

小小暴走系列公益绘本

时光怪兽 大改造



第二个故事：不再让你没人陪



有一天，小怪兽发现自己放学回家的时候，总能看见奶奶趴在窗户上，数着对面有几户人家亮起灯。



小怪兽小声地和大力哥哥说：“奶奶好奇怪哦，数灯一点也不好玩，奶奶为什么可以数这么久？”

大力哥哥却说：“奶奶可能在想以前的事情吧，随着年纪越来越大，奶奶以前的朋友们也越来越少了。”

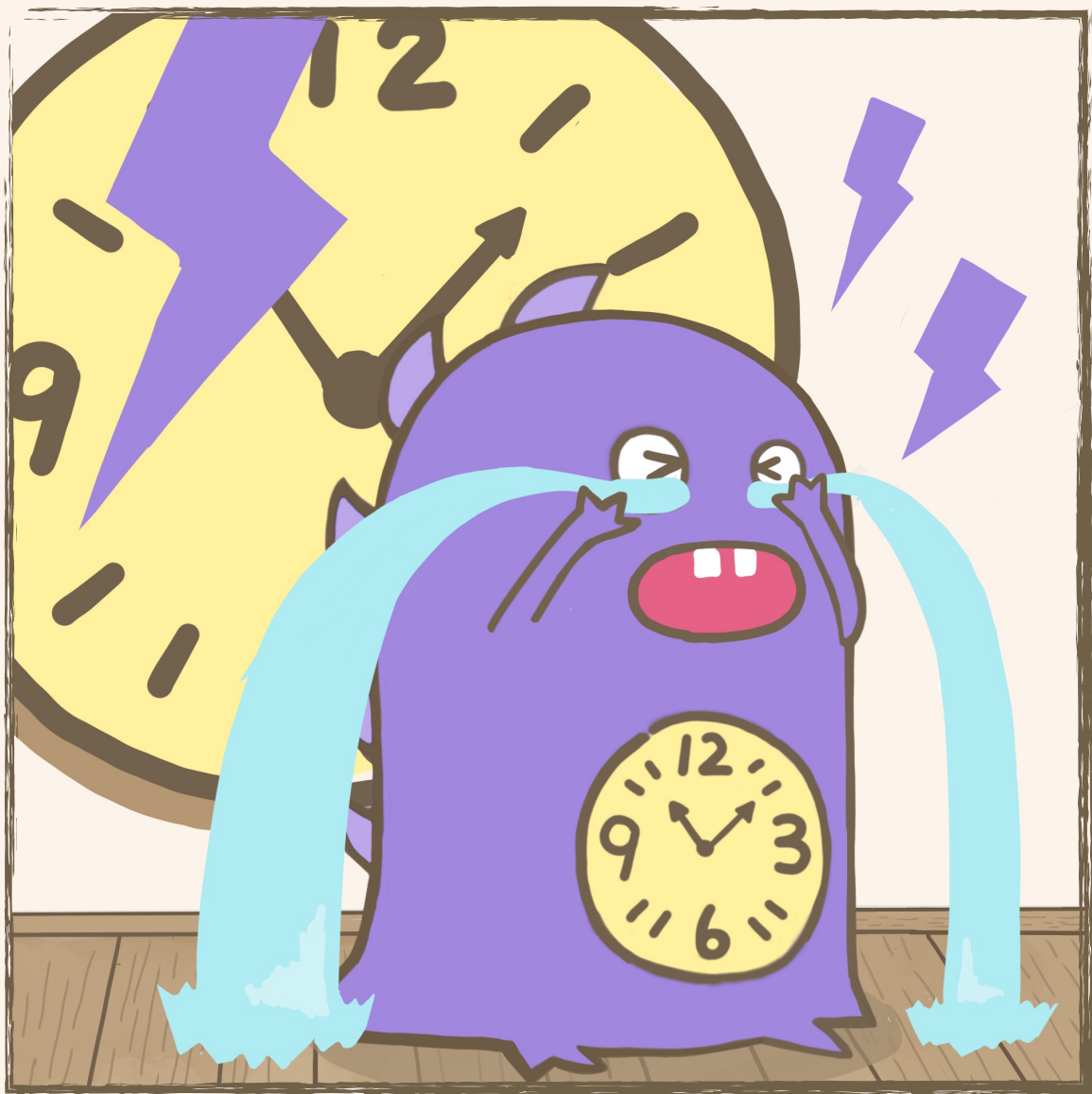


“那奶奶以前的朋友们都去哪啦？”小怪兽又问。

“他们去了一个我们再也见不到的地方。”

