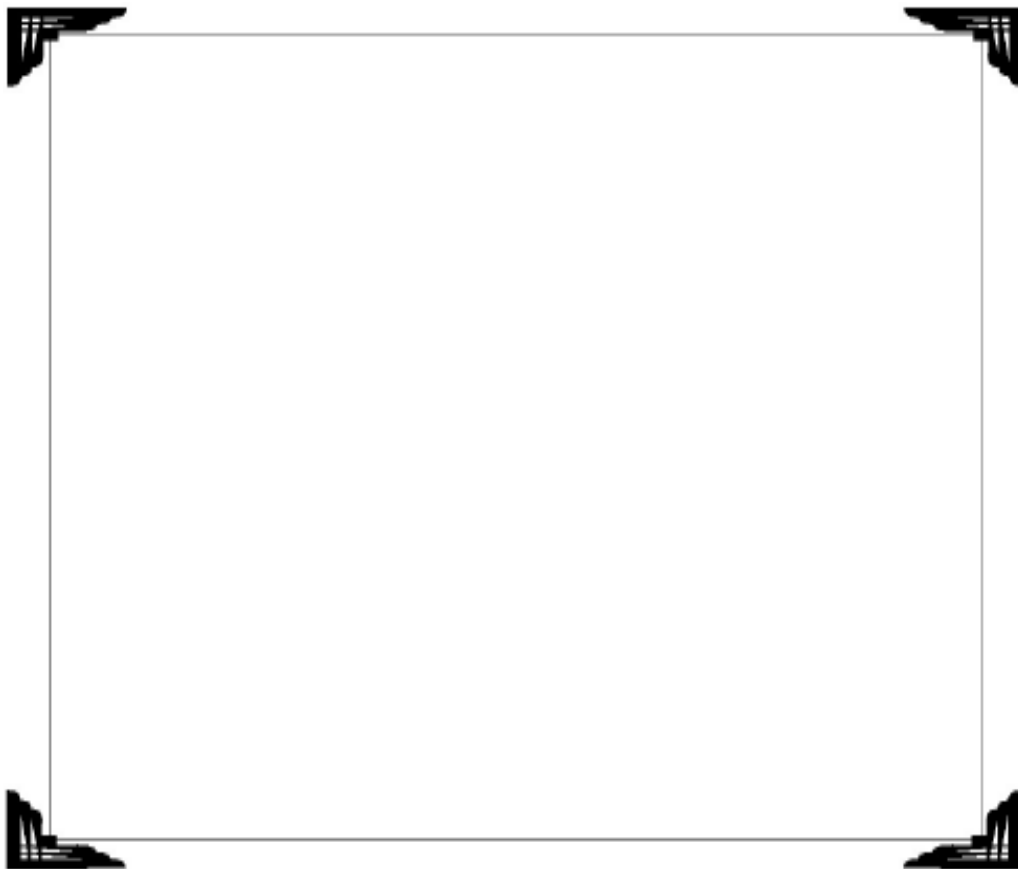
Korzystanie z tej książki może ci pomóc rozmawiać z

innymi, wykorzystywać różne sposoby. Spisując swoje wspomnienia, myśli i uczucia, a także rysując je stajesz się świadkiem historii. Poczujesz się silniejszy/a psychicznie, staniesz się silniejszy/a. Stworzysz swój własny zapis tego, co się wydarzyło. Jeśli będziesz potrafił/a skorzystać z tej książki ćwiczeń samodzielnie lub z pomocą rodzica lub nauczyciela być może zdołasz nauczyć się więcej? Może zdołasz także pomóc innym dzięki temu, czego się nauczyłeś/aś? Przejrzyj tę książkę i zacznij od tego, na co masz ochotę. Uzupełnij tak wiele, ile dasz radę. Jeśli będziesz potrzebować pomocy w zrozumieniu pytań lub udzieleniu odpowiedzi – poproś o nią. Rysuj obrazki i koloruj te, które już tutaj są. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca na zdjęcia i rysunki lub chcesz coś dopisać, możesz dołączyć dodatkowe strony, przyczepiając je zszywkami albo doklejając na końcu. Nie spiesz się. Jeśli chcesz, możesz pominąć lub zmienić niektóre sekcje. Do czegoś, co szczególnie cię martwi, możesz zawsze wrócić później. Niektóre fragmenty mogą cię wcale nie dotyczyć. Zamiast koncentrować się tylko na trudnych częściach tej książki, zwróć uwagę także na te miłe i pozytywne. Pamiętaj, że szczęśliwe wspomnienia i pozytywne doświadczenia są równie istotne i warte zapisania. Jeśli coś cię zdenerwuje lub zmartwi - porozmawiaj o tym z dorosłymi, podziel się także wszystkim, czego się nauczyłeś/aś.

MOJA HISTORIA PANDEMII

MOJE IMIĘ _____

TAK WYGLĄDAM (MOJE ZDJĘCIE LUB RYSUNEK)



KIEDY ZACZAŁEM/AM TĘ KSIĄŻKĘ (DATA) _____

KIEDY SKOŃCZYŁEM/AM (DATA) _____

W PISANIU POMAGAŁ/A MI _____

Kim jestem

Urodziłem/am się _____. Mam ____ lat i _____ miesięcy.

Jestem _____.

Mieszkam _____ w _____.

Razem ze mną mieszka: _____.

Mój adres: _____.

Mój numer telefonu to (chyba, że nie mam telefonu): _____

Niektóre rzeczy, które lubię robić: _____

To, czego nie lubię robić: _____

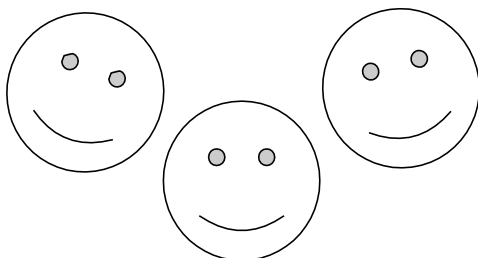
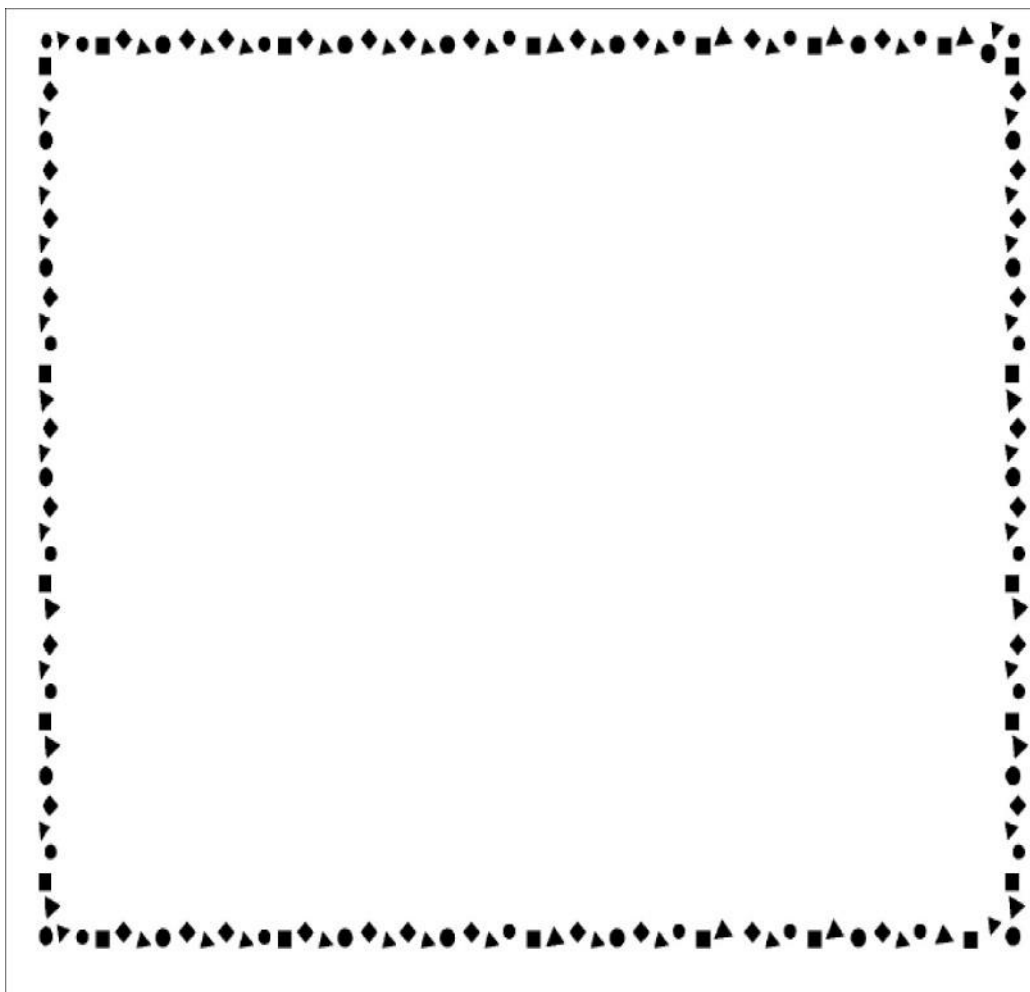
Coś, w czym jestem naprawdę dobry/a: _____

Coś, czego chciałbym/abym się nauczyć: _____

W przyszłości chciałbym/abym zostać: _____

Gdybym mógł/mogła spełnić jedno swoje życzenie w tym momencie,
zażyczyłbym/łabym sobie:

To ja i ktoś, kto mnie kocha i troszczy się o mnie:



INFORMACJE NA TEMAT MOICH OPIEKUNÓW

Zaznacz prawdziwą dla siebie odpowiedź i uzupełnij:

Jeśli chorowała podczas pandemii zaznacz tutaj: _____

Numer telefonu mamy _____

Za to najbardziej kocham moją mamę _____

Jeśli zmarła podczas pandemii zaznacz tutaj: _____

Za to wspominam moją mamę z miłością _____

INFORMACJE O TACIE LUB INNYCH OPIEKUNACH

IMIĘ I NAZWISKO MOJEGO TATY lub INNEGO OPIEKUNA _____

Zaznacz prawdziwą dla siebie odpowiedź i uzupełnij:

____MÓJ TATA ŻYJE.

Jeśli chorował podczas pandemii zaznacz tutaj: _____

Adres taty _____

Numer telefonu taty _____

Za to najbardziej kocham mojego tatę _____

____MÓJ TATA ZMARŁ.

Jeśli zmarł podczas pandemii zaznacz tutaj: _____

Coś za co wspominam mojego tatę z miłością:

MÓJ TATA I JA LUB JA I INNY OPIEKUN - RYSUNEK



PARĘ MIŁYCH RZECZY, KTÓRE ROBILIŚMY RAZEM Z MOIMI RODZICAMI ALBO OPIEKUNAMI
PRZED PANDEMIĄ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

**COŚ, CO LUBILIŚMY ROBIĆ CAŁĄ RODZINĄ
PRZED PANDEMIĄ**



INFORMACJE O MOICH DZIADKACH

COŚ, CO CHCIAŁBYM O NICH ZAPAMIĘTAĆ:

ZDJĘCIE ALBO RYSUNEK MIŁYCH CHWIL Z DZIADKAMI:



IMIĘ I NAZWISKO BABCI _____

W RAMCE PONIŻEJ ZAZNACZ PRAWDZIWĄ ODPOWIEDŹ:

☐ Babcia zmarła	☐ Zmarła podczas pandemii
☐ Babcia żyje	☐ Chorowała w wyniku pandemii

Adres: _____ Telefon _____

IMIĘ I NAZWISKO DZIADKA _____

W RAMCE PONIŻEJ ZAZNACZ PRAWDZIWĄ ODPOWIEDŹ:

☐ Dziadek zmarł	☐ Zmarł podczas pandemii
☐ Dziadek żyje	☐ Chorował w wyniku pandemii

Adres : _____ Telefon _____

IMIĘ I NAZWISKO BABCI _____

W RAMCE PONIŻEJ ZAZNACZ PRAWDZIWĄ ODPOWIEDŹ:

☐ Babcia zmarła	☐ Zmarła podczas pandemii
☐ Babcia żyje	☐ Chorowała w wyniku pandemii

Adres : _____ Telefon _____

IMIĘ I NAZWISKO DZIADKA _____

W RAMCE PONIŻEJ ZAZNACZ PRAWDZIWĄ ODPOWIEDŹ:

☐ Dziadek zmarł	☐ Zmarł podczas pandemii
☐ Dziadek żyje	☐ Chorował w wyniku pandemii

Adres : _____ Telefon _____

INFORMACJE O INNYCH ZNACZĄCYCH OSOBACH:

Dorosły, który mi pomaga:

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Telefon _____

Ktoś, kogo mogę poprosić o pomoc w razie nagłego wypadku:

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Telefon _____

Imię i nazwisko mojego dobrego przyjaciela: _____

Adres przyjaciela _____

Numer telefonu przyjaciela _____

To ja i mój dobry przyjaciel (rysunek)



Inne osoby, do których kontakt chcę mieć pod ręką:

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Telefon _____

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Telefon _____

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Telefon _____

Moja szkoła

Zaznacz prawidłową odpowiedź:

W MOJEJ SZKOLE NADAL SĄ LEKCJE / NIE MA JUŻ LEKCJI

W MOJEJ SZKOLE MAMY NAUCZANIE ZDALNE / NIE MAMY NAUCZANIA ZDALNEGO

NAZWA MOJEJ SZKOŁY lub JAK MOJA SZKOŁA NAZYWAŁA SIĘ PRZED PANDEMIĄ:

MOIM NAUCZYCIELEM JEST lub BYŁ:

ADRES MOJEJ SZKOŁY OBECNIE _____

NUMER TELEFONU DO SZKOŁY _____

CO NAJBARDZIEJ LUBIĘ W SZKOLE: _____

MOJA SZKOŁA PRZED PANDEMIĄ - RYSUNEK

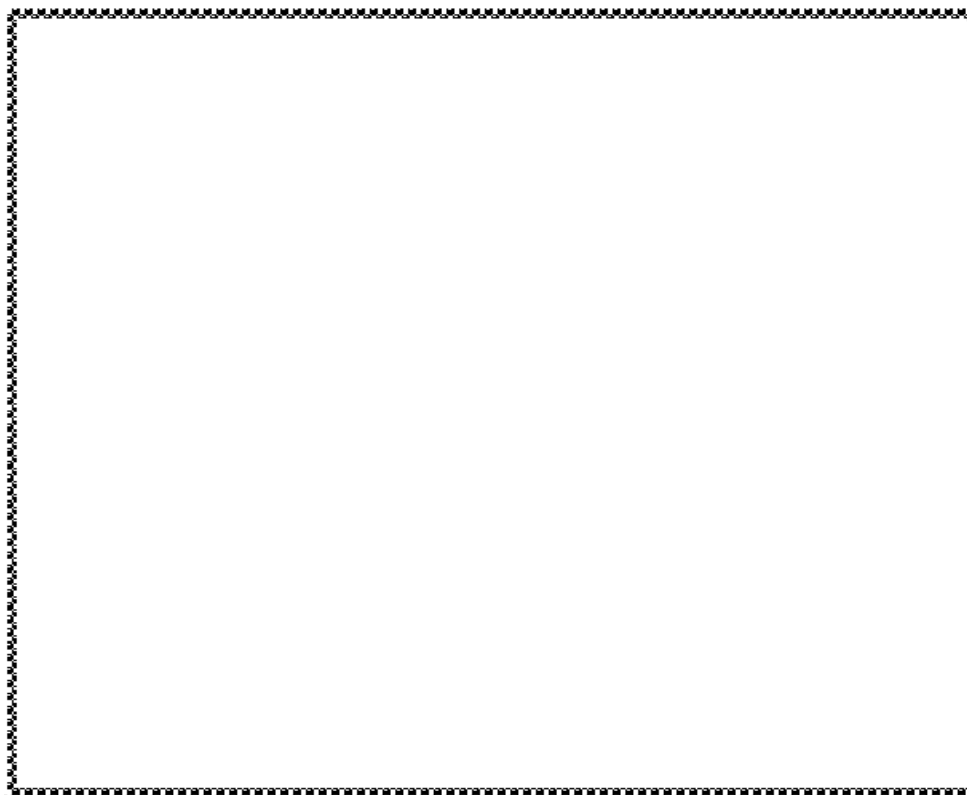


Jeśli już wróciłeś/aś do szkoły zakreśl prawdziwe odpowiedzi:

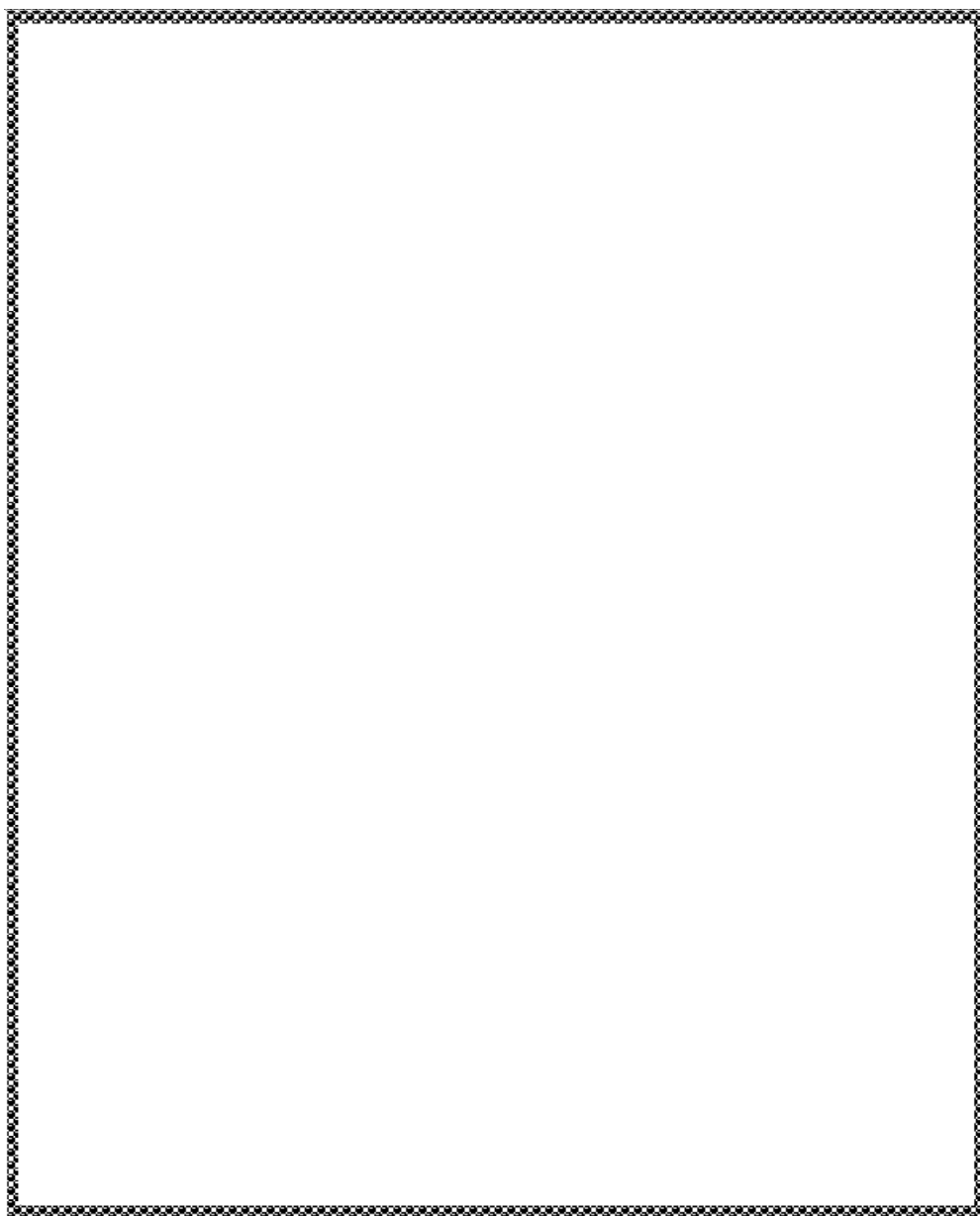
Odkąd zaczęła się pandemia, czasem chodząc do szkoły czuję się:

zmartwiony/a	bezpieczny/a	nie czuję się bezpiecznie	spokojny/a	smutny/a
zdenerwowany/a	zmęczony/a	wystraszony/a	czuję ulgę	czuję, że mam szczęście

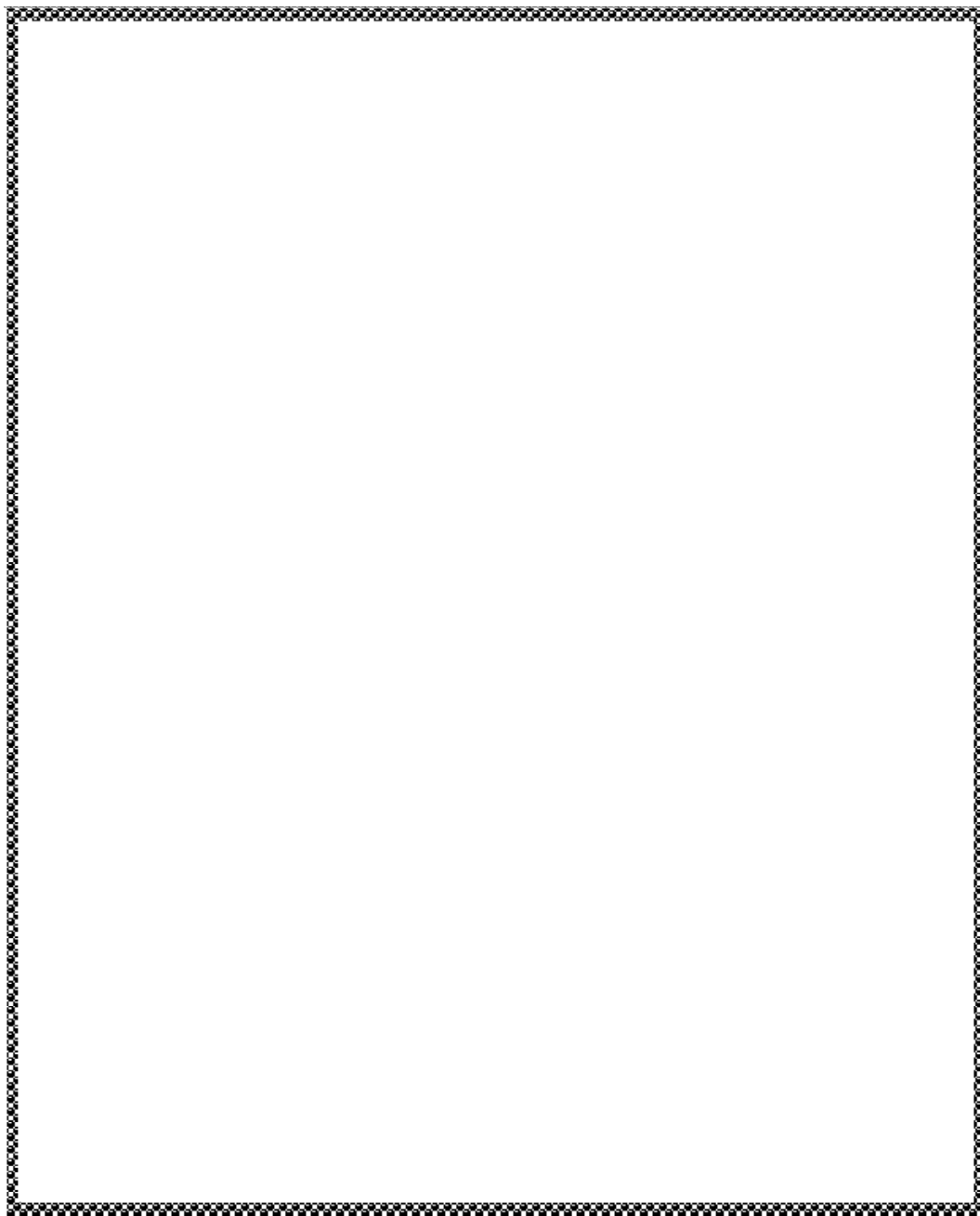
RYSUNEK CZEGOŚ, CZEGO NAUCZYŁEM/AM SIĘ W SZKOLE:



Coś, co chciałbym/abym robić, gdy dorosnę (rysunek):



Moje hobby albo coś, co po prostu lubię robić (obrazek):



Kilka faktów o pandemii

Dorośli i dzieci często martwią się albo boją,

gdy myślą o tym, co się wydarzyło.

Zamiast się tylko bać, powinniśmy także się uczyć.

W grudniu 2019 roku w mieście Wuhan w prowincji Hubei w Chinach pojawiły się pierwsze zachorowania na COVID-19, które później pojawiły się w innych prowincjach i miastach w Chinach. Następnie choroba zaczęła pojawiać się także w innych krajach. Trzy miesiące od rozpoczęcia pandemii ponad 500 000 osób na całym świecie się rozchorowało. Znacznie mniej osób zmarło w wyniku zachorowania. Wiele osób musiało udać się do szpitala na leczenie. Szpitale w Chinach, Japonii, Iraku, Korei Południowej, we Włoszech i w innych krajach są przepełnione z powodu dużej liczby pacjentów mających trudności z oddychaniem. Do 12 kwietnia 2020 roku w Polsce chore były 6674 osoby. Wielu pacjentów musiało zdecydować się na samoizolację i leczenie w domu. Na całym świecie budowane są nowe szpitale, a te, które już istnieją, są przekształcane i rozbudowywane. Wielu pracowników służby zdrowia jest nadmiernie przeciążonych ze względu na ryzyko zakażenia i braki w środkach ochrony osobistej.

Pandemia zmieniła codzienne życie całych narodów na wiele sposobów, w tym przez: kwarantannę, rozłąkę z rodziną, kłopoty z zaopatrzeniem, kontrolę przemieszczania się, zawieszenie pracy zawodowej i lekcji w szkole, gromadzenie maseczek i rosnącą panikę w związku z chorobą. Co chwilę docierają do nas nowe wiadomości o większej liczbie zakażonych i zmarłych w wyniku zakażenia. Wielu straciło ukochanych krewnych i przyjaciół. Życie codzienne stało się uciążliwe przez izolację, w trakcie której czekamy, aż to wszystko się skończy.

Podróże są obecnie zabronione. Szkoły są zamknięte. Wiele uniwersytetów prowadzi zajęcia przez komunikator online Zoom. Wydarzenia sportowe na całym świecie albo odwołano, albo odbywają się bez udziału widzów.

Może brakować wielu rzeczy. Wszystkie te zmiany mogą być trudne do opanowania, a zmierzyć się z nimi zdołamy tylko z pomocą rodziny, przyjaciół, nauczycieli oraz władz lokalnych i państwowych.

Na szczęście rządowi na świecie pomagają naukowcy – doradzają jak powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa, opracowują szczepionki i leki, tłumaczą jak rozsądnie korzystać z zasobów, aby zapobiec śmierci i załamaniu finansowemu. Dzieci także mogą się uczyć, aby przygotować się na swoją przyszłość.

Ta pandemia to jedno z najpoważniejszych wyzwań w historii świata. Młodzi ludzie powinni się uczyć i brać udział w znajdowaniu nowych rozwiązań. Na szczęście najmłodsi mają największe szanse zachować zdrowie, nawet jeśli wirus ich osiągnie. Muszą jednocześnie zachować ostrożność, aby nie zarazić starszych osób z rodziny lub sąsiadów. Osoby starsze i ci, którzy chorują na inne schorzenia mogą najbardziej potrzebować pomocy medycznej lub umrzeć w wyniku zachorowania. Najbardziej wrażliwe są osoby po 70 roku życia. Domy seniora i domy opieki są miejscami, w których zmarło już wiele osób.

Dziesiątki tysięcy pracowników medycznych zgłosiło się na ochotnika, aby pomagać podczas pandemii. Niezależnie od ryzyka, które im grozi, ruszyli nieść pomoc w najbardziej skażonych miejscach – lecząc i zapobiegając szerzeniu się choroby. Personel medyczny pracuje bardzo ciężko

przez wiele godzin, ponieważ wiele osób potrzebuje pomocy. Kierowcy, budowniczowie, elektrycy i inżynierowie budują nowe szpitale i przekształcają te, które już istnieją. Cywilni ochotnicy, pracownicy służby społecznej, policjanci i policjantki, społeczność sąsiedzka, nauczyciele, psychologowie, psychoterapeuci i wolontariusze oraz wiele innych osób robi to, co może, aby ulżyć cierpiącym w wyniku epidemii oraz żeby zapewnić im wszystko, czego potrzebują.

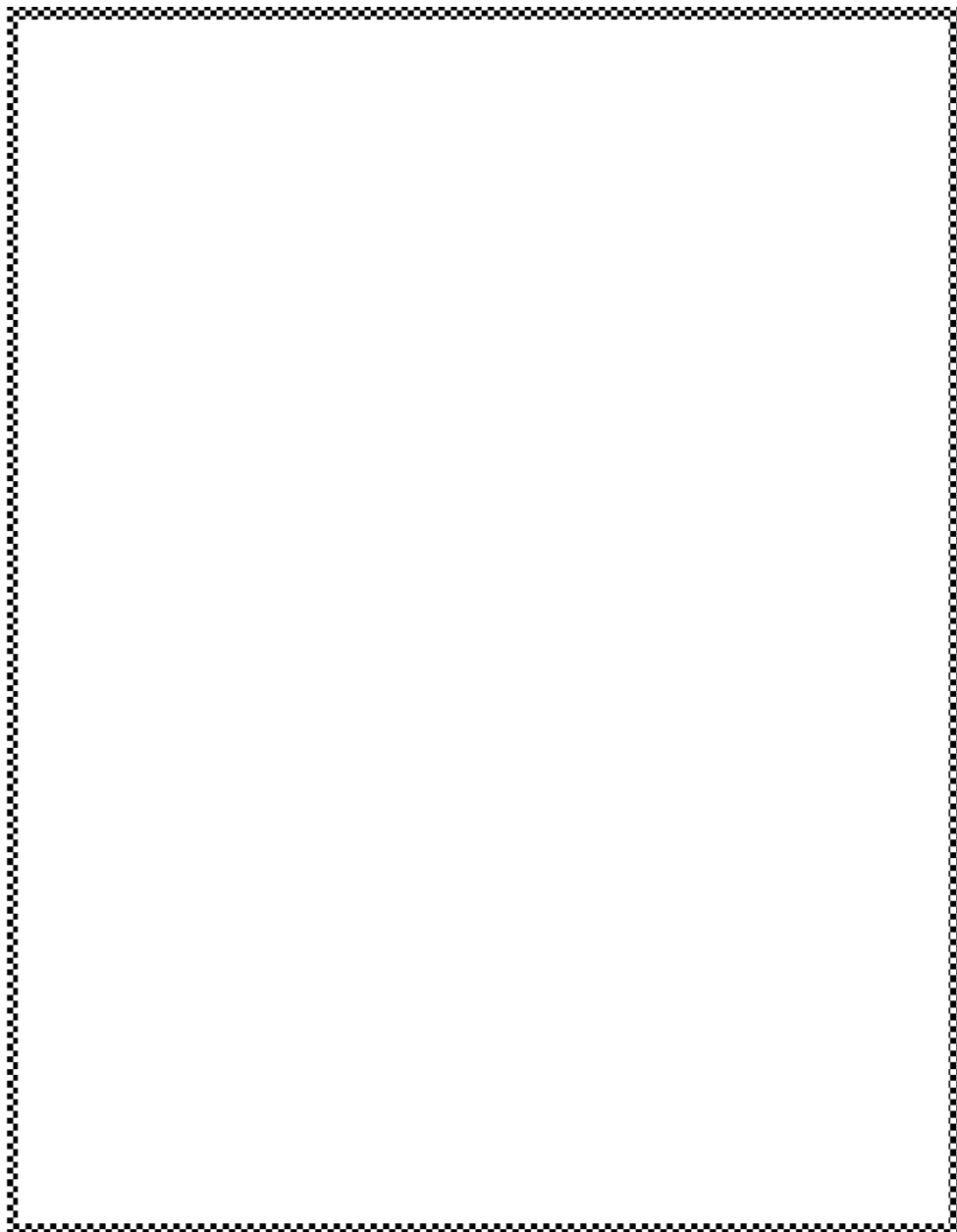
Wiele osób na całym świecie ofiaruje pieniądze i inne dobra rejonom najbardziej dotkniętym przez epidemię. Niektóre firmy wysyłają helikoptery wypełnione wyposażeniem medycznym do miejsc najbardziej potrzebujących. Współpraca międzynarodowa w tym zakresie kwitnie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wyraziła uznanie dla wysiłków Chin w celu zahamowania epidemii, a inni ludzie dowiedzieli się o tym z gazet, radia i telewizji. Wiele osób na całym świecie stara się pomóc na swój sposób, tak jak może i potrafi, i wielu z nich się to udaje. Pomoc dociera do różnych krajów na świecie dotkniętych pandemią. Problem ma charakter międzynarodowy. Na całym świecie ludzie chorują na COVID-19.

Dobra wiadomość jest taka, że w Chinach sytuacja powoli wraca do normy, co pokazuje jak skuteczna może być kwarantanna i izolacja.

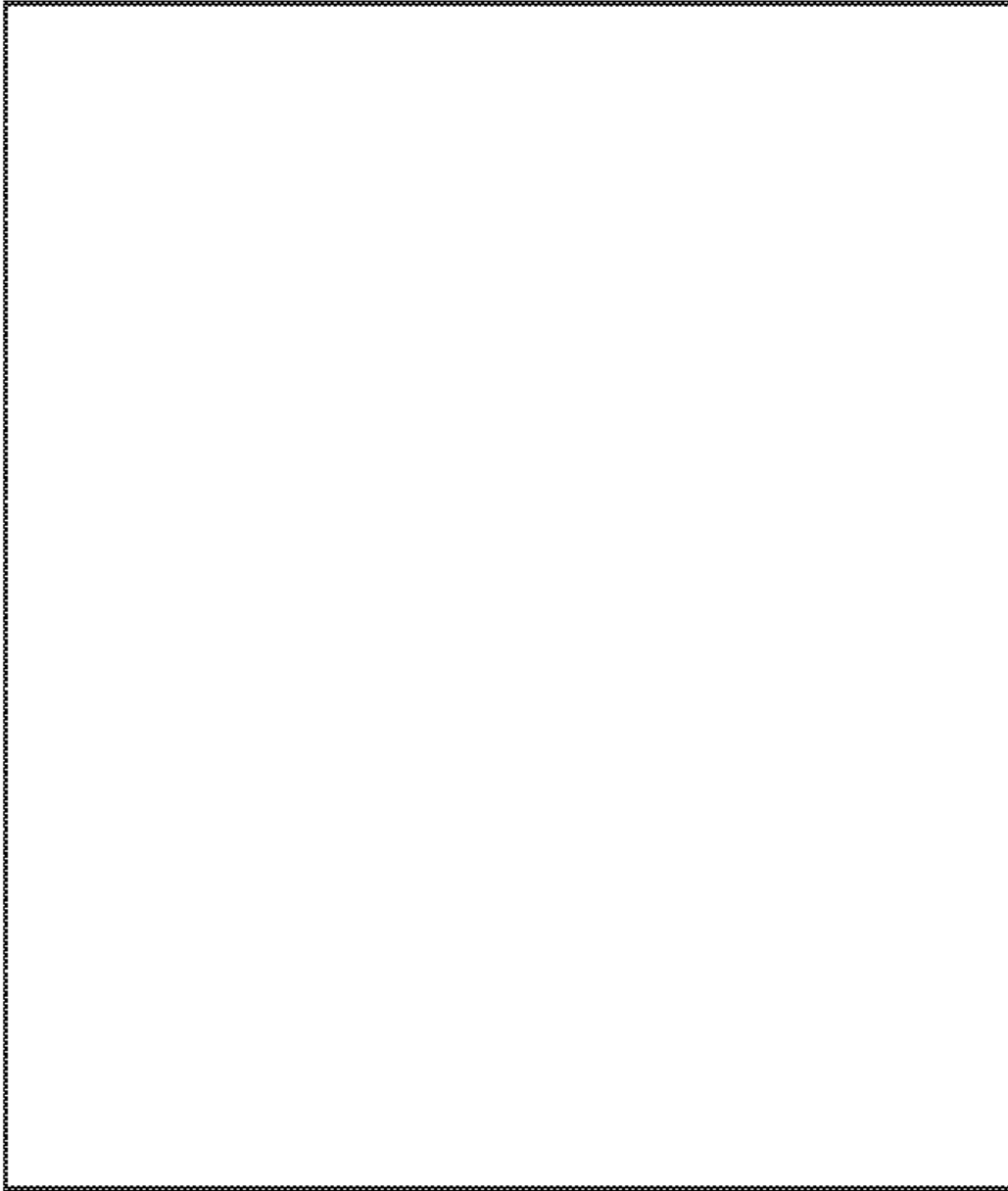
Czasem dorosłym i dzieciom jest lepiej, gdy pomyślą

o wszystkich osobach, które przybyły z pomocą.

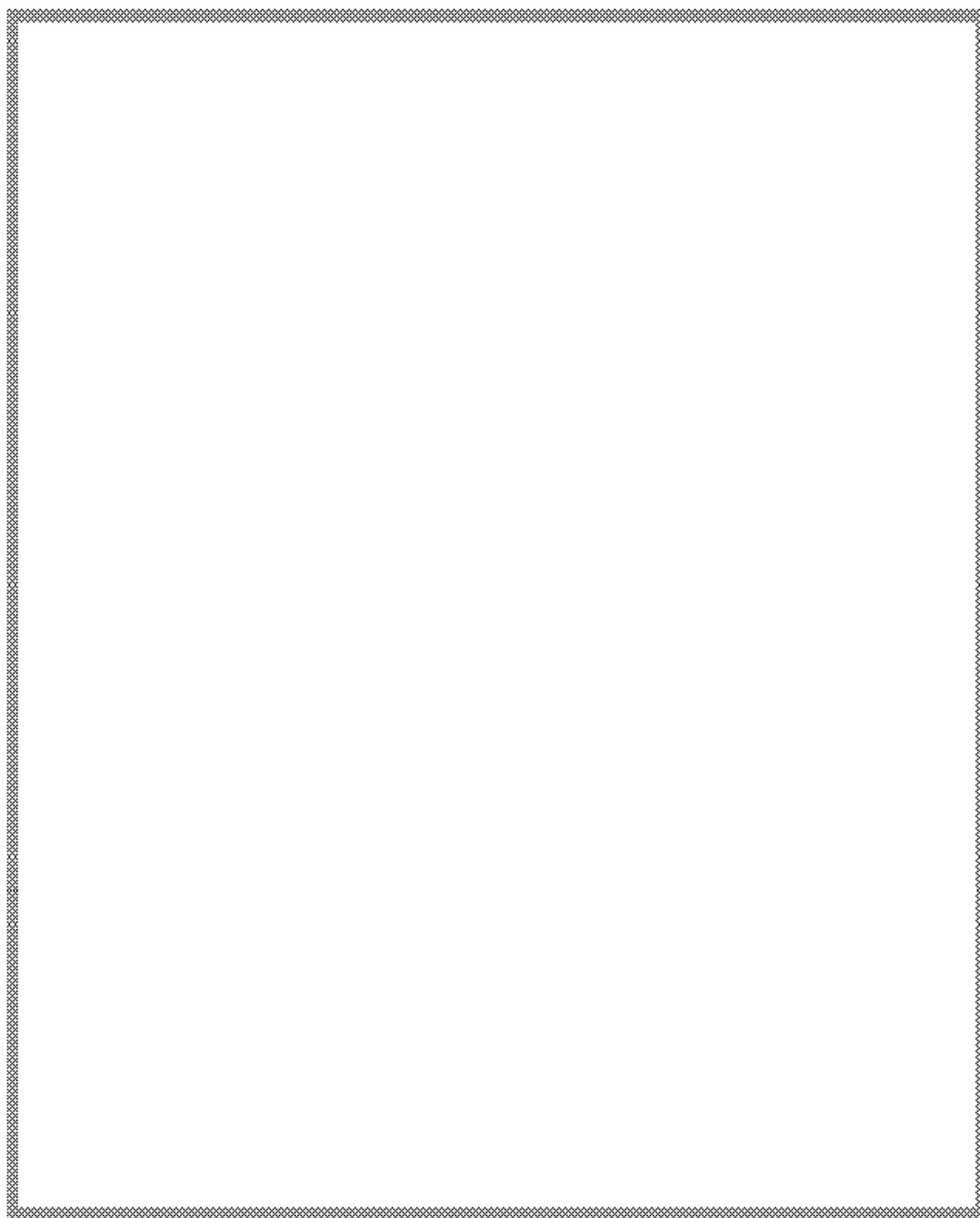
To jest rysunek pracowników służb ratunkowych podczas niesienia pomocy potrzebującym:



Tutaj narysowałem/am, jak wyobrażam sobie bezpieczne miejsce:



Coś, czego dowiedziałem/am się o pandemii z telewizji lub z innego źródła:

A large, empty rectangular box with a decorative border made of small, repeating geometric patterns. The box is intended for a drawing or response related to the text above it.

Żałoba i uhonorowanie bliskich, którzy odeszli

Odpowiadając na potrzeby dzieci, które straciły bliskich, należy mieć na uwadze, że u nich żałoba może pojawić się później. Dzieci nie zawsze płaczą, kiedy ukochana osoba umrze. Żałoba i oplakiwanie zmarłych przez dzieci może pojawić się później niż u dorosłych, co jest związane z wiekiem. Kolorowanie i rysowanie rodziców i osób bliskich, którzy odeszli, pomoże dziecku skoncentrować się na dobrych chwilach spędzonych wspólnie, uczcić miłe wspomnienia i wyrazić nadzieję na lepszą przyszłość.

Płaczące dziecko



Zmartwienie i smutek

W wyniku pandemii zachorowało tysiące ludzi. Wirus jest zagrożeniem dla całego świata. Służby medyczne w pierwszej kolejności zostały wysłane do pomocy w najcięższych przypadkach. Wiele osób martwiło się, gdy ich bliscy chorowali, ale zazwyczaj czuli się lepiej widząc zaangażowanie lekarzy, pielęgniarek i ratowników medycznych w niesienie pomocy chorym. Nie każdy zakażony wirusem poważnie choruje. Ponad 80% osób, które złapały COVID-19 przechodzi coś w rodzaju ostrzejszego przeziębienia lub w ogóle nie mają objawów. Mimo, że sami nie są bardzo chorzy, mogą zakażić kogoś innego. W niebezpieczeństwie znajdują się przede wszystkim osoby starsze i osłabione przez inne choroby.

Wybuch pandemii zakłócił życie ludzi w wielu obszarach – poważnym zmianom uległo życie zawodowe i szkolne, podróże i sposoby spędzania czasu wolnego. Wiele osób martwi się i smuci. Zwykle ciężko jest wykrzesać z siebie nadzieję natychmiast po dużej stracie. Potrzeba czasu, aby poczuć się lepiej. Wówczas można odzyskać nadzieję.

W szpitalu



Kwarantanna

Największym powodem do zmartwień w związku z COVID-19 jest to, że wirus jest bardzo zaraźliwy. Ludzie z łatwością przenoszą go między sobą. Na początku nie wiadomo, że się zachorowało – ten stan nazywamy okresem utajenia. Zakażeni ludzie mogą nie wykazywać żadnych objawów choroby przez 1 do 2 tygodni. Wielu nosicieli wirusa nie wie o swoim zakażeniu i w tym czasie może zakażać inne osoby. W miarę jak rośnie liczba zakażonych, rośnie też niepokój społeczny. Najbardziej popularnym sposobem powstrzymania wirusa przed rozprzestrzenianiem się jest kwarantanna. Polega ona na odseparowaniu chorych osób i nosicieli wirusa od innych ludzi. Kwarantanna jest bardzo efektywna, dzięki niej można zapobiec szerzeniu się choroby. Osoby poddane kwarantannie nie mogą mieć fizycznego kontaktu z innymi ludźmi do czasu, kiedy przestaną zakażać (do końca okresu inkubacji), co trwa przynajmniej 2 tygodnie.

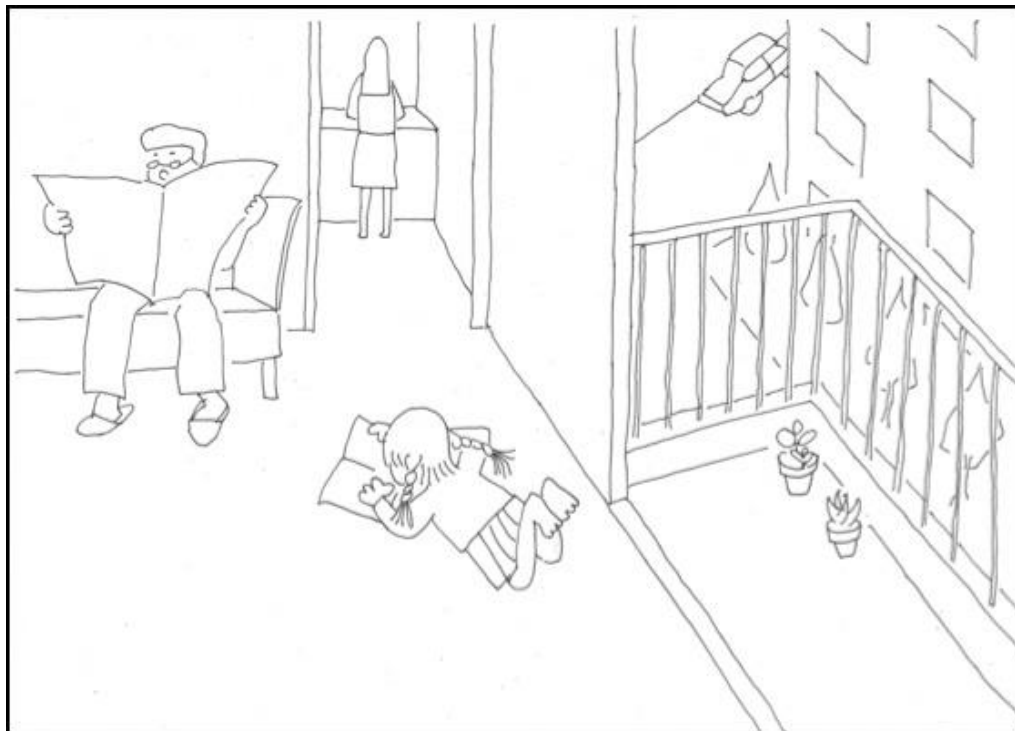
Dorośli rozumieją, że celem kwarantanny jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa. Zarówno dorośli jak i dzieci mogą przygotować się do kwarantanny. Mogą zgromadzić potrzebny sprzęt, jedzenie i lekarstwa, mogą się także przygotować psychicznie. Każda osoba poddana kwarantannie musi dołożyć wszelkich starań, aby powstrzymać się od wychodzenia na zewnątrz. W Polsce społeczeństwo jest zachęcane do samoizolacji – nawet osoby, które nie miały kontaktu z zakażonymi i same nie mają objawów, są zobowiązane do pozostania w domu (przyp. tłum.). Jeżeli ktoś musi wyjść na zewnątrz powinien założyć maskę i zdezynfekować ręce przed wyjściem i po powrocie. W ten sposób ryzyko infekcji będzie znacznie mniejsze. Dzieciom zazwyczaj trudno zrozumieć dlaczego podczas kwarantanny i izolacji nie mogą wychodzić z domu. Mogą się bać, bo izolacja nieustannie przypomina im o czyhającym na zewnątrz niebezpieczeństwie. Dorośli powinni dostrzegać, rozumieć i akceptować uczucia dzieci. To bardzo ważne, aby wykazywali zrozumienie dla ich lęków.

Każdy i każda, niezależnie od wieku, może się poczuć zdołowany/a, znudzony/a lub pobudzony/a, gdy zbyt długo siedzi w domu.

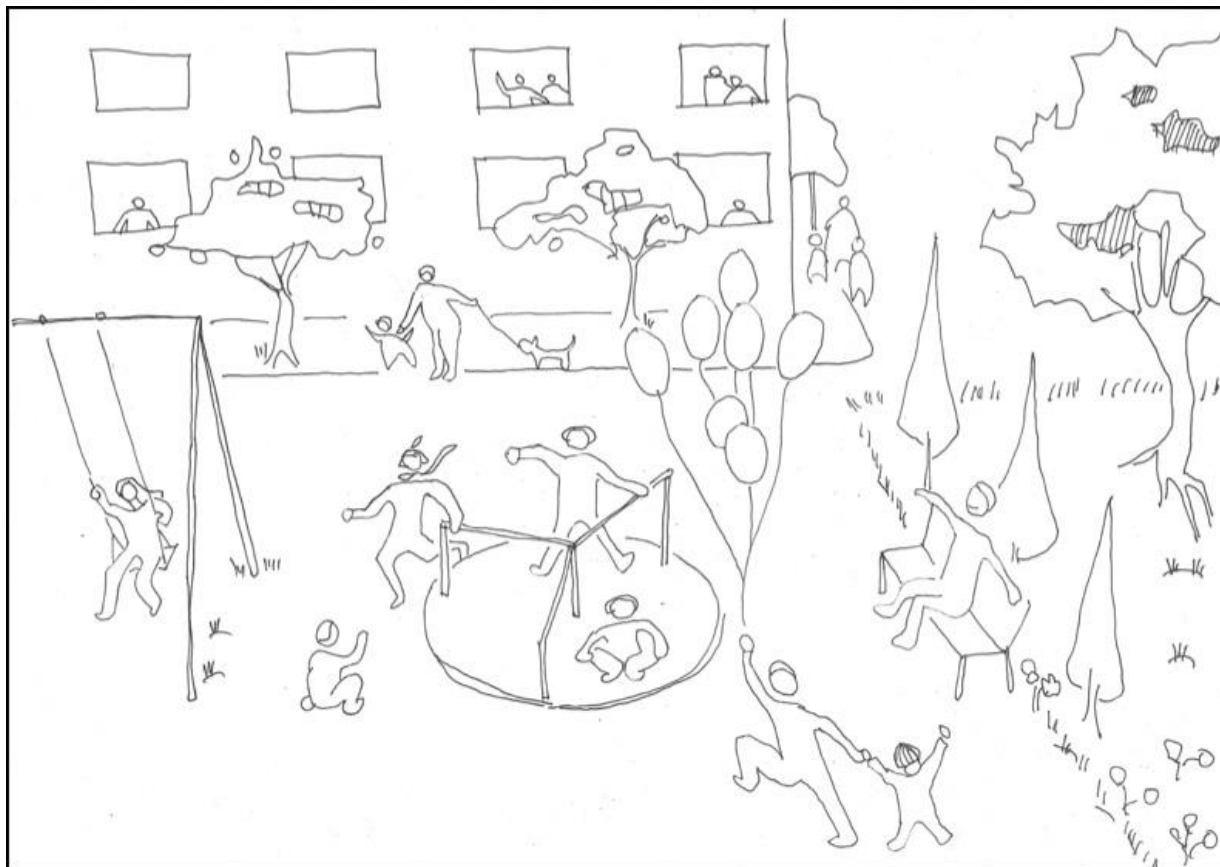
Dzieci mogą czasami wpadać w złość z tego powodu. Kto by nie chciał się przejść, gdy na zewnątrz jest tak słonecznie, kwiaty kwitną, a drzewa się zielenią? Brak zabawy w gronie przyjaciół na świeżym powietrzu może być wielkim wyzwaniem dla dzieci. Dorośli mogą omówić z dziećmi sposoby spędzania wolnego czasu w trakcie kwarantanny i izolacji. Rodzinna burza mózgów pomoże wyłonić najlepsze sposoby na poprawę nastroju.

Dla wielu dzieci siedzenie w domu może być bardzo przyjemne, bo rodzice są bardziej dostępni. Z przyjaciółmi można porozmawiać przez telefon lub przez Internet.

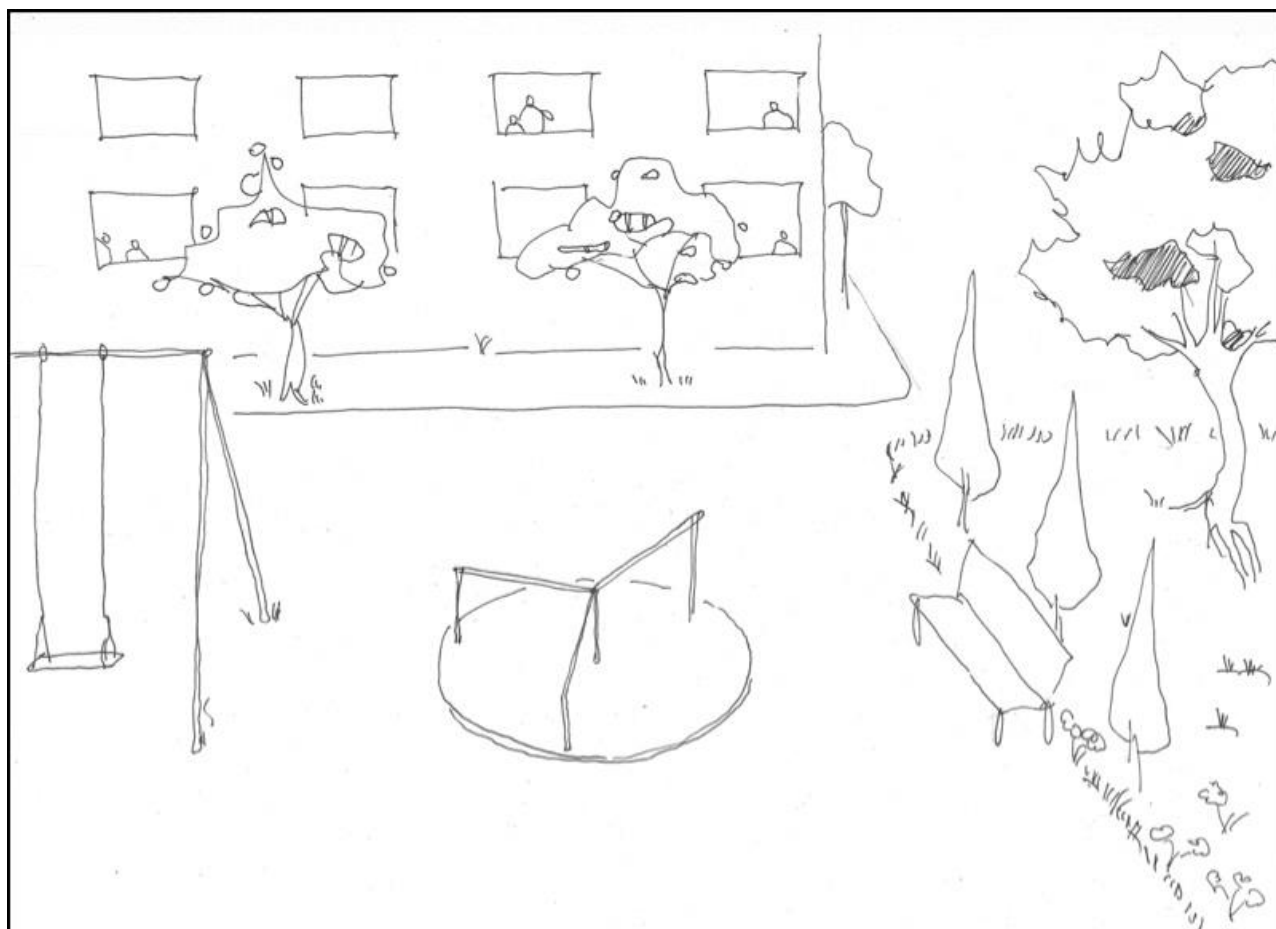
Domowa kwarantanna



Plac zabaw przed pandemią



Plac zabaw w czasie izolacji



Moja osobista historia

Oto moja osobista historia. O niektórych z tych rzeczy wiem tylko ja.

Jak się dowiedziałem/am:

O pandemii dowiedziałem/am się od _____

Oto czego się dowiedziałem/am o pandemii:

Wiem, że COVID-19 powoduje _____

Wiem jak zapobiec zakażeniu wirusem:

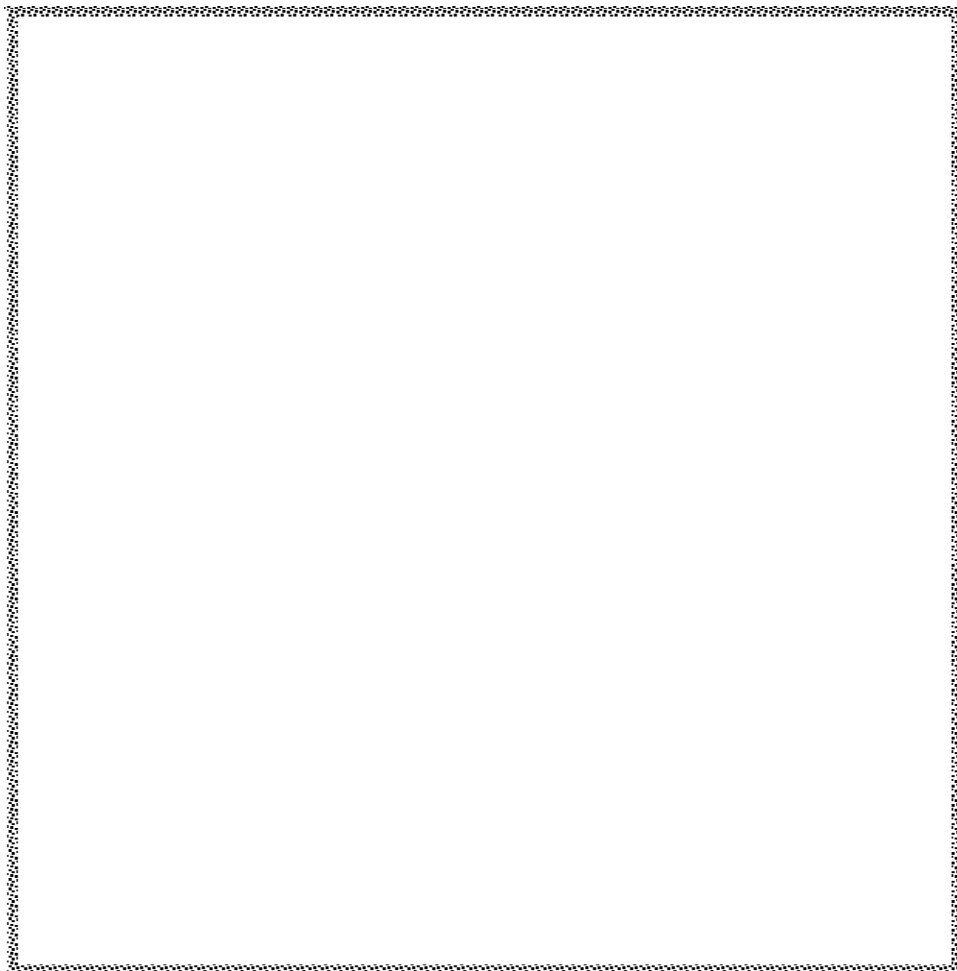
Aby zapobiec infekcji mogę _____

Z kim byłem/am, gdy dowiedziałem/am się o pandemii:

Byłem/am z _____

Co wtedy zrobiłem/am?

Oto co robiliśmy z rodziną podczas pandemii (rysunek)



CO CZUŁEM/AM, WIDZIAŁEM/AM, SŁYSZAŁEM/AM

Na początku poczułem/am _____

Pierwsze, co usłyszałem/am w związku z pandemią było:

Pierwsze, co zobaczyłem/am w związku z pandemią było:

Co później czułem/am, widziałem/am i słyszałem/am: _____

Najdziwniejsze, co zobaczyłem/am lub usłyszałem/am było: _____

NAJDZIWNIEJSZA RZECZ, JAKĄ ZOBACZYŁEM/AM PODCZAS PANDEMII (RYSUNEK)



Najbardziej przerażająca rzecz, o jakiej słyszałem/am lub jaką zobaczyłem/am _____

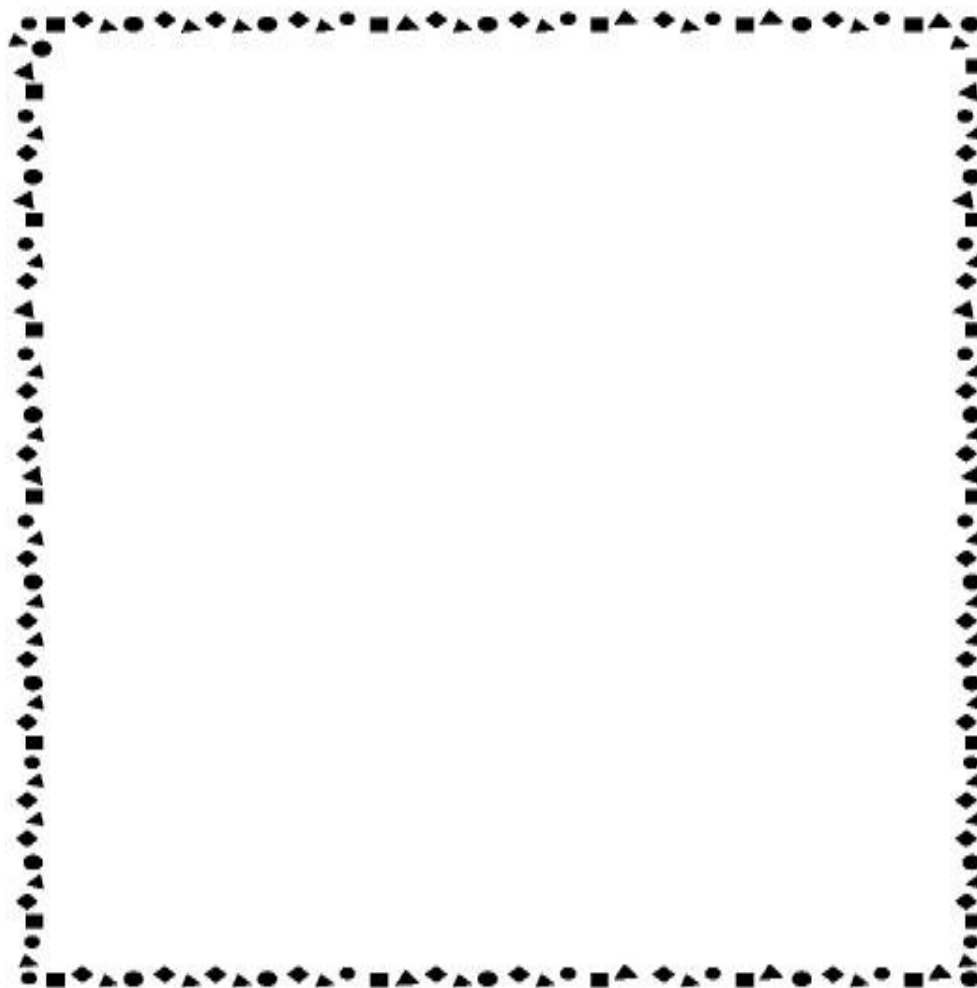
Najsmutniejsze, co widziałem/am lub o czym słyszałem/am _____

**NAJSMUTNIEJSZA RZECZ JAKĄ WIDZIAŁEM/AM
LUB O KTÓREJ SŁYSZAŁEM/AM (RYSUNEK)**



NAJLEPSZE, CO SIĘ WYDARZYŁO _____

Najlepsze co się wydarzyło podczas pandemii (rysunek)



O tym chciałbym/abym pamiętać:

[illegible]

Widziałem/am lub słyszałem/am o tym, jak ktoś pomógł innej osobie:

[illegible]

CO MYŚLAŁEM/AM NA POCZĄTKU PANDEMII

Zaznacz odpowiedzi, które opisują jak się czuleś/aś

Zaraz po tym, jak dowiedziałem/am się o pandemii, poczułem/am:

strach	zdenerwowanie	podekscytowanie	smutek	ulgę
radość	poddenerwowanie	przerażenie	bezzadność	oszołomienie
poczucie winy	niepokój	osamotnienie	mdłości	nadzieję
nic - nie mogłem/am niczego poczuć	zmartwienie	niepewność	zadowolenie	czujność
źle się poczułem/am	miałem/am mieszane uczucia	zrobiło mi się siebie żal	szybkie bicie serca	czułem/am się jakbym śnił/a
zmęczenie	złość na: 	złość na siebie	czysty umysł	współczucie dla innych

Gdy dowiedziałem/am się o pandemii

Na początku martwilem/am się o

Widziałem/am

Potem pomyślałem/am o

Kilka złych rzeczy, które przytrafiły się dorosłym, których znam:

Zaznacz prawdziwe zdanie:

_____ Nie widziałem/am, żeby dorośli się bali, martwili albo byli zdenerwowani.

_____ Widziałem/am wystraszonych, zmartwionych i zdenerwowanych dorosłych.

Tak myślałem/am o dorosłych:

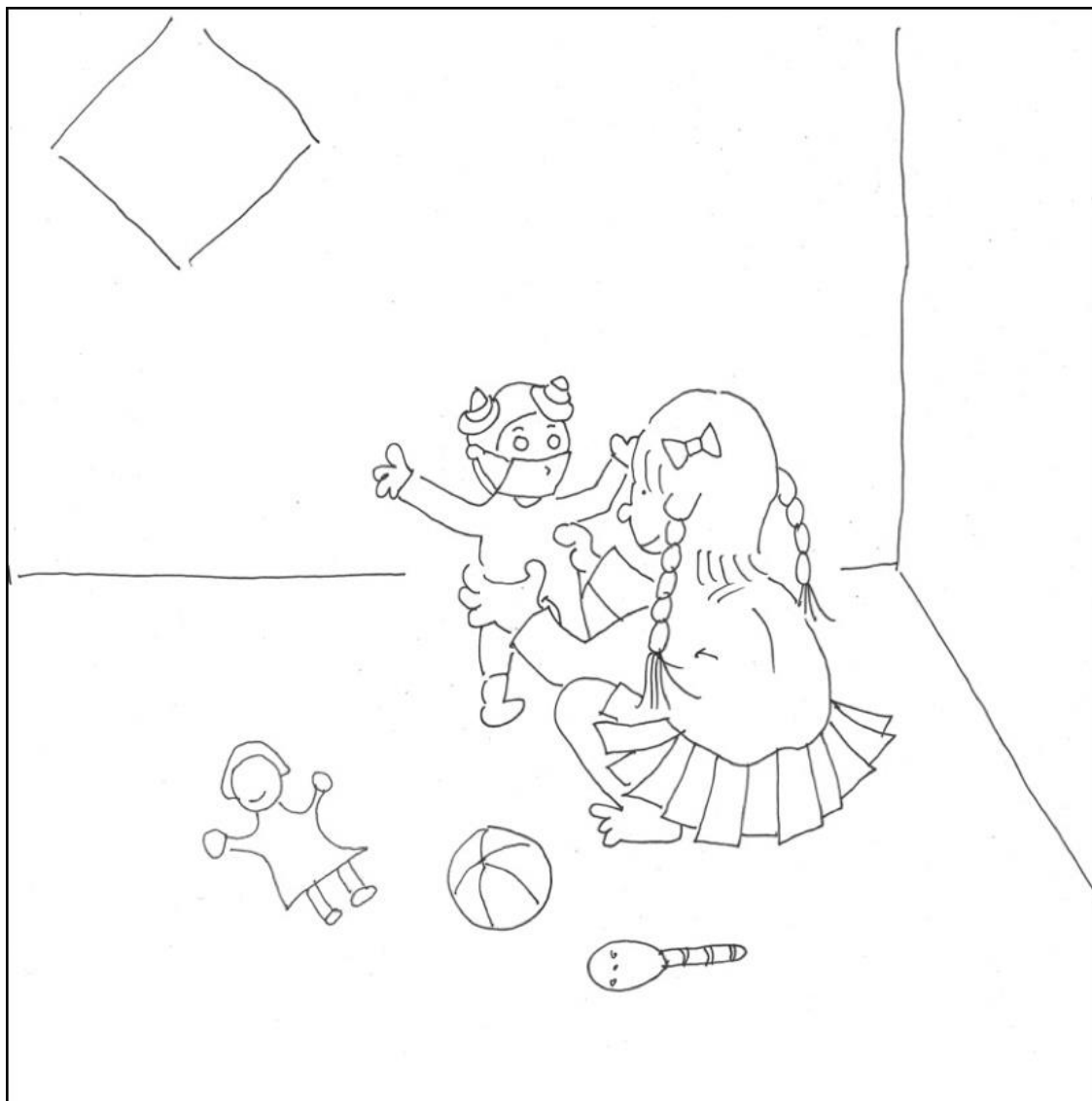
Kilka przykrych rzeczy, które przydarzyły się znajomym dzieciom i moim przyjaciołom:

Wiele osób przepelnia nadzieja, gdy widzą, jak ich rząd stara się powstrzymać pandemię i jak wysyła sprzęt medyczny w rejony najbardziej dotknięte zarazą.

Czasem sędzę, że rząd działa wystarczająco szybko co sprawia, że czuję się _____

Czasem uważam, że działania rządu NIE są wystarczająco szybkie i wtedy czuję _____

Uczę się, jak dbać o siebie



MOJE SNY

Tutaj opisuję coś, o czym wiem tylko ja: moje sny.

Mój NAJGORSZY sen przed pandemią:

Mój NAJLEPSZY sen przed pandemią:

Pierwszy sen, który zapamiętałem/am w czasie pandemii:

Odkąd zaczęła się pandemia zapamiętałem/am _____ snów.

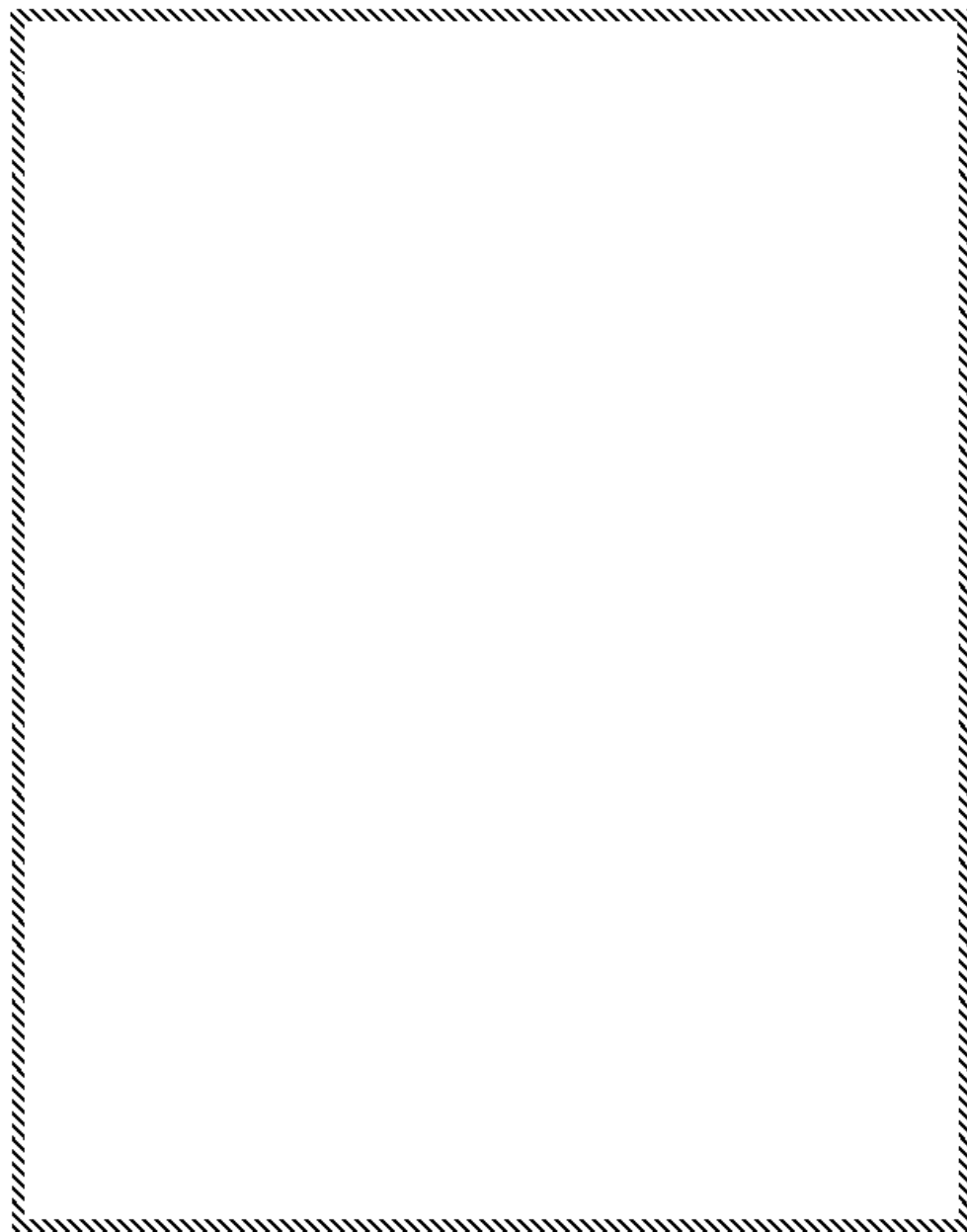
NAJGORSZY SEN, KTÓRY PRZYŚNIŁ MI SIĘ PODCZAS PANDEMII

Tu opisuję najgorszy sen, jaki śniłem/am podczas pandemii. Zdarzyło się to około

_____ 2020 r. (data)

Oto historia najgorszego snu, jaki przyśnił mi się jak dotąd podczas pandemii

Oto rysunek jednej ze scen z mojego najgorszego snu:



Dziecięce sny

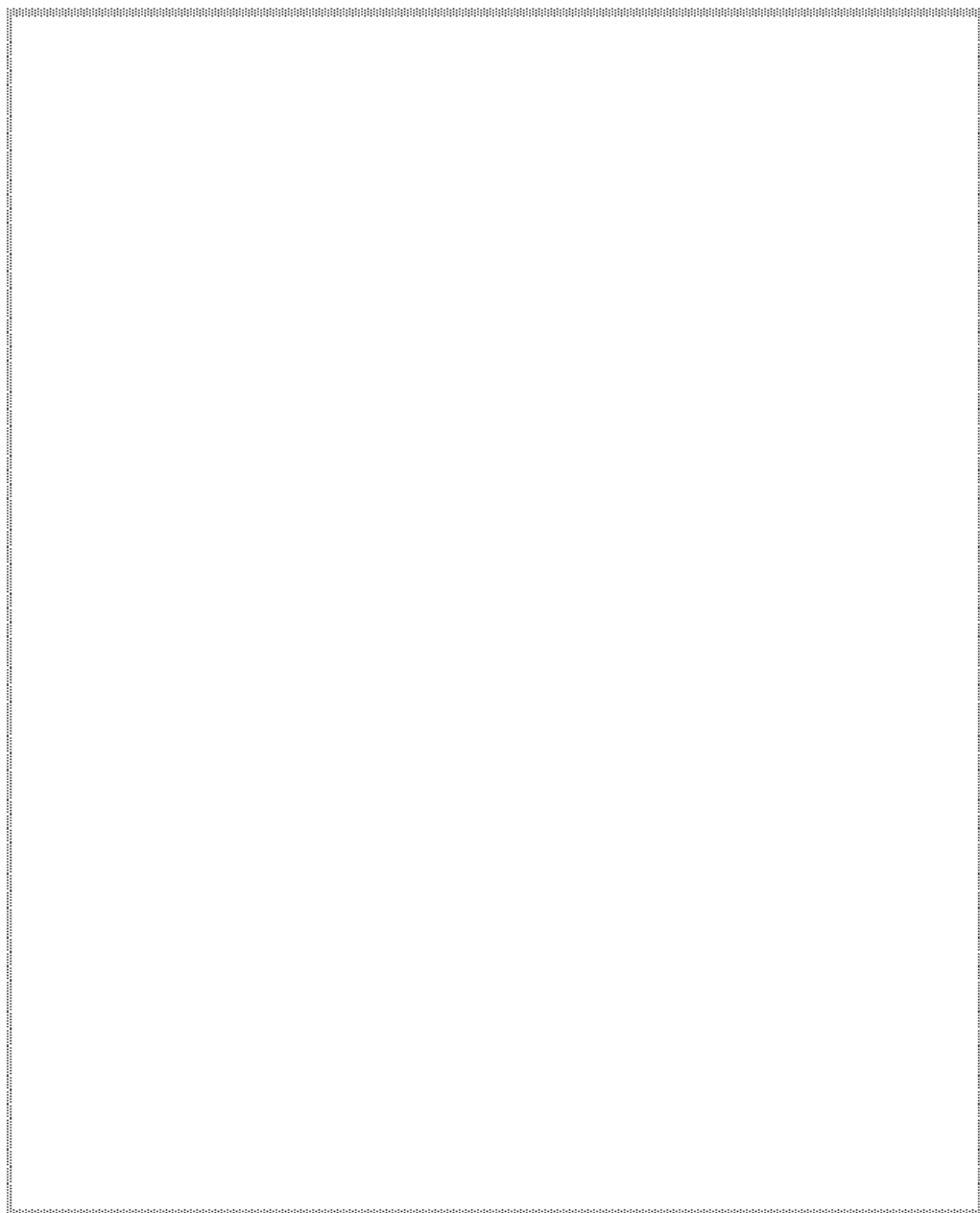


MÓJ NAJLEPSZY SEN W CZASIE PANDEMII

Najmilszy sen przyśnił mi się około: _____ 2020 r.

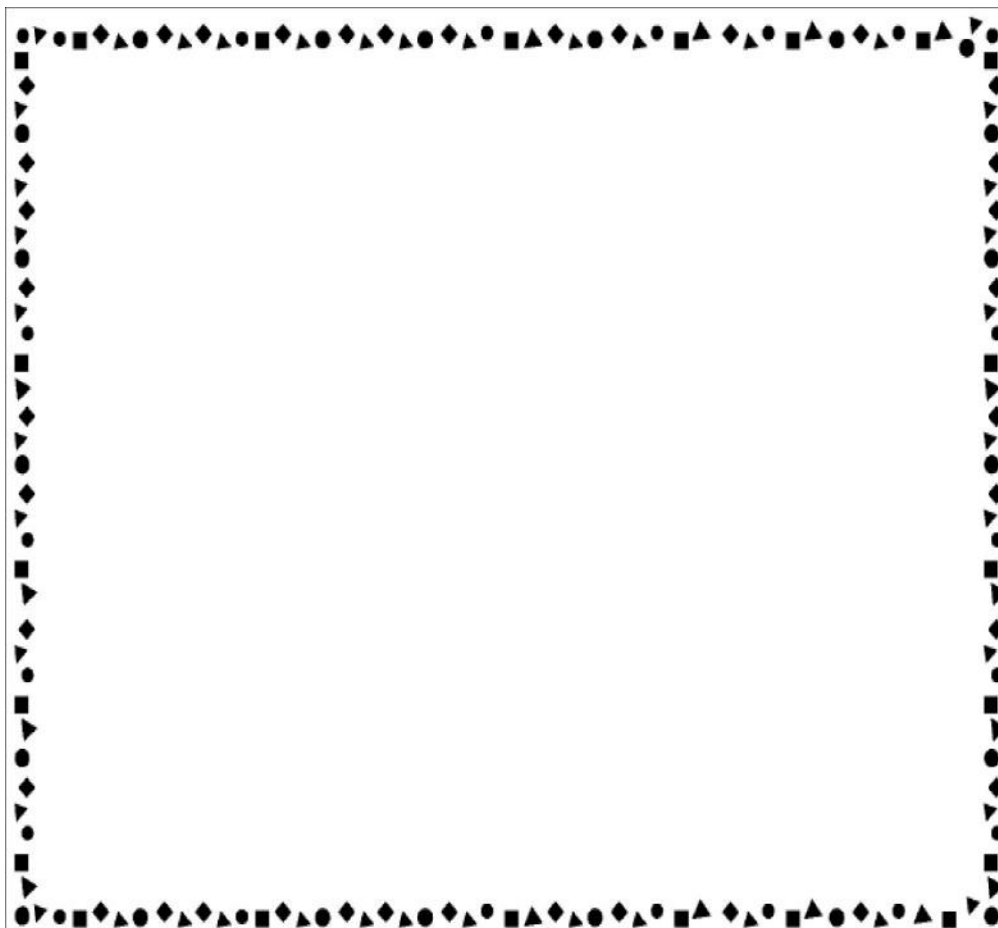
Oto historia NAJLEPSZEGO snu, jaki przyśnił mi się, jak dotąd,
podczas pandemii

Oto rysunek jednej ze scen z mojego NAJLEPSZEGO snu:



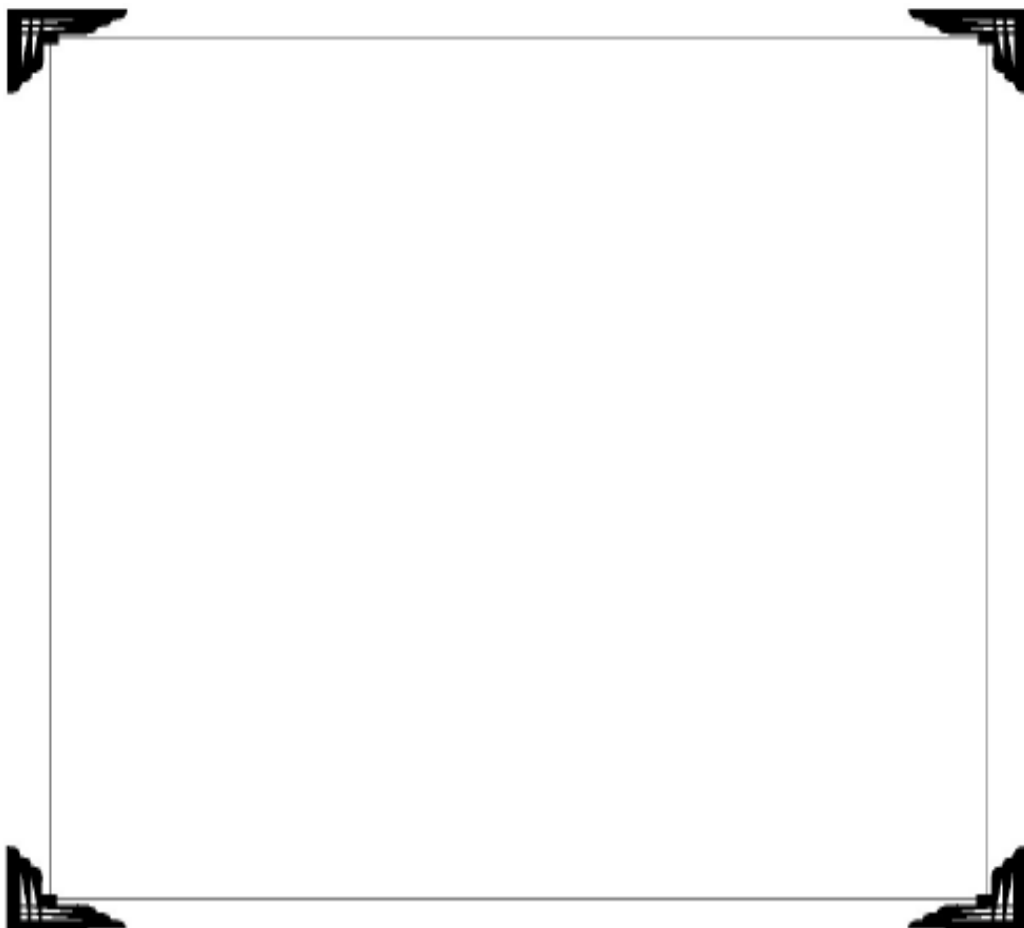
O MOIM DOMU

TO MÓJ DOM, TAK JAK TERAZ WYGLĄDA
(ZDJĘCIE LUB RYSUNEK)



Zmiany, które zaszły w związku z pandemią: _____

Tutaj jest obrazek lub zdjęcie pokoju, w którym zwykle spałem/am przed pandemią



Zmiany, jakie zaszły w moim pokoju w związku z pandemią:

UZUPEŁNIJ TE ZDANIA, KTÓRE OPISUJĄ TWOJĄ OSOBISTĄ HISTORIĘ

Odkąd zaczęła się epidemia mogłem/am pozostać w moim własnym domu, czułem/am

W związku z pandemią musiałem/am opuścić mój dom, czułem/am

Nowe miejsce, w którym się teraz zatrzymuję, to _____

_____ w _____

Przyprowadził/a mnie tutaj _____.

Jak tu trafiłem/am? _____

Gdy tu trafiłem/am, poczułem/am się _____

Są tu także inne osoby:

Imiona i nazwiska

Adresy

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Teraz, kiedy myślę o tym miejscu, czuję _____

Najgorsze w tym miejscu jest to, że

Wspomnienia

Ta sekcja jest opcjonalna, przeznaczona dla dzieci i nastolatków, którzy pamiętają coś, o czym woleliby zapomnieć i dla osób, które nie mogą sobie przypomnieć za wiele z czasów pandemii.

~~~~~

Dzisiaj jest \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ roku.

Najbardziej nie lubię pamiętać o \_\_\_\_\_

---

---

---

Nie znoszę tego wspomnienia, bo czuję \_\_\_\_\_

---

I wtedy myślę sobie \_\_\_\_\_

---

Zazwyczaj to wspomnienie wraca do mnie (pora dnia lub nocy): \_\_\_\_\_

---

Kiedy to wspomnienie wraca do mnie, zazwyczaj zajmuję się: \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

Przed pandemią o tej porze dnia zwykle zajmowałem/am się: \_\_\_\_\_

---

**Kilka rzeczy, które przypominają mi o tym, o czym wolę zapomnieć:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Gdy potrzebuję przestać na chwilę pamiętać, mogę zrobić coś z tej listy:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Gdy będę gotów, mogę narysować to, o czym wolałbym/abym zapomnieć.  
Jeśli potraktuję tę książkę jak pamiętnik czy zeszyt wspomnień, ten obrazek  
może mi pomóc nie wracać do przykrego wspomnienia tak często.

**RYSUNEK TEGO, O CZYM NIE CHCĘ PAMIĘTAĆ**



## **Inne rzeczy, o których dowiedziałem/łam się i jak się z tym czuję**

**Osobiście widziałem/am, słyszałem/am lub czytałem/am  
o wydarzeniach, które miały miejsce gdzie indziej.**

---

---

---

---

---

---

---

## **NAJOKROPNIEJSZE WYDARZENIA W ZWIĄZKU Z PANDEMIĄ**

**Najgorsze dla mnie z tego, co wydarzyło się podczas pandemii było**

---

---

---

---

**Wśród osób, które znam osobiście na COVID-19 zachorowali:** \_\_\_\_\_

---

---

**Osoby znane mi osobiście, które pokonały wirusa:** \_\_\_\_\_

---

---

**Osoby znane mi osobiście, które zmarły w wyniku zakażenia:** \_\_\_\_\_

---

---

**Prawdziwe historie, które przydarzyły się moim znajomym w czasie pandemii** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Moje najgorsze odczucia** \_\_\_\_\_

---

---

**Najgorsze, co przydarzyło się moim znajomym, to:** \_\_\_\_\_

---

---

---

*Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, dołącz do tej książki kilka pustych stron. Możesz je przykleić lub przyczepić zszywkami albo dołączyć w jakikolwiek inny sposób odpowiedni dla Ciebie.*

**JAK SIĘ O TYM WSZYSTKIM DOWIEDZIAŁEM/AM?**

Na początku nie wiedziałem/am o tym, co spotkało innych ludzi. Później oglądając telewizję, przeglądając Internet, czytając gazety i słuchając radia, a także podczas rozmów telefonicznych dowiadywałem/am się coraz więcej o wybuchu epidemii. Dowiadywałem/am się o rosnącej liczbie zakażonych, o tym jak ich leczono w szpitalach, także o tym, że niektórzy z nich umierali, o niedoborach maseczek i środków dezynfekujących. Dowiedziałem/am się też o tym, że naukowcy na całym świecie opracowują nowe leki i szczepionki aby zwalczyć pandemię.

O niektórych rzeczach dowiedziałem/am się ponieważ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Niektóre z tych informacji sprawiły, że poczułem/am się \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gdy zobaczyłem/am w wiadomościach, jak lekarze pomagają ludziom poczułem/am

\_\_\_\_\_

Widziałem/am wielu ludzi w panice kupujących maseczki i środki dezynfekujące. Poczułem/am wtedy

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gdy rodzice kazali mi nosić na zewnątrz maseczkę poczułem/am

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gdy rodzice kazali mi myć ręce częściej poczułem/am

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Przez większość czasu muszę przebywać w domu, przez co czuję \_\_\_\_\_

---

Usłyszałem/am, że niektóre osoby umarły. Poczułem/am \_\_\_\_\_

---

Usłyszałem/am, że wiele osób wraca do zdrowia. Poczułem/am \_\_\_\_\_

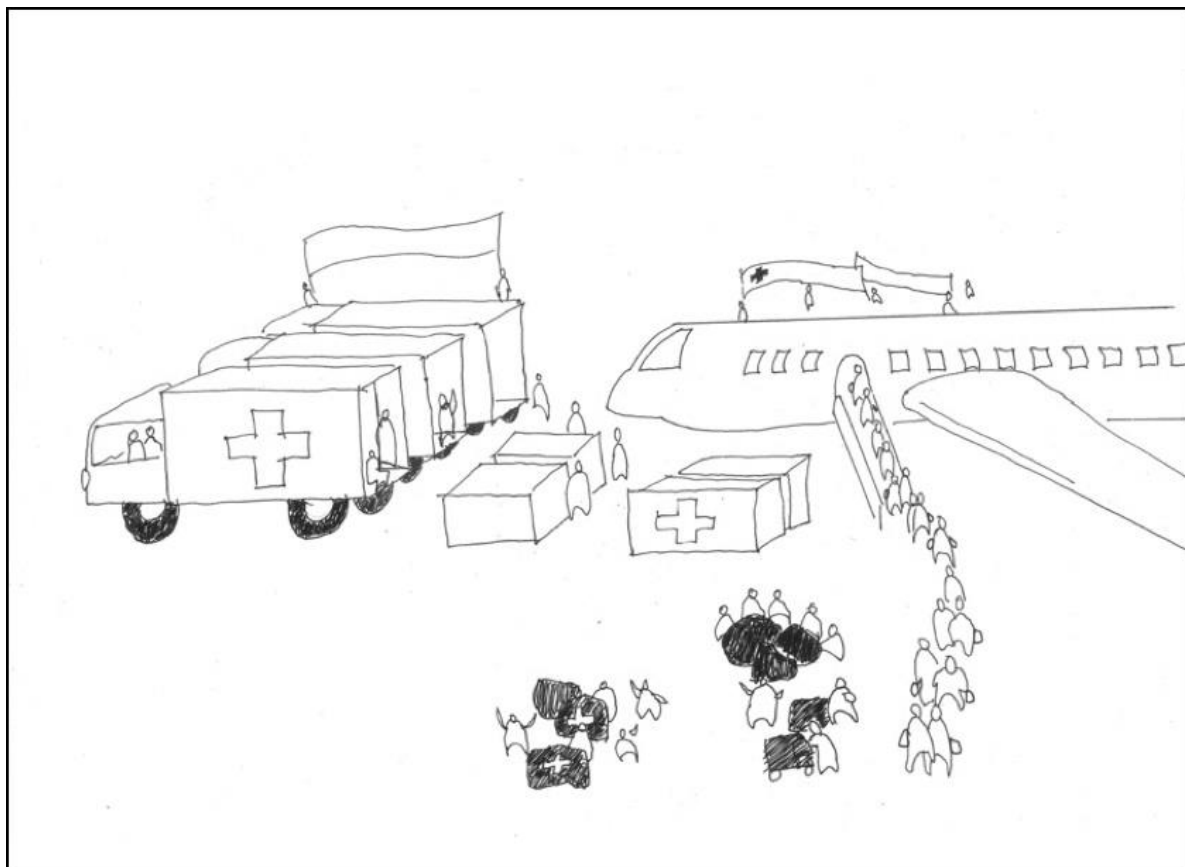
---

Moja szkoła wymyśliła nowe sposoby na kontynuowanie zajęć.

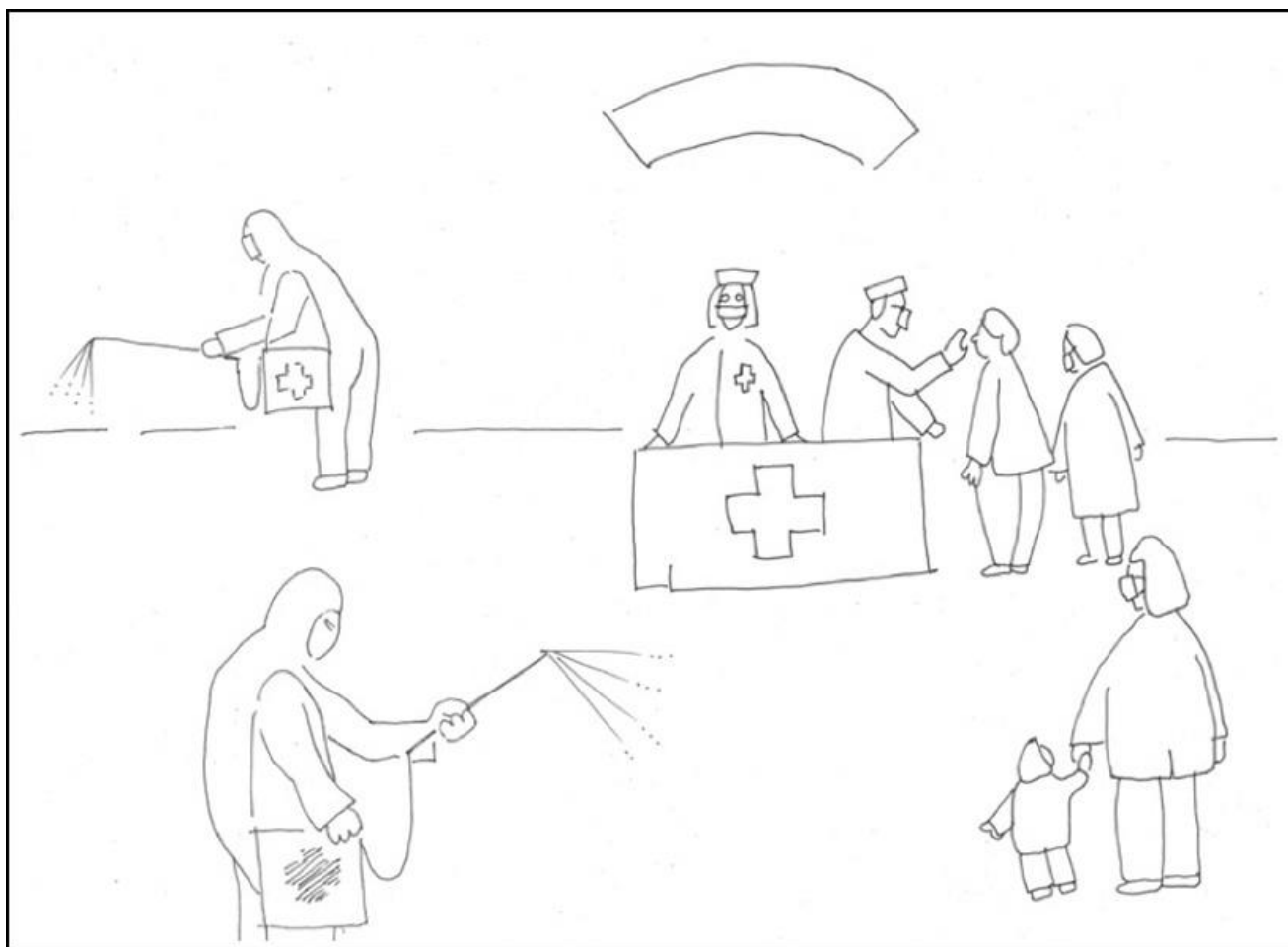
Poczułem/am \_\_\_\_\_

---

## Więcej medycznego wsparcia



## Środki ochronne stosowane w Chinach



Gdy patrzę na ten obrazek, myślę o \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

## **DLA DZIECI OD 10 ROKU ŻYCIA:**

### **Więcej faktów o pandemii 2019-2020**

Pandemia to poważne ogólnoswiatowe niebezpieczeństwo. Musimy się wiele dowiedzieć oraz znaleźć sposoby zapobiegania i leczenia choroby powodowanej przez wirusa COVID-19, obecnego w ponad 100 krajach na świecie. Pandemia rozpoczęła się w grudniu 2019 r. COVID-19 powoduje, że zachorować może cały organizm, zwłaszcza płuca. Utrudnia on ludziom oddychanie.

Wirus mógł pojawić się u zwierząt, lecz przeniósł się na ludzi. Jak dotąd to nie zwierzęta, a ludzie zakażeni COVID-19 są głównym źródłem rozprzestrzeniania się wirusa. Ludzie, u których nie pojawiły się objawy choroby lub którzy wydają się przechodzić zwykłe przeziębienie lub łagodną grypę, mogą stać się źródłem infekcji. W kropkach wydzielin z kichania i kaszlu wirus przenosi się pomiędzy ludźmi.

Wirus u każdej zakażonej osoby jest utajony przez pewien czas. Taki czas nazywany jest „okresem inkubacji”. Okres inkubacji wynosi 1-14 dni, przeważnie 3-7 dni. Na podstawie leczonych przypadków zakażonych osób większość pacjentów czuje się dobrze. Tylko nieliczni poważnie chorują. Prawdopodobnie 100 osób na 1000 chorych umiera. Ludzie, którzy umierają, to zwykle osoby w podeszłym wieku i ci, którzy już chorują - mają cukrzycę lub nowotwór. Dzieci zwykle pozostają zdrowe, ale mogą przenosić wirus na inne osoby.

W styczniu, lutym i marcu 2020 roku rządy na całym świecie stopniowo reagowały, prosząc obywateli, aby nie podróżowali i pozostawali w domach, jeżeli czują się źle.

Tylko osoby, które ciężko przechodziły chorobę, wymagały tlenu i specjalnych aparatów oddechowych. W szpitalach brakuje tych maszyn, łóżek i sprzętu ochronnego dla pracowników medycznych. To duży problem.

Wiele z publicznych wydarzeń zostało wstrzymanych na całym świecie. W przypadku sportu oglądano transmisję rozgrywek w telewizji, które odbywały się bez udziału widowni na stadionach. Proszono, aby ludzie nie chodzili do pracy

czy szkoły, jeżeli czują się źle. Wiele szkół było zamkniętych od razu na kilka tygodni. Tak się nadal dzieje. W niektórych miejscach sytuacja pogarsza się i zatacza szersze kręgi, gdy piszemy te słowa w marcu 2020 roku.

### TWOJA HISTORIA JEST WAŻNA

Historycy i naukowcy interesują się zapisami wielkich pandemii, które miały miejsce w przeszłości. Jesteś naocznym świadkiem wielkiej pandemii, masz doświadczenia z pierwszej ręki. Twoja osobista historia jest częścią wspólnych doświadczeń całej społeczności i narodu, tego, co wydarzyło się w czasie pandemii w latach 2019-2020.

Twoja historia jest historycznym zapisem wielkiego wydarzenia, które dotknęło i wpłynęło na miliony ludzi. Twoja prawdziwa opowieść i opisy innych ludzi tworzą historię.

Codziennie pojawiają się nowe historie dotyczące tego, co ludzie zrobili, aby nawzajem sobie pomagać po wybuchu pandemii. Możesz umieścić te historie w swojej książce, gdy o nich usłyszysz.

**Możesz potrzebować więcej miejsca, aby dodawać nowe pomysły, uczucia, historie i rysunki. Możesz umieścić kolejną prawdziwą historię, o której się dowiesz, na innej kartce papieru, a następnie dodać ją do tej książki. Dołączaj strony za pomocą zszywek lub spinaczy biurowych. Zbierz wiadomości na temat leków, szczepionek oraz sposobów ratowania życia.**

## Kilka historii pandemii O KTÓRYCH STARSZE DZIECI POWINNY WIEDZIEĆ

Choroby zakaźne to takie, które przenoszone są między ludźmi. Wywołują je zarazki i wirusy, które mogą być przenoszone z człowieka na człowieka, ze zwierząt na człowieka lub z człowieka na zwierzę. Zwierzęta mogą zacząć rozprzestrzeniać choroby. Domowe psy i koty nie rozprzestrzeniają chorób.

W historii choroby zakaźne powodowały wielkie epidemie wśród ludzi. Tabela poniżej zawiera krótki opis kilku pandemii z przeszłości, w tym takich, które pojawiły się w ciągu ostatnich dziesięcioleci.

| Czas                  | Nazwa pandemii                                         | Miejsce i ofiary                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 430 p.n.e.-427 p.n.e. | Zaraza ateńska                                         | Jedna trzecia populacji Aten zachorowała i zmarła.                                                                                                                                                                                                     |
| 541 n.e.-542 n.e.     | Dżuma Justyniana                                       | Bizancjum straciło w przybliżeniu 20-25% swojej populacji.                                                                                                                                                                                             |
| 1347 n.e.-1351 n.e.   | Czarna śmierć                                          | Prawie jedna trzecia populacji Europy zmarła.                                                                                                                                                                                                          |
| 1918 n.e.-1919 n.e.   | Pandemia grypy hiszpanki                               | Okolo 1 miliarda ludzi na świecie została zakażona, między 25 a 40 milionów osób umarło. Średnia światowa śmiertelność była na poziomie 2,5-5%.<br>Pandemia była spowodowana koronawirusem, który jest podobny do COVID-19, chociaż nie jest taki sam. |
| 2003 n.e.             | Koronawirus SARS                                       | 349 przypadków śmiertelnych.                                                                                                                                                                                                                           |
| 2009 n.e.             | Świńska grypa, wirus A/H1N1                            | Okolo 18,500 osób na świecie zmarło.                                                                                                                                                                                                                   |
| 2014 n.e.-2020 n.e.   | Pandemia wirusa Ebola w Demokratycznej Republice Kongo | Do końca 2019 roku w wyniku pandemii umiera ponad 2000 osób .                                                                                                                                                                                          |

Uczniowie szkół podstawowych i średnich, którzy korzystają z tego zeszytu ćwiczeń, mogą uzyskać dostęp do bardziej szczegółowych informacji w Internecie. W Stanach Zjednoczonych Centrum Kontroli Chorób jest ważnym źródłem wiedzy. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zbiera informacje z całego świata. Naukowcy z wielu krajów wnieśli wiele przydatnych informacji do rozumienia tego obszaru wiedzy. Wśród dzieci czytających tę książkę są przyszli naukowcy, epidemiologowie, lekarze i pielęgniarki, którzy będą prowadzić badania w dziedzinie chorób zakaźnych, zdrowia publicznego i opieki medycznej. Będziesz mógł pomóc przyszłym pokoleniom zrozumieć choroby i lepiej im zapobiegać, aby wszyscy mogli żyć w bezpieczniejszych warunkach i na bezpieczniejszej planecie.

## **Pomaganie innym i otrzymywanie pomocy**

**TU ZAPISANA JEST KOLEJNA PRAWDZIWA HISTORIA O LUDZIACH POMAGAJĄCYCH INNYM:**

---

---

---

---

Kiedy słyszę tę historię czuję \_\_\_\_\_

---

**MÓJ RYSUNEK TEJ PRAWDZIWEJ HISTORII**



### ***OTRZYMYWANIE POMOCY***

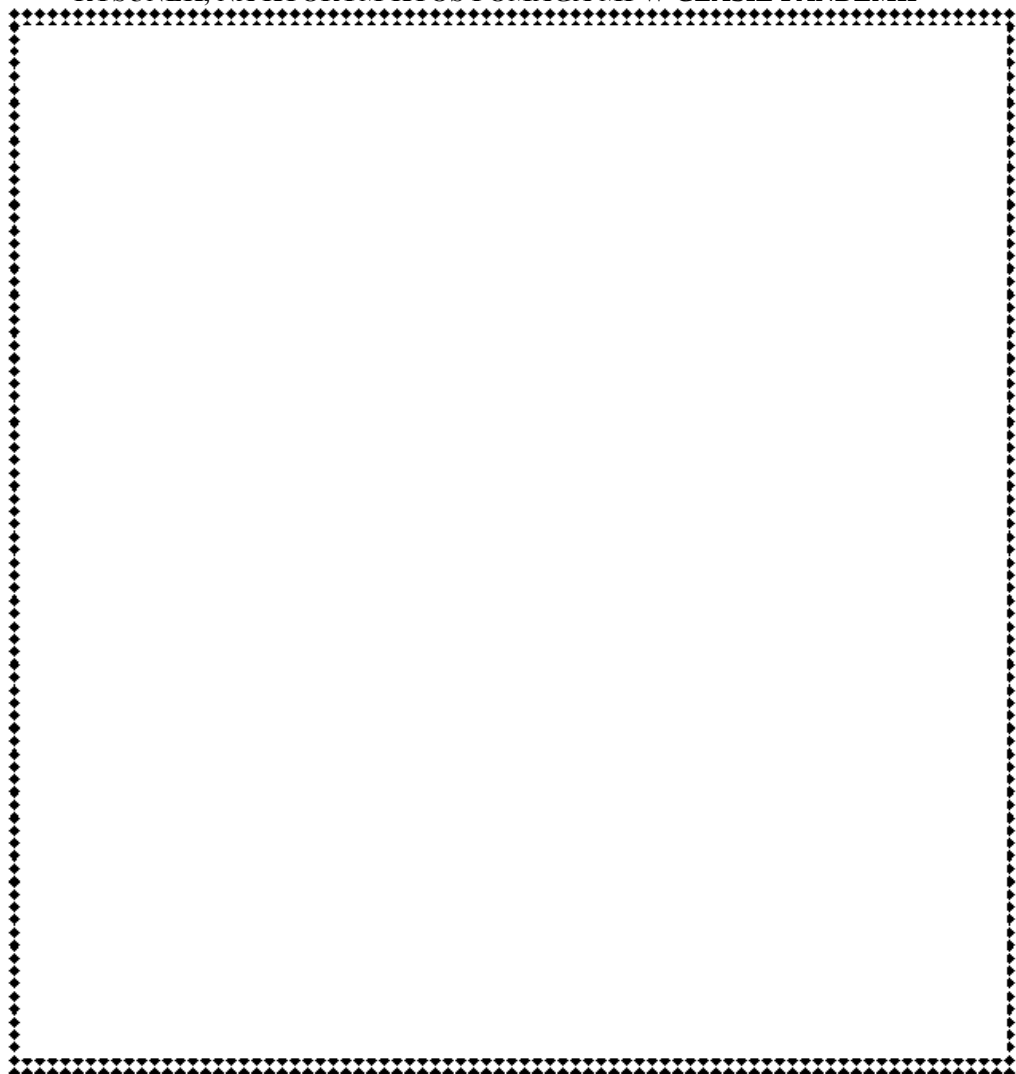
Tutaj jest kilka sposobów, które znam, a z których ludzie korzystają,  
żeby otrzymać pomoc lub zapewnić sobie bezpieczniejsze warunki albo  
zdobyć rzeczy, których potrzebują w czasie pandemii \_\_\_\_\_

---

---

---

### **RYSUNEK, NA KTÓRYM KTOŚ POMAGA MI W CZASIE PANDEMII**



## ***OTRZYMYWANIE POMOCY***

**Mogę prosić o pomoc. Któregoś dnia, po rozpoczęciu pandemii potrzebowałem/am pomocy:**

---

---

## **OBRAZEK PRZEDSTAWIAJĄCY MNIE PROSZĄCEGO/CĄ O POMOC**



**To, w czym mogę potrzebować pomocy:** \_\_\_\_\_

---

**A to dzieje się, gdy proszę o pomoc:** \_\_\_\_\_

---

## **OTRZYMYWANIE POMOCY**

### **PROBLEMY I ZMARTWIENIA**

Obecnie moimi największymi problemami czy zmartwieniami są \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Osoby, z którymi mogę o nich porozmawiać to \_\_\_\_\_

---

---

---

Najbardziej chciałbym/łabym uzyskać pomoc w: \_\_\_\_\_

---

---

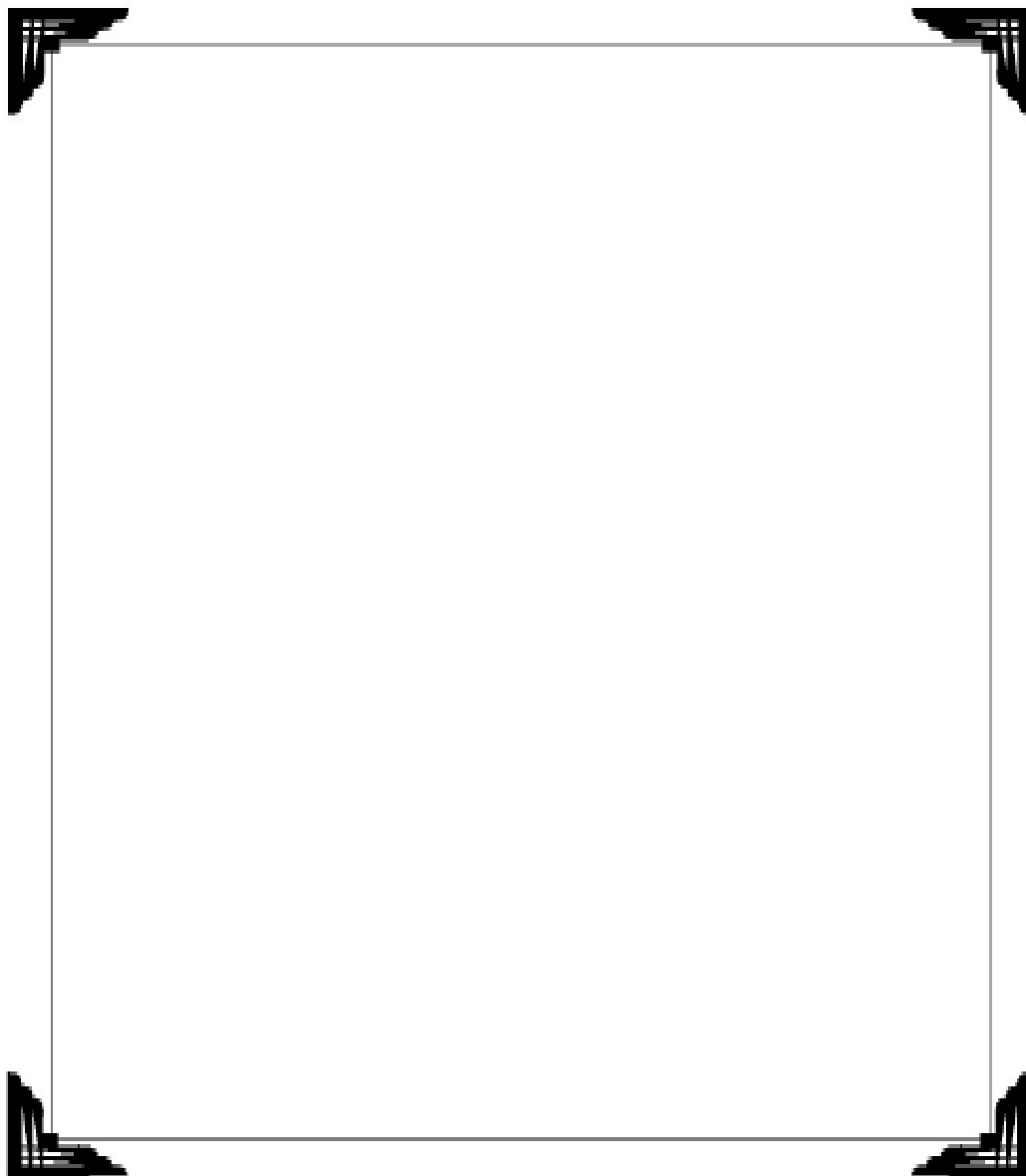
---

---

---

***OTRZYMYWANIE POMOCY***

**Rysunek mnie pomagającego/ącej innym**



## Lista tego co sprawia, że czuję się lepiej

Oto lista pomysłów, jakie mam na to, żeby zapobiegać występowaniu złych rzeczy:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kilka możliwości, co sam/a mogę zrobić, by poczuć się lepiej, gdy jest mi źle:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kilka rzeczy, w których naprawdę jestem dobry/a:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kilka obszarów, w których chcę nauczyć się być lepszy/a:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kilka powodów, dla których ludzie mnie lubią, albo spraw, dzięki którym jestem wyjątkowy/a:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Czego mogę się spodziewać?

### JAKIE UCZUCIA MOGĄ SIĘ WE MNIE POJAWIAĆ W ZWIĄZKU ZE STRACHEM, KTÓRY WYWOŁUJE PANDEMIA?

- ◇ Mogę pamiętać straszne rzeczy, chociaż nie chcę o nich ich pamiętać.
- ◇ Czasem mogę bać się o własne życie i życie innych ludzi.
- ◇ Mogę mieć problemy ze snem.
- ◇ Czasami mogę bardziej narzekać.
- ◇ Być może odczuję utratę pewności siebie w przyszłości.
- ◇ Mogę się martwić, że to się powtórzy.
- ◇ Czasem mogę mieć złe sny o pandemii.
- ◇ Czasami mogę mieć problemy z koncentracją.
- ◇ Mogę przez jakiś czas czuć, że zachowuję się jakbym był/a młodszy/a niż jestem.

### JAKICH ZALET I DOBRYCH RZECZY MOGĘ OCZEKIWAĆ, JEŚLI NAUCZĘ SIĘ RADZIĆ SOBIE ZE SWOIMI PROBLEMAMI?



1. Silna chęć, by być pomocnym/ą dla innych
2. Silna ciekawość, aby dowiadywać się, jak zmniejszać szkody spowodowane pandemią
3. Szacunek dla siebie i innych, którzy/e cierpią z powodu tego trudnego doświadczenia
4. Wiedza, że Moja historia pandemii jest tylko jedną z moich historii
5. Mogę uczyć się zdrowego poziomu pewności siebie w przyszłości.

## Moje zdrowie

Zakreśl prawidłową odpowiedź

1. Mam jakieś problemy zdrowotne.
2. Nie mam żadnych problemów zdrowotnych.

Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, wypisz je:

Moje problemy zdrowotne:

---

---

Zakreśl prawidłową odpowiedź (lepszą, gorszą albo obie):

1. Przeważnie te problemy są: mniejsze/większe niż były rok temu.
2. Te problemy są takie same, jakie były rok temu.

Zakreśl prawidłową odpowiedź:

1. Jestem tak wysoki/a, jak dzieci w moim wieku: TAK NIE
2. (zakreśl odpowiedź) Tyję / chudnę
3. Spotkałem się z pielęgniarką lub lekarzem, by sprawdzili stan mojego zdrowia w ostatnim roku: TAK NIE

Inne osoby są przejęte moim zdrowiem ponieważ \_\_\_\_\_

Osoba, z którą zwykle chodzę do lekarza czy pielęgniarki to \_\_\_\_\_

Mój lekarz lub pielęgniarka nazywa się: \_\_\_\_\_

Adres mojego lekarza lub pielęgniarki: \_\_\_\_\_

Ostatni raz byłem u dentysty \_\_\_\_\_

Mój dentysta nazywa się; jego/jej adres to: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Odyskiwanie kontroli nad życiem wewnętrznym i poczucie bezpieczeństwa

Podejmowanie działań pomocowych na rzecz innych ludzi pomagać może w uświadomieniu, że masz moc, by wprowadzać ważne zmiany. Uczenie się, jak pozostawać bezpiecznym, użyteczne jest wszystkim.

### POMAGANIE INNYM

Poniżej przedstawionych jest kilka możliwości pomocy osobom, które zachorowały, lub których znajomi czy członkowie rodzin umarli lub są poważnie chorzy:

- ✓ Mogę pisać listy lub rysować, by dodawać innym odwagi, dzielić się swoimi pracami z wieloma osobami.
- ✓ Kiedy spotkam ludzi w potrzebie ze względu na pandemię, mogę wziąć od nich nazwiska i adresy z obietnicą napisania do nich.
- ✓ Być może będę w stanie podzielić się tym, co mam z osobami, które są w potrzebie.
- ✓ Mogę pokazać innym dzieciom *Moją historię pandemii* albo tylko opowiedzieć im o niej, jeśli chcę, żeby książka była dostępna wyłącznie dla mnie. Jeśli chcieliby/ałyby napisać własną historię pandemii, mogę im w tym pomóc.
- ✓ Mogę przygotować gazetkę/newsletter o pandemii.
- ✓ Inne pomysły, które mogę wykorzystać, by pomóc innym:

---

---

---

---

## ŚWIADOMOŚĆ BEZPIECZEŃSTWA I PRZYGOTOWANIE DO SYTUACJI TERAZ, GDY PANDEMIA JEST W ROZKWICIE: CO POWINNI WIEDZIEĆ DOROŚLI I DZIECI

**Kilka praktyk dotyczących bezpieczeństwa w czasie pandemii  
oraz pomysłów, jak być przygotowanym/a i bezpiecznym/a:**

1. Ogranicz aktywność na świeżym powietrzu. Zmniejsz częstotliwość odwiedzin przyjaciół, rodziny i jedzenia poza domem. Przebywaj w domu jak najwięcej. Ogranicz aktywność w zatłoczonych miejscach publicznych, zwłaszcza w zamkniętych obszarach o słabej cyrkulacji powietrza.
2. Zachowaj dystans co najmniej 1,5 m od innych osób jeśli to możliwe w miejscach publicznych, takich jak supermarkety, restauracje i transport publiczny.
3. Unikaj dotykania rękami ust, nosa i oczu. Zaskakujące, jak często ludzie robią to bezwiednie. Wirus może dostać się do organizmu tylko przez usta, oczy lub nos!!
4. Maski: Nie musisz nosić maski, jeśli nie czujesz się narażony/a na zakażenie wirusem. Nie musisz nosić maski, gdy jesteś sam/a lub spacerujesz sam/a w parku lub w miejscach, gdzie ryzyko infekcji jest niskie.
5. Pamiętaj o higienie osobistej. Rodziny powinny mieć dostęp do termometru, maseczek, domowych środków do dezynfekcji. Maski, które nie miały kontaktu z osobami podejrzanymi o zakażenie lub potwierdzonymi pacjentami, o nienaruszonym wyglądzie, bez zapachu lub śladów brudu, mogą być przechowywane w suchym, wentylowanym miejscu, aby mogły być ponownie użyte wyłącznie przez tę samą osobę, która ich wcześniej

używała. Oznacz własnym imieniem swoją maseczkę. Maski, które należy wyrzucić, powinny zostać wyrzucone do pojemnika zgodnego z segregacją śmieci.

6. Miej przez cały czas czyste ręce, szczególnie po skorzystaniu z publicznej toalety oraz przed jedzeniem. Zawsze myj ręce środkiem dezynfekującym lub pod bieżącą wodą z mydłem, każdorazowo przez co najmniej 20 sekund. Wystarczy, by dwukrotnie zaśpiewać „Sto lat”! Użyj żelu do dezynfekcji rąk po powrocie z miejsc publicznych.
7. Zakrywaj nos i usta zgięciem łokcia i rękawami podczas kichania lub kaszlu.
8. Utrzymuj dom w czystości. Często otwieraj okno w celu wentylacji. Regularnie dezynfekuj własną przestrzeń.
9. Pozostań przy pełni sił dzięki dobrej diecie i ćwiczeniom fizycznym. Wykonuj ćwiczenia o umiarkowanym natężeniu w pomieszczeniu lub na otwartej przestrzeni, pamiętaj o odpowiednim odpoczynku.
10. Nie pluj na ziemię. Owiń wydzieliny z nosa i jamy ustnej papierową chustką i wyrzucić do zakrytych pojemników na śmieci.
11. Monitoruj swoje zdrowie i zdrowie członków rodziny. Zwłaszcza mierząc temperaturę ciała, jeśli czujesz, że możesz mieć gorączkę.
12. Dzwon lub udaj się do lekarza, jeśli masz gorączkę, kaszel, ból gardła, czujesz ucisk w klatce piersiowej, duszności, osłabienie, bóle mięśni, utratę smaku lub zapachu. Jeśli masz problemy z oddychaniem, powinieneś udać się na pogotowie. Noś maskę lub medyczną maseczkę chirurgiczną, jeżeli udajesz się do placówki medycznej.

- 13.** Osoby, które znajdowały się w bliskim kontakcie z pacjentami zakażonymi COVID-19 powinny odbyć kwarantannę w domu. Nie mogą mieć zwiększonej temperatury ciała czy innych objawów w ciągu 14 dni przed opuszczeniem miejsca kwarantanny, począwszy od ostatniego dnia kontaktu z zakażoną osobą. Osoba, która musi znaleźć się w domowej izolacji, powinna maksymalnie ograniczyć kontakt z innymi osobami w domu, przebywać w dystansie co najmniej 1,5 m od innych. Powinna również czyścić i sterylizować miejsca, z którymi miała fizyczny kontakt, aby uniknąć ryzyka zakażenia krzyżowego. Nie wychodź na zewnątrz przez dwa tygodnie, z wyjątkiem nagłych wypadków. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, załóż medyczną maskę chirurgiczną i unikaj zatłoczonych miejsc. (Uwaga: sprawdzaj aktualne wytyczne. Przepisy często się zmieniają! Przyp. tłum. )
- 14.** Osoby przebywające w domowej izolacji powinny mierzyć temperaturę ciała co najmniej dwa razy dziennie i nie przyjmować wizyt gości z zewnątrz. Nie utrzymuj bliskiego kontaktu fizycznego z członkami rodziny i nie udostępniaj żadnych przedmiotów, które mogą prowadzić do infekcji. Nie dziel się szczoteczką do zębów, papierosami, nieumytymi szklankami i sztućcami, jedzeniem, napojami, ręcznikami, odzieżą i pościelą.
- 15.** Gdy wchodzisz do miejsca, w którym przebywa osoba chora, załóż maskę ochronną KN95 / N95. Nie dotykaj ani nie poprawiaj założonej maski podczas takiej wizyty. Jeśli nie jesteś opiekunem, staraj się unikać

bezpośredniego kontaktu z osobami w szpitalach i domach opieki. Kiedy dojdzie do jakiegokolwiek bezpośredniego kontaktu należy natychmiast po nim oczyścić się i zdezynfekować.

16. Przygotuj dla rodziny zapasy na wypadek kwarantanny: wodę pitną, suchą żywność i zapasy jedzenia do gotowania. Każda osoba powinna mieć pod ręką wystarczającą ilość regularnie przyjmowanych leków – zapas na co najmniej dwa tygodnie. Pamiętaj, gdzie są one przechowywane.
17. Przygotuj listę kontaktów - nazwisk, adresów, numerów telefonów i adresów e-mailowych swoich krewnych i przyjaciół, sąsiadów, szpitali, policji oraz telefonów pomocowych, świadczących usługi psychologiczne. Zrób kopię listy i miej ją przy sobie w torbie lub portfelu. Informacje takie mogą być przydatne w nagłych wypadkach.

## WYRAŻANIE UZNANIA ZA POMOC NA RZECZ INNYCH

1. Możesz napisać osobiste podziękowanie do pracowników medycznych za ich heroiczną pracę w walce przeciwko pandemii. Nauczyciele mogą pomóc ci je wysłać.
2. Ty i inne dzieci możecie napisać listy do osób, które przewodzą zwalczaniu pandemii, jak również do tych, które przyczyniły się do walki z nią. Może się to przerodzić w szkolny projekt. Poproś nauczyciela lub innego dorosłego o pomoc w przesłaniu podziękowań. Możesz również wysłać rysunki.
3. Możesz napisać podziękowanie lub przygotować rysunek dla kogoś, kto pomógł ci osobiście podczas pandemii lub do osób, które pomagają ci teraz.

### MOJE POMYSŁY NA TO, CO INNEGO MOGĘ ZROBIĆ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### UCZENIE SIĘ I MYŚLENIE O PRZYSZŁOŚCI

Dowiedz się więcej o zawodach i profesjach, które mogą być pomocne w planowaniu twojej przyszłości. Nauczycie i inni dorośli mogą ci pomóc odpowiedzieć na pytania jakie zawody mogą być szczególnie przydatne i użyteczne, gdy dorośniesz.

Na ile sposobów możesz dowiedzieć się więcej o zawodach, które chciałbyś/abyś wykonywać, gdy dorośniesz?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **Działania, które mogą podjąć dzieci i młodzież**

### **BYĆ POMOCNYM I STAWAĆ SIĘ SILNIEJSZYM**

**Oprócz pracy nad tą książką możesz angażować się w inne aktywności dotyczące Twoich myśli i uczuć związanych z pandemią. O wielu z tych aktywności wiesz od swoich rodziców czy nauczycieli. Oto przypomnienie i pomocne pomysły:**

1. Możesz korzystać z zasobów bibliotek online, aby dowiedzieć się więcej o pandemii, chorobach zakaźnych, epidemiologii i leczeniu. Sprawdź informacje nauk pokrewnych medycynie, o czym informują uniwersytety. W Internecie znajdziesz wiedzę naukową, po angielsku - zwłaszcza na stronie Centrum Kontroli Chorób - The Centers for Disease Control. Możesz także korzystać z Google Scholar i wyszukać najnowsze informacje o COVID-19.
2. Ty i twoja rodzina możecie stworzyć listę produktów, które mogą być potrzebne na wypadek pojawienia się kolejnej pandemii i na potrzeby kwarantanny. Możesz pomóc zebrać pomysły w jednym miejscu. Zaznacz, co trzeba byłoby ze sobą zabrać, gdyby w pośpiechu należało opuścić dom. Czy ktoś z członków twojej rodziny potrzebuje leków takich jak insulina lub tabletki na serce, albo przenośnego koncentratora tlenowego, wózka inwalidzkiego czy kopii dokumentacji medycznej? Twoje zwierzęta mogą potrzebować przenośnych klatek i dodatkowych zapasów. Plecak czy walizka na kółkach byłyby przydatne do przenoszenia żywności i wody. Wózek lub samochód również mogłyby się przydać.
3. Ty i członkowie twojej rodziny możecie planować i sprawdzać, jak się chronić, jak dostosowywać swoje codzienne życie i dbać o dobry nastrój oraz w jaki sposób najlepiej spędzać czas podczas pandemii i kwarantanny.
4. Jeśli jesteś wystarczająco dorosły/a i jest to bezpieczne, być może będziesz chciał/a zgłosić się na ochotnika/czkę do pomocy w szkole czy w innej organizacji pomocowej. Pomagając innym można poczuć się lepiej.
5. Za pozwoleniem możesz namalować mural na temat pandemii.
6. Możesz zapisać swoje przemyślenia i sugestie dotyczące tego, jak chronić swoje miasto, społeczność i dom.

## **BIULETYN DLA MŁODYCH NAUKOWCÓW**

**Dla dzieci od 10 lat, które chcą zostać naukowcami:**

Wirusy, podobnie jak COVID-19, powodowały wiele poważnych wybuchów chorób w ciągu ostatnich 100 lat: grypy z lat 1918, 1957 i 1968 oraz SARS, MERS i Ebola. Choroby te są „odzwierzęce”. Oznacza to, że wirusy przeniosły się z populacji zwierząt na ludzi i że są one wirusami „RNA”, czyli że mogą żyć u zwierzęcia - żywiciela. Wirus, który pozostawiony jest poza organizmem zwierzęcia przestaje dojrzewać.

Wirusy RNA są bardzo zakaźne, przechodzą od jednej osoby do drugiej i bardzo trudno jest je powstrzymać, gdy rozprzestrzeniają się wśród ludzi. Zachowanie odległości pomiędzy ludźmi powstrzymuje rozprzestrzenianie się wirusa.

Kiedy wirusy napotkają gospodarza, używają białek na swoich powierzchniach, aby odblokować i zaatakować jego komórki. Przejmują następnie kontrolę nad tymi komórkami, aby produkować więcej kopii wirusów.

Wewnątrz komórki wirus może wykonać 10 000 własnych kopii w ciągu kilku godzin. W ciągu kilku dni zakażona osoba będzie nosić setki milionów cząstek wirusa w objętości łyżeczki krwi.

Andrew Pekosz, wirusolog z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa, porównał wirusy do szczególnie destrukcyjnych włamywaczy: dostają się do twojego domu, jedzą twoje zapasy żywnościowe, używają mebli i mają 10 000 dzieci. „A potem opuszczają to miejsce, pozostawiając je zdewastowanym” - powiedział.

Wysoce śmiertelne wirusy, takie jak SARS i Ebola, ‘wypalają się’, nie pozostawiając przy życiu nikogo, kto mógłby je przenosić.

Zarazek jednak, który jest tylko lekko irytujący, może przetrwać niemal w nieskończoność. W jednym badaniu z 2014 roku stwierdzono, że wirus, który wywołuje owrzodzenie jamy ustnej, występuje u ludzi od milionów lat.

## Więcej informacji dla młodych naukowców

### Możesz uratować czyjeś życie znając ten fakt:

Grupy lekarzy zalecają testowanie i izolację osobom, które tracą zdolność węchu i smaku, nawet jeśli nie występują u nich inne objawy.

Anosmia, utrata zmysłu węchu, i ageuzja, utrata odczuwania smaku, to przypadłości, o których większość ludzi nie wie. Możesz ich edukować w tej kwestii. Utrata smaku pojawiła się jako jeden z objawów zakażenia COVID-19.

„Naprawdę chcemy podnieść świadomość, że jest to oznaka infekcji i że każdy, kto cierpi na utratę węchu lub smaku, powinien pozostać w izolacji” - napisała prof. Claire Hopkins, prezes Brytyjskiego Towarzystwa Rynologicznego. „Świadomość ta może przyczynić się do spowolnienia transmisji i ratowania życia”.

Przygotuj się do bycia naukowcem. Naucz się nowego, trudnego słownictwa. To trudne słownictwo przeznaczone jest dla dzieci w wieku 10 lat i starszych.

|                       |                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|
| Mikroskop elektronowy | Super mocny mikroskop                                   |
| Anosmia               | Utrata zmysłu węchu                                     |
| Ageuzja               | Utrata zmysłu smaku                                     |
| Wirus                 | Zarazek, który może żyć tylko wewnątrz żywego organizmu |
| Korona                | Kształt korony                                          |
| COVID-19              | Nowy wirus, który ma kształt korony                     |
| Epidemia              | Sytuacja, gdy wiele osób jest chorych                   |
| Pandemia              | Sytuacja, gdy wiele osób choruje w wielu krajach        |

|             |                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------|
| Epidemiczny | Choroba wciąż występuje w danym regionie                 |
| Odzwierzęcy | Zarazek lub wirus pochodzący od zwierząt                 |
| Oddechowy   | Układ oddechowy, w szczególności płuca                   |
| RNA         | Jedna z cząsteczek wchodzących w skład żywych organizmów |
| Śmiertelny  | Taki, który powoduje śmierć                              |

### **Informacja medyczna dziecka**

Informacje te powinny zostać wpisane przez mojego rodzica lub inną osobę dorosłą, jeśli to możliwe.

Grupa krwi dziecka to: \_\_\_\_\_

Specjalne potrzeby medyczne to: \_\_\_\_\_

Historia alergii: \_\_\_\_\_

Leczenie, które dziecko regularnie przyjmuje

(podaj dawkę każdego leku, jeśli jest znana i częstość dawkowania):

---



---

Harmonogram szczepień, jeśli jest dostępny. Wklej jego kopię lub wpisz w tym miejscu:

## **KIEDY DZIECI POTRZEBUJĄ WIĘCEJ POMOCY:**

### **Lista kontrolna zdrowia psychicznego**

#### **INSTRUKCJA PUNKTOWANIA**

Lista kontrolna powinna zostać wypełniona przez osobę dorosłą z pomocą dziecka, nawet jeśli dziecko jest wystarczająco duże, aby zrobić to samodzielnie. Zsumuj plusy i minusy dla wszystkich pytań. Jeśli dziecko straciło jednego lub więcej rodziców na skutek śmierci, ma poważne problemy zdrowotne, ma skłonności samobójcze lub łączna liczba punktów przekracza 70 - sugerujemy zadbanie o profesjonalną konsultację dotyczącą zdrowia psychicznego. Weź tę książkę lub jej kopię, gdy będziesz udawać się z dzieckiem na konsultację do ośrodka zdrowia.

Dzieci, które chorowały psychicznie albo występowały u nich zaburzenia rozwojowe takie jak autyzm, lub były w trakcie leczenia psychiatrycznego z dowolnego powodu przed pandemią, są zwykle bardziej niż inne dzieci narażone na problemy natury psychicznej. Są one narażone na urazy bardziej niż emocjonalnie zdrowe i typowo rozwijające się dzieci. Sugerujemy wznowienie leczenia tak szybko, jak tylko pozwalają na to warunki.

#### **KIEDY UŻYWAĆ NINIEJSZEJ LISTY KONTROLNEJ?**

Przed skorzystaniem z tej listy dziecko powinno mieć możliwość wykonania jednej czynności polegającej na kolorowaniu lub pisanu w tym zeszycie ćwiczeń. Niniejsza lista kontrolna jest podzielona na dwie części:

1. Pierwsza część dotyczy znanych czynników ryzyka zdrowia psychicznego i powinna zostać wypełniona najszybciej, jak to możliwe.
2. Druga część dotyczy nowych objawów i zwykle nie powinna być wypełniana przed upływem miesiąca od rozpoczęcia pandemii.

#### **UWAGI DOTYCZĄCE WYPEŁNIANIA LISTY KONTROLNEJ**

1. Wypełniaj listę tylko dla jednej osoby (skopiuj formularz jeżeli potrzebujesz go dla kogoś innego).
2. Zapytaj dzieci starszych klas szkoły podstawowej lub szkół średnich o ich odpowiedzi na każde pytanie.
3. Dla dzieci do 11 r.ż. to osoba dorosła powinna odpowiadać na pytania z listy.
4. Jeżeli odpowiedzią jest TAK, zakreśl TAK oraz numer na prawo od każdej odpowiedzi.

LISTA PRZYGOTOWANA JEST DLA \_\_\_\_\_  
(imię i nazwisko)

OSOBA WYPEŁNIAJĄCA ODPOWIEDZI \_\_\_\_\_

POKREWIEŃSTWO Z DZIECKIEM \_\_\_\_\_

(Wpisz „SAM” lub „SAMA” w to miejsce, jeżeli samodzielnie wypełniasz listę)

DZISIEJSZA DATA \_\_\_\_\_

NINIEJSZA LISTA KONTROLNA DOTYCZY REAKCJI DZIECKA NA STRESUJĄCE WYDARZENIA:

COVID-19 Pandemia 2020 roku

1. **Jeżeli występował więcej niż jeden poważny stres w ciągu roku przed tym aktualnie odczuwanym, zakreśl wszystkie, które odnoszą się do rodziny dziecka:**

śmierć molestowanie gwałt przemoc domowa poważny wypadek więzienie poważna choroba psychiczna

Oblicz +5 dla każdej zaznaczonej sytuacji z wyjątkiem śmierci rodzica, jeśli ona wystąpiła wpisz dla niej +15

**Wpisz odpowiednie szczegóły, jeśli którakolwiek z wymienionych powyżej sytuacji została zakreślona:**

- 
2. **Czy istnieje sieć dobrze znanych, wspierających i opiekuńczych osób, które po traumie nadal utrzymują relacje?** Jeżeli TAK, -10
3. **Czy dana osoba musiała wyprowadzić się z domu z powodu pandemii?** Jeżeli TAK, +5
4. **Czy w ciągu miesiąca od przeprowadzki zapewniono dziecku bezpieczne, pewne miejsce zamieszkania wraz z osobą, która wcześniej z nim mieszkała?** Jeżeli TAK, -10
5. **Czy dziecko było chore lub ktoś z jego najbliższej rodziny był chory lub zmarł w wyniku pandemii?** Jeżeli TAK, +15
6. **Czy dziecko jest jedyną ocalałą osobą z rodziny?** Jeżeli TAK, +35
7. **Czy dziecko jest jednym z niewielu ocalałych dzieci w swojej społeczności?** Jeżeli TAK, +15
8. **Czy dziecko uczęszczało do szkoły, w której jakieś inne dziecko zmarło?** Jeżeli TAK, +15
9. **Czy ktoś z sąsiadów dziecka zmarł?** Jeżeli TAK, +15

10. **Czy dziecko widziało wiele ciał osób zmarłych w czasie pandemii?** Jeżeli TAK, +15

**CZY U DZIECKA WYSTĘPOWAŁY JAKIEKOLWIEK Z NASTĘPUJĄCYCH NOWYCH ZACHOWAŃ PRZEZ DŁUŻEJ NIŻ CZTERY TYGODNIE OD PANDEMII?**

11. **Czy dziecko od czasu pandemii przejawia nowe ostre zachowania buntownicze lub przestępcze?**  
Jeżeli TAK, +5
12. **Nocne stany lękowe?** Jeżeli TAK, +5
13. **Wybudza się ze snu zdeorientowane lub spocone?** Jeżeli TAK, +5
14. **Nowe trudności z koncentracją?** Jeżeli TAK, +5
15. **Nowa skrajna drażliwość?** Jeżeli TAK, +5
16. **Nowa utrata wcześniejszych osiągnięć w zakresie treningu czystości lub mowie, powrót ssania kciuka lub powrót konieczności snu z dorosłymi?** Jeżeli TAK, +5
17. **Nowy początek jąkania lub seplenienia?** Jeżeli TAK, +5
18. **Nowy utrzymujący się silny lęk lub fobie?** Jeżeli TAK, +5
19. **Nowy upór?** Jeżeli TAK, +5
20. **Nowe lub wyolbrzymione lęki?** Jeżeli TAK, +5
21. **Nowe rytuały lub kompulsje?** Jeżeli TAK, +5
22. **Nowe silne przywiązanie do osób dorosłych?** Jeżeli TAK, +5
23. **Nowa niezdolność do zaśnięcia lub pozostania wybudzonym/ą?** Jeżeli TAK, +5
24. **Nowy rodzaj reagowania na zaskoczenie lub podskakiwanie przy jakimkolwiek głośnym hałasie lub przypomnieniu stresującego wydarzenia?** Jeżeli TAK, +5
25. **Nowa utrata aspiracji, co do przyszłości?** Jeżeli TAK, +5
26. **Nowa utrata przyjemności podczas wykonywania codziennych czynności?** Jeżeli TAK, +5
27. **Nowa utrata ciekawości?** Jeżeli TAK, +5
28. **Nowy utrzymujący się smutek lub płacz?** Jeżeli TAK, +5
29. **Nowe uporczywe bóle głowy lub bóle brzucha?** Jeżeli TAK, +5

- 30. **Nowe zachowania hipochondryczne (nadmierne obawy o swoje ciało) ?** Jeżeli TAK, +5
- 31. **Czy dziecko jest w sposób nowy i niezwykle zajęte myślami o śmierci?** Jeżeli TAK, +20
- 32. **Czy dziecko jest w sposób nowy i wyjątkowo intensywny podatne na wypadki?** Jeżeli TAK, +15
- 33. **Czy dziecko w sposób nowy wyraża myśli o chęci śmierci albo zranienia samego siebie?**  
Jeżeli TAK, +35
- 34. **Czy dziecko w sposób nowy wyraża myśli o chęci pozbawienia się życia?** Jeżeli TAK, +35

## Kto napisał tę książkę?

**Gilbert Kliman**, lekarz, jest dyrektorem The Children's Psychological Health Center w San Francisco w Kalifornii. Ma 50-letnie doświadczenie w reagowaniu na trudności psychiczne. Jest założycielem i byłym dyrektorem największej w USA organizacji działającej na rzecz osób w kryzysach sytuacyjnych, pozarządowego centrum Center for Preventive Psychiatry w White Plains, w Nowym Jorku. On i personel tego centrum pomogli wielu tysiącom osób w stanie silnego stresu doświadczanego w następstwie takich zdarzeń jak śmierć, obrażenia i przemoc, w tym wypadki lotnicze, powodzie i tornada, przestępstwa miejskie i bezdomność.

Autor publikacji Psychological Emergencies of Childhood, pionier koncepcji „uodpornienia psychicznego” osiąganego poprzez małe dawki komunikacji. Odbiorca ponad 40 grantów na prowadzenie badań oraz redaktor czasopisma Journal of Preventive Psychiatry. Oprócz publikacji ponad 70 artykułów naukowych, dr Kliman napisał wraz z Albertem Rosenfeldem „Responsible Parenthood”. Książka ta zdobyła międzynarodową nagrodę literacką za „najlepszą na świecie książkę dotyczącą dobrobytu i opieki nad dziećmi”. Jest twórcą Reflective Network Therapy dla dzieci w grupach klas szkolnych i twórcą podręczników do przeprowadzania tej terapii oraz jej krótkiej formy o nazwie The Guided Activity Workbook Method. Niedawno zdobył nagrodę Deana Brockmana za ujednolicenie nowej teorii PTSD (Unifying New Theory of PTSD), nagrodę Anny Freud za swoje osiągnięcia i badania dotyczące wieku przedszkolnego, a ostatnio także pierwszą nagrodę humanitarną Amerykańskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego.

Na stronie [www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) można znaleźć pełniejszy opis jego pracy i instytucji, którą kieruje.

**Anne Kuniyuki Oklan**, pielęgniarka, pierwsza ilustratorka pokaźnej części oryginalnego zeszytu ćwiczeń My Earthquake Story. Jest pielęgniarką, a także terapeutą rodzinnym i trenerem psychologicznym. Wraz z lekarzem Edwardem Oklanem jest współzałożycielką i współprowadzącą PREGNANCY TO PARENTHOOD, gdzie była Specjalistką ds. Rozwoju Niemowląt. Anne i Edward Oklan są rodzicami trojga dzieci.

**Edward Oklan, lekarz, magister w dziedzinie zdrowia publicznego,** psychiatra dziecięcy i rodzinny oraz Assistant Clinical Professor psychiatrii na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco. Dr Oklan założył PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER, modelowy program non-profit oferujący profilaktyczne usługi w zakresie zdrowia psychicznego rodzinom z dziećmi od okresu prenatalnego do drugiego roku życia oraz małym dzieciom w sytuacjach stresu. Specjalizuje się w pracy z dziećmi, dorosłymi i rodzinami, które doświadczyły ciężkiej traumy psychicznej, praktykuje w hrabstwie Marin.

**Harriet L. Wolfe, lekarz,** Dr. Wolfe była prezesem The San Francisco Center for Psychoanalysis, dyrektorem ds. Edukacji w Departamencie Psychiatrii w San Francisco General Hospital oraz prezesem American Psychoanalytic Association. Praktykuje psychoanalizę i terapię par w San Francisco. Obecnie pracuje jako Clinical Professor psychiatrii na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco i jest prezydentem-elektem International Psychoanalytical Association.

## **Jak powstała ta książka z ćwiczeniami?**

**Jacy ludzie i organizacje współpracowały, aby udostępnić ten zeszyt z ćwiczeniami dzieciom, rodzinom, nauczycielom i opiekunom?**

1. The Children's Psychological Health Center, Inc.,  
([www.childrenpsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenpsychologicalhealthcenter.org)),  
San Francisco, California

Gilbert Kliman, MD, Medical Director (zobacz wyżej)

2. China American Psychoanalytic Alliance (CAPA)  
([www.capachina.org](http://www.capachina.org); [www.capachina.org.cn](http://www.capachina.org.cn))

Elise Snyder, M.D., President: Clinical Associate Professor of Psychiatry at Yale School of Medicine. In 2012 she received the American Society of Psychoanalytic Physicians: Sigmund Freud Award and also the 2012 American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy Presidential Award.

You Chen, M.D.: Psychiatrist, psychotherapist, Director of Community Mental Health Department, Shanghai Yangpu Mental Health Center, CAPA Basic Program graduate.

Ping Hu: Counselor in Wuhan; psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate.

Maranda Sze, Ph.D.: Counselor in Shenzhen & Hong Kong, psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate.

Xijie Yang, Ph.D.: Vice Professor of National Institute of Education Science, PRC, CAPA Basic Program graduate.

## **Podziękowania**

Pengnan Bai, lekarz: Public health physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

Wingo Chan: Illustrator

Lijun Tang (Candy): Counselor in Shenzhen, CAPA Supervision Program graduate

Asa Tseng: Counselor in Swatow, Guangdong Province, CAPA Basic Program graduate

Jessica Wang: Counselor in Hangzhou, CAPA Basic Program

Alice Wu: Counselor in Zhoushan, CAPA Supervision Program

Guoyu Jade Yu: Counselor in Shenzhen, CAPA Advanced Program graduate

He Zhang: Editor of “My Earthquake Story” (Wenchuan Version), SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, M.D.: Public health chief physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

## Informacje kontaktowe

### THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States Phone 415 292-7119

[www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)      gilbertkliman2008@gmail.com.

#### INNE PUBLIKACJE

The Children's Psychological Health Center publikuje inne zeszyty ćwiczeń, podobne do *Mojej historii pandemii*. Inne publikacje to: *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being Homeless*, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan* oraz *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita*. To seria, która związana jest z traumami, gdzie aktywności proponowane w zeszytach ćwiczeń pozwalają rodzinom oraz nauczycielom pomagać w radzeniu sobie z ostrym stresem. Licencje związane z masowym kopiowaniem są dostępne dla rządów oraz organizacji non-profit. Leczenie dzieci w wieku przedszkolnym zostało opisane w Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy*. Universities Press of America. Wersja papierowa, jak i na czytniki e-booków dostępna jest na stronie amazon.com.

Sprawdź sekcję **Disaster Relief** strony internetowej naszej instytucji.

Dotacje, podlegające odliczeniu od podatku są mile widziane i potrzebne

[www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org) lub  
<https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>

## Tłumaczenie polskie

**mgr Zuzanna Maryanczyk-Sitarz** - psycholog, specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeutka w trakcie procesu certyfikacji. Pracowała m.in. w Szpitalu Klinicznym im. dr J. Babińskiego w Krakowie oraz w Szpitalu Specjalistycznym im. L. Rydygiera w Krakowie. Obecnie współpracuje ze Szpitalem Dziecięcym św. Ludwika w Krakowie prowadząc terapię dzieci i młodzieży oraz ze Szpitalem Uniwersyteckim w Krakowie w ramach Zakładu Psychologii Klinicznej (od maja 2020r.). Prywatną praktykę prowadzi w Zespole Gabinetów Specjalistycznych Proximed, przyjmuje dorosłych, dzieci i młodzież. Wspólnie z mężem redaguje bloga popularyzującego wiedzę z zakresu psychologii i fizjoterapii [www.medycynaholistyczna.com.pl](http://www.medycynaholistyczna.com.pl)

**mgr Michał Muskała** - socjolog, psycholog, uczestnik szkoły psychoterapii w nurcie poznawczo-behawioralnym. Mieszka i pracuje w Warszawie. Współpracuje ze Stowarzyszeniem na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" oraz Społecznym Komitetem ds. AIDS. Pracuje z osobami uwikłanymi w przemoc - zarówno doznającymi przemocy, jak i stosującymi przemoc oraz jej świadkami. Koordynuje program pomocowy dla nowo zdiagnozowanych osób z zakażeniem HIV - polegający na wsparciu świadczonym przez wolontariuszy, którzy żyją z HIV od lat. Prowadzi działania profilaktyczne i odpowiedź terapeutyczną kierowaną do użytkowników chemsex.

**Aleksandra Kurowicka** - studentka piątego roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od 2018 roku współpracuje ze Stowarzyszeniem na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia", gdzie m.in. udziela wsparcia w ramach prowadzonej przez Stowarzyszenie infolinii i prowadzi warsztaty profilaktyczno-edukacyjne dla dzieci i młodzieży. Posiada doświadczenie w pracy z dziećmi z diagnozą całościowych zaburzeń rozwoju. Ukończyła praktyki w warszawskim Centrum Alzheimera.

**mgr Elżbieta Chabrzyk** - polonistka i anglistka, studentka czwartego roku psychologii na Akademii Ignatianum w Krakowie. Obecnie pracuje jako nauczyciel i wychowawca w jednej z krakowskich szkół podstawowych. Wcześniej była redaktorem książek z różnych obszarów humanistyki.