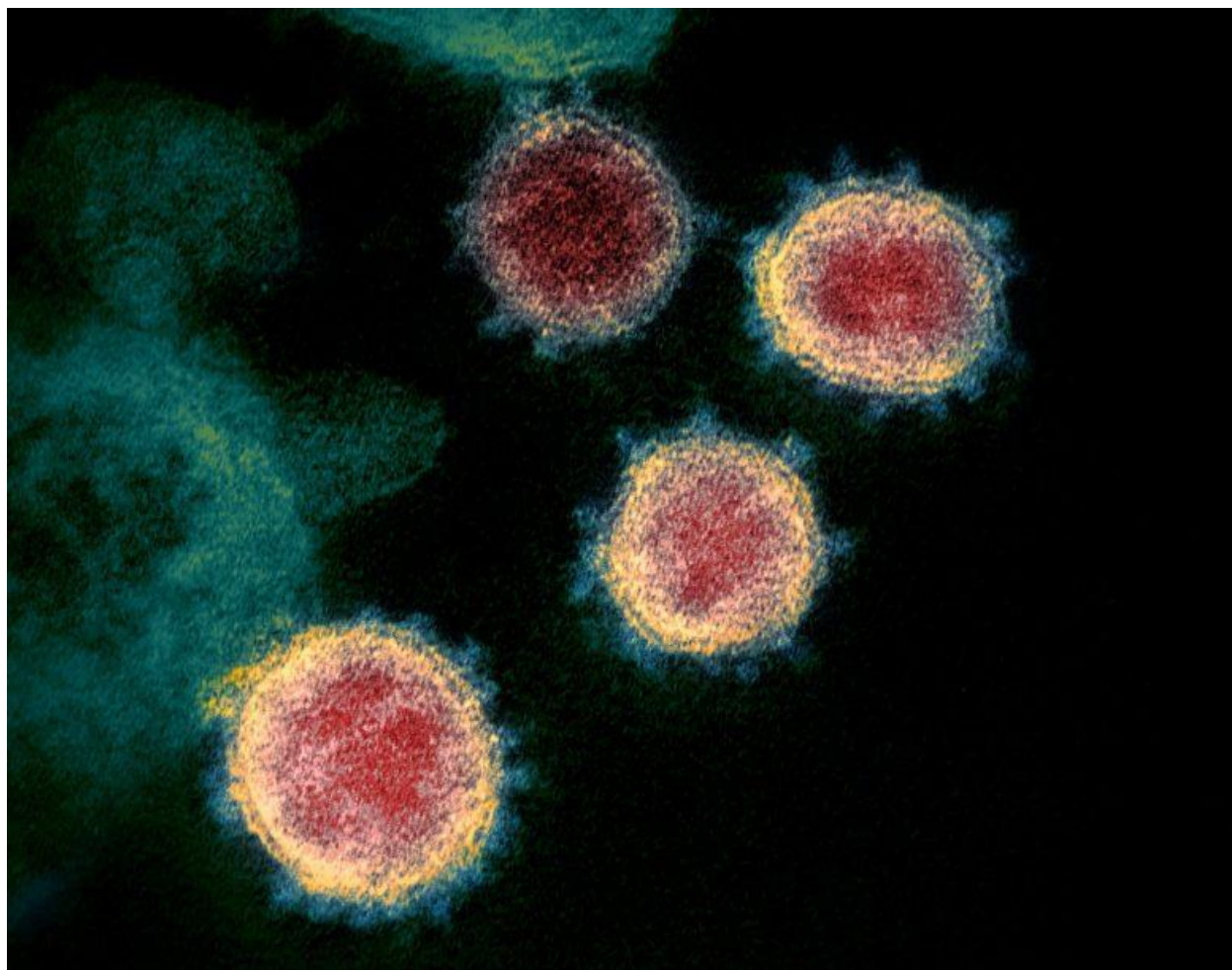


МОЙ РАССКАЗ О ПАНДЕМИИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СЕМЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Простые и четкие рекомендации о поддержке психического здоровья, творческом самовыражении, обучении и преодолении стресса. С их помощью дети, подростки и семьи смогут преодолеть тяжелые воспоминания и страхи.



[Коронаподобные шипы вируса COVID-19 под электронным микроскопом. Фото Центра по контролю и профилактике заболеваний США]

**Гилберт Климан, врач, Эдвард Оклан, врач, Гарриет
Вулф, врач.**

Центр психологического здоровья детей

Имеется версия этой книги на китайском языке, изданная Китайско-американским психоаналитическим альянсом, Элиз Снайдер, врач, Ю Чэнь, врач, Пин Ху, Маранда Се, доктор философии, Сицзе Ян, доктор философии.

Скачивание и использование этого международного издания в единственном экземпляре является бесплатным.

Электронная почта для получения лицензий на тиражирование gilbertkliman2008@gmail.com.

**Эту рабочую тетрадь для психической поддержки детей
разработал**

**Центр психологического здоровья детей,
Дивисадеро Стрит, 2105,
Сан-Франциско, Калифорния 94115, (415)292-7119
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org
некоммерческая организация**

Возможно предоставление прав на тиражирование, перевод, редактирование и распространение на основании лицензий, выдаваемых правительствам, школам, организациям, занимающимся охраной психического здоровья и оказанием помощи.

За распечатку в одном экземпляре плата не взимается.

Автором некоторых иллюстраций, взятых из предыдущего издания, является **Энн Куниюки Оклан, дипл. медсестра.**
Мой рассказ о пандемии, девятое издание © Охраняется авторским правом: 12 марта 2020 года.

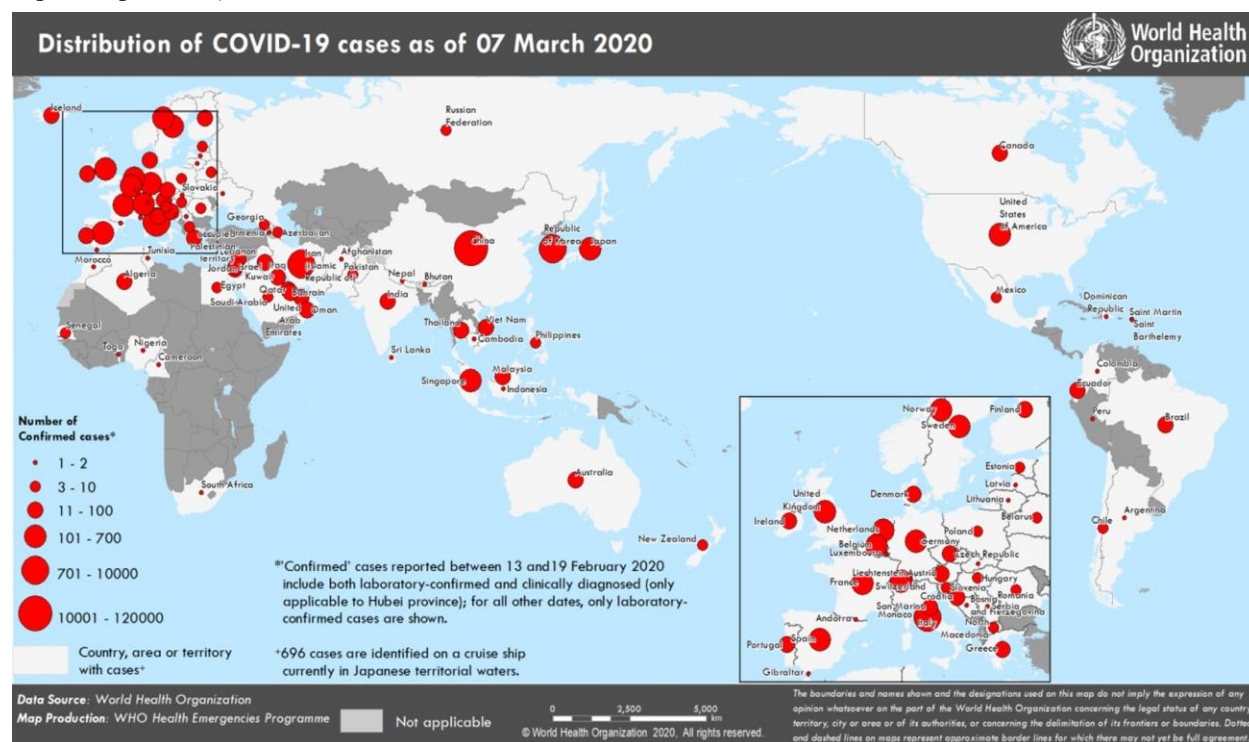
Предисловие:

Во время пандемии COVID-19 у детей, семей и всех жителей в более чем 100 странах могут возникать психические расстройства. Взрослые должны помочь детям адаптироваться к сложившейся ситуации. Эта рабочая тетрадь для заполнения под руководством взрослых является маленьким шагом в такой профилактике.

Пока ученые всего мира работают над созданием качественных тестов, лекарств и вакцин, родители, учителя и воспитатели могут облегчить психическое состояние детей с помощью этой рабочей тетради. Пожалуйста, обратите внимание на то, что необходима **ЧЕСТНОСТЬ**. Мы должны быть **ЧЕСТНЫМИ** и распространять правдивые сведения из государственных, школьных и семейных источников информации, чтобы дети доверяли нам. **ЧЕСТНОСТЬ** необходима всем нам, ведь мы тоже когда-то были детьми. Дети легче переносят заболевание, вызванное новым вирусом, и мы надеемся, что они примут вызов и займут активную жизненную позицию, вырастут любознательными и образованными. Преодолев этот стресс, дети повзрослеют и будут работать ради всеобщего прогресса в науке и медицине. Нам понадобится их помощь и международное сотрудничество для решения проблем нашей планеты.

Гилберт Климан, врач, директор по медицинским вопросам Центра психологического здоровья детей.

Распространение пандемии на 7 марта 2020 года (Источник: Всемирная организация здравоохранения)



СОДЕРЖАНИЕ

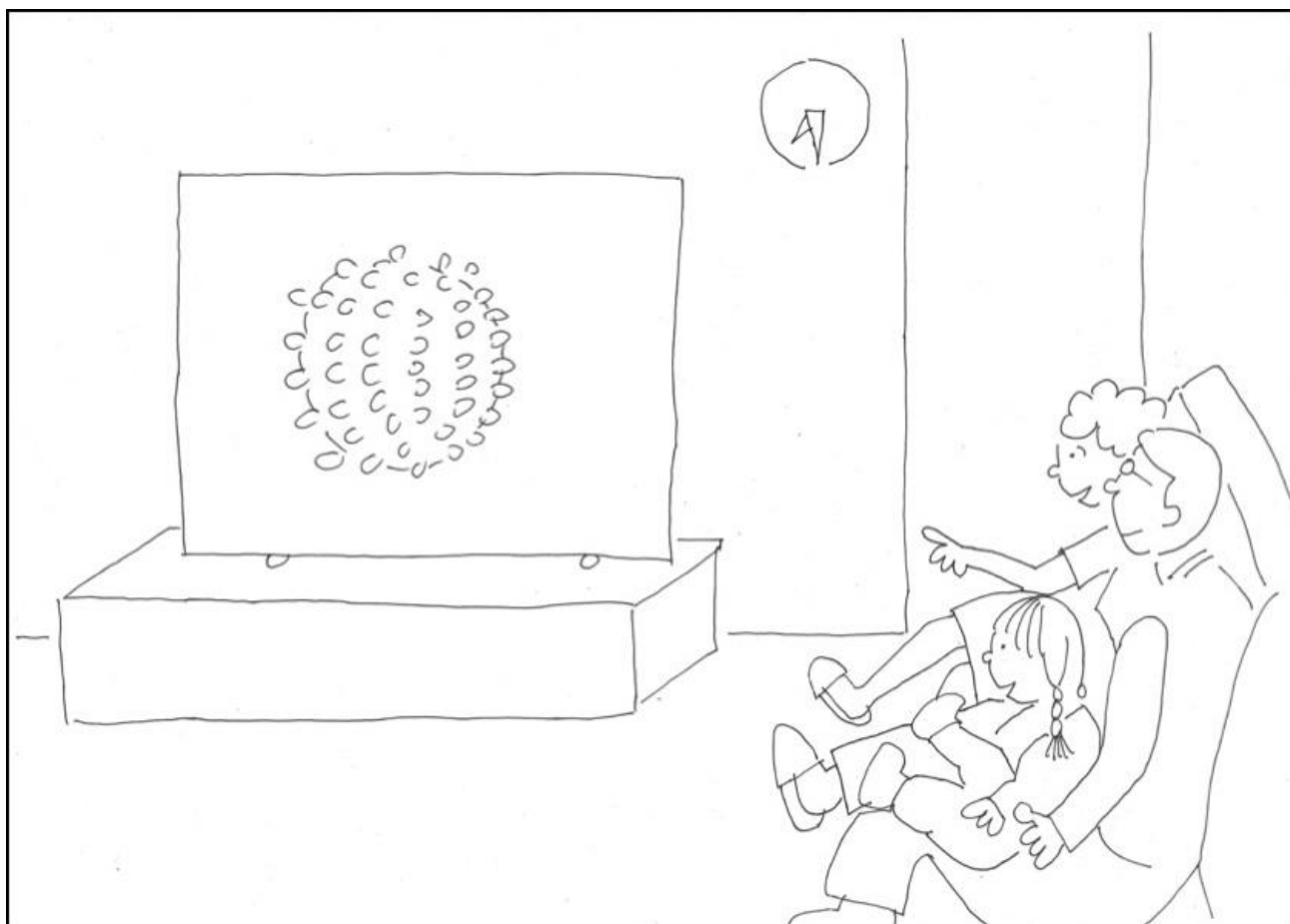
Раздел

Рекомендации для родителей, бабушек и дедушек, воспитателей	
Рекомендации для детей старшего возраста и молодежи	
Кто я	
Моя школа	
Некоторые факты о пандемии	
Горевание и оплакивание близких людей, которые умерли	
Тревога и горе	
Карантин	
Мой собственный рассказ	
Воспоминания	
О чем еще я узнал, и как это на меня повлияло	
Другие факты о пандемии	
Немного важных сведений о пандемиях	
Помощь другим людям и получение помощи	
Список того, что помогает мне чувствовать себя лучше	
Что я могу ожидать?	
Мое здоровье	
Как справиться с ситуацией и почувствовать себя в безопасности	
Что могут сделать ученики средних и старших классов	
Викторина о пандемии (<i>Возможны другие варианты</i>)	
Сведения о состоянии здоровья	
Список для проверки психического здоровья	
Кто написал эту книгу	
Кто еще участвовал в создании этой книги?	
Благодарности	
Контактные данные	

КАРТИНКИ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ

Когда началась пандемия	
Плачущий ребенок	
В больнице	
Карантин в домашних условиях	
Парк до пандемии	
Пустой парк	
Мероприятия для защиты	
Мечты ребенка	
Дополнительная медицинская помощь	
В жилом районе	

Когда новый вирус был обнаружен впервые:



Рекомендации для родителей, бабушек и дедушек, учителей и воспитателей

Эта книга, основанная на научном подходе, поможет укрепить психическое здоровье детей, в том числе пострадавших от стихийных бедствий. Ее цель - вооружить взрослых методами работы с психоэмоциональными состояниями детей, чтобы дети оставались здоровыми и активно преодолевали стресс.

Вы живете в мире, стране и обществе, где очень заботятся о детях, семьях и о тех, чья задача состоит в помощи детям. Пандемия 2020 года, вызванная новым коронавирусом (COVID-19), создала одну из самых больших проблем за всю историю человечества. Решение этой проблемы путем совместной работы ради благополучия детей может принести пользу всему обществу в долгосрочной перспективе. Как человек, воспитывающий детей, вы можете стать опорой для них в такой важный период их жизни. С вашей помощью стрессовая, травмирующая ситуация может превратиться в конструктивный опыт обучения и преодоления стресса, получения знаний и выработки эмоциональной устойчивости в эпицентре бедствия. Очень важно занять активную позицию, оставив в прошлом тяжелые переживания и воспоминания, посмотрев на них в более широкой и позитивной перспективе. Наша цель состоит в том, чтобы стать сильнее ради будущего, не закликаясь на страданиях, но и не забывая о них. Чтобы построить лучшее будущее, детям нужны воспоминания, любознательность, знания и планирование.

Эта рабочая тетрадь предназначена для немедленного оказания первой психологической помощи. Когда вы вовлекаете детей в процесс "откровенных совместных воспоминаний и решения проблем", ваше присутствие, мысли и близость могут помочь детям почувствовать себя окруженными любовью и защитой. Поддержка, оказываемая членами семьи, учителями, заботливыми друзьями или воспитателями, помогает объединиться и избавить ребенка или взрослого от чувства беспомощности и подавленности. Вот о чем следует помнить, если вы помогаете ребенку или группе детей в освоении этой книги.

"Рука психологической помощи" для преодоления кризисной ситуации

Важность активного преодоления стресса хорошо известна. Беспомощность - одна из наибольших проблем некоторых чрезвычайных ситуаций. Во время стихийных бедствий или катастроф, таких как землетрясения, наводнения и т.п., дети чувствуют себя лучше, если им протягивают "руку" психологической помощи. "Протянуть детям руку

психологической помощи" - это значит, что детям, в соответствии с их возрастными особенностями, нужно помочь откровенно общаться, активно преодолевать стресс, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Эта рабочая тетрадь была разработана родителями и специалистами в области психического здоровья, чтобы протянуть детям "руку помощи", дать им почувствовать, что они могут справиться с ситуацией, управлять своими эмоциями, чувствовать себя в безопасности и узнавать новое во время серьезного кризиса.

Мы извлекаем уроки из прошлых катастроф и учимся улучшать психическое здоровье детей. Много лет назад, после убийства американского президента Кеннеди, немало людей во всем мире глубоко скорбели. Специалисты сразу же обследовали восемьсот детей. В тех школах, где взрослые быстро организовали обсуждение этого кризиса, дети демонстрировали значительно более здоровое поведение, чем дети из тех школ, где взрослые не инициировали такое обсуждение. Исходя из результатов этого и других подобных исследований, была разработана методика работы под руководством взрослых над книгой об истории жизни ребенка (www.childrenspsychologicalhealth.org). Она была испытана и признана достаточно эффективной. Она помогла тысячам детей, пострадавших от террористических актов, наводнений, ураганов, семейных и государственных кризисов. Ее использовали в работе с детьми, попавшими из родной семьи в приемную семью, при реагировании на землетрясение 1989 года в Сан-Франциско и на террористические акты 11 сентября 2001 года в США, в условиях ликвидации последствий серьезных пожаров, военных действий, торнадо, ураганов в Новом Орлеане, землетрясения в Сычуане, цунами в Азии, тайфунов в Южной Америке и лесных пожаров в Калифорнии.

Как и другие бедствия, пандемия новой коронавирусной инфекции (официальное название "COVID-19") может стать позитивным фактором в развитии детей, стимулирующим их обучение и взросление. Однако она может стать и негативным опытом, порождающим только страх и сомнения. В такое время детям может помочь организованная сеть заботливых воспитателей, которые направят силы детей на решение личных, семейных и даже государственных проблем. Судьба отдельных государств, да и человечества в целом, зависит от того, смогут ли дети, семьи, учреждения и правительства действовать сообща в обстановке этого и других крупных кризисов. Наше будущее станет лучше, если мы будем серьезно работать над этими проблемами вместе с детьми. Пандемия - это возможность всемирного сотрудничества в интересах будущих поколений. Эта рабочая тетрадь предназначена для того, чтобы помочь разобраться с мыслями и эмоциями, а также придать силы вам самим и детям, которых вы знаете, любите и которым вы помогаете.

С чего начать

Эту книгу можно использовать для детей всех возрастов. Самые маленькие дети могут просто раскрашивать ее и слушать отдельные фрагменты. Если вы читаете всю книгу, прежде чем предложить ее своему ребенку или ученику, особенно если ему еще нет десяти или одиннадцати лет, то сможете помочь ребенку правильно использовать ее. Если ребенок уже умеет читать, помогите ему закончить работу над книгой в течение нескольких месяцев. Но никогда не заставляйте ребенка осваивать разделы книги против его воли. Позвольте ребенку самому выбрать, над какими частями книги он будет работать в первую очередь. Следуя желанию ребенка, прекращайте работу над книгой на некоторое время, даже если эта работа не была завершена. Если ребенок не может или не хочет работать с вами над некоторыми частями книги, то его мнение следует уважать. Особенно важно помочь ребенку сохранить ХОРОШИЕ воспоминания о том времени, когда он был окружен заботой и любовью, а не только страшные и грустные воспоминания.

Будьте готовы к тому, что работа с ребенком или небольшой группой детей сначала будет длиться от нескольких минут до получаса. Действуйте в соответствии с обстоятельствами. Регулярная работа над этой книгой в виде коротких занятий поможет с пользой провести несколько недель или месяцев. Аккуратно храните книгу в перерывах между короткими занятиями. Вы можете сделать копию на тот случай, если книга потеряется из-за чрезвычайных обстоятельств. Книга принесет пользу, даже если она не будет заполнена целиком и полностью. Некоторые части могут не иметь отношения к ситуации конкретного ребенка. Пусть ребенок сам выберет и подскажет вам, над какими разделами работать в первую очередь. Не настаивайте на чтении тех разделов, которые ребенок не хочет читать. Он может собраться с силами позже, и вернуться к такому разделу.

Самые маленькие дети

Эта книга дает ценный опыт малышам и детям ясельного возраста, включая их в заботливый и любящий круг близких людей и помогая им окрепнуть. Не читайте ее отдельно младшим детям. Вместо того чтобы изолировать их, включите их в социальную сеть, где они смогут слушать, как вы читаете старшим детям. Таким образом создается единство разных поколений семьи, когда младшие дети получают эмоциональный заряд, возможно, не понимая слов. Пусть малыши побудут рядом, когда вы читаете и занимаетесь со старшими детьми. Не ожидайте сложного вербального взаимодействия при использовании этой рабочей тетради от детей, которым еще не исполнилось трех лет. Будьте особенно добры и заботливы с малышами, которые требуют повышенного внимания, цепляются за вас, не хотят кушать, не могут заснуть или забывают попроситься на горшок. Потеря ранее усвоенных навыков или задержка в развитии часто является проявлением реакции малышей на травму. Не позволяйте детям долго смотреть телевизор или длительное время находиться рядом со взрослыми,

когда те испытывают сильные эмоциональные переживания. Но не изолируйте детей от небольших проявлений эмоций. Очень важна правильная доза эмоций. Двух- и трехлетние дети могут использовать страницы этой книги для раскрашивания рисунков с помощью взрослых. Бывает, что дети рассказывают короткие истории о том, что они видели и помнят. Будет хорошо, если взрослый запишет их короткие рассказы как настоящий репортер. Это поможет интеллектуальному развитию малышей.

Дети дошкольного возраста

Детям в возрасте от 3 до 6 лет предлагайте побольше раскрашивать. Вы можете читать такому ребенку основную часть материалов из этой книги, хотя он не сможет понять все. Так вы готовите ребенка к обучению. Позвольте ребенку самому выбрать некоторые темы, прочитав ему заголовки. Спросите, над какой частью книги он хочет поработать в первую очередь. Вы можете помочь дошкольнику сделать рисунки, записать его ответы на вопросы и дополнить предложения. Во время чтения заменяйте сложные слова более простыми. Действуйте как заинтересованный репортер или секретарь, стараясь разговорить ребенка и подбадривая его. Записывайте как можно точнее то, что ребенок хочет сказать. Не торопитесь. Не настаивайте на том, чтобы ребенок отвечал. Ребенку достаточно знать, что вы считаете, что эту тему полезно обдумать и обсудить. Если вы проводите занятия в школе или другом учреждении с детьми разных возрастов, пусть младшие дети работают над этой книгой вместе со старшими. Длительность, интенсивность занятий и эмоциональная нагрузка для младших детей должны быть меньше, подобно тому, как доза лекарства для ребенка должна быть меньше, чем для взрослого.

Дети в возрасте от 6 до 11 лет

Если ребенку от 6 до 11 лет, используйте те части книги, которые, по вашему мнению, ваш ребенок может понять. Позвольте ребенку самому задавать темп. Ненавязчиво постарайтесь проработать все разделы. Поощряйте вырезание и вклеивание картинок и статей, если под рукой есть газеты, журналы или фотографии. Предложите ребенку использовать дополнительные листы бумаги, чтобы было больше места для рисунков и записей. К этой книге можно добавить дополнительные страницы. Часто бывает так, что дети работают над книгой время от времени, в течение нескольких недель, а то и месяцев. Она становится ценным сборником информации из многих источников. Очень часто дети откладывают эмоционально тяжелый раздел на потом.

Дети старше одиннадцати лет

Большинство детей старше 11 лет предпочитают работать над книгой самостоятельно. Но для них будет полезно, если учитель, родитель, тетя, бабушка или взрослый друг сопереживает, интересуется их мыслями и чувствами в процессе работы над этой книгой. Детям старшего возраста следует периодически предлагать помощь взрослых. Будьте готовы оказать поддержку своему ученику, ребенку или воспитаннику, а также помочь ему найти необходимую информацию и ответы. Помогите ему поддерживать

связь со знакомыми людьми или создайте на базе школы сеть детей и учителей, которые интересуются жизнью детей и помогают им противостоять стрессу, вызванному пандемией.

Использование иллюстраций в качестве книжки-раскраски, и как это может помочь

Все рисунки в этой книге можно использовать как книжку-раскраску. Их можно использовать в разных формах для детей, подростков, семей и даже взрослых, чтобы помочь в преодолении стресса после травмы. Дети, предпочитающие визуальное, а не вербальное общение, могут раскрашивать иллюстрации вместе со взрослым, который может помочь ребенку поразмышлять над соответствующей темой. Рисунки можно использовать в качестве отправной точки для обсуждения изображенных событий.

Взрослые и дети, которые чувствуют себя подавленными из-за травмирующих переживаний, воспоминаний, страхов, тревожные, страдающие от бессонницы или кошмаров, могут обнаружить, что процесс рассказывания историй, ведения записей и рисования успокаивает лучше, чем просто попытки не падать духом. Они могут начать с иллюстраций, наименее связанных с их собственным опытом, и постепенно перейти к тем, которые волнуют их больше всего.

Члены семьи могут работать вместе, например, когда каждый раскрашивает одну часть рисунка или делает отдельный рисунок. Совместное раскрашивание позволяет каждому почувствовать эмоциональную силу рисунков, сосредоточиться, успокоиться и разобраться в своих чувствах. Иллюстрации, имеющиеся в книге, также можно использовать в качестве тем для обсуждения. Это может помочь справиться с воспоминаниями тем детям, которые испытывают эмоциональное оцепенение или проблемы, связанные с воспоминаниями о пережитом. Например, можно спросить: "Что ты сейчас чувствуешь?" или "Что происходит на этом рисунке?" Люди часто выражают свои собственные чувства, описывая то, что чувствует кто-то другой.

Иллюстрации также можно использовать для связи с непосредственной деятельностью, попросив ребенка нарисовать, что может делать он сам или его семья, или спросив его, как эта же картинка будет выглядеть, когда пандемия закончится. Учителя могут использовать *Мой рассказ о пандемии* на уроках, когда дети работают индивидуально или в небольших группах. Установлено, что это очень эффективный способ для поддержки сплоченности группы и снижения тревожности у школьников. Социальная поддержка группы помогает как детям, так и взрослым справляться со стрессом, связанным с экстремальными ситуациями. Было доказано, что отсутствие руководства со стороны взрослых, отсутствие инициирования взрослыми обсуждений и отсутствие социальной поддержки ухудшает психическое состояние детей во время бедствий. Использование подобной рабочей тетради после ураганов "Катрина" и "Рита" успокаивало школьников

и улучшало их психическое состояние.

Чем эта книга может быть полезна для воспитателей

Эта рабочая тетрадь предназначена для оказания помощи как отдельным людям, так и группам людей, которые пострадали от стресса, вызванного пандемией. Взрослый, помогающий ребенку, может испытывать подавленность или последствия психологической травмы в результате тех же событий, которые затронули ребенка, или в связи с необходимостью общаться с другими больными или эмоционально неустойчивыми людьми. Эта книга может быть полезна взрослым, получившим психологическую травму во время пандемии, потому что она предлагает структурированную методику помощи детям, освобождая взрослых от необходимости что-то изобретать. Вы также можете заполнять эту книгу от своего имени. Рисование или раскрашивание рисунков может помочь вам успокоиться или вспомнить свои переживания и совладать с ними. Помните, что любой человек, даже взрослый и сильный, может испытывать эмоциональный стресс. Но даже люди, пережившие тяжелую психическую травму, могут восстановиться, описывая свою историю и помогая детям.

Использование книги психотерапевтами

Психотерапевты могут использовать *Мой рассказ о пандемии* во время индивидуальных, семейных или групповых сеансов в дополнение к другим методам лечения депрессивных, тревожных или посттравматических синдромов, если это состояние вызвано пандемией, карантином или изменением условий жизни ребенка. Более подробную информацию можно найти по ссылке <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/> Для интенсивного лечения дошкольников с особыми потребностями или расстройствами есть другое решение. Реабилитация детей дошкольного возраста в группах детских учреждений может дополняться хорошо систематизированным и научно обоснованным методом, для которого разработано руководство и обучающее видео. Этот метод, который называется "Рефлексивная сетевая терапия" или "Метод краеугольного камня", дает очень хорошие результаты для обучения, IQ и психического здоровья детей в возрасте от трех до семи лет. Он может помочь детям с нарушениями развития. В интернете имеется видео выздоровевшего пациента с аутизмом и множество других данных. Использование специальной рабочей тетради было признано очень полезным для работы с детьми, переданными на воспитание в приемные семьи. На том же веб-сайте есть рабочая тетрадь под названием "Книга об истории моей жизни" и методическое руководство к ней.

Травма

Что такое травма? Это любое тяжелое событие или воздействие, которое вызывает у человека сильный стресс и болезненное переживание, длящееся месяц или дольше. Жизнь в обстановке пандемии может стать травмой. Иногда происходит прямо противоположное. Опыт, который люди получают в такой сложный период, приводит к положительным переменам. Сталкиваясь с проблемами, многие люди становятся сильнее, а не слабее. В жизни почти каждого человека бывают травмы, раньше или позже. Травма может быть вызвана переселением в результате стихийного бедствия, собственным тяжелым ранением, ранением или смертью члена семьи. Травма может быть вызвана тем, что вы попали в автомобильную аварию или знали кого-то, кто погиб в авиакатастрофе. Некоторые из самых тяжелых травм являются очень личными, например, сексуальное насилие, ужасная ссора, тяжелые болезни или события военного времени. Причины можно перечислять бесконечно, но результаты очень разных травм удивительно похожи. Проблемы и симптомы, которые могут возникнуть, перечислены в Списке для проверки психического здоровья.

Многие люди восстанавливаются после ужасного события без особых проблем. Временные рамки травматических реакций бывают очень разными. Иногда у детей и молодых людей чувство испуга, горя или тревоги возникает сразу после события, но у многих нарушения возникают через несколько дней или месяцев. Некоторые страдают от бессонницы или видят плохие сны. Из-за сильного беспокойства они могут бояться ходить в школу, испытывать головную боль, боль в животе или другие проблемы. Они могут даже не знать, что именно их беспокоит. Им бывает трудно вспомнить, что произошло, а иногда они постоянно вспоминают о плохих событиях, о которых они предпочли бы вообще не думать. Они могут испытывать страх. Они могут вообще ничего не чувствовать, пребывая в эмоциональном оцепенении. Они могут быть не в состоянии сосредоточиться или учиться. Навязчивые нежелательные мысли, избегание воспоминаний и появление тревожного поведения — вот три категории проблем при посттравматическом стрессе.

Что может помочь после такого бедствия, как пандемия COVID-19?

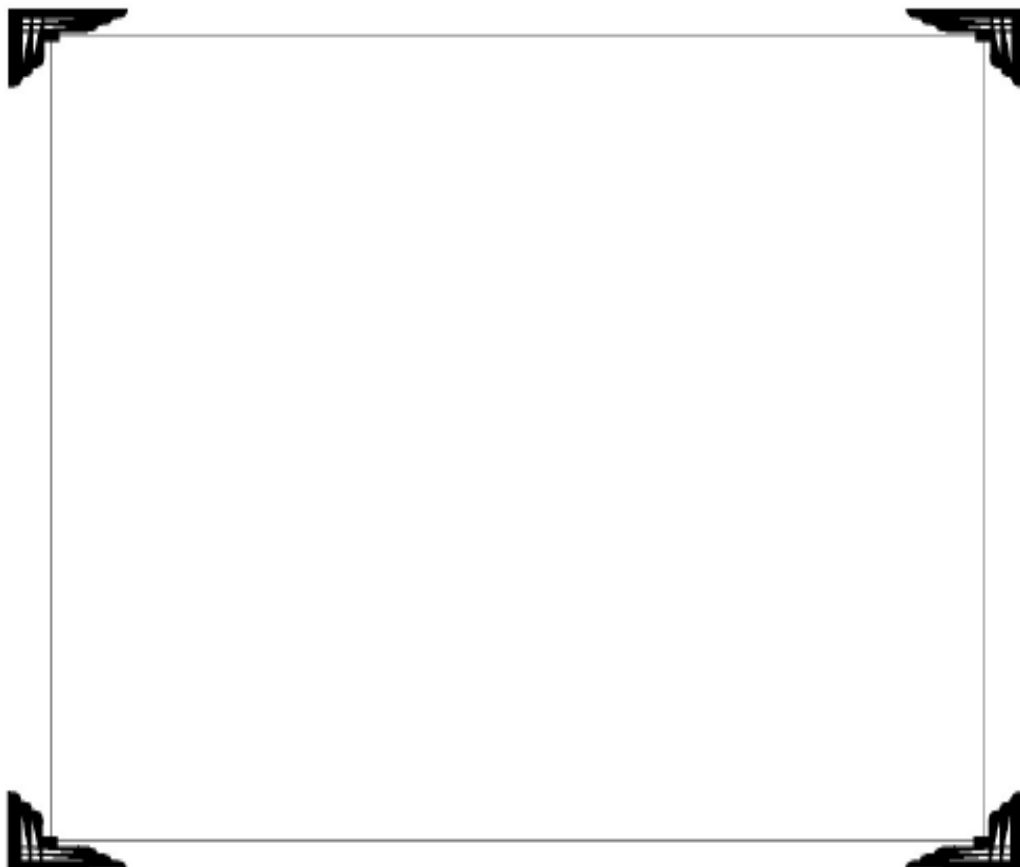
Надежная группа поддержки жизненно важна для всех детей. Она дает им понять, что рядом есть люди, которые могут помочь. Даже если вы потеряли близких, другие неравнодушные взрослые смогут помочь вам. В группе поддержки могут быть родители, бабушки и дедушки, тети, дяди, соседи, учителя и врачи, а также друзья. Беседы с друзьями и с людьми, которым вы доверяете, письменный рассказ о своих чувствах может улучшить ваше самочувствие. С помощью чтения вы также можете больше узнать о том, что нужно делать, чтобы быть в безопасности.

Эта книга может помочь вам общаться с другими людьми и вместе находить выход из трудной ситуации. Записывая или рисуя то, что вы помните, о чем думаете и что чувствуете, вы можете стать свидетелем истории. Вы почувствуете себя увереннее и действительно станете сильнее духом. Вы сделаете свой собственный отчет о том, что произошло. Если вы будете работать с этой книгой, самостоятельно или с помощью родителей или учителей, то сможете узнать что-то новое для себя. А может быть, вы поможете другим, если поделитесь с ними тем, что узнали. Пролистайте эту книгу и начните ее читать с любого места. Заполните как можно больше пропусков в ней. Обратитесь за помощью, если она вам потребуется, чтобы понять вопросы или записать ответы. Попробуйте рисовать собственные рисунки или раскрашивать те рисунки, которые есть в книге. Вы можете добавлять страницы к своей книге, если вам понадобится больше места для фотографий, рисунков или записей. Прикрепляйте дополнительные страницы степлером или скрепками в конце книги. Вы можете сделать из этой книги альбом для вырезок, прикрепляя степлером, скрепками или приклеивая дополнительные листы. Не торопитесь. Вы можете пропускать разделы или работать с ними в любой последовательности. К тому, что вас очень расстраивает, вы можете вернуться позже. Некоторые разделы книги могут совсем не относиться к вам. Не заикивайтесь только на печальных моментах. Имейте в виду, что очень важно записать счастливые воспоминания о прошлом, описать хорошие события настоящего и будущего. Помните, что обязательно нужно поговорить со взрослым, если вы встревожены или обеспокоены, а также поделиться тем, что вы узнали.

МОЙ РАССКАЗ О ПАНДЕМИИ

МОЕ ИМЯ_____

МОЙ ПОРТРЕТ НА РИСУНКЕ ИЛИ ФОТОГРАФИИ:



ДАТА НАЧАЛА РАБОТЫ НАД ЭТОЙ КНИГОЙ_____

ДАТА ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ЭТОЙ КНИГОЙ_____

КТО ПОМОГАЛ МНЕ ПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ_____

КТО Я

Мой день рождения _____. Мне ____ лет и ____ месяцев.

Я _____.

Я живу в _____.

Я живу вместе с _____.

Мой адрес _____.

(Если у меня есть телефон) Мой номер телефона _____

Что я люблю делать _____

Что-то, что мне не нравится _____

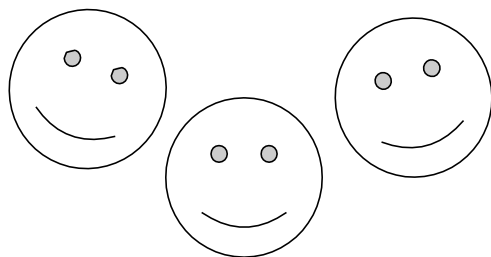
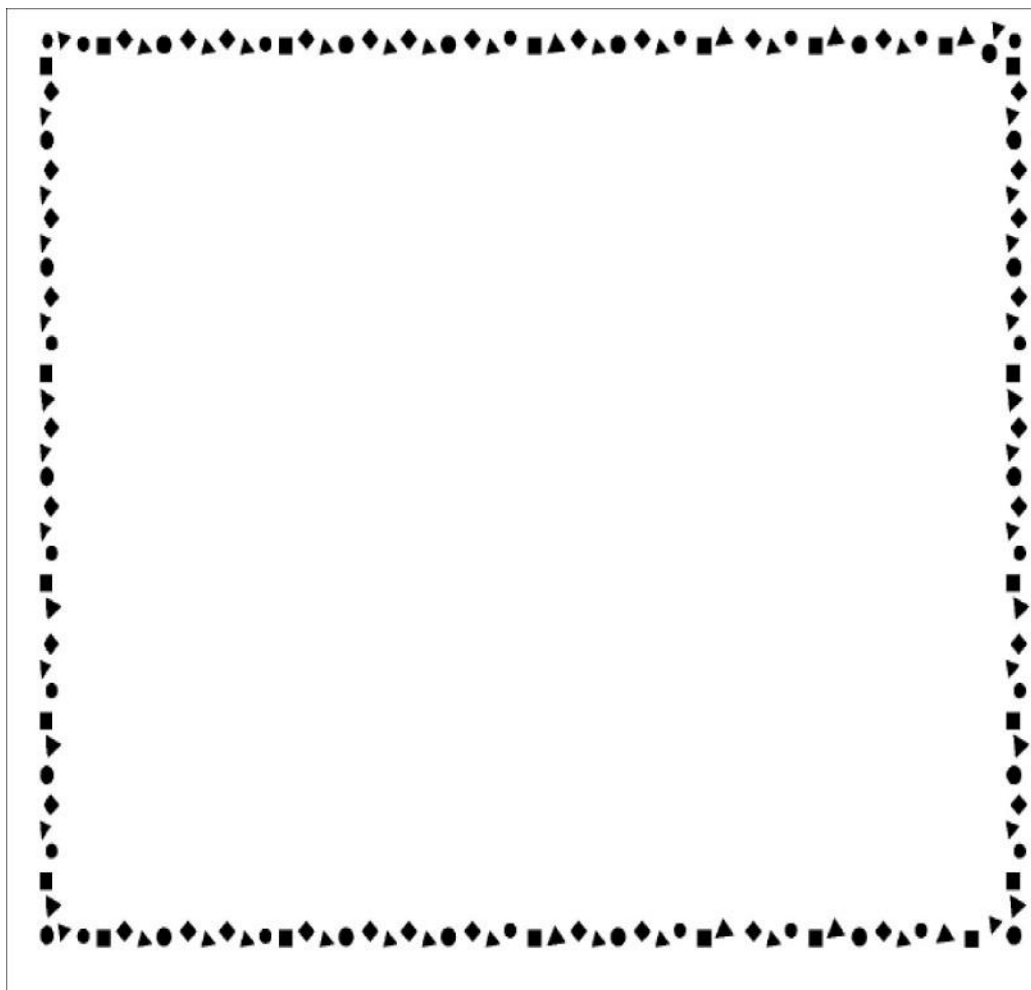
Что у меня хорошо получается _____

О чем я хочу узнать больше _____

Когда я вырасту, я хотел бы стать _____

Если бы я мог исполнить одно желание прямо сейчас, то я бы пожелал

На этом рисунке я с тем, кто любит меня и заботится обо мне:



На тот случай, если во время пандемии возникнут большие проблемы с использованием телефона или ведением записей, я хотел бы иметь эту информацию под рукой:

ИНФОРМАЦИЯ О МОЕЙ МАМЕ

ИМЯ МОЕЙ МАМЫ _____

Отметьте подходящее:

_____ МОЯ МАМА ЖИВА.

Если она заболела во время пандемии, поставьте здесь галочку: ____

Ее адрес _____

Ее номер телефона _____

Что-то из того, что мне больше всего нравится в маме _____

_____ МОЯ МАМА УМЕРЛА.

Если она умерла во время пандемии, поставьте здесь галочку: ____

Что-то из того, что я помню и что мне больше всего нравится в маме _____

ВОТ ФОТОГРАФИЯ ИЛИ РИСУНОК МЕНЯ И МОЕЙ МАМЫ:



ИНФОРМАЦИЯ О МОЕМ ПАПЕ

ИМЯ МОЕГО ПАПЫ _____

Отметьте подходящее:

_____ **МОЙ ПАПА ЖИВ.**

Если он заболел во время пандемии, поставьте здесь галочку: _____

Его адрес _____

Его номер телефона _____

Что-то из того, что мне больше всего нравится в папе _____

_____ **МОЙ ПАПА УМЕР.**

Если он умер во время пандемии, поставьте здесь галочку: _____

Что-то из того, что я помню и что мне больше всего нравится в папе _____

ВОТ ФОТОГРАФИЯ ИЛИ РИСУНОК МЕНЯ И МОЕГО ПАПЫ:



ЧЕМ ЕЩЕ МНЕ ПРАВИЛОСЬ ЗАНИМАТЬСЯ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ДО ПАНДЕМИИ:

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

ЗДЕСЬ НАРИСОВАНО ТО, ЧТО МЫ ЛЮБИЛИ ДЕЛАТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ДО ПАНДЕМИИ



ИНФОРМАЦИЯ О БАБУШКЕ И ДЕДУШКЕ

ЧТО Я ЛЮБЛЮ ВСПОМИНАТЬ О БАБУШКЕ И ДЕДУШКЕ:

ФОТОГРАФИЯ ИЛИ РИСУНОК ТОГО, КАК Я ПРОВОДИЛ ВРЕМЯ С БАБУШКОЙ И ДЕДУШКОЙ:



ИМЯ БАБУШКИ _____

Отметьте подходящее:

☐ Бабушка умерла.	☐ Она умерла во время пандемии.
☐ Бабушка жива.	☐ Она заболела во время пандемии.

Адрес: _____ Телефон _____

ИМЯ ДЕДУШКИ _____

Отметьте подходящее:

☐ Дедушка умер.	☐ Он умер во время пандемии.
☐ Дедушка жив.	☐ Он заболел во время пандемии.

Адрес: _____ Телефон _____

ИМЯ БАБУШКИ _____

Отметьте подходящее:

☐ Бабушка умерла.	☐ Она умерла во время пандемии.
☐ Бабушка жива.	☐ Она заболела во время пандемии.

Адрес: _____ Телефон _____

ИМЯ ДЕДУШКИ _____

Отметьте подходящее:

☐ Дедушка умер.	☐ Он умер во время пандемии.
☐ Дедушка жив.	☐ Он заболел во время пандемии.

Адрес: _____ Телефон _____

ИНФОРМАЦИЯ О ДРУГИХ БЛИЗКИХ ЛЮДЯХ

Еще один взрослый, который заботится обо мне:

Имя _____

Адрес _____

Телефон _____

К кому еще я могу обратиться за помощью в случае чрезвычайной ситуации:

Имя _____

Адрес _____

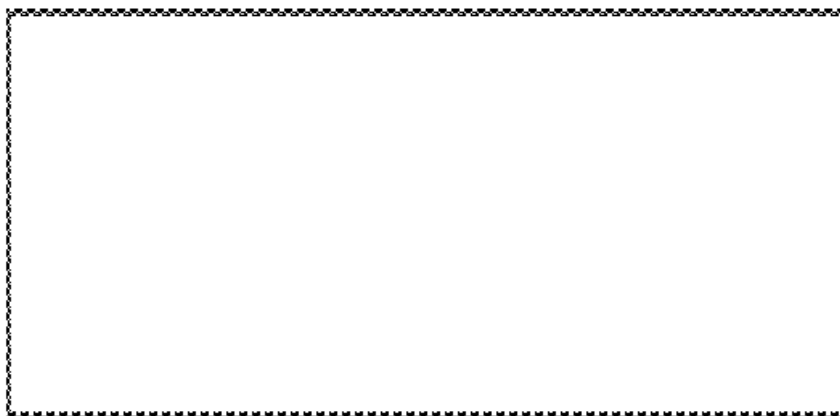
Телефон _____

Имя моего лучшего друга _____

Адрес моего друга _____

Номер телефона моего друга _____

На этом рисунке я с моим лучшим другом



Другие люди, чьи адреса и телефоны я хочу держать под рукой:

Имя _____

Адрес _____

Телефон _____

Имя _____

Адрес _____

Телефон _____

Имя _____

Адрес _____

Телефон _____

МОЯ ШКОЛА

Обведите подходящее:

ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ В МОЕЙ ШКОЛЕ ПРЕКРАЩАЛИСЬ / НЕ ПРЕКРАЩАЛИСЬ ЗАНЯТИЯ

ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ МОЯ ШКОЛА ПЕРЕХОДИЛА / НЕ ПЕРЕХОДИЛА НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

НАЗВАНИЕ ШКОЛЫ, В КОТОРОЙ Я УЧУСЬ СЕЙЧАС или УЧИЛСЯ ДО ПАНДЕМИИ:

ИМЯ МОЕГО УЧИТЕЛЯ СЕЙЧАС или ДО ПАНДЕМИИ:

АДРЕС ШКОЛЫ, В КОТОРОЙ Я УЧУСЬ СЕЙЧАС _____

НОМЕР ТЕЛЕФОНА МОЕЙ ШКОЛЫ _____

ЧТО МНЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО НРАВИТСЯ В ШКОЛЕ _____

ЭТО МОЯ ШКОЛА ДО ПАНДЕМИИ



Если вы вернулись к школьным занятиям, обведите подходящее:

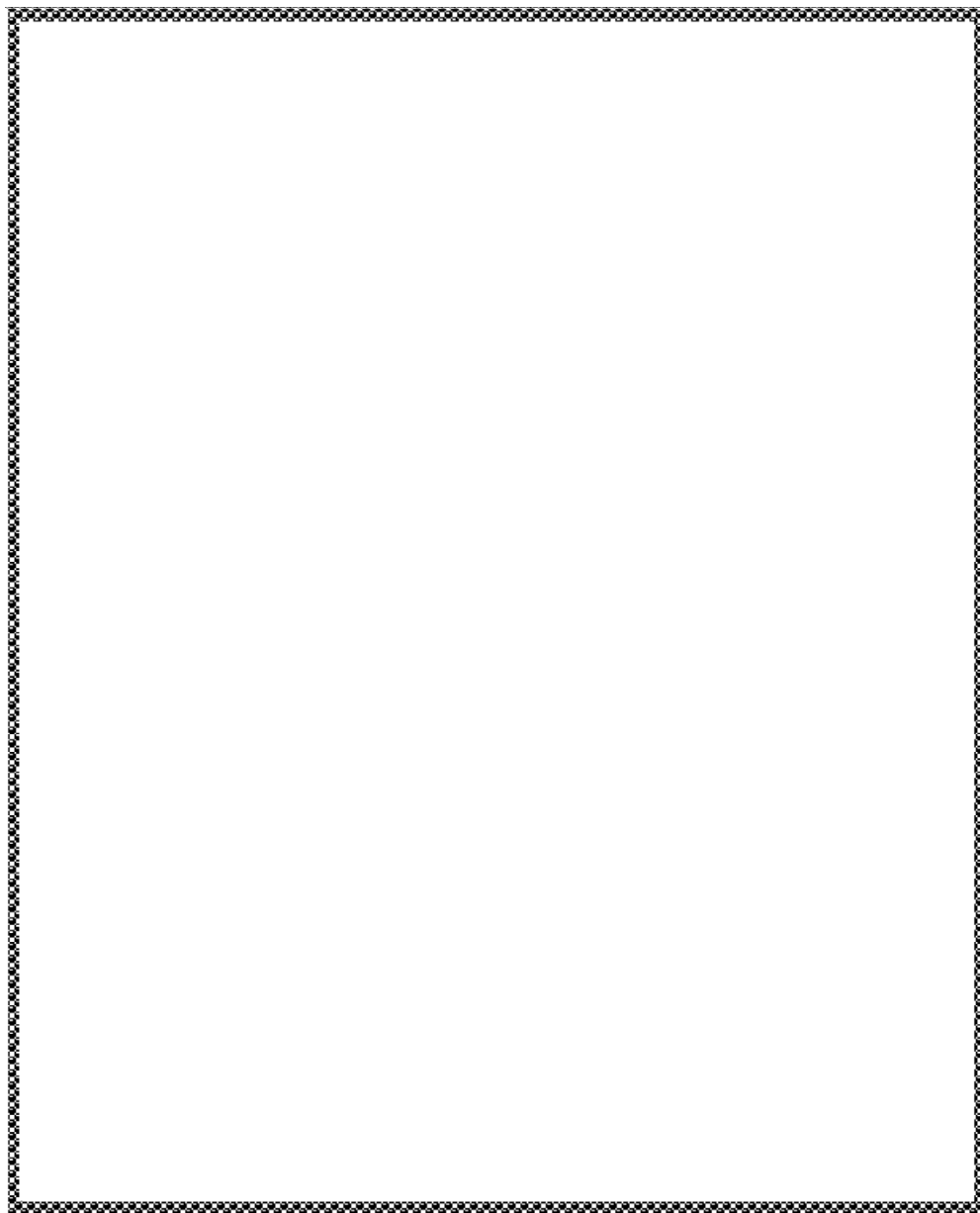
После начала пандемии я иногда испытываю в школе такие чувства:

Беспокойство	Защищенность	Беззащитность	Спокойствие	Грусть
Раздражительность	Усталость	Испуг	Облегчение	Радость

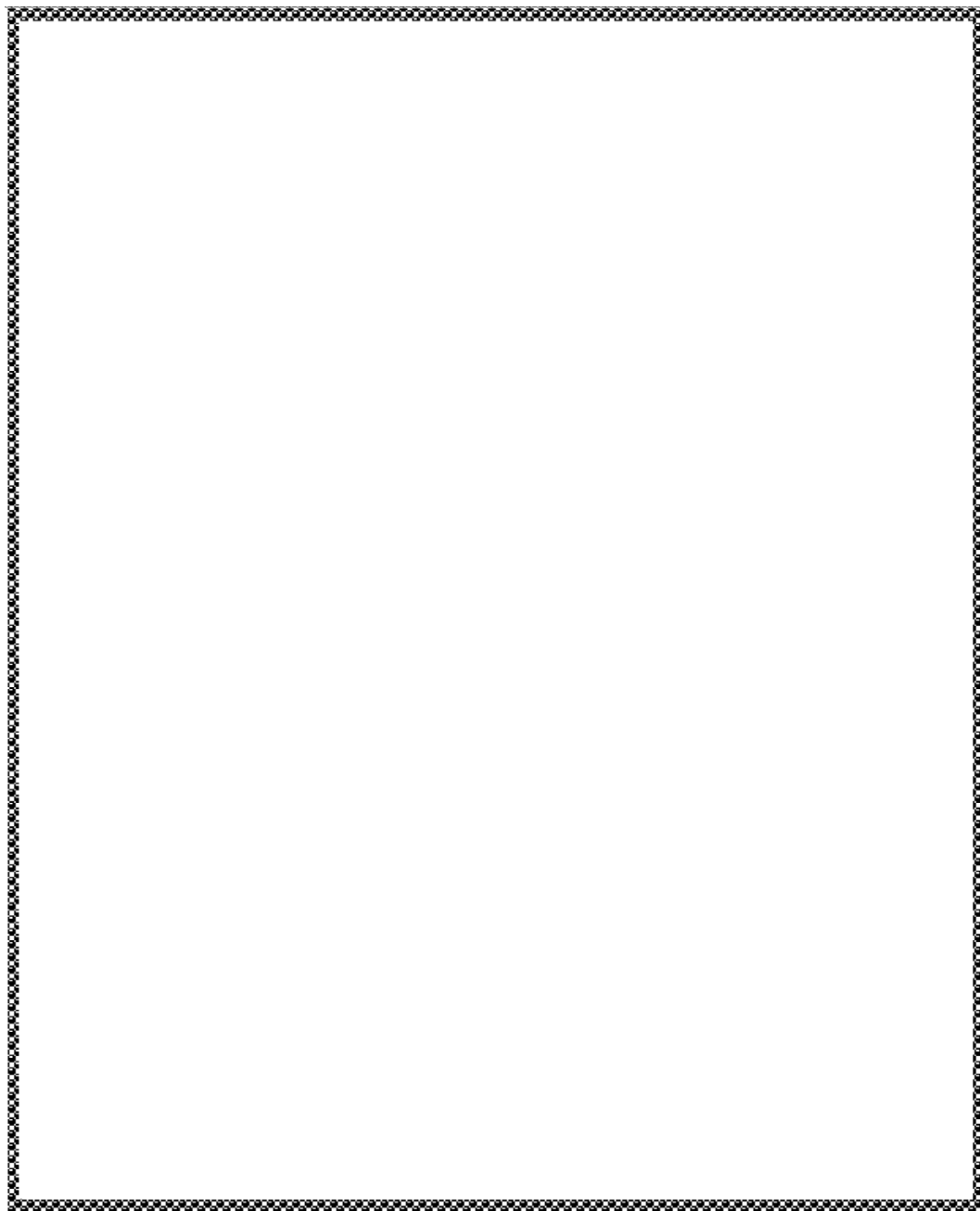
НА ЭТОМ РИСУНКЕ ПОКАЗАНО ТО, ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ В ШКОЛЕ.



На этом рисунке показано то, что я хочу сделать, когда вырасту.



На этом рисунке показан мой любимый вид спорта или мое любимое увлечение:



НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ О ПАНДЕМИИ

Мысли о том, что произошло, часто вызывают у взрослых и детей грусть или страх. Вместо того чтобы просто бояться, давайте изучим факты.

В декабре 2019 года в городе Ухань, расположенном в китайской провинции Хубэй, началась эпидемия COVID-19, которая затем распространилась на другие провинции и города Китая. Затем она распространилась и на другие страны. В течение трех месяцев с начала пандемии заболело более ста тысяч человек. Гораздо меньшее количество людей погибло, в основном они жили на материковой части Китая. Многих людей поместили для лечения в больницы. Местные больницы в Китае, Японии, Иране, Южной Корее, Италии и других странах были переполнены пациентами, у которых были проблемы с дыханием. К 12 марта 2020 года в Соединенных Штатах Америки насчитывалось более 1000 пациентов с COVID-19. Многим пациентам приходилось лечиться дома и находиться в самоизоляции. По всему миру ускоренными темпами строили новые больницы и расширяли существующие. Многие медработники внезапно оказались перед риском заражения, поскольку у них не было надежных защитных средств.

Пандемия нарушила обычную жизнь многих стран и миллионов людей: карантин, разъединение семей, нехватка товаров первой необходимости, ограничения на транспорте, приостановка работы и школьных занятий, нехватка масок и паника по поводу этого заболевания. В новостях постоянно сообщали о дальнейшем распространении инфекции, растущем количестве инфицированных и умерших. Многие люди потеряли своих близких и друзей. Повседневная жизнь осложнена домашней изоляцией людей до окончания эпидемии.

Поездки из Европы в США были ограничены с середины марта. Многие школы закрылись. Многие университеты начали проводить занятия на платформе Zoom. Во всем мире отменили спортивные соревнования или проводили их на пустых стадионах, без болельщиков.

Может ощущаться нехватка разных привычных вещей. Со всеми этими изменениями бывает трудно справиться, но мы сможем противостоять им с помощью родных, друзей, учителей, а также местных и государственных органов власти.

Мы надеемся, что ученые возьмут на себя инициативу и будут давать рекомендации правительствам всех стран о том, как уменьшить распространение вируса, как разработать вакцины и методы лечения, как разумно использовать мировые ресурсы для предотвращения гибели людей и финансовых трудностей.

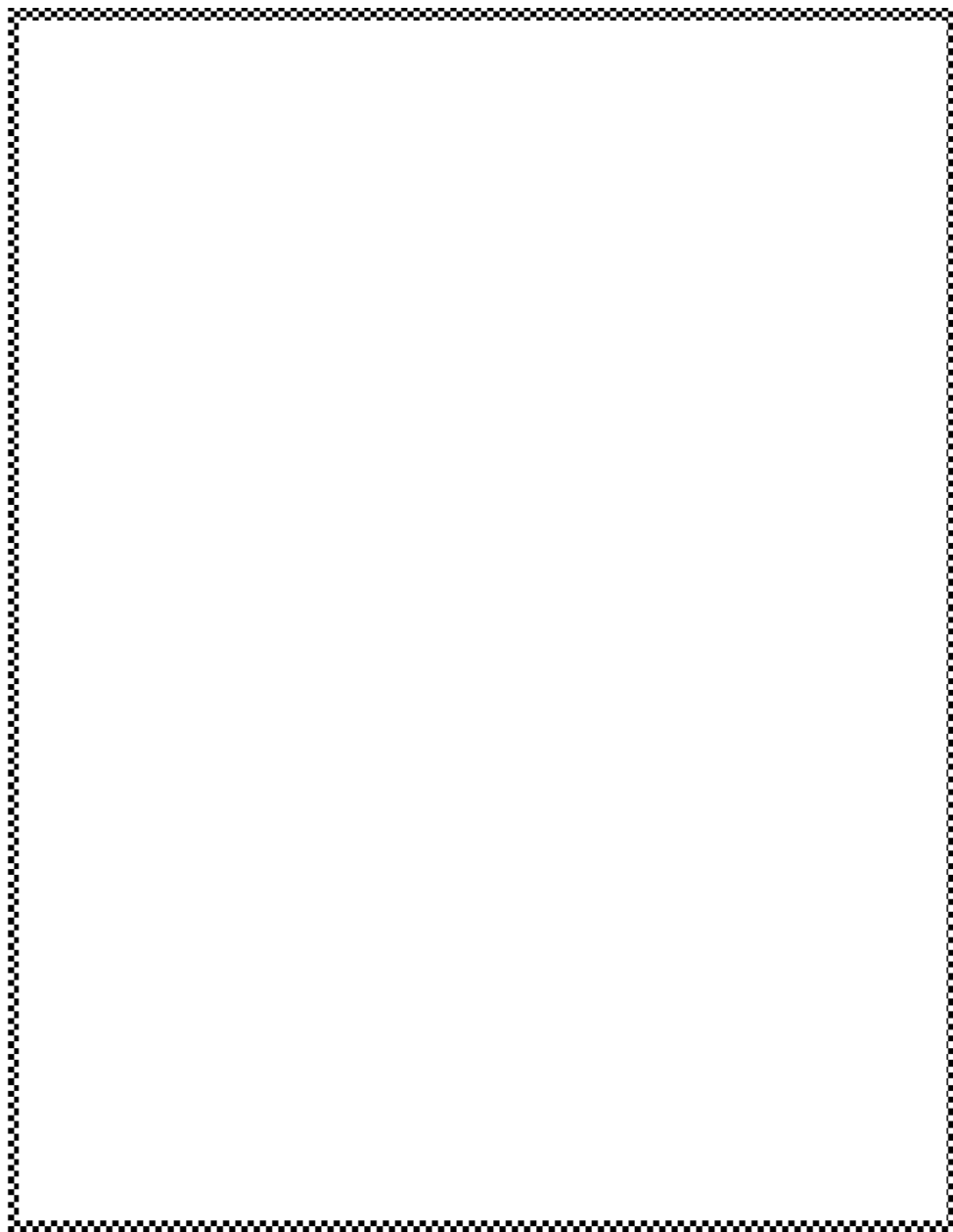
Эта пандемия является одной из самых серьезных проблем за всю историю человечества. Наша молодежь должна владеть информацией и участвовать в решении этой проблемы. К счастью, здоровье молодых людей, скорее всего, не пострадает, даже если вирус попадет в их организм. Очень пожилые люди и те, кто имеет другие заболевания, вероятно, будут нуждаться в медицинской помощи и даже могут умереть. Наиболее уязвимыми к этой пандемии являются люди старше 70 лет. Именно в домах и центрах для престарелых погибло много людей.

В Китае десятки тысяч медработников добровольно вызвались помочь в самом начале нынешней пандемии. С лозунгом "Мы не боимся смерти и не ожидаем наград" они отправились в районы с наибольшим количеством заболевших, чтобы обеспечить медицинскую помощь, оценку, профилактику и контроль. Медицинский персонал тяжело работает, даже сверхурочно, потому что помощь нужна множеству людей. Водители, строители, электрики и инженеры ударными темпами ведут строительство новых больниц и расширение существующих. Государственные служащие, социальные работники, районные комитеты, полиция, учителя, психологи-консультанты и практики, добровольцы и другие люди - все протягивают руку помощи тем, кто пострадал от пандемии, и обеспечивают их повседневные потребности.

Многие люди из разных стран передают деньги, товары и предметы медицинского назначения для зараженных районов. Некоторые компании напрямую направляют вертолеты, чтобы доставить огромное количество медикаментов наиболее нуждающимся в них. Это грандиозный пример сотрудничества между разными народами. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) высоко оценила огромные усилия Китая по борьбе с эпидемией. Люди за рубежом узнавали об этом из сообщений телевидения, радио и газет. Многие люди во всем мире захотели чем-то помочь пациентам и тем, кто находится на карантине. И многие нашли способы помочь. Помощь также поступает в другие страны, пострадавшие от пандемии. Эта проблема имеет международное значение. По состоянию на 7 марта 2020 года в 101 стране мира есть пациенты с этим заболеванием. Количество новых случаев заболевания в Китае уменьшается, что свидетельствует о положительных результатах карантина.

Бывает, что взрослые и дети чувствуют себя лучше, когда они думают обо всех хороших людях, которые пришли на помощь:

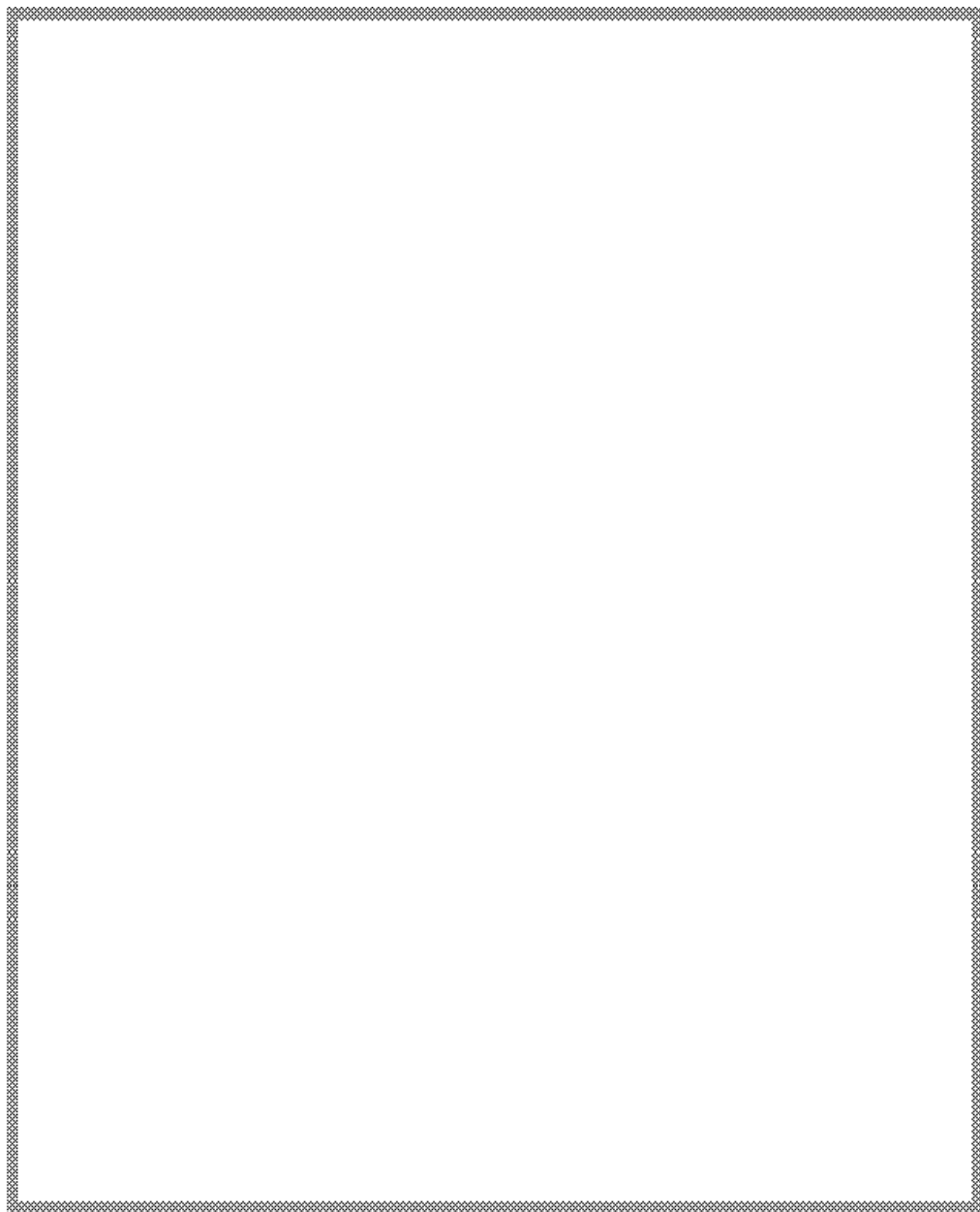
Здесь показано, как работники экстренных служб спасают жизни людей.



Так я представляю себе безопасное место:



Вот рисунок или рассказ о том, что я видел по телевизору или слышал о пандемии:



ГОРЕВАНИЕ И ОПЛАКИВАНИЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ УМЕРЛИ

При реагировании на потребности ребенка, который потерял близкого человека, важно с пониманием относиться к его запоздалой скорби. Дети не всегда плачут, когда умирает любимый человек. Горе и скорбь у ребенка часто проявляются позже, чем у взрослого, это связано с возрастными особенностями. Эту рабочую тетрадь можно использовать для того, чтобы помочь детям нарисовать родителей и других членов семьи, поразмышлять о том, как они проводили время вместе со своими близкими, сохранить хорошие воспоминания о прошлом и выразить надежды на лучшее будущее.

Плачущий ребенок



ТРЕВОГА И ГОРЕ

Во время пандемии заболели тысячи людей. Это серьезная опасность для всего мира. Медицинскую и другую помощь сначала оказывали в самых тяжелых случаях и направляли в наиболее пострадавшие районы. Люди очень переживали, когда они сами или члены их семей заболевали. Но обычно их настроение улучшалось, когда они видели, что врачи и медсестры делают все возможное, чтобы спасти и позаботиться о каждом заболевшем. Не у всех заболевших болезнь протекала в тяжелой форме. Более 80% людей, инфицированных вирусом COVID-19, чувствовали себя так, как будто у них была сильная простуда или грипп, а некоторые не чувствовали себя больными вообще. Одна из проблем состояла в том, что они могли заразить других людей, даже если сами были не очень больны. В наибольшей опасности были пожилые люди и люди, ослабленные из-за других болезней.

Эпидемия и сейчас препятствует нормальной работе, учебе, путешествиям, отдыху, экономике и развитию в большинстве стран всего мира. Повседневная жизнь и работа многих людей значительно изменились. Они испытывают сильную тревогу и горе. Трудно сохранять оптимизм после непоправимой утраты. Нужно какое-то время, чтобы прийти в себя. Через некоторое время людям становится легче на душе.

В БОЛЬНИЦЕ



КАРАНТИН

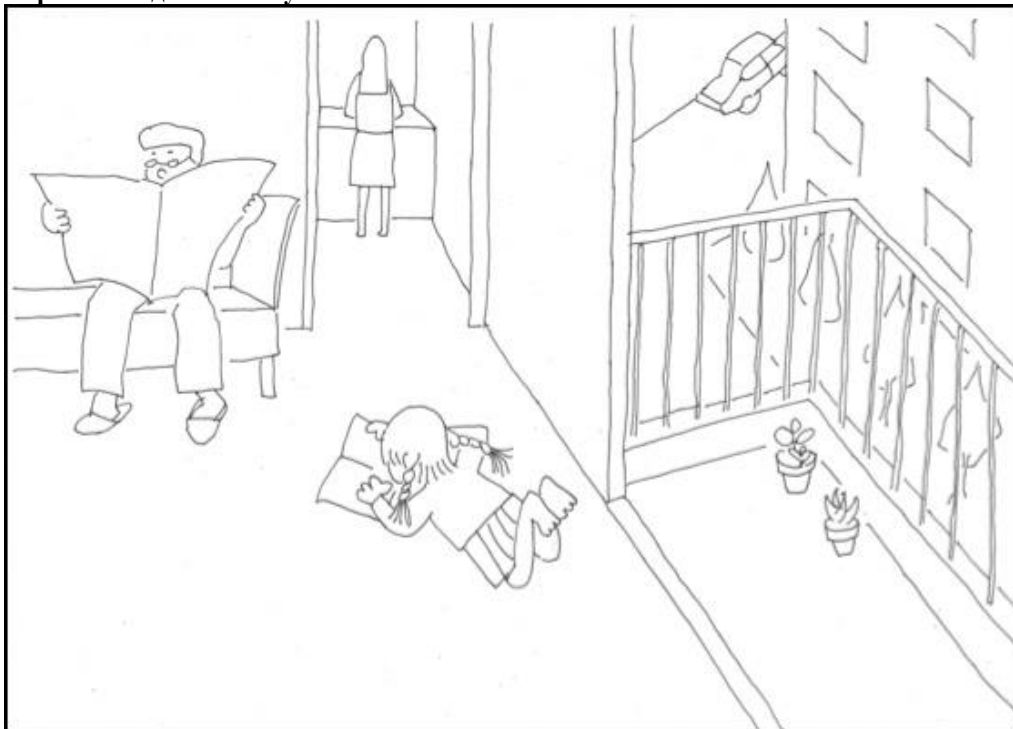
Вirus COVID-19 особенно опасен тем, что он очень быстро распространяется. Люди заражают друг друга. После заражения наступает инкубационный период. У инфицированных людей может не быть никаких симптомов болезни в течение одной или двух недель. Большинство вирусоносителей не знают, что они подхватили вирус, но за это время они могут передать вирус другим людям. С ростом числа инфицированных растет и тревога людей. Чтобы предотвратить распространение вируса используют карантин. Карантин — это способ изолировать носителей вируса от других людей. С помощью карантина можно остановить распространение болезни. Люди у себя дома или в местах, находящихся на карантине, не имеют физического контакта с внешним миром до окончания инкубационного периода, то есть не менее двух недель.

Взрослые понимают, что целью карантина является предотвращение распространения пандемии. Взрослые и дети могут подготовиться к карантину. Они могут собрать самые необходимые вещи, еду, лекарства, а также психологически подготовиться к карантину. Все, кто находятся на карантине, должны стараться не выходить на улицу. Если им нужно выйти, они должны надевать маски и тщательно мыть руки перед

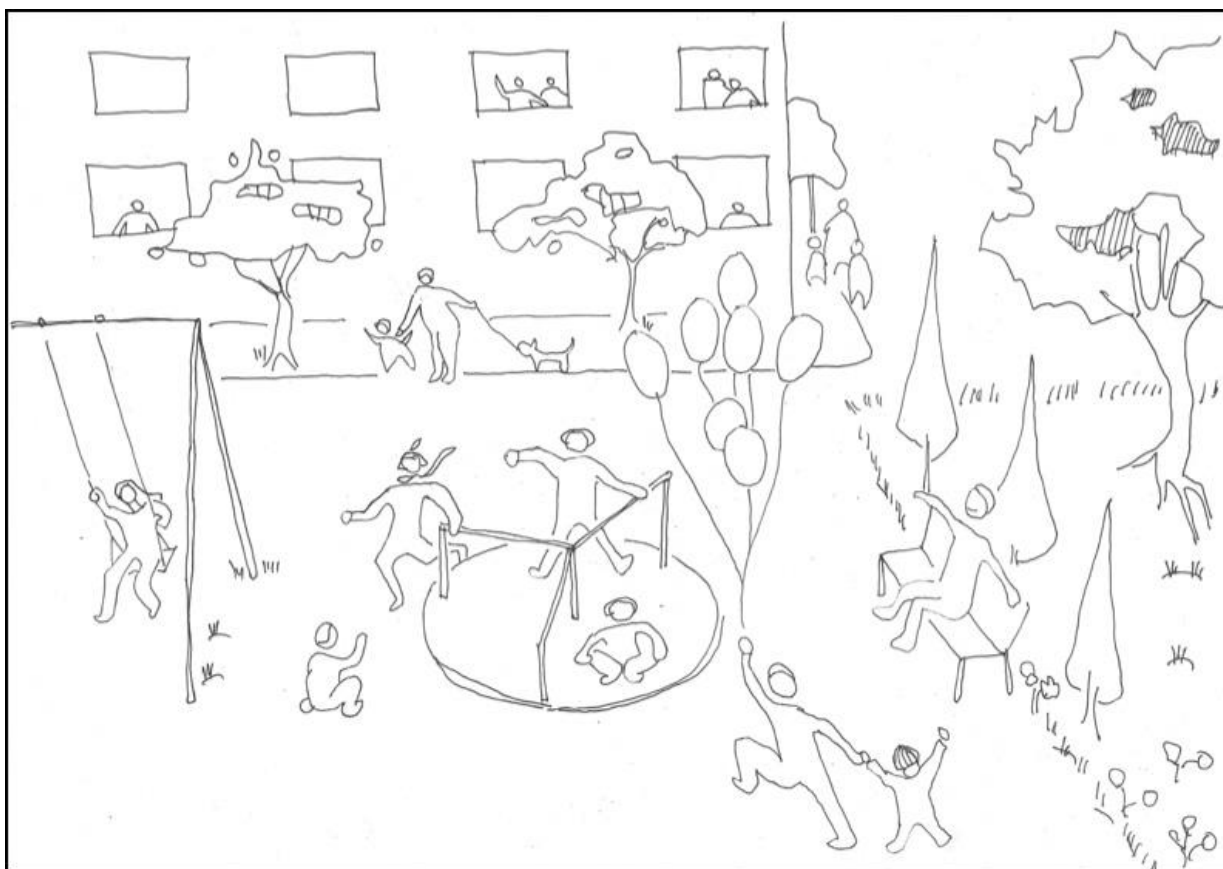
выходом и после возвращения. Таким образом, риск заражения будет уменьшаться. Обычно детям трудно понять, почему их не пускают гулять во время карантина. Они могут быть напуганы, потому что карантин напоминает им о постоянной опасности во внешнем мире. Важно, чтобы взрослые уважительно относились к чувствам детей и реагировали на них, помогали детям осознать, что взрослые понимают их страхи.

Когда люди любого возраста долгое время находятся дома, они могут испытывать тревогу, подавленность или скуку. У детей иногда бывают истерики. Когда на улице светит солнце, цветут цветы и зеленеют деревья, кто же не хочет гулять и веселиться? Дети, которые не могут выйти и поиграть с друзьями, очень сильно переживают из-за этого. Взрослые могут обсудить с детьми, как им проводить время вместе во время карантина. Они могут организовать "мозговой штурм" и записать все идеи, а потом выбрать наилучшие способы для улучшения своего настроения. Многим детям нравится находиться дома, потому что родители все время рядом с ними. Они также могут общаться со своими друзьями по телефону и с помощью интернета.

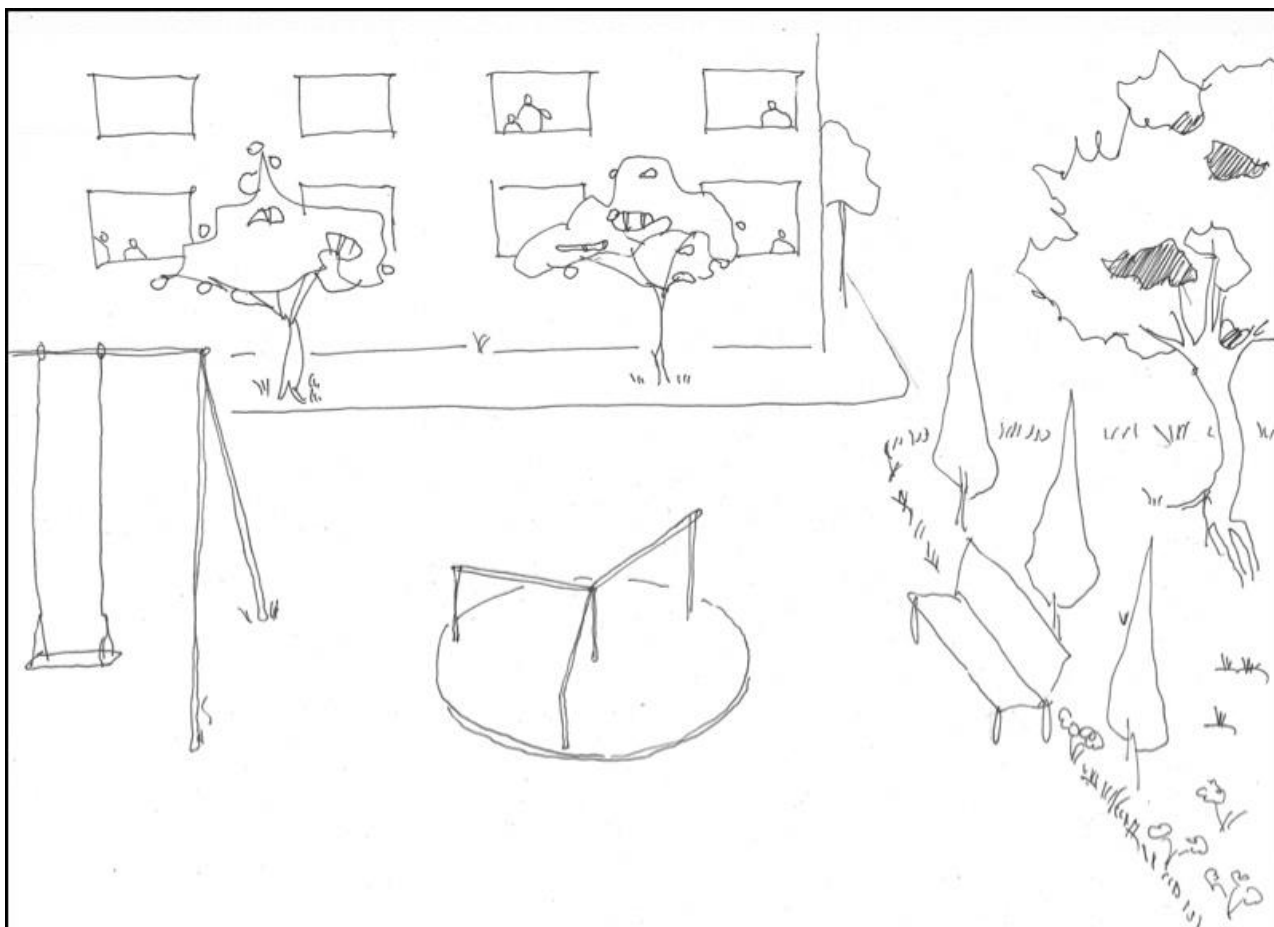
Карантин в домашних условиях



Парк до пандемии



Парк во время карантина



МОЙ СОБСТВЕННЫЙ РАССКАЗ

Вот мой собственный рассказ о том, что, наверное, знаю
только я:

Как я узнал об этом:

Я услышал о пандемии от _____

Вот кое-что из того, что я узнал о пандемии:

Я узнал, что COVID-19 вызывает _____

Я знаю, как предотвратить заражение вирусом COVID -19:

Чтобы предотвратить заражение, я _____

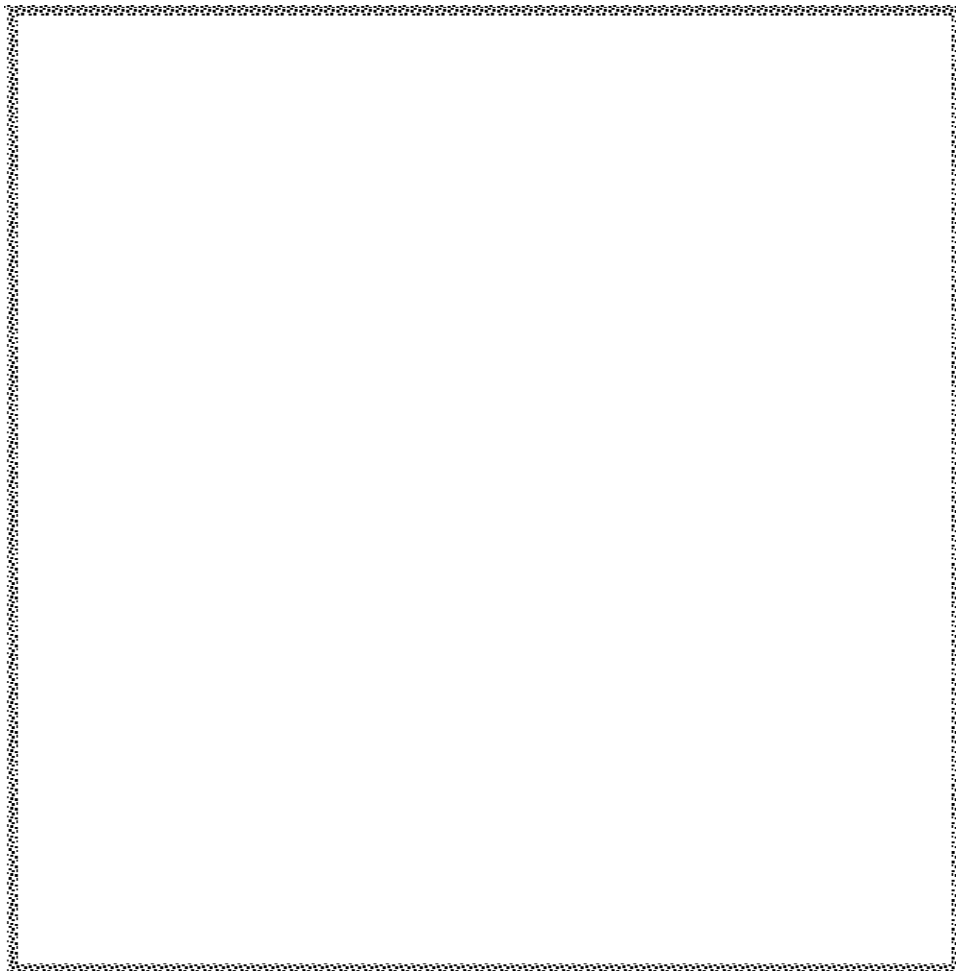
С кем я был, когда впервые узнал о пандемии:

Я был вместе с _____

Что я делал

Я _____

Здесь нарисовано, что я делал вместе со своей семьей во время пандемии:



ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ, СЛЫШАЛ И ВИДЕЛ

Сначала я чувствовал _____

Первое, что я услышал, это _____

Первое, что я увидел, это _____

Затем я почувствовал, услышал и увидел _____

Самое странное, что я услышал или увидел _____

ЗДЕСЬ НАРИСОВАНО САМОЕ СТРАННОЕ, ЧТО Я УВИДЕЛ



Самое страшное, о чем я услышал или что я увидел _____

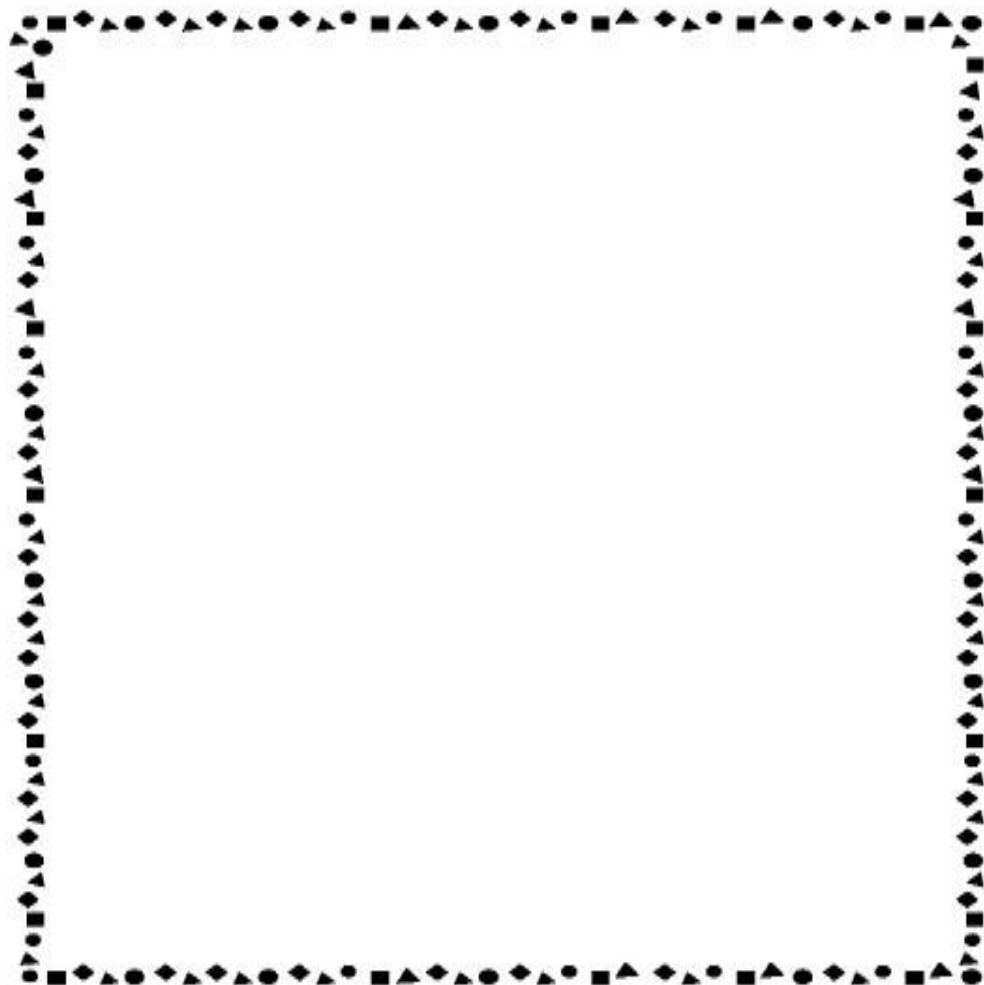
Самое грустное, о чем я услышал или что я увидел _____

ВОТ РИСУНОК О САМОМ ГРУСТНОМ, О ЧЕМ Я УСЛЫШАЛ ИЛИ ЧТО Я УВИДЕЛ



САМОЕ ЛУЧШЕЕ СОБЫТИЕ _____

Вот рисунок о самом лучшем событии:



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

О ЧЕМ Я ДУМАЛ В САМОМ НАЧАЛЕ ПАНДЕМИИ

Обведи все слова, которые описывают твои чувства.

Что я почувствовал сразу после того, как узнал о пандемии:

Страх	Беспокойство	Возбуждение	Грусть	Облегчение
Веселье	Огорчение	Испуг	Беспомощность	Головокружение
Чувство вины	Я вспотел	Одиночество	Слабость	Надежду
Оцепенение Я вообще ничего не чувствовал.		Волнение	Дрожь	
Радость		Тревогу	Мне было не по себе	
Растерянность		Жалость к себе	Мое сердце бешено колотилось	
Как будто это был сон		Усталость	Злость на кого-то:	
Злость на себя		Решительность	Жалость к другим	

СРАЗУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я УЗНАЛ О ПАНДЕМИИ

Поначалу я очень волновался о _____

Я видел _____

Затем я подумал о _____

Некоторые плохие события, которые произошли со взрослыми, которых я знаю:

Отметьте подходящее утверждение:

_____ Я не видел ни одного взрослого, который был бы напуган, обеспокоен или сердит.

_____ Я видел взрослых, которые были напуганы, обеспокоены или сердиты.

Что я думал об этих взрослых:

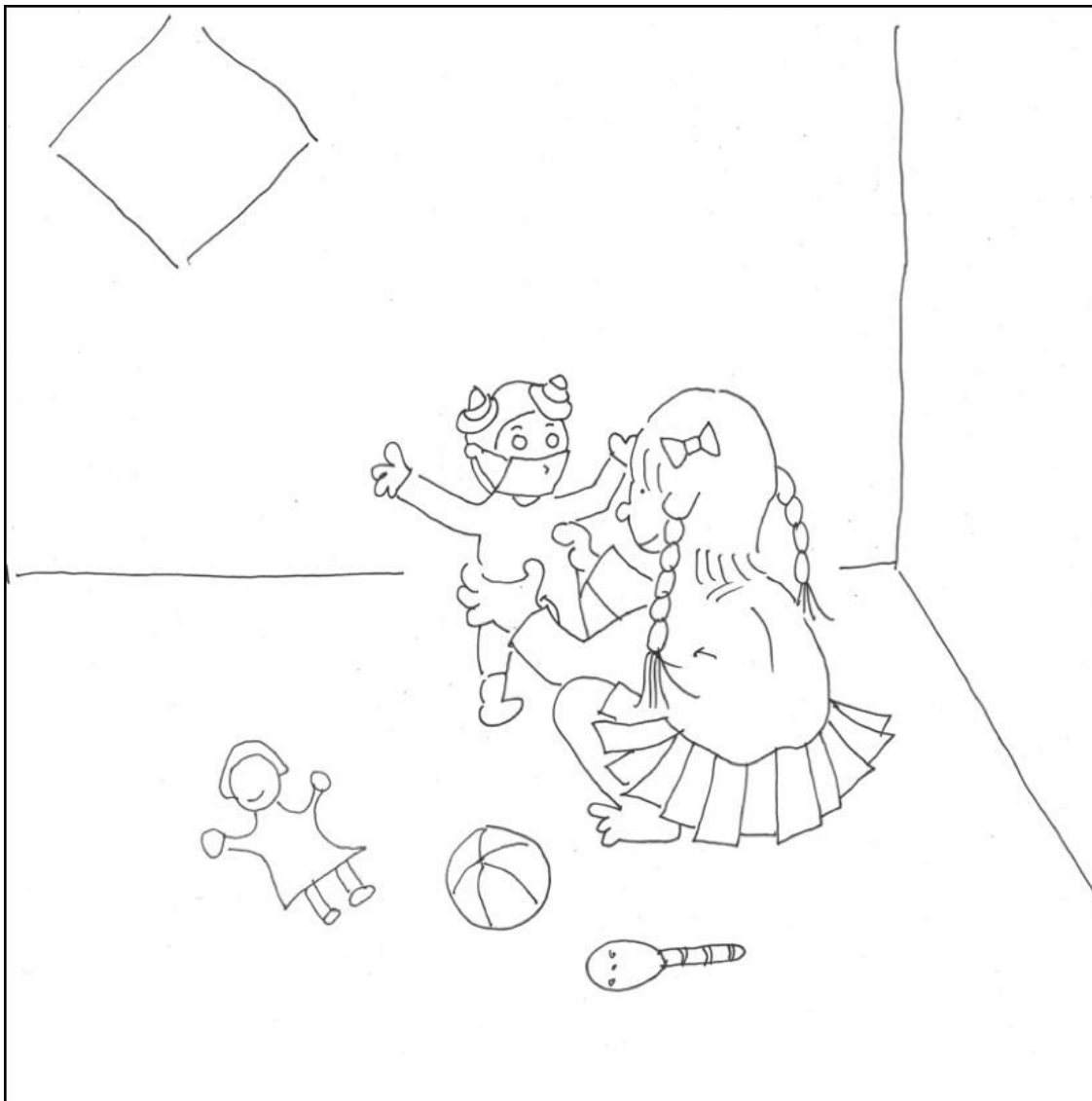
Некоторые плохие события, которые произошли с моими друзьями-детьми:

Многие люди с надеждой смотрят в будущее, когда правительство их страны начинает бороться с пандемией и направляет медицинское оборудование в пострадавшие районы.

Иногда мне кажется, что правительство реагирует очень быстро, и я чувствую

Иногда мне кажется, что правительство реагирует НЕ очень быстро, и я чувствую

Как защитить себя



МОИ МЕЧТЫ

Об этом знаю только я: Мои сны

Самый ПЛОХОЙ сон в моей жизни до начала эпидемии:

Самый ХОРОШИЙ сон в моей жизни до начала эпидемии:

О чем был первый сон, который я помню, после начала пандемии:

С тех пор, как началась эпидемия, у меня было _____снов, которые я могу вспомнить.

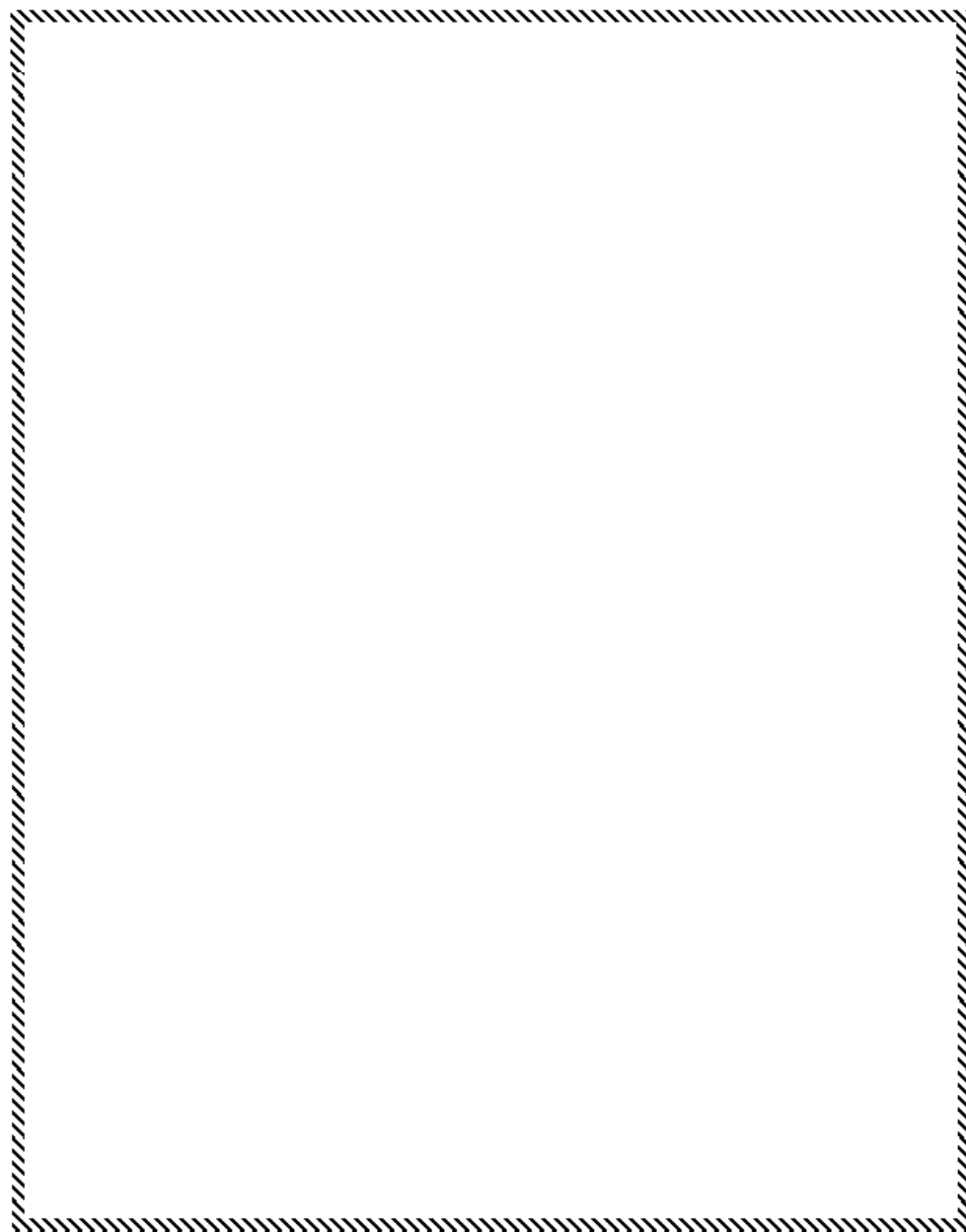
МОЙ САМЫЙ ПЛОХОЙ СОН ПОСЛЕ НАЧАЛА ПАНДЕМИИ

Вот самый плохой сон, который я видел после начала пандемии. Это случилось примерно в этот день:

_____ 2020 года.

Вот о чем был самый плохой сон, который мне приснился после начала пандемии.

Вот рисунок того, что было в моем самом ПЛОХОМ сне после начала пандемии:



Сон ребенка

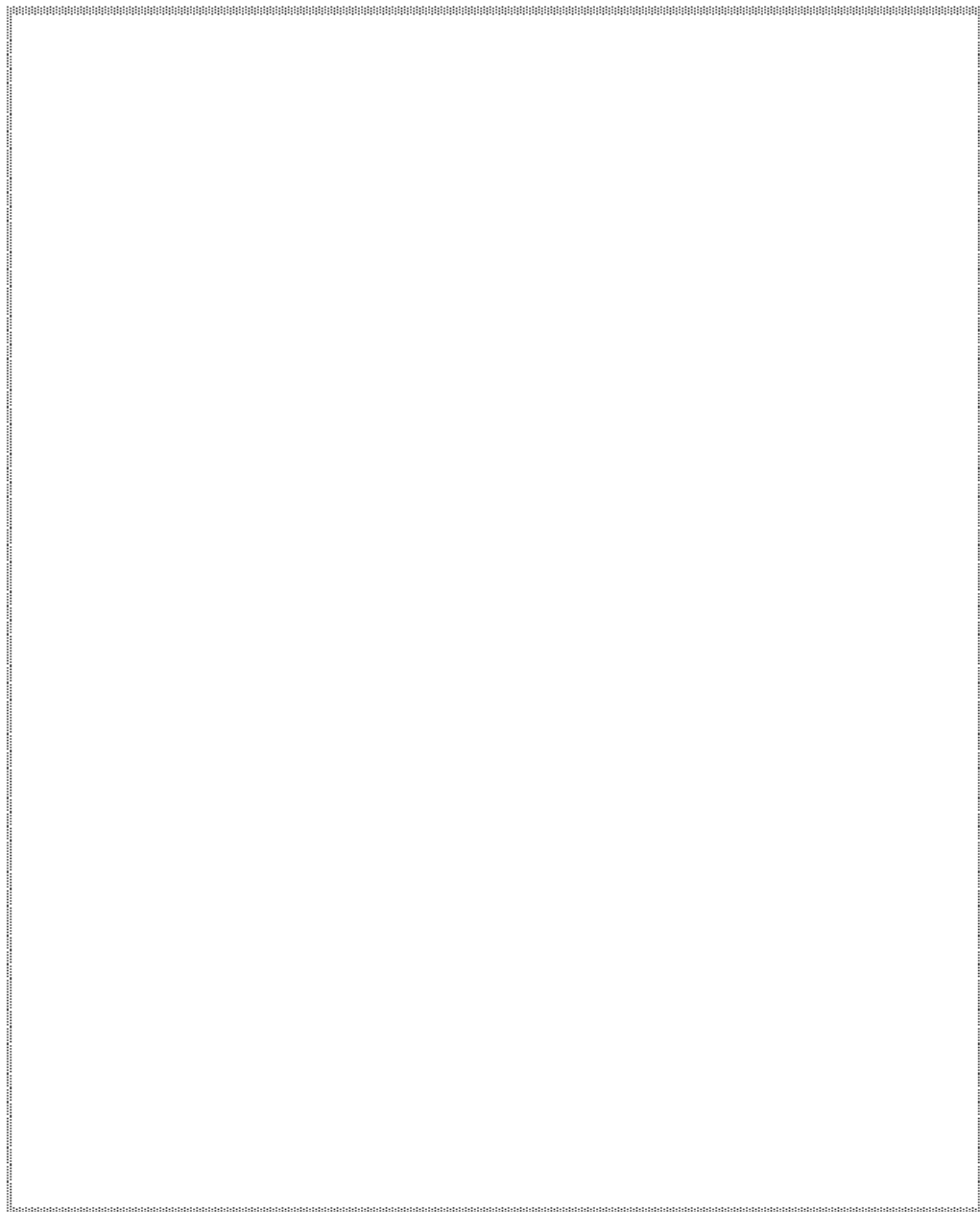


МОЙ САМЫЙ ХОРОШИЙ СОН ПОСЛЕ НАЧАЛА ПАНДЕМИИ

Самый хороший сон приснился мне примерно в этот день: _____ 2020 года.

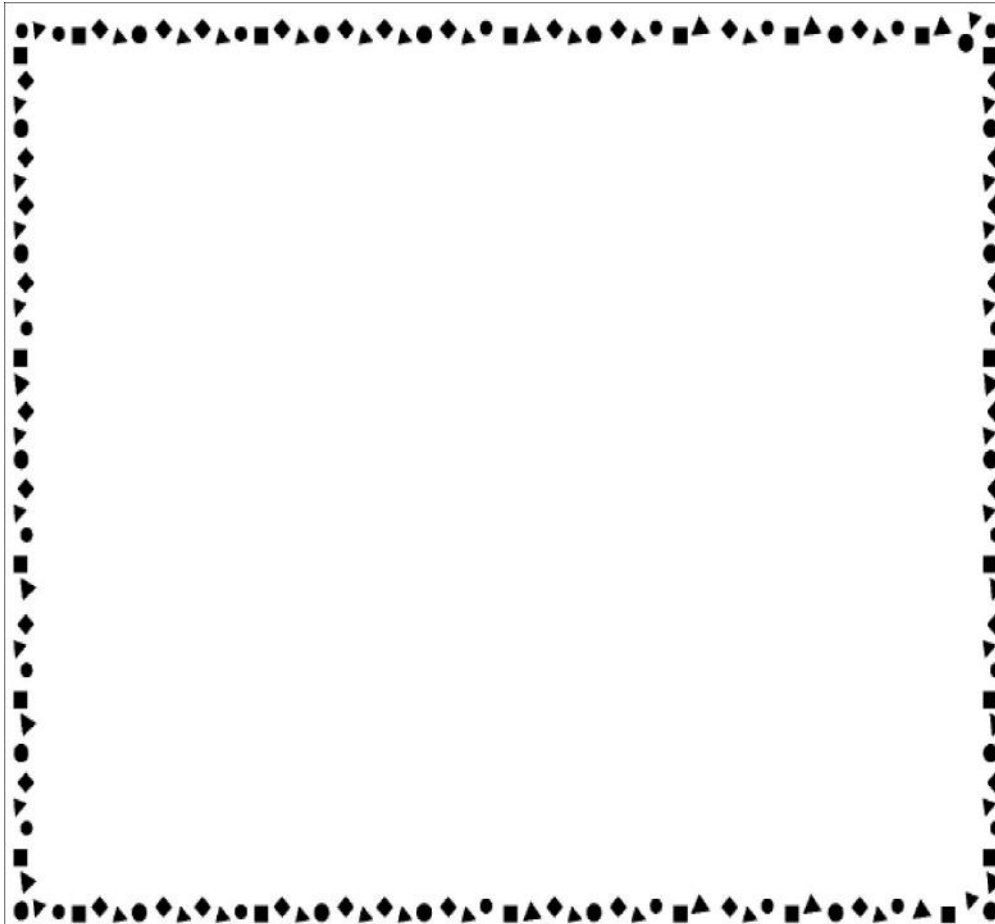
Вот о чем был самый ХОРОШИЙ сон, который мне приснился после начала пандемии.

Вот рисунок того, что было в моем самом ХОРОШЕМ сне после начала пандемии:



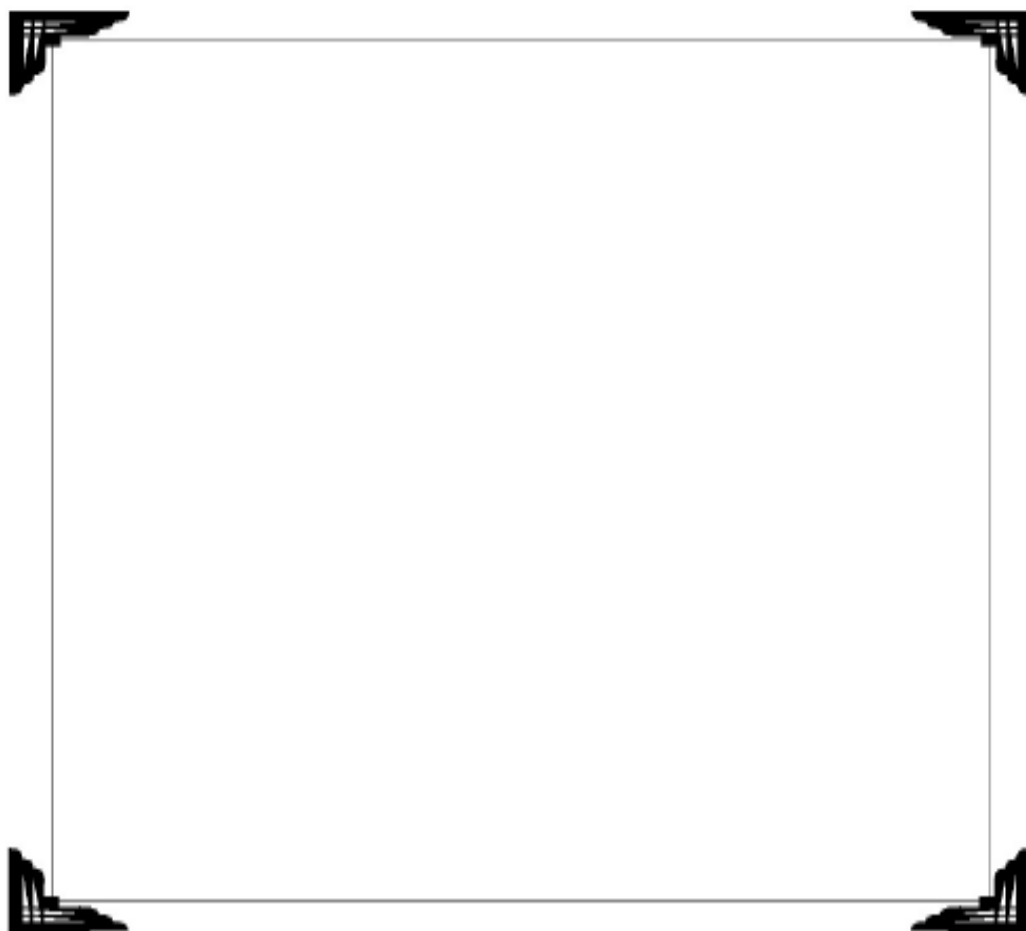
МОЙ ДОМ

Вот фотография или рисунок дома, в котором я живу сейчас.



Что изменилось во время пандемии: _____

Вот фотография или рисунок комнаты, в которой я обычно спал до пандемии.



Что изменилось в моей комнате во время пандемии:

ЗАПОЛНИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ РАЗДЕЛ

Когда началась пандемия, я оставался в своем доме и чувствовал себя

Когда началась пандемия, мне пришлось покинуть свой дом, и я чувствовал себя

Место, куда я должен был переехать: _____

и _____ отвез меня туда.

Как я туда добрался: _____

Что я чувствовал, когда добрался туда: _____

Имена некоторых людей, которые были там со мной:

Имя

Адрес

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Что я думаю сейчас об этом месте: _____

Самым плохим в том месте, куда я попал, было то, что _____

ВОСПОМИНАНИЯ

Раздел "Воспоминания" — это дополнительная страница для тех детей и подростков, которых преследуют воспоминания о пандемии, от которых они хотят избавиться, а также для тех, у кого есть проблемы с воспоминаниями об этом времени.

~~~~~

Сегодняшняя дата \_\_\_\_\_, 20 \_\_.

Что я больше всего ненавижу вспоминать о пандемии: \_\_\_\_\_.

---

---

---

Я ненавижу вспоминать об этом, потому что \_\_\_\_\_

---

Я также думаю \_\_\_\_\_

---

Обычно я вспоминаю об этом в такое время суток: \_\_\_\_\_

---

Чем я обычно занимаюсь, когда вспоминаю об этом \_\_\_\_\_

---

---

Чем я обычно занимался в это время суток до пандемии: \_\_\_\_\_

---

**Некоторые вещи, которые напоминают мне о том, что  
произошло и что я больше всего ненавижу вспоминать:**

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

**Что я могу сделать, чтобы на какое-то время перестать вспоминать об этом:**

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

Когда я захочу, я сделаю в этой книге рисунок о том, о чем я не хочу вспоминать.  
Если я буду использовать эту книгу как хранилище моих воспоминаний,  
то смогу не думать об этом так часто.

**ЗДЕСЬ НАРИСОВАНО ТО, ЧТО Я БОЛЬШЕ ВСЕГО НЕНАВИЖУ ВСПОМИНАТЬ**



***О ЧЕМ ЕЩЕ Я УЗНАЛ, И КАК ЭТО НА МЕНЯ ПОВЛИЯЛО***

**Я сам видел, слышал или читал о некоторых событиях, которые происходили в других местах**

---

---

---

---

---

---

---

***САМЫЕ УЖАСНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПАНДЕМИИ***

**Для меня самым плохим в этой пандемии было то, что** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Люди, заразившиеся COVID-19, которых я лично знаю** \_\_\_\_\_

---

---

**Люди, победившие вирус, которых я лично знаю** \_\_\_\_\_

---

---

**Люди, умершие из-за пандемии, которых я лично знаю** \_\_\_\_\_

---

---



**Это реальные истории о пандемии людей, которых я лично знаю \_\_\_\_\_**

---

---

---

**Самое плохое чувство, которое я испытывал \_\_\_\_\_**

---

---

**Что было хуже всего для некоторых людей, которых я знаю лично \_\_\_\_\_**

---

---

---

*[Если вам нужно больше места для записей, используйте дополнительные страницы, которые вы можете прикрепить к этой книге с помощью скоб, скотча или скрепок.]*

### **КАК Я УЗНАЛ ОБ ЭТОМ**

Сначала я не знал о том, что происходит с другими людьми. Затем из теле- и радиопередач, интернета, газет или с помощью мобильного телефона я узнал об эпидемии больше: растет количество инфицированных людей, которых врачи и медсестры лечат в больницах, люди умирают от вируса, не хватает масок и дезинфицирующих средств. Я узнал о том, что ученые всего мира работают над лекарствами и вакцинами для борьбы с пандемией.

Некоторые вещи я узнал, потому что \_\_\_\_\_

---

---

Вот что я думал о некоторых из этих новостей \_\_\_\_\_

---

---

Когда я видел по телевизору новости о врачах, которые лечат больных людей, я чувствовал

---

---

Я видел, как многие люди паниковали и покупали маски и дезинфицирующие средства.  
Когда я видел эти новости, я чувствовал

---

---

Когда родители сказали мне надевать маску перед выходом на улицу, я почувствовал

---

---

Когда родители велели мне мыть руки, я почувствовал \_\_\_\_\_

---

---

Почти все время, когда я должен был сидеть дома, я чувствовал \_\_\_\_\_

---

---

Я слышал новости о том, что некоторые заболевшие люди умерли. Я чувствовал

---

---

Я слышал новости о том, что многие заболевшие люди выздоровели. Я чувствовал

---

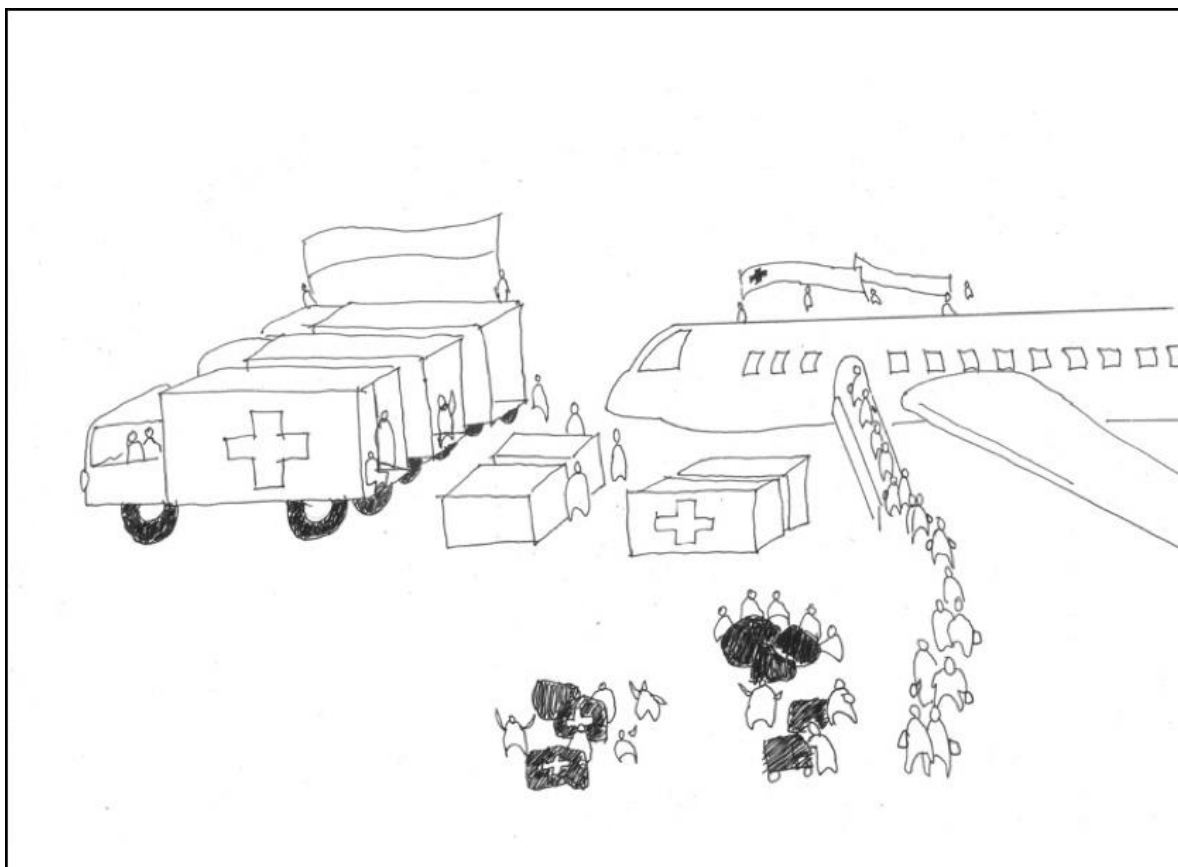
---

Моя школа организовала занятия по-новому. Я чувствовал \_\_\_\_\_

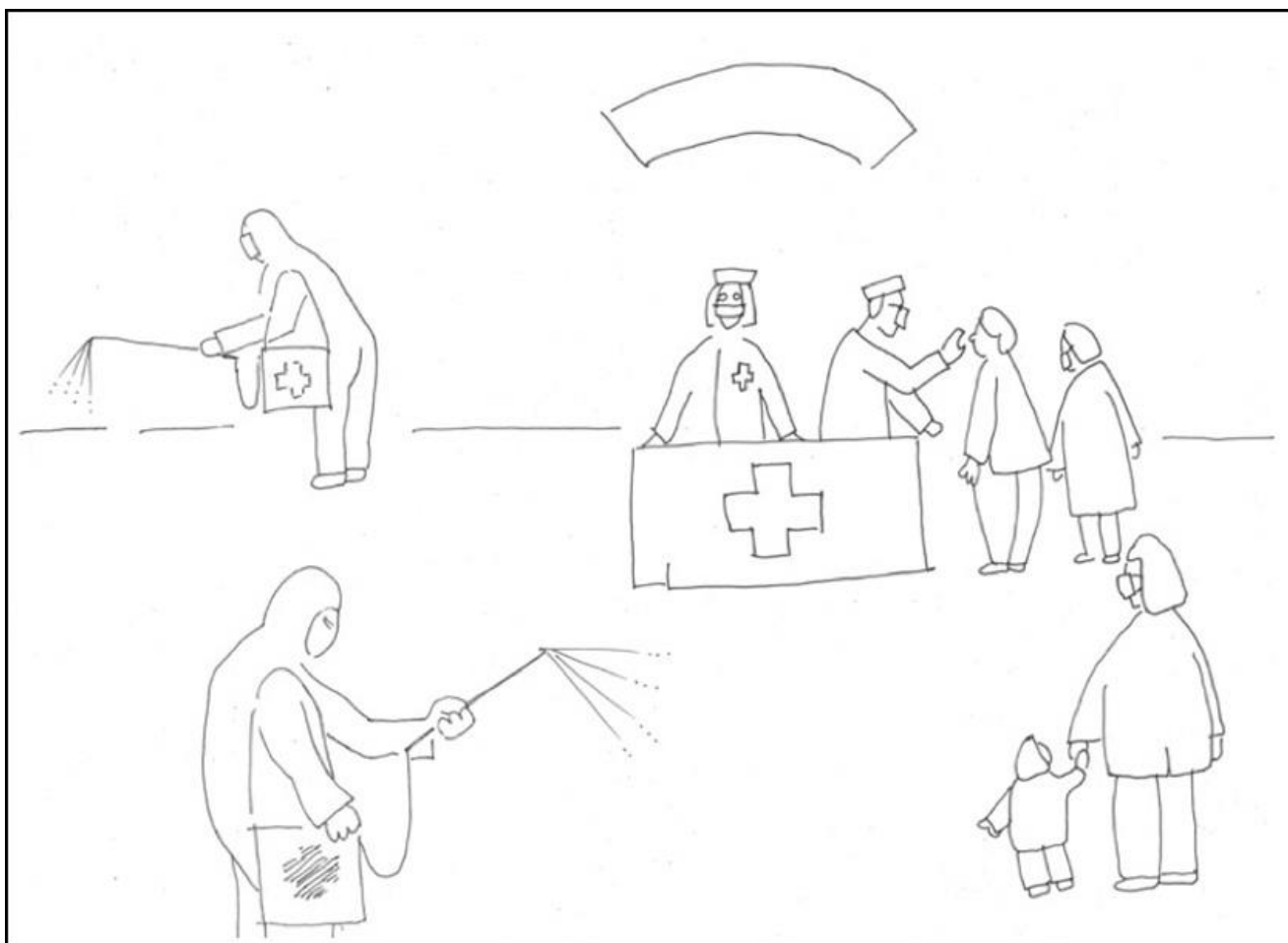
---

---

### **Дополнительная медицинская помощь**



**Меры профилактики, которые применили в Китае:**



**Этот рисунок заставляет меня задуматься о**

---

---

---

---

---

---

## **ДРУГИЕ ФАКТЫ О ПАНДЕМИИ 2019-2020 ГОДОВ**

Это серьезная опасность для всего человечества. Нам предстоит изучить ее и найти способы профилактики и лечения заболевания COVID-19. Пандемия уже поразила более 100 стран мира. Она началась в декабре 2019 года. COVID-19 поражает весь организм человека, но особенно - легкие. Поэтому людям становится тяжело дышать.

Предполагается, что вирус сначала циркулировал среди животных, а от них передался человеку. Сейчас основным источником распространения вируса являются люди, а не животные, зараженные COVID-19. Источником инфекции могут быть даже люди без симптомов или те, у которых заболевание протекает в виде обычной простуды или легкого гриппа. Вирус переходит от человека к человеку через капельки, возникающие при чихании и кашле.

Некоторое время вирус никак не проявляется у заразившегося человека. Это называется “инкубационный период”. Инкубационный период составляет от 1 до 14 дней, чаще всего 3-7 дней. Большинство пациентов после лечения выздоравливают. Только у немногих людей болезнь протекает в очень тяжелой форме. Из 1000 заболевших умирает примерно 46 человек. Чаще всего умирают пожилые люди и те, кто был болен, например, диабетом или раком. Дети обычно легко переносят эту болезнь, но могут передавать вирус другим людям.

В январе, феврале и марте 2020 года правительства многих стран постепенно стали реагировать на эту ситуацию и требовать, чтобы люди не путешествовали и оставались дома, если они себя плохо чувствуют.

Только в тяжелых случаях был необходим кислород и специальные дыхательные аппараты.

Многие массовые мероприятия были отменены по всему миру, а спортивные соревнования проводились без присутствия болельщиков на стадионах, их можно было смотреть только по телевизору. Людей просили не ходить на работу или в школу, если они заболели. Многие школы одновременно закрыли на несколько недель. Это происходит и сейчас, в марте 2020 года, когда мы пишем эту книгу, а в некоторых местах ситуация ухудшается, и болезнь все больше распространяется.

## ТВОЙ РАССКАЗ ОЧЕНЬ ВАЖЕН

Историки, как и другие ученые, интересуются документами о великих пандемиях прошлого. Ты - очевидец великой пандемии. У тебя есть непосредственный опыт. Твоя собственная история - это часть того, что пережили все жители твоего населенного пункта и твоей страны во время пандемии 2019-2020 годов

Твой рассказ - это историческое свидетельство важного события, которое затронуло миллионы людей. Твой правдивый рассказ и рассказы других людей войдут в историю.

Каждый день появляются новые рассказы о том, что люди сделали, чтобы помочь друг другу после пандемии. Ты можешь помещать такие рассказы в свою книгу.

**Возможно, тебе понадобится больше места, чтобы добавлять новые мысли, чувства, рассказы и рисунки. Ты можешь разместить следующий случай из жизни, о котором узнаешь, на отдельном листе бумаги, а затем добавить его в эту книгу. Прикрепляйте дополнительные страницы с помощью скоб или скрепок. Собирайте новости о лекарствах, вакцинах и о том, как спасти человеку жизнь.**

## ИСТОРИЯ ПАНДЕМИЙ ПРОШЛОГО ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Инфекционные заболевания - это заболевания, которыми человек может заразиться от других людей. Их вызывают микробы и вирусы, которые могут передаваться от человека к человеку, от животного к человеку или от человека к животному. Распространение заболеваний может начаться с животных. Домашние собаки и кошки не являются распространителями таких заболеваний.

В истории человечества были большие эпидемии инфекционных заболеваний. В следующей таблице приведены краткие сведения о нескольких пандемиях давних времен и последних десятилетий.

| Время                       | Место и событие                                   | Количество пострадавших                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 430 - 427 годы до нашей эры | Великая чума в Афинах                             | Одна треть населения Афин заболела и умерла.                                                                                                                                                                                                       |
| 541 - 542 годы              | Юстинианова чума на территории Средиземноморья    | Византийская империя потеряла примерно 20-25% населения.                                                                                                                                                                                           |
| 1347 - 1351 годы            | Вторая пандемия чумы ("Черная смерть")            | Погибла почти треть населения Европы.                                                                                                                                                                                                              |
| 1918-1919 годы              | Испанский грипп                                   | Около 1 миллиарда человек во всем мире были инфицированы, и от 25 до 40 миллионов человек погибли. Средний уровень смертности в мире составил примерно 2,5-5%. Эпидемия была вызвана коронавирусом, родственным COVID-19, но отличающимся от него. |
| 2003 год                    | Грипп, вызванный коронавирусом SARS               | 349 случаев смерти                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2009 год                    | Вирус гриппа А, H1N1                              | Во всем мире умерло примерно 18 500 человек.                                                                                                                                                                                                       |
| 2018 - 2020                 | Пандемия эболы в Демократической Республике Конго | К концу 2019 года от пандемии погибло более 2000 человек.                                                                                                                                                                                          |

Учащиеся средних и старших классов, которые используют эту рабочую тетрадь, могут найти более подробную информацию в интернете. Важным источником информации являются Центры по контролю и профилактике заболеваний США. Всемирная организация здравоохранения собирает данные со всего мира. Ученые многих стран предоставляют полезные сведения в этой области на мировом уровне. Среди детей, которые читают эту книгу, есть будущие ученые, эпидемиологи, врачи и медсестры, которые будут заниматься исследованиями в области инфекционных заболеваний, здравоохранения и медицины. Вы сможете помочь будущим поколениям лучше понимать болезни и предотвращать их, чтобы люди могли жить в большей безопасности и на более безопасной планете.



## **КАК ПОМОЧЬ И КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ**

**ВОТ ЕЩЕ ОДНА РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ЛЮДИ ПОМОГАЮТ ДРУГ ДРУГУ.**

---

---

---

---

**Когда я услышал об этом, я почувствовал**

---

**ВОТ МОЙ РИСУНОК ОБ ЭТОЙ РЕАЛЬНОЙ ИСТОРИИ**



***КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ***

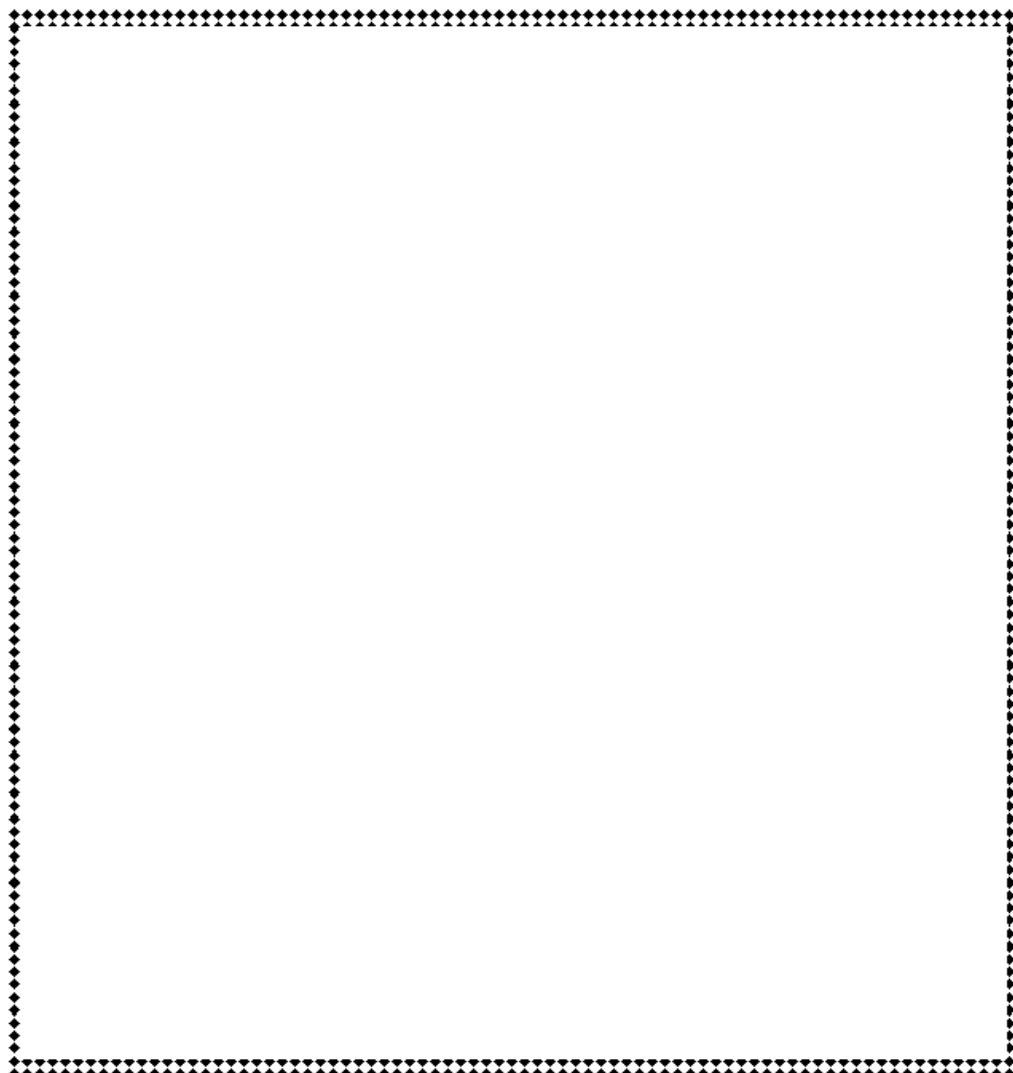
Вот что я лично знаю о том, что люди делали, чтобы получить  
помощь или обезопасить себя и получить то, что им было  
необходимо во время пандемии \_\_\_\_\_

---

---

---

**НА ЭТОМ РИСУНКЕ ПОКАЗАНО, КАК МНЕ ПОМОГЛИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ:**



**КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ**

Я могу попросить о помощи. Однажды после начала эпидемии мне понадобилась помощь:

---

---

**НА ЭТОМ РИСУНКЕ Я ПРОШУ О ПОМОЩИ**



Вот в чем мне нужна была помощь: \_\_\_\_\_

---

Вот что произошло, когда я попросил о помощи: \_\_\_\_\_

---

## ***КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ***

### **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Мои самые большие проблемы и переживания сейчас — это \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Люди, с которыми я могу поговорить об этом: \_\_\_\_\_

---

---

---

Вот в чем мне больше всего нужна помощь: \_\_\_\_\_

---

---

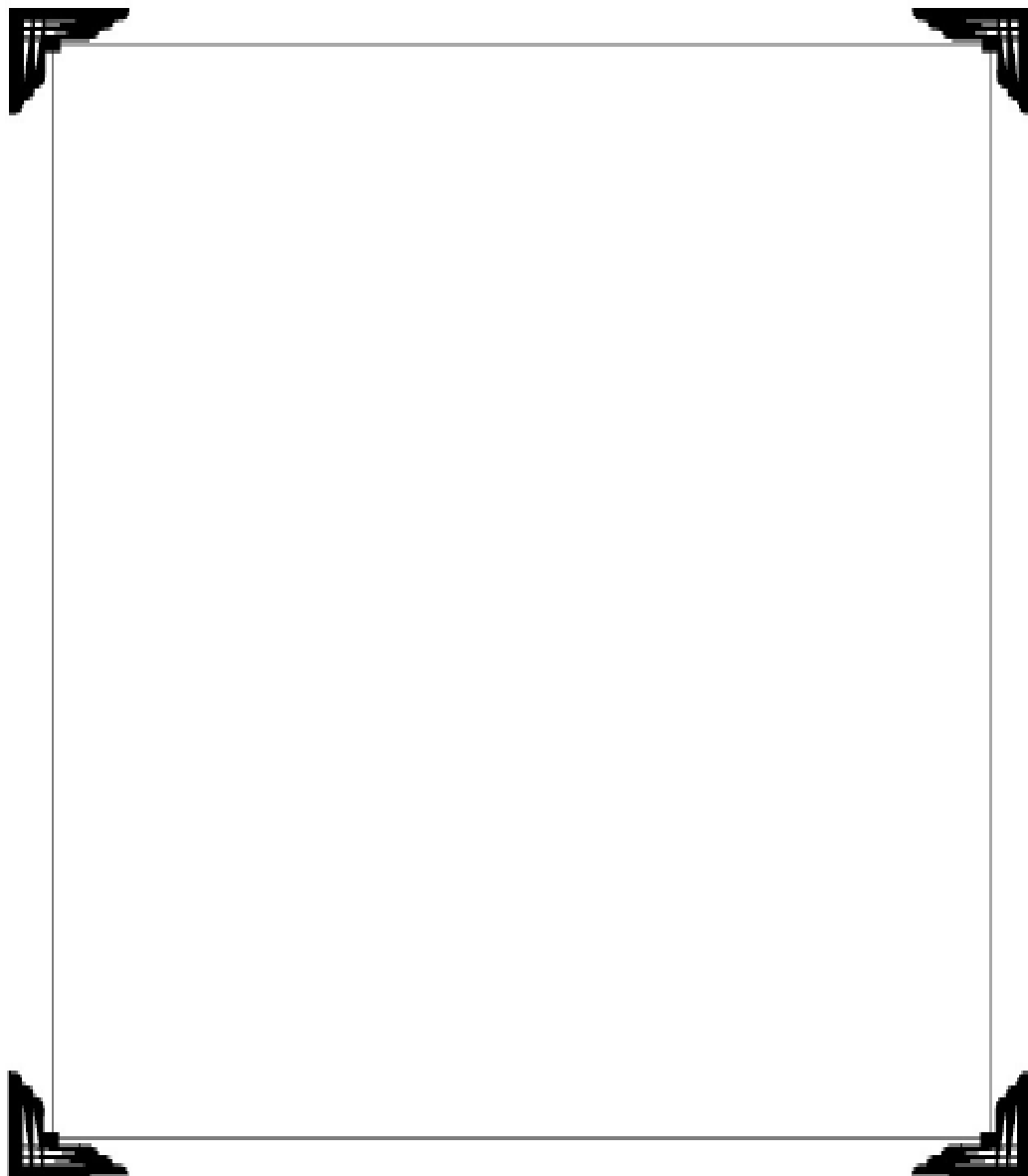
---

---

---

*КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ*

**На этом рисунке я помогаю другим.**



## **СПИСОК ТОГО, ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ**

**Вот список способов, которые я придумал, чтобы предотвратить плохие события:**

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

**Вот что я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше, когда я расстроен:**

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

**Вот что я умею делать очень хорошо:**

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

**Вот что я хочу научиться делать лучше:**

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

**Вот то, что может нравиться людям во мне или то, чем я отличаюсь:**

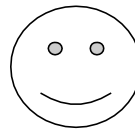
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ЧТО Я МОГУ ОЖИДАТЬ?

### КАК Я МОГУ ИНОГДА СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ИЗ-ЗА СТРАХА ПЕРЕД ПАНДЕМИЕЙ ?

- ◇ Мне могут вспоминаться страшные вещи, когда я не хочу о них вспоминать.
- ◇ Иногда я могу бояться за свою жизнь и за жизнь других людей.
- ◇ У меня могут быть проблемы со сном.
- ◇ Иногда я могу быть недовольным.
- ◇ Я могу потерять уверенность в завтрашнем дне.
- ◇ Я могу переживать из-за того, что это может повториться.
- ◇ Иногда мне могут сниться плохие сны о пандемии.
- ◇ Мне может быть трудно сосредоточиться.
- ◇ Иногда мне может казаться, что мне меньше лет, чем на самом деле.

ЧТО ХОРОШЕГО Я МОГУ ОЖИДАТЬ,  
КОГДА НАУЧУСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО  
СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ?



1. Сильное желание помогать другим людям.
2. Сильное желание узнать о том, как уменьшить ущерб от пандемии.
3. Уважение к себе и другим людям, которые попали в тяжелую ситуацию.
4. Понимание того, что мой рассказ о пандемии - это только одна из историй моей жизни.
5. Я смогу быть уверенным в своем будущем.



## МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Обведите подходящее утверждение

1. У меня есть некоторые проблемы со здоровьем.
2. У меня нет никаких проблем со здоровьем.

Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, опишите их здесь:

**Мои проблемы со здоровьем:**

---

---

Обведите подходящее утверждение (меньше, больше или без изменений):

1. В основном эти проблемы сейчас: меньше/больше, чем год назад.
2. Эти проблемы сейчас такие же, как год назад.

Обведите подходящее утверждение:

1. Я примерно такого же роста, как и другие ДА НЕТ  
дети моего возраста:
2. Я (обведите подходящее) набираю / теряю  
вес
3. В прошлом году я ходил на обследование  
к медсестре или врачу ДА НЕТ

Другие люди беспокоятся о моем здоровье, потому что: \_\_\_\_\_

Обычно меня отводит к медсестре или доктору

Имя моей медсестры или доктора: \_\_\_\_\_

Адрес моей медсестры или доктора: \_\_\_\_\_

В последний раз я ходил к стоматологу \_\_\_\_\_

Имя и адрес моего стоматолога: \_\_\_\_\_

## ***КАК СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ***

Оказание помощи другим людям поможет вам убедиться в том, что вы способны изменить ситуацию. Знание правил безопасности поможет каждому.

### **ПОМОЩЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ**

Что я могу сделать, чтобы помочь людям, которые заболели сами или у которых сильно заболел или умер друг или родственник:

- ✓ Я могу написать письма или сделать рисунки, чтобы приободрить других людей, и раздать их как можно большему количеству людей.
- ✓ Когда я встречаюсь с другими людьми, которым нужна помощь в связи с пандемией, я могу записать их имена и адреса их родственников и пообещать написать им.
- ✓ Возможно, я смогу поделиться какими-то своими вещами с людьми, которые находятся в бедственном положении.
- ✓ Я могу показать "Мой рассказ о пандемии" другим детям или рассказать им о нем, если не хочу, чтобы посторонние видели его. Если им нужна будет помощь, чтобы написать свой собственный рассказ о пандемии, я помогу им.
- ✓ Я могу выпускать *Информационный бюллетень* о пандемии.
- ✓ Что еще я могу сделать, чтобы помочь другим людям:

---

---

---

---

---

---

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ШИРОКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПАНДЕМИИ: ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ДЕТИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И ВЗРОСЛЫЕ

**Вот некоторые правила безопасности во время пандемии и советы о том, как подготовиться и обезопасить себя:**

- 1.** Сократите прогулки. Реже посещайте друзей и родственников, реже ходите в кафе и рестораны. Если это возможно, оставайтесь дома все время. Сократите пребывание в многолюдных общественных местах, особенно в закрытых помещениях с плохой циркуляцией воздуха.
- 2.** Если вы находитесь в общественных местах, таких как супермаркеты, кафе или общественный транспорт, старайтесь держаться на расстоянии двух метров от других людей.
- 3.** Не прикасайтесь руками ко рту, носу и глазам. Удивительно, как часто люди делают это, сами того не замечая. Вирус может проникать в организм только через рот, глаза или нос!!
- 4.** Маски: Вам не нужно носить маску, если вы хорошо себя чувствуете и не контактировали с носителем вируса. Вам не нужно носить маску, когда вы находитесь дома одни, гуляете в одиночестве в парке или находитесь в таком месте, где нет риска заражения.
- 5.** Соблюдайте правила гигиены. Дома всегда должен быть термометр, маски, средства для дезинфекции. Маску, в которой человек не контактировал с возможными или подтвержденными пациентами, если она в хорошем состоянии, без какого-либо запаха или грязи, можно поместить в сухое проветриваемое место, а потом использовать повторно, не передавая

ее никому другому. Напишите на своей маске свое имя. Использованные маски следует выбрасывать в корзину для мусора.

6. Всегда держите руки в чистоте, особенно после посещения общественных мест, пользования туалетом и перед едой. Всегда мойте руки дезинфицирующим средством для рук или проточной водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Это примерно столько времени, сколько нужно, чтобы спеть песенку “Нарру Birthday”! Используйте гель для дезинфекции рук после возвращения из общественных мест.
7. Прикрывайте нос и рот локтем и рукавом, когда чихаете или кашляете.
8. Поддерживайте чистоту в доме. Часто открывайте окна для проветривания. Регулярно проводите дезинфекцию.
9. Поддерживайте физическую форму с помощью хорошего питания и упражнений. Делайте доступные физические упражнения в помещении или на свежем воздухе и выделяйте достаточно времени для отдыха.
10. Не надо плевать на землю. Сморкайтесь, чихайте и кашляйте в бумажную салфетку, которую потом выбросите в закрывающееся ведро для мусора.
11. Следите за своим здоровьем и здоровьем членов вашей семьи. Обязательно измеряйте температуру, если чувствуете, что у вас жар.
12. Обратитесь к врачу или медсестре, если у вас повышенная температура, кашель, болит горло, тяжесть в груди, одышка, слабость, мышечные боли, тошнота, рвота, диарея, конъюнктивит и другие подозрительные симптомы. Если вам тяжело дышать, обратитесь в отделение неотложной помощи. Надевайте профилактическую или медицинскую хирургическую маску, когда идете в лечебное учреждение.

- 13.** Люди, которые контактировали с пациентами, инфицированными COVID-19, должны пройти домашнюю изоляцию. Прежде, чем они смогут выйти из дома, должно пройти 14 дней после последнего контакта с инфицированными, и в течение этого времени у них не должно быть повышения температуры или других симптомов болезни. Человек, находящийся в домашней изоляции, должен как можно меньше контактировать с другими людьми, находящимися в этом же доме. Держитесь на расстоянии двух метров от других людей. Очищайте и стерилизуйте предметы, к которым прикасались, чтобы избежать перекрестного заражения. Не выходите на улицу в течение этого двухнедельного периода, за исключением случаев крайней необходимости. Если вам необходимо выйти на улицу, наденьте медицинскую хирургическую маску и избегайте людных мест.
- 14.** Люди, находящиеся в домашней изоляции, должны измерять температуру не реже двух раз в день. Им нельзя принимать гостей. Избегайте тесных контактов с членами семьи и не пользуйтесь одними и теми же предметами, через которые может передаваться инфекция. Не пользуйтесь общими зубными щетками, невымытыми стаканами и посудой, едой, напитками, полотенцами, одеждой и постельными принадлежностями.
- 15.** При входе в помещение, где находится больной человек, следует надевать защитную маску KN95/N95. Не трогайте и не поправляйте маску во время посещения. Если вы не являетесь работником больницы или дома престарелых, старайтесь избегать прямого контакта с пациентами таких учреждений. Если же прямой контакт имел место, нужно

немедленно выполнить санитарную обработку и дезинфекцию своего тела.

- 16.** Приготовьте предметы первой необходимости для своей семьи на случай карантина: питьевую воду, готовые продукты, которые могут долго храниться, и продукты для приготовления пищи. Следует иметь под рукой достаточное количество назначенных вам лекарств, чтобы их хватило, по крайней мере, на две недели. Запомните, где хранятся эти предметы первой необходимости.
- 17.** Подготовьте список с именами, адресами, телефонами и электронными адресами родственников и друзей, местных органов власти, больниц, полицейских участков и горячих линий психологической помощи. Носите такой список в своей сумке или бумажнике. Эта информация может пригодиться в случае чрезвычайной ситуации.

## КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ ЛЮДЕЙ ЗА ОКАЗАННУЮ ПОМОЩЬ

1. Возможно, вы захотите написать благодарственные письма медработникам за их героический труд по борьбе с пандемией. Учителя могут помочь вам отправить такие письма.
2. Вы и другие дети, возможно, захотите написать письмо людям, которые возглавляют борьбу с пандемией, а также тем, кто внес важный вклад в эту борьбу. Это может быть школьный проект. Попросите своего учителя или другого взрослого помочь вам отправить благодарственные письма. Возможно, вам также захочется отправить рисунки.
3. Вы можете подготовить благодарственное письмо или рисунок для того, кто помог лично вам во время пандемии или помогает вам сейчас.

### ЧТО ЕЩЕ Я МОГУ СДЕЛАТЬ:

---

---

---

---

---

---

## УЧИМСЯ НОВОМУ И ДУМАЕМ О БУДУЩЕМ

Вы можете узнать о разных профессиях и обучении им, чтобы лучше спланировать свое будущее. Учителя и другие взрослые могут подсказать вам, как узнать, какие профессии будут особенно нужны и полезны, когда вы вырастаете.

Как способы вам известны для того, чтобы узнать больше о работе, которую вы хотели бы иметь, когда вырастаете?

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

## **ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ УЧЕНИКИ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ**

### **ПОМОГАТЬ И СТАНОВИТЬСЯ СИЛЬНЕЕ**

**Помимо заполнения этой рабочей тетради, есть и другие способы работы с мыслями и чувствами, связанными с пандемией. О многих из них вы уже узнали от своих родителей и учителей. Вот напоминания и полезные идеи:**

1. Вы можете воспользоваться библиотекой, чтобы узнать больше о пандемиях, инфекционных заболеваниях, эпидемиологии и лечении. Узнайте о смежных науках и о том, в каких университетах преподают такие науки. В интернете имеется много научной информации, особенно на веб-сайтах Центров по контролю и профилактике заболеваний. Вы также можете найти актуальные данные о COVID-19 с помощью поисковой системы Google Scholar.
2. Вы вместе со всей семьей можете составить список самого необходимого на случай новой пандемии и карантина. Вы можете помочь собрать эти вещи в одном месте. Отдельно приготовьте то, что вам нужно будет взять с собой, если придется в спешке покинуть дом. Нуждаются ли члены вашей семьи в таких лекарствах, как инсулин или таблетки от сердечного приступа? Переносной кислородный баллон? Инвалидное кресло? Копии медицинских карточек? Вашим питомцам могут понадобиться переносные клетки и питание. Рюкзак и чемодан на колесиках могут пригодиться для транспортировки еды и воды. Тележка или тачка могут быть очень кстати.
3. Вы вместе с другими членами семьи можете планировать и тренироваться в том, как защитить себя, как организовать свою повседневную жизнь и поднять настроение, чем лучше заниматься во время пандемии и карантина.
4. Если вы достаточно взрослый и это достаточно безопасно, то вы можете стать волонтером в школе или в организации, которая оказывает помощь. Когда мы помогаем другим, то и нам самим становится легче.
5. Если вам разрешат, вы можете нарисовать мурал, посвященный пандемии.
6. Вы можете записать свои мысли и предложения о том, как защитить свой город, свой район и свой дом.



## ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ВИКТОРИНЫ О ПАНДЕМИЯХ

**Обведите правильный ответ:**

1. Как Всемирная организация здравоохранения назвала заболевание, вызываемое новым коронавирусом?

A. SARS-CoV-2

Б. COVID-18

В. COVID-19

Г. 2019-nCoV

2. Какая температура может убить коронавирус, вызывающий это заболевание?

A. 56 °C в течение 30 минут

Б. 26 °C в течение 20 минут

В. 16 °C в течение 10 минут

Г. 0 °C в течение 5 минут

3. Какое из следующих утверждений о распространении капелек является ложным?

A. Капельки могут попасть в организм человека с большого расстояния

Б. Частицы большие и не остаются в воздухе в течение длительного времени

В. Разговор, кашель и чихание могут вызвать распространение капелек

Г. Медицинские маски не могут предотвратить распространение капелек

4. Какое из следующих утверждений о кашле и чихании является ложным?

A. При чихании нужно прикрывать нос и рот салфеткой или локтем

Б. При кашле и чихании нужно прикрывать нос и рот обеими руками

В. Бумажную салфетку, в которую вы чихали, нужно выбросить в закрывающееся ведро для мусора

Г. Тщательно мойте руки после чихания или кашля

5. Какое из следующих утверждений о питании является ложным?

A. Пейте больше воды, чтобы организм не обезвоживался

Б. Ешьте много свежих фруктов и овощей

В. Хорошо проваривайте или прожаривайте мясо

Г. Ешьте больше диких животных

6. Какое из следующих утверждений о способах предотвращения COVID-19 в домашних условиях является ложным?

A. Делайте доступные упражнения, рано ложитесь спать и укрепляйте иммунитет

- Б. Обеспечьте вентиляцию и гигиену в помещениях
- В. Нанесите уксус на батарею, чтобы стерилизовать воздух
- Г. Придерживайтесь правил здорового питания и хорошо проваривайте или прожаривайте мясо и яйца

7. Какое из следующих утверждений о том, как заходить в дом с улицы, является ложным?

- А. Снимите одежду для улицы и переоденьтесь в домашнюю одежду
- Б. Если вы были в маске, выбросьте ее в мусорное ведро, а не оставляйте где попало
- В. Вымойте руки после того, как переоденетесь и снимите маску
- Г. Закрывайте окна, чтобы не впускать воздух с улицы

8. Какое из следующих утверждений о дальних путешествиях является ложным?

- А. Старайтесь не есть и не пить, чтобы не снимать маску
- Б. Когда вы снимаете маску, не прикасайтесь к ее внешней поверхности
- В. Положите использованную маску прямо в сумку или в карман
- Г. Часто мойте руки и старайтесь ни к чему не прикасаться, чтобы руки оставались чистыми

9. Что полезно для укрепления иммунной системы?

- А. Переедание
- Б. Умеренная физическая нагрузка
- В. Курение и употребление алкоголя
- Г. Поздно ложиться спать

10. Что является эффективным для профилактики COVID-19?

- А. Полоскать рот подсоленной водой
- Б. Посещать сауну
- В. Пить спиртные напитки
- Г. Носить маску

11. Что делать, если вы подозреваете, что заразились?

- А. Продолжать ходить на работу или в школу
- Б. Уехать в другое место, "не зараженное вирусом"
- В. Надеть маску и пойти к медсестре или к врачу
- Г. Подождать, пока само пройдет

### **Ответы на вопросы викторины о пандемии COVID-19:**

1. В 2. А 3. Г 4. Б 5. Г 6. В 7. Г 8. В 9. Б 10. Г 11. В

### СВЕДЕНИЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Эти сведения должен написать здесь кто-то из моих родителей или другой взрослый, если у них есть такая возможность.

Группа крови ребенка: \_\_\_\_\_

Особые потребности в медицинской помощи: \_\_\_\_\_

Предыдущие аллергии: \_\_\_\_\_

Лекарства, которые ребенок регулярно принимает: (укажите дозу каждого лекарства, если она известна, и количество приемов в день) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Данные о прививках, при наличии. Прикрепите копию или запишите ниже:

## **НУЖДАЕТСЯ ЛИ РЕБЕНОК В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩИ: СПИСОК ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ**

Этот список должен заполнять взрослый с помощью ребенка, даже если возраст ребенка позволяет ему сделать это самостоятельно. Подсчитайте общую сумму баллов для всех вопросов. Если у ребенка умер один или оба родителя, если у ребенка есть серьезные проблемы со здоровьем, если ребенок склонен к самоубийству, если общая сумма баллов превышает 70, мы рекомендуем обратиться за консультацией к психотерапевту. Когда вы с ребенком пойдете на консультацию к психотерапевту, возьмите с собой эту книгу или ее ксерокопию.

Дети с психическими заболеваниями или такими нарушениями развития, как аутизм, дети, которые получали психиатрическое лечение по какой-либо причине до пандемии, обычно больше подвержены психическим расстройствам, чем другие дети. Они более подвержены травмам, чем эмоционально здоровые и нормально развивающиеся дети. Мы рекомендуем возобновить их лечение, как только появится такая возможность.

### **КОГДА СЛЕДУЕТ ЗАПОЛНЯТЬ ЭТОТ СПИСОК?**

До заполнения этого списка ребенок должен выполнить одно задание по раскрашиванию или письменное задание из этой рабочей тетради. Список состоит из двух частей:

1. Первая часть посвящена известным факторам риска для психического здоровья и должна быть заполнена как можно быстрее.
2. Вторая часть посвящена новым симптомам, и обычно ее рекомендуется заполнять не раньше, чем через месяц после начала эпидемии.

### **ПОЯСНЕНИЯ К ЗАПОЛНЕНИЮ СПИСКА**

1. Отвечать на вопросы списка должен только один человек. (Сделайте копию незаполненного списка для проверки психического здоровья, если он вам нужен для кого-то еще.)
2. Если ребенок учится в средних или старших классах школы, попросите его дать ответы на каждый вопрос.
3. Если ребенку еще нет одиннадцати лет, то отвечать на вопросы списка должен взрослый.
4. Если ответ ДА, обведите слово ДА и цифры справа от него.

ЭТОТ СПИСОК ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ \_\_\_\_\_  
(ИМЯ)

ОТВЕТЫ ЗАПИСАЛ: \_\_\_\_\_

КЕМ ПРИХОДИТСЯ РЕБЕНКУ: \_\_\_\_\_

(Напишите здесь "Я САМ", если вы заполняете этот список для себя.)

СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА: \_\_\_\_\_

ЭТО СПИСОК О РЕАКЦИИ РЕБЕНКА НА СТРЕССОВОЕ СОБЫТИЕ:

Пандемия COVID-19 2020 года

1. Если в течение года, предшествовавшего этому последнему стрессу, было более одного серьезного стресса, обведите все, что относится к семье ребенка:  
смерть, растление, изнасилование, насилие в семье, тяжелая авария, тюремное заключение, тяжелая болезнь

Оценка +5 за каждый обведенный вариант, за исключением смерти родителя, которая оценивается как +15

Пожалуйста, приведите здесь соответствующие подробности, если были обведены какие-либо из вышеперечисленных событий:

\_\_\_\_\_

2. Имеется ли круг хороших знакомых ребенка, которые оказывают ему поддержку, заботятся о нем, продолжают ежедневно общаться с ним после этой травмы? Если ДА, -10
3. Был ли ребенок вынужден покинуть свой дом из-за пандемии? Если ДА, + 5
4. Было ли у него через месяц после переезда новое хорошее жилье, в котором он жил вместе с членом своей семьи? Если ДА, -10
5. Заболел ли ребенок во время пандемии, или кто-то из его ближайших родственников заболел или умер во время пандемии? Если ДА, + 15
6. Является ли ребенок единственным выжившим из всей семьи? Если ДА, + 35
7. Является ли ребенок одним из очень немногих детей, оставшихся в живых в данной местности? Если ДА, + 15
8. Умер ли кто-то из учеников той школы, которую посещал ребенок? Если ДА, + 15
9. Умер ли кто-нибудь из соседей ребенка? Если ДА, + 15
10. Видел ли ребенок мертвые тела во время этой пандемии? Если ДА, + 15

**ПРОЯВЛЯЕТ ЛИ РЕБЕНОК НА ПРОТЯЖЕНИИ БОЛЕЕ ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ НОВЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ НИЖЕ?**

11. Были ли у ребенка после пандемии случаи демонстративного неповиновения, правонарушений или преступного поведения? Если ДА, + 5
12. Бывают ли у него ночные кошмары? Если ДА, + 5
13. Просыпается ли он в растерянности или в поту из-за своих снов? Если ДА, + 5
14. Тяжело ли ему сосредоточиться в последнее время? Если ДА, + 5
15. Стал ли он очень раздражительным? Если ДА, + 5
16. Ухудшились ли его предыдущие навыки в приучении к горшку или в развитии речи, начал ли он опять сосать свой палец или засыпать только в присутствии взрослого? Если ДА, + 5
17. Появилось ли у него заикание или шепелявость? Если ДА, + 5
18. Возникло ли у него стойкое тревожное расстройство или фобия? Если ДА, + 5
19. Стал ли он проявлять упрямство? Если ДА, + 5
20. Стал ли он испытывать новые или преувеличенные страхи? Если ДА, + 5
21. Появились ли у него новые привычки или необъяснимые желания? Если ДА, + 5
22. Он стал постоянно цепляться за взрослых? Если ДА, + 5
23. Ему тяжело заснуть или он не может спокойно спать? Если ДА, + 5
24. Он стал вздрагивать или подпрыгивать при любом громком шуме или напоминании о стрессовом событии? Если ДА, + 5
25. У него пропал интерес к будущему? Если ДА, + 5
26. Он перестал получать удовольствие от привычных занятий? Если ДА, + 5
27. Он перестал проявлять любопытство? Если ДА, + 5
28. Он все время грустит или плачет? Если ДА, + 5
29. У него постоянно болит голова или живот? Если ДА, + 5
30. Стал ли он мнительным (чрезмерно беспокоится о своем теле)? Если ДА, + 5

- 31. Стал ли ребенок слишком много думать о смерти? Если ДА, + 20
- 32. Происходит ли с ребенком необычно много несчастных случаев? Если ДА, + 15
- 33. Стал ли ребенок говорить о желании причинить себе боль или умереть? Если ДА, + 35
- 34. Стал ли ребенок говорить о желании покончить с собой? Если ДА, + 35

## КТО НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ?

**Гилберт Климан, врач,** директор Центра психологического здоровья детей в Сан-Франциско, штат Калифорния. Имеет 50-летний опыт оказания психологической поддержки при стихийных бедствиях. Является основателем и бывшим директором крупнейшего в США оперативного кризисного центра - некоммерческого Центра профилактической психиатрии в Уайт-Плейнс, штат Нью-Йорк. Он и другие сотрудники этого Центра помогли многим тысячам людей, которые пережили тяжелый стресс, вызванный смертями, травмами и тяжелыми переживаниями из-за авиакатастроф, наводнений и торнадо, городской преступности и беспризорности. Автор книги "Неотложная психологическая помощь детям" и концепции "психологической профилактики" с помощью ограниченных сеансов общения. Он получил более 40 грантов на предоставление услуг и проведение исследований. Является редактором "Журнала превентивной психиатрии", а также автором более 70 научных статей. Д-р Климан в соавторстве с Альбертом Розенфельдом написал книгу "Ответственное родительство". Эта книга была удостоена международной литературной премии как "лучшая в мире книга о благополучии и воспитании детей". Он является автором Рефлексивной сетевой терапии для детей в учебных группах, а также методических пособий для проведения этой терапии и ее упрощенной формы под названием "Метод рабочей тетради для заполнения под руководством взрослых". Недавно он стал лауреатом премии Дина Брокмана за комплексную новую теорию ПТСР, премии Анны Фрейд за исследования и оказание помощи дошкольникам, а также первой в истории Американской ассоциации психоаналитиков Премии за гуманитарную деятельность. Более полную информацию о его работе и о работе организации, которой он руководит, можно найти по ссылке [www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org).

**Энн Куниюки Оклан, дипл. медсестра,** автор большинства иллюстраций для оригинальной рабочей тетради "Мой рассказ о землетрясении", является медсестрой, а также консультантом и инструктором по психологии семейных отношений и отношений между родителями и детьми. Вместе с врачом Эдвардом Окланом она была соучредителем и содиректором программы "ОТ БЕРЕМЕННОСТИ К РОДИТЕЛЬСТВУ" и выступала в этой программе в качестве специалиста по раннему развитию ребенка. Она и Эдвард Оклан - родители троих детей.

**Эдвард Оклан, врач, магистр в области здравоохранения,** детский и семейный психиатр, клинический доцент психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско, основатель СЕМЕЙНОГО ЦЕНТРА "ОТ БЕРЕМЕННОСТИ К РОДИТЕЛЬСТВУ" - некоммерческой программы, предлагающей услуги по профилактике психического здоровья будущих родителей и маленьких детей, находящихся под влиянием стресса. Он специализируется на работе с детьми, взрослыми и семьями, которые пережили тяжелую психологическую травму, и практикует в округе Марин.

**Гарриет Л. Вулф, врач.** Доктор Вулф была президентом Центра психоанализа в Сан-Франциско, директором по общеобразовательной подготовке департамента психиатрии



Многопрофильной больницы Сан-Франциско и президентом Американской ассоциации психоаналитиков. Она практикует психоанализ и психотерапию для семейных пар в Сан-Франциско. В настоящее время является клиническим профессором психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско и вновь избранным президентом Международной психоаналитической ассоциации.

**Какие организации и люди участвовали в создании этой рабочей тетради для детей, семей, учителей и воспитателей?**

1. Центр психологического здоровья детей ([www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)), Сан-Франциско, штат Калифорния

Гилберт Климан, врач, директор по медицинским вопросам (см. выше)

2. Китайско-американский психоаналитический альянс (CAPA)  
([www.capachina.org](http://www.capachina.org); [www.capachina.org.cn](http://www.capachina.org.cn))

Элиз Снайдер, врач, президент, клинический адъюнкт-профессор психиатрии Йельской школы медицины. В 2012 году она получила премию Зигмунда Фрейда от Американского общества врачей-психоаналитиков, а также стала лауреатом премии Президента Американской академии психоанализа и психодинамической психотерапии 2012 года.

Ю Чэнь, врач, психиатр, психотерапевт, директор местного департамента психического здоровья Центра психического здоровья района Янпу в Шанхае, выпускник основной программы CAPA

Пин Ху, консультант в Ухане, психоаналитик-интерн Чикагского института психоанализа, выпускник программы супервизии CAPA

Маранда Сэ, доктор философии; консультант в Шэньчжэне и Гонконге, психоаналитик-интерн Чикагского института психоанализа, выпускница программы супервизии CAPA

Сицзе Ян, доктор философии, доцент Национального института образования КНР, выпускник основной программы CAPA

### ***ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ:***

Пэннань Бай, врач, санитарный врач Центра психического здоровья района Янпу в Шанхае

Уинго Чань, иллюстратор

Лицзюнь Тан (Кенди), консультант в Шэньчжэне, выпускник программы супервизии САРА

Аса Цзен, консультант в Шаньтоу, провинция Гуандун, выпускник базовой программы САРА

Джессика Ван, консультант в Ханчжоу, базовая программа САРА

Элис У, консультант в Чжоушане, программы супервизии САРА

Гоюй Цзяде Ю, консультант в Шэньчжэне, выпускник расширенной программы САРА

Хэ Чжан, редактор книги “Мой рассказ о землетрясении” (версия для Вэньчуаня), издатель - SDX Joint Publishing Company

Цзинь Чжоу, врач, главный санитарный врач Центра психического здоровья района Янпу в Шанхае

## КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

### ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Дивисадеро Стрит, 2105, Сан-Франциско, Калифорния 94115, США, телефон 415 292-7119

[www.childrenspsychologicalhealthcenter.org](http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)

[gilbertkliman2008@gmail.com](mailto:gilbertkliman2008@gmail.com).

## ДРУГИЕ ПУБЛИКАЦИИ

Центр психологического здоровья детей также издает другие рабочие тетради, похожие на *Мой рассказ о пандемии*. Другие публикации: *Мой рассказ о землетрясении*, *Мой рассказ о землетрясении в Сычуане*, *Мой рассказ о том, как я был беспризорным*, *Мой рассказ о приюте для бездомных*, *Мой рассказ о пожаре*, *Мой рассказ о торнадо*, *Ураган Стэн* и *Мой собственный рассказ об ураганах "Катрина" и "Рита"*. Это серия рабочих тетрадей для детей, семей и учителей, которые преодолевают тяжелый стресс, связанный с травмами. Лицензии для тиражирования предоставляются правительствам и некоммерческим организациям. Методика лечения детей дошкольного возраста описана в книге Климан Г., *Рефлексивная сетевая терапия*, 2011. На сайте [amazon.com](http://amazon.com) доступна печатная версия издательства Universities Press of America и версия в формате Kindle.

Дополнительную информацию можно найти на нашем веб-сайте в разделе "**Помощь при стихийных бедствиях**" (**Disaster Relief**).

Не облагаемые налогом пожертвования можно сделать, перейдя по ссылке

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