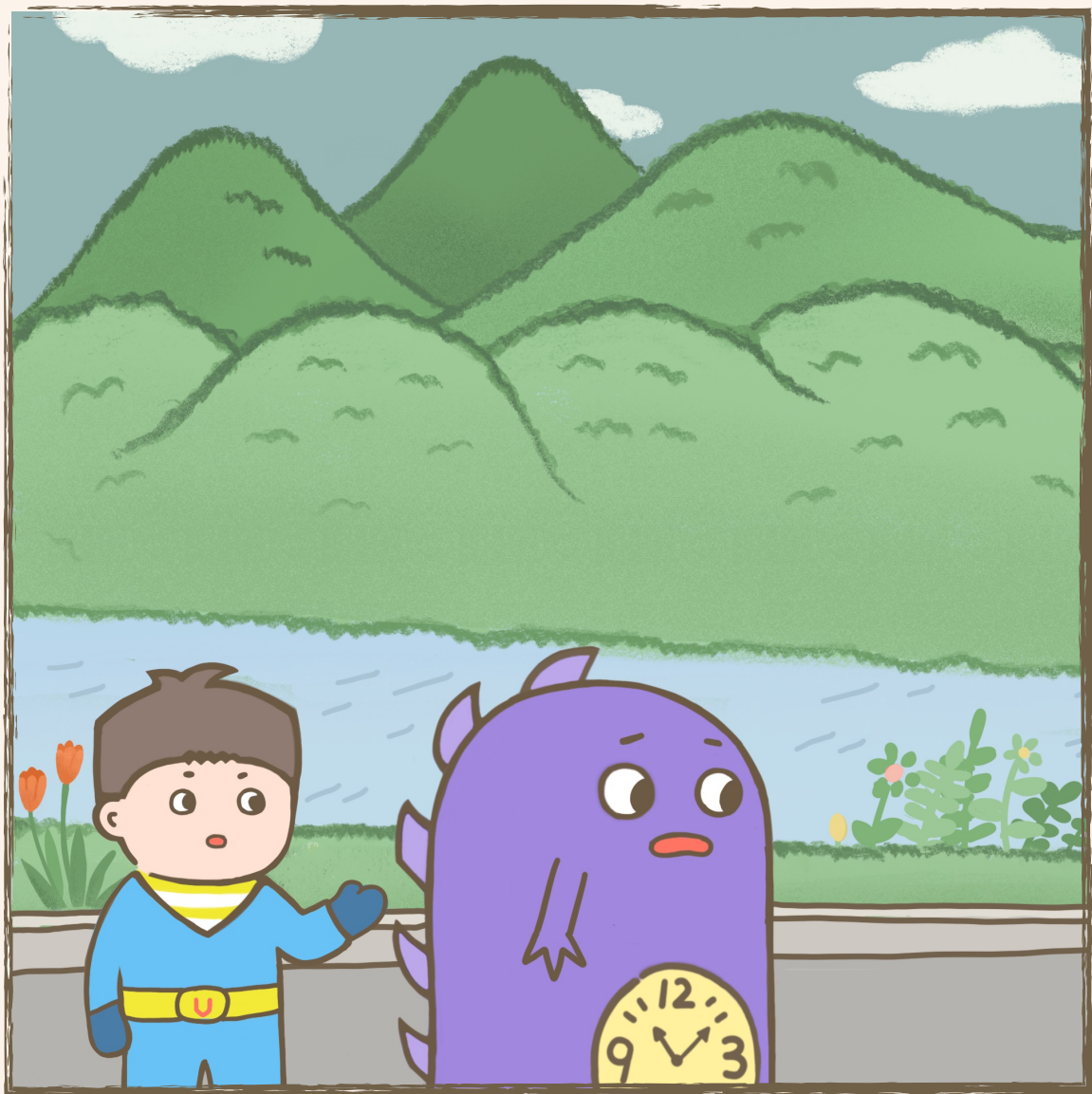
“那奶奶也会去吗？我有一天也会再也见不到奶奶吗？”小怪兽眨巴着眼睛，小声地问，害怕听到肯定的回答。

“是呀，虽然这个回答很让人难受，但是总会有这样的一天。”大力哥哥摸着小怪兽的头说。



小怪兽难过得“哇”地一下哭了起来，“不要不要！我想要永远和奶奶、和你们在一起！”

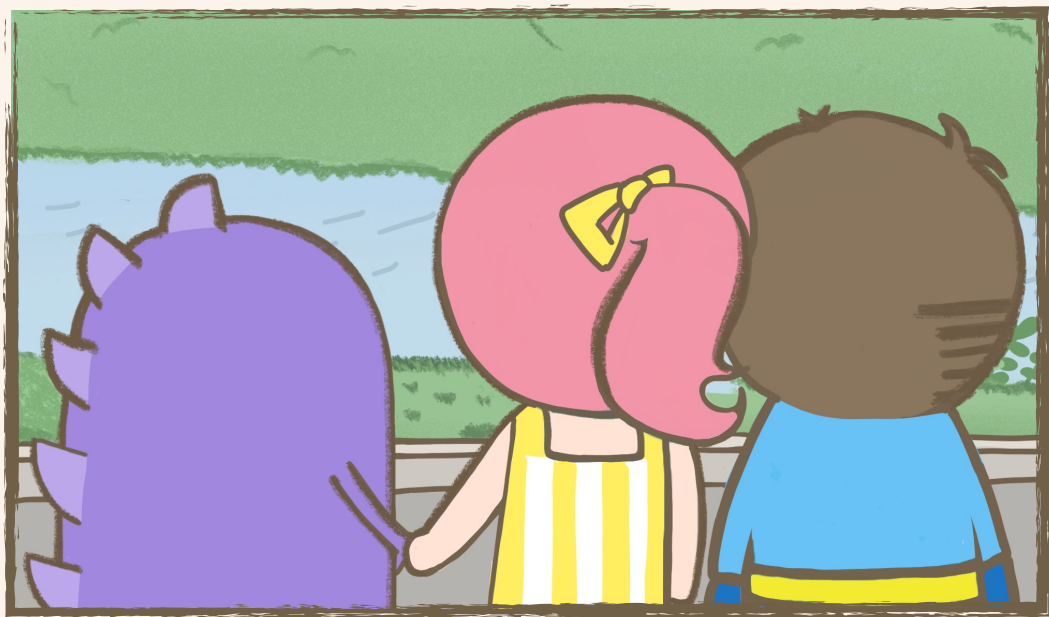
突然，小怪兽像是想起来什么事：“是不是因为我肚子上的时钟一直在走？如果时间可以停下，是不是就不会有分开的那天了？”



大力哥哥拉着小怪兽来到了河边：“时间就像这条河水，不会停下。但是你看到这些花了吗？有的刚刚开放，有的已经凋谢，可这里总是有正在开放的花朵。生命总是在循环往复，生生不息。花的枯萎的确令人悲伤，但这只是生命的其中一个环节，并不是终结。”

即便终有一天奶奶离开了我们，在另外的世界还是会有奶奶的朋友等着她，在那边陪着她。而且，我们也会留下关于奶奶的好多印记，就像奶奶讲过的故事，或是曾和奶奶一起种的花。即使我们看不见奶奶了，她也会一直在我们心中。我们和奶奶之间的联系会因为这些印记和记忆的存在而存在，就像奶奶还在我们身边一样。”

小怪兽听得似懂非懂，但感觉心里没有那么难过、害怕了。



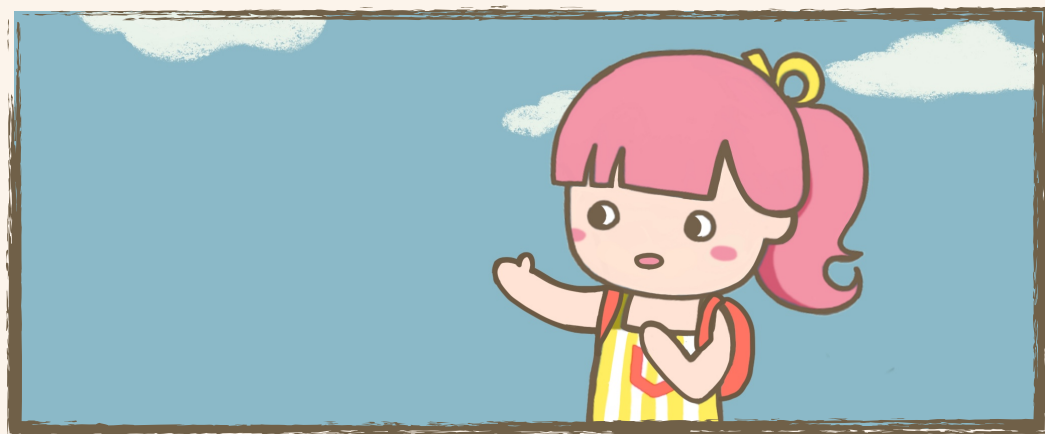
路过的飞天姐姐，听到他们的对话，也加入了进来：“而且爸爸妈妈说，只要我们还记得，就不算是真的永远分别，每次再想起来，他们都会出现在我们的心里。奶奶可能也是在用她的方式，怀念她以前的好朋友吧。不过，你们觉不觉得奶奶一个人的时候看起来不太开心啊？”

大力哥哥说：“是啊，奶奶的朋友们越来越少，没有人与她有同样的回忆和过去的故事，她也会寂寞的。”

小怪兽又问：“什么是寂寞？”



飞天姐姐抢过话头：“我以前也问过好多大人，他们说，寂寞就是，当你考了100分，却没有人和你一起开心庆祝；当你难过得想哭，却发现没有人听得懂你说的话。寂寞就像是，下了一场大雨，你没有带伞，躲在屋檐底下，你看到有好多好多人在你面前结伴走过，但是没有一把伞可以接你回家。”

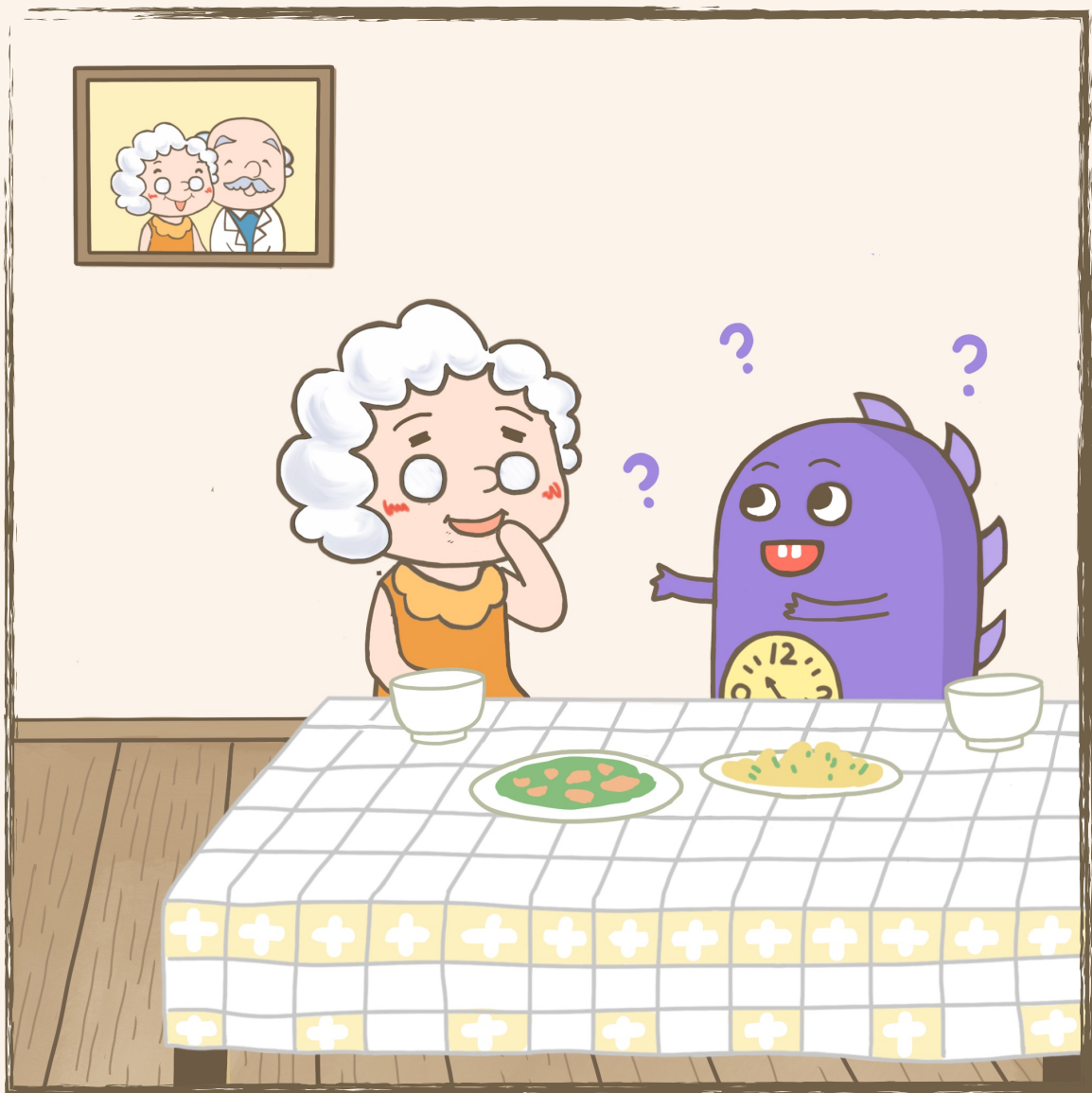


小怪兽皱着眉头，感觉“寂寞”是一个坏东西，立马问：“那要怎么样才可以把寂寞赶走呢？”

飞天姐姐说：“寂寞最怕的东西是热闹，只要多和奶奶聊天，多陪伴她，寂寞就会跑走啦。”

“可是和奶奶聊什么呢？”小怪兽犯了难。

“你知道奶奶小时候的事吗？奶奶可不是一出生就是奶奶，我敢打赌，她小时候也和我们一样贪玩！不然晚上吃饭的时候问问她？”



餐桌上，小怪兽不停地给奶奶夹菜，还像连珠炮一样地问了许许多多的小问题：“奶奶小时候吃的是什么呢？”“奶奶为什么会从老家出来，来到这里呀？”“奶奶和爷爷是怎么认识的呀？”



这天晚上，小怪兽和大力哥哥、飞天姐姐一起，听了一晚上奶奶以前的故事。看起来那么普通的奶奶，竟然那么多不平凡的故事。原来，奶奶小时候还会爬树呢！难道是像蜘蛛侠那样？饿了还会煮树叶吃，不知道是什么滋味？

亲爱的小小英雄，你愿意做爷爷奶奶的好朋友，陪伴他们，听他们讲那些从前的故事吗？快和爷爷奶奶一起完成《生命故事书》，说不定，你也有一个与众不同的“超人”奶奶/爷爷！

◆ 给爸爸妈妈的小知识

关于死亡

如果孩子问起关于“死亡”的问题，家长需要做到不回避、不欺骗、不美化、不过多解释，且尽量在孩子心理状态较好时告知，并及时进行心理疏导。

首先，回避和欺骗虽然能暂时缓解恐惧，但会更加激发起孩子的好奇心，等孩子了解到真相后会产生受挫感。其次，若对死亡进行美化，则会让3至5岁的孩子认为死亡是可逆的，人能够死而复生。家长应避免美化死亡，教导孩子敬畏生死，珍惜生命。

此外，在孩子产生疑惑时，可先了解其对哪方面产生疑问，再有针对性地回答，不过多解释，以免让孩子更加疑惑。解答过程中，爸爸妈妈可以借助自然现象进行生命教育，如类比花开花落、草木荣枯，让孩子明白死亡只是生命中的一个环节，而非终结。

当孩子产生恐惧心理或不安全感时，可以告诉他们，自己会陪伴在他们身边，对孩子爱也一直不会改变。只要有回忆，就不是永别。更建议让孩子用画画的方式来怀念，也可以与孩子一起植树种花寄托思念。

关于陪伴

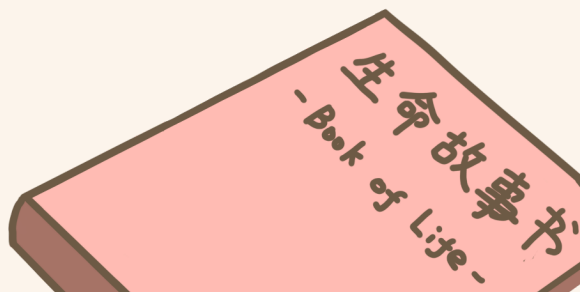
没人陪的老人包括空巢老人（子女离家）、失独老人（失去独生子女）、丧偶老人（失去伴侣等）。部分老年人在经济和生活自理方面面临困境，但容易让人忽视的是，老年人的精神状态和心理需求。老人可能因为缺乏交流沟通和日常生活单调枯燥，注意力无法转移，出现行为偏离，产生失落、愧疚、自卑、焦虑、多疑、压抑等负面情绪。增加对老人的陪伴和沟通，下班或节假日时带着小朋友回家看望他们，或是时常打个电话关怀问候，都将会使老人体会到亲情的温暖，获得精神慰藉。



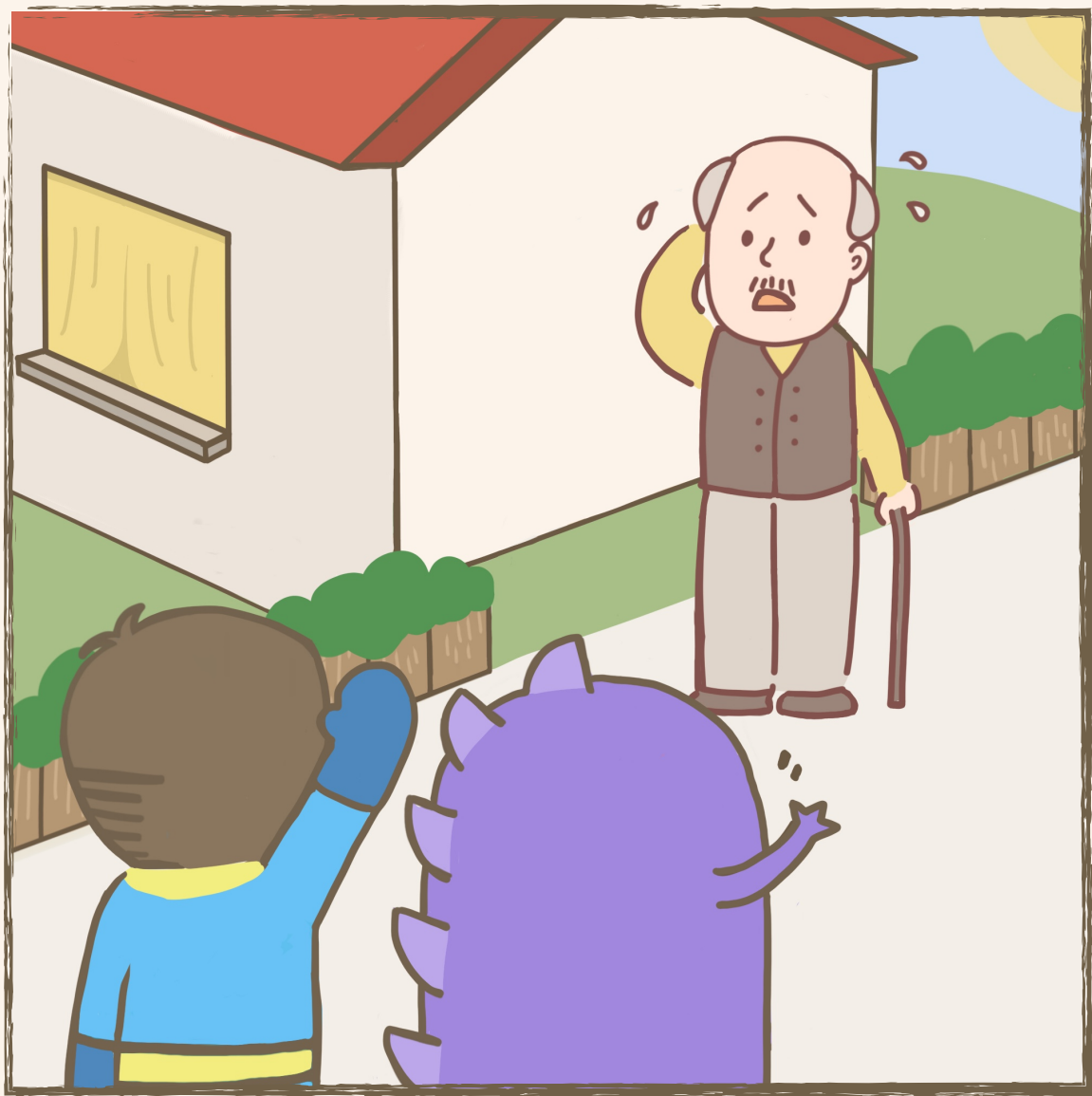
◆ 《生命故事书》

作为一种常见的公益项目，通过为失智、高龄、孤独的老人记录下图文并茂或口述视频在内的生命故事，结合老年人心灵呵护、回忆疗法，帮助他们回忆人生重大事件，建立并加深与志愿者或亲友的感情，减轻负面情绪，积极乐观地面对生活，并为后代留下宝贵的时代记录。

开展《生命故事书》项目的公益机构有：上海徐家汇爱加倍关爱服务中心、上海浦东新区爱照顾老年人公益发展中心等。



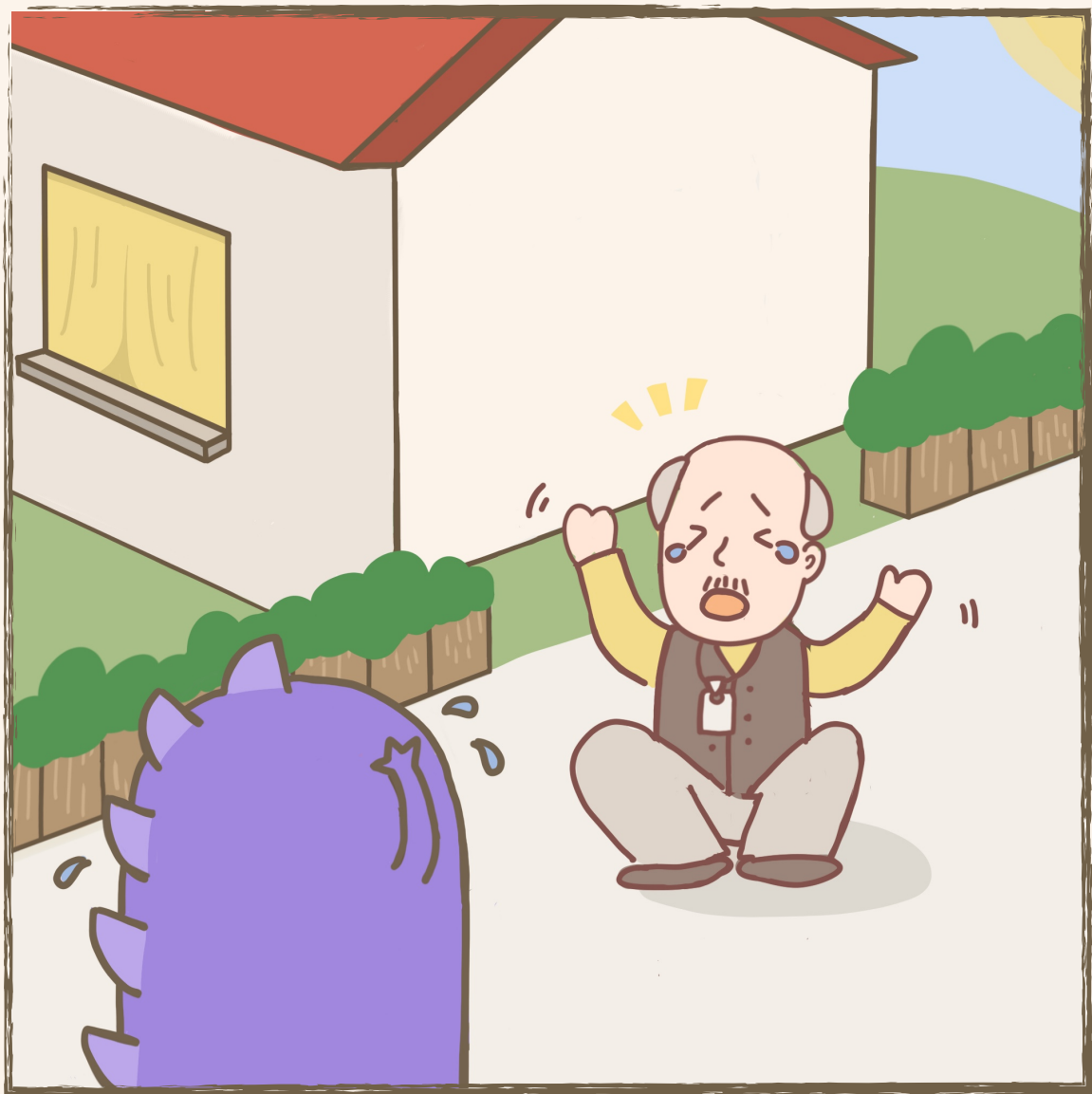
第三个故事：不再让你没人陪



小怪兽和大力哥哥回家路上，碰到了住同一个院子的李爷爷，他以前经常给小朋友讲故事，但是这几次见到，总觉得爷爷看起来一脸的不知所措。

“李爷爷好！”小怪兽和大力哥哥笑着和他挥手打招呼。李爷爷却像不认识他们一样，嘴里喃喃自语着。

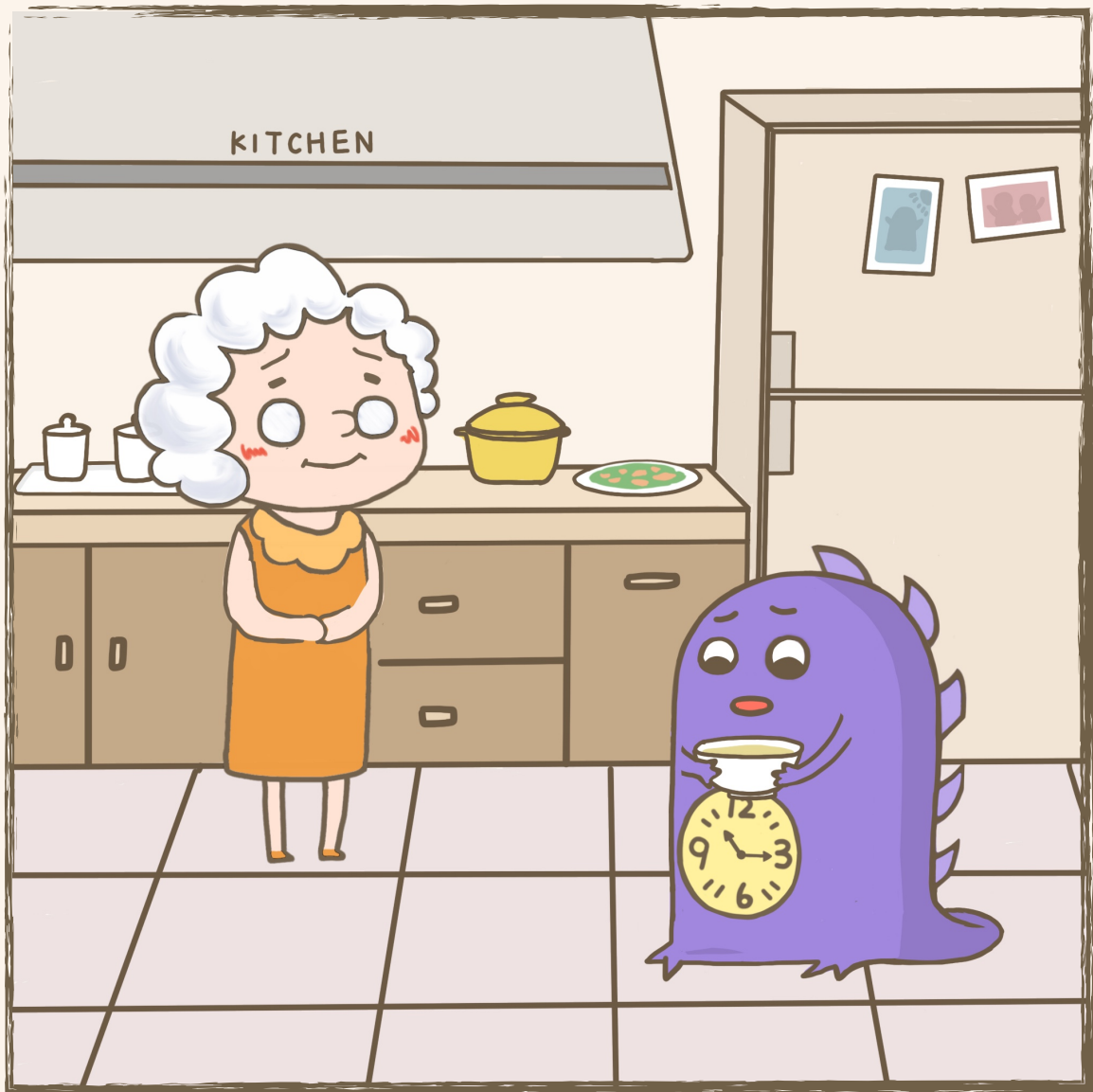
走近了才听见，李爷爷在说：“我这是在哪儿呀……”



原来，李爷爷忘记回家的路了。可是当小怪兽和大力哥哥说要送他回家的时候，他却闹起脾气来，非说自己已经到家了，还赖在地上哭闹，不肯起来。



这时，大力哥哥瞄见李爷爷的脖子上挂着一个牌子，上面写着他的名字、家人联系电话和地址。几番周折后，终于联系上李爷爷的家人，顺利把他接了回去。



回到家后，奶奶已经做好了热乎的饭菜。

可是小怪兽吃了一口肉片，就吐了出来：“奶奶，这肉好难吃，你放了多少盐啊？”

奶奶努力地回想，却还是想不起自己这道青椒肉片，刚刚放了几遍盐。

“乖啊，我们先喝点汤，一会儿奶奶买蛋糕补偿你好不好？”

小怪兽一听有蛋糕吃，也顾不上喝汤了，低头猛扒碗里的饭。



过了一会儿，奶奶就带着小蛋糕回来了，小怪兽立马狼吞虎咽地吃起来。

奶奶：“好吃吗？”

“好吃！”小怪兽啊呜啊呜地吃着奶奶买的小蛋糕，奶油沾到了脸上、手上，他也完全没发现。

“好吃就好，好吃就好。以后你来，奶奶就给你买好吃的蛋糕。”

“好呀！”

过了一会儿，奶奶又问：“好不好吃呀？”

小怪兽头也没抬，“刚刚不是问过了吗？”

“哦哦，那以后你来奶奶就给你买好吃的蛋糕，好不好……”

“知道啦知道啦，奶奶好啰嗦，不想吃了。”小怪兽打断了奶奶的话，放下蛋糕，有点不高兴。



大力哥哥听见了，轻轻弹了一下小怪兽的脑门：“怎么和奶奶说话的？”

“是奶奶一直在说重复的话嘛，奶奶总是记不住……”小怪兽摸着额头，赌气说道。

“那我问你，你还记得你五岁时候的事吗？”

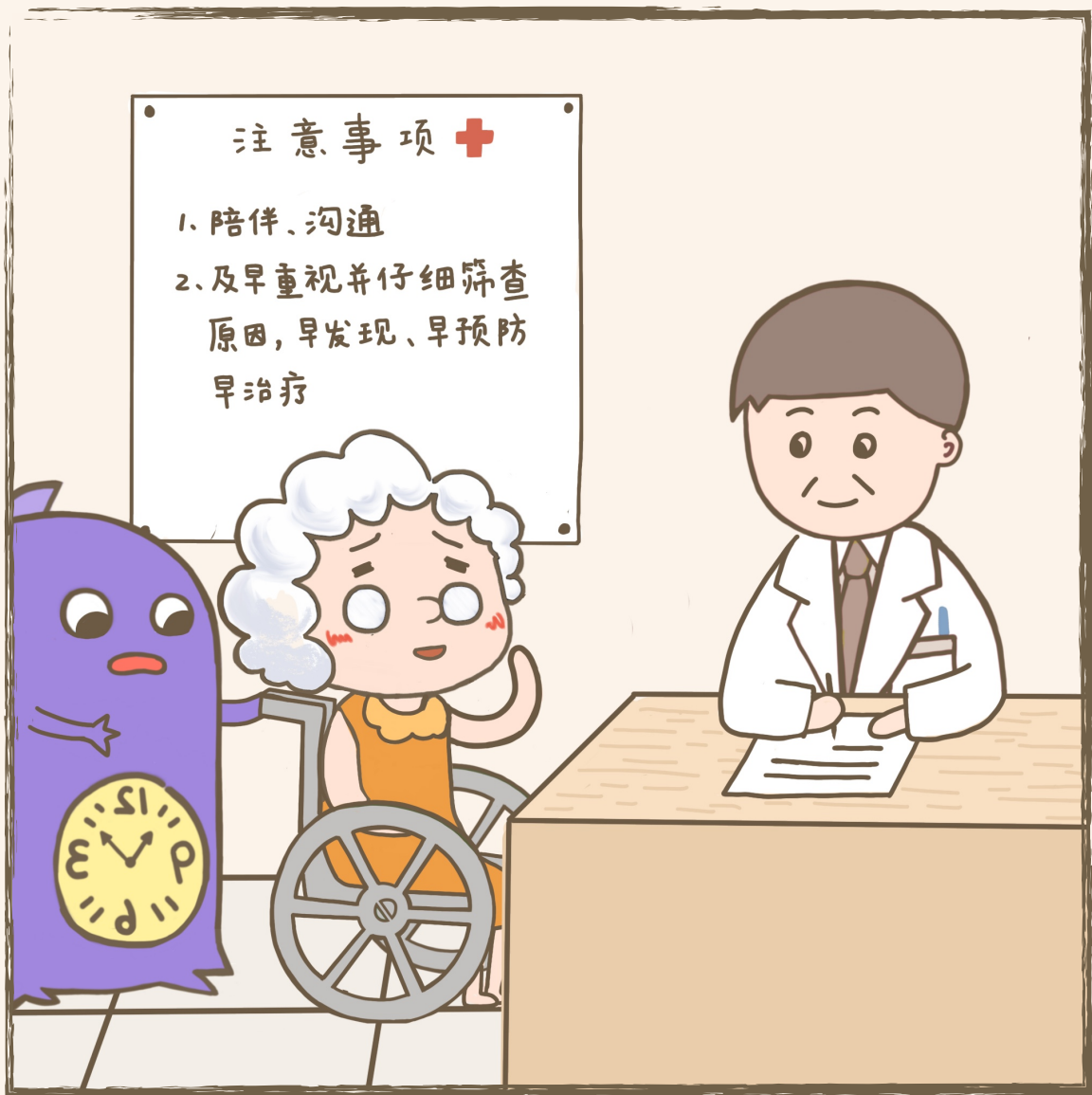
“那时候我还是个小小小怪兽呢，我怎么记得。”

“你知不知道，奶奶会慢慢变得像小朋友一样哦，回想刚刚发生的事，就像你回想你一百年多前的事情一样。”

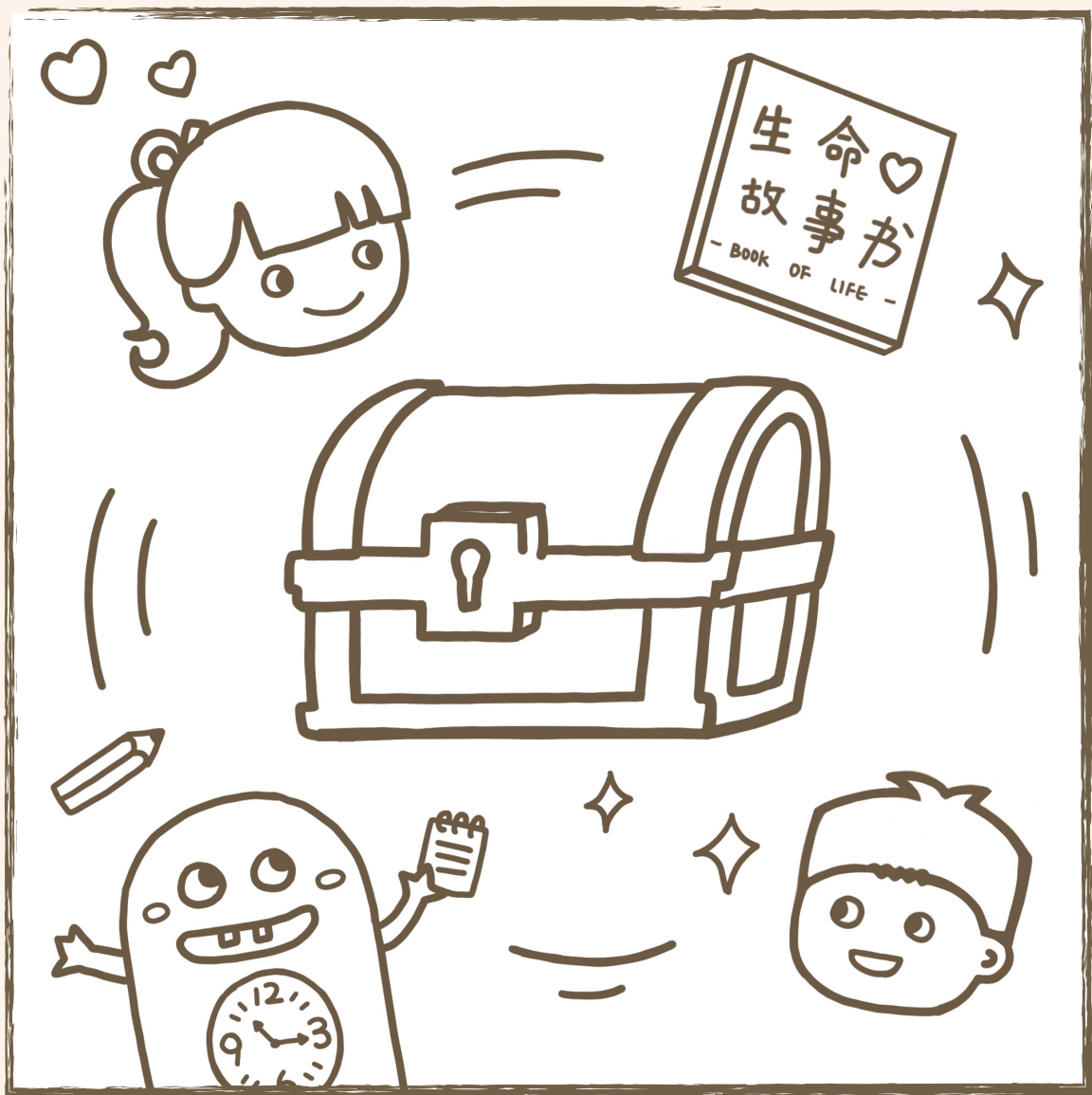
“啊？那奶奶会不会有一天也不记得我了？就像李爷爷那样，记不住回家的路，不记得我们，也变成了坏脾气？”

“随着年龄增大，爷爷奶奶的记忆会开始和他们捉迷藏，躲起来让他们找不到。如果爷爷奶奶有更多的陪伴沟通，或是经常看书看报、接受新知识，他们的记忆也会容易变得不‘乱跑’、更‘粘人’。

但当他们经常说重复的话、忘记许多事情、没有原因地突然发脾气或是做一些让我们难以理解的事情，很有可能是得了认知症，需要尽早带他们去医院看医生，让医生看看是什么原因，及时治疗。”



“你还记得之前说起的生命故事书吗？我们从前听过爷爷奶奶那么多有趣的故事。其实，你的小本子和所有听过爷爷奶奶故事的人，都有一个抓住记忆的小宝盒，让奶奶的记忆用另外的方式留在世界上。”



涂一涂：

亲爱的小英雄，你愿意得到抓住记忆的小宝盒吗？

◆ 给爸爸妈妈的小知识

众所周知，记忆力会随着年龄的增长而逐渐退化，但记忆力衰退是一个缓慢渐进的过程，如果老人在短期内出现明显的记忆力减退，有可能是“认知症”在作祟。认知症是以认知功能损害为特征的一组症候群，可能会由神经退行性病变、脑血管病变、感染、外伤、肿瘤、营养代谢障碍等多种原因引起。患者会在意识清醒的状态下出现持久、全面的智能减退，表现为记忆力、判断力、注意力、计算力、抽象思维能力、语言功能等能力减退，情感和行为障碍，丧失独立生活和工作能力，严重影响到工作和生活。阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease, 简称AD)也属于认知症的其中一种。

认知症的病程会经历临床前、轻度认知障碍、早期、中期、晚期5个阶段，短则6年，长则25年。在不同阶段介入治疗，会取得不同的干预效果，尽早治疗有利于延缓病情发展，控制未来风险，甚至可能逆转病程。因此**及早重视并仔细筛查原因非常重要，做到早发现，早预防，早治疗。**

上海剪爱公益发展中心，作为联劝“**U**悠计划”资助机构之一，致力于认知症预防与早期干预的社会组织，开发出ADS自评量表，帮助中老年人及早筛查和干预。欢迎扫描右方二维码，进行测评，预防筛查。

剪爱·AD8自评量表



关注脑健康·预防认知症