

#ZostańWDomu

dla dzieci

KAROLINA PIOTROWSKA

O autorce

Karolina Piotrowska - psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka.
Autorka książek "Rozwój seksualny dzieci" i "Błogosławiony Stan Umysłu - bajki terapeutyczne dla kobiet w ciąży" zaprasza dzieciaki i rodziców do lektury!

Więcej treści od Karoliny na stronie
www.KarolinaPiotrowska.com
oraz na Facebooku i Instagramie pod nickiem
@MamaSeksuolog

Podziękowania

Ta publikacja powstała dzięki współpracy zaangażowanych kobiet.
Magdalena Jutrzenka - korekta medyczna -
Magda jest lekarką i mamą dzielnego Alexa, którego rehabilitacje możesz wesprzeć na stronie: www.siepomaga.pl/alex
Magdalena Boćko Mysiorska - korekta pedagogiczna -
Magda jest pedagożką i wykładowcą, promotorką Rodzicielstwa Bliskości i NVC
www.magdalenabockomysiorska.pl
Arnika Pys - redakcja i korekta - www.arnikapys.pl
Katarzyna Kon - redakcja i korekta

Bajka

Pewnego dnia Hania dowiedziała się, że wszystkie dzieci muszą zostać w domu. Hania nie pójdzie do przedszkola, a jej brat Tomek nie pójdzie do szkoły.



Pan w telewizji używał trudnych słów:

wirus

epidemia

kwarantanna

Hania nic z tego nie rozumiała. A na dodatek mama wyglądała na przestraszoną!

Hania chciała **coś** ... sama nie wiedziała za bardzo, CO to miałoby być.

Chciała odwiedzić swoją najlepszą przyjaciółkę. Ale mama się *nie* zgodziła.

Hania chciała pójść na plac zabaw. Ale mama powiedziała, że *nie* można.

Hania chciała pójść na ciastko do swojej ulubionej cukierni. Ale mama powiedziała *nie*

Hania chciała odwiedzić babcię... ale tego też *nie* było wolno.

Mama dużo mówiła i przytulała córeczkę, ale mimo wszystko Hania czuła się smutna.
Samotna.
I rozzłoszczona.

Nie mogła robić tego,

na co ma ochotę i co bardzo lubiła.



I właśnie wtedy, kiedy Hani z poczucia bezsilności popłynęły łzy, a jej rączki zacisnęły się w pięści, mama przy niej usiadła.
Nie mówiła już nic.
Była blisko i czekała.

A *Hania* **płakała.**

Kiedy Hania poczuła się gotowa, spojrzała na mamę. Mama otworzyła ramiona i zachęciła Hanię do przytulenia. Przez chwilę po prostu siedziały razem na podłodze, przytulone.



I kiedy Hania poczuła, że jest spokojniejsza, zapytała mamę:

- **Dlaczego muszę teraz zostać w domu?**
- Pamiętasz, jak to jest być chorą? - odpowiedziała mama.

Hania pokiwała głową.
Pamiętała, jak bolało ją gardło i głowa, kiedy ostatnio była przeziębiona.

- Jak się jest chorym, to też trzeba zostać w domu - mówiła mama.
- Ale ja teraz jestem zdrowa.

Mama uśmiechnęła się.

- Tak, kochanie, ty teraz jesteś zdrowa. Ale czasami zdarza się, że chorujemy. To normalne. A kiedy **dużo ludzi w jednym czasie choruje na tę samą chorobę**., teraz tak właśnie jest - to nazywa się to

epidemia.

- Epidemia - powtórzyła Hania.

- Tak, epidemia. - przytaknęła mama - A wiesz, skarbie, jak choroba przenosi się z jednej osoby na drugą?

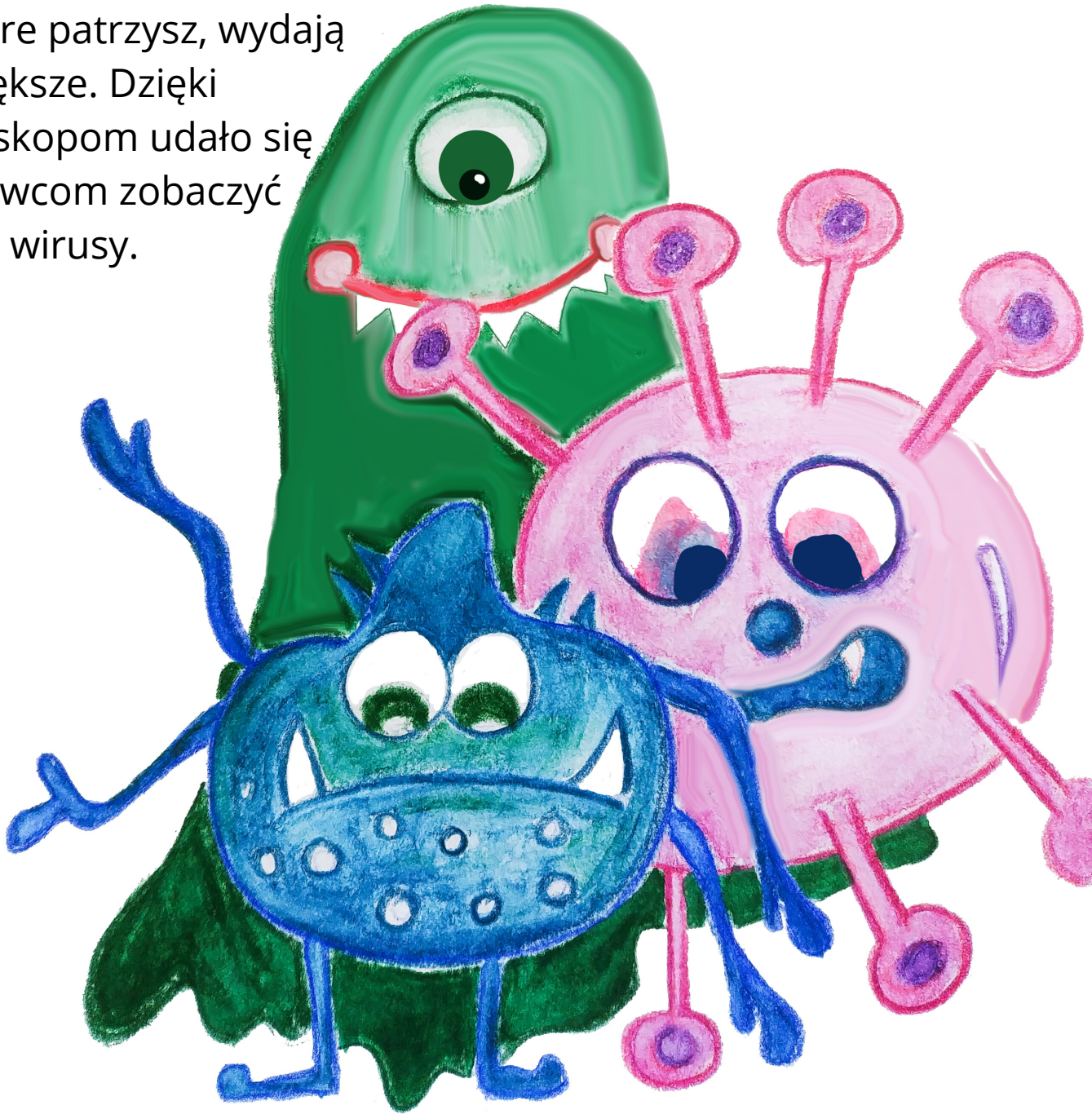
Hania pokręciła przecząco głową.

wirusy

- Niektóre choroby są wywoływane przez Wirus to taki bardzo, bardzo mały zarazek. Nie można go zobaczyć, bo jest tak maleńki, że go nie widać.

- Jak go nie widać, to skąd wiadomo, że on jest?

Naukowcy mają mikroskopy. To takie urządzenia, które działają podobnie do okularów babci - sprawiają, że rzeczy, na które patrzysz, wydają się większe. Dzięki mikroskopom udało się naukowcom zobaczyć różne wirusy.



- Mhmmmm - Hania była zasłuchana.

- Kiedy jedna osoba ma wirusa, może zupełnie niechcący przekazać go kolejnej osobie i w ten sposób choruje coraz więcej osób.

- Ale ja jestem zdrowa, nie mam wirusa - powiedziała stanowczo Hania.

- Niektórzy ludzie radzą sobie świetnie z wirusami. Ich ciało jest odporne, silne i zdrowe, więc kiedy spotykają wirusa na swojej drodze, nawet tego nie zauważają. Jednak wirus nadal na nich jest i kiedy taka osoba pójdzie do koleżanki, do kawiarni czy do babci, może przekazać wirusa dalej, np. poprzez kichnięcie. **Właśnie dlatego kiedy jest epidemia, zostaje się w domu nawet wtedy, kiedy jest się zdrowym**. Takie pozostanie w domu nazywa się

kwarantanną

Teraz Hania rozumiała już więcej.
Panuje choroba, którą wywołuje wirus.
Nawet jeśli dobrze się czujesz, możesz nosić w sobie wirusa.

Dlatego przez jakiś czas wszyscy
będą zostawać w domu.
Takie pozostanie w domu to

okazanie troski

o zdrowie swoje i innych ludzi.



- Mamo, ale co my będziemy robić w tym czasie? - zapytała Hania.

- Może zróbmy sobie listę *przyjemnych rzeczy* którymi możemy się zająć w domu? - zaproponowała mama i razem przystąpiły do zabawy.



A na koniec

jak się chronić przed wirusami

Myj często i dokładnie ręce ciepłą wodą z mydłem - to zabija większość wirusów. W tym czasie zaśpiewaj dwa razy refren ulubionej piosenki! Dzięki temu będziesz wiedzieć, że ręce były myte wystarczająco długo.

W czasie epidemii **unikaj kontaktu z osobami chorymi, które kichają, kaszlą i mają katar.**

W czasie epidemii - kiedy jesteś w sklepie, w autobusie lub w innym miejscu, gdzie jest dużo ludzi, **trzymaj ręce w kieszeniach i nie dotykaj swojej twarzy**.

Eksperymenty

Dzieