

# 记一记，读一读：关爱兄弟姐妹，携手共渡COVID-19疫情

第 1 页，共 2 页

在家人为抵御 COVID-19 在家中隔离时，日常压力与挑战与日倍增，可能很难单独陪伴每个孩子，尤其是当家中有一个自闭症孩子时。以下是一些快速提示，可帮助您在疫情期间为兄弟姐妹提供支持。本资料的第一部分是“记一记”，列出在支持兄弟姐妹时要记住的注意事项。第二部分“读一读”列出了对支持兄弟姐妹有帮助的书单。

## 记一记：

- 有时，有特殊需要的孩子会对自己在家庭中的角色感到困惑。他们可能会在无意中被忽视，被期望永远保持最佳行为，被寄予更高期望。让他们感受到自己参与家庭事务的其中一个方法是，为他/她分配一份工作，让这个孩子和/为自己的兄弟姐妹做一些积极的事。比如有特殊需要的孩子有一个安全玩具。那么这个孩子的工作就是确保这个玩具不会放错地方。如果真的放错地方，孩子可以组建“搜查小组”，带领队伍把它找出来！
- 兄弟姐妹会因为家庭成员间的活动而表现出压力。当关系紧张的时候，一定要与他们经常互动。比如，和他们说：“我爱你。我知道你很难过。但吼叫是解决不了问题的。我们要怎样才能一起努力，避免下次事态再达到这种程度呢？”
- 当兄弟姐妹不遵守界限时，要给予帮助，但又要保持原则，对后果一视同仁，帮助他们理解规定和行为。比如说：“感谢你和我坦诚当时的错误，但我必须提醒你，玩电脑间隔 30 分钟就要休息的规定仍然有效。”
- 兄弟姐妹和您一样，也会感到压力、疲惫并需要额外支持。抽出时间承认兄弟姐妹的想法、压力和需求十分重要。争取每天至少孩子进行一次一对一的关心。此外，尝试与兄弟姐妹一起计划至少一次月度活动。比如，一起做饭、做手工，或在户外在一些有趣的事。
- 经常赞美兄弟姐妹。即使是小事也无妨！当他们把事情做好时，请不要吝惜您的赞美。比如，您可以说：“你今天非常耐心、非常体贴。我很感激你在我们参加在线远程医疗问诊时提供的帮助。”



# 记一记，读一读：关爱兄弟姐妹，携手共渡COVID-19疫情

第 2 页，共 2 页

下面是一份书单，也许可为教导和支持自闭症患者的兄弟姐妹提供帮助：

## 读一读：

- *When my Worries get too Big- A Relaxation Book for Children Who Live with Anxiety*; Kari Dunn Buron
- *Rules*; Cynthia Lord
- *Views from our Shoes-Growing up with a Brother or Sister with Special Needs*; Donald Joseph Meyer
- *In My Mind-The World through the Eyes of Autism*; Adonya Wong
- *What about Me? A Book For and By An Autism Sibling*; Brennan Farmer
- *A is for Autism, F is for Friend-A Kid's Book on Making Friends with a Child who has Autism*; Joanna L. Keating-Velasco
- *My Sister has Autism*; Stephanie & Sherry Ham
- *The Friendship Puzzle*; Julie L. Coe
- *Ben has Autism. Ben is Awesome*; Meredith Zolty
- *Autism, the Invisible Cord A Siblings Diary*; Barbara S. Cain
- *The Ride Together: A Brother and Sister's Memoir of Autism in the Family*; Paul Karasik and Judy Karasik
- *Special People Special Ways*; Arlene Maguire
- *Siblings of Children with Autism: A Guide for Families*; Sandra L. Harris
- *Sometimes My Brother: Helping Kids Understand Autism Through a Sibling's Eyes*; Angie Healy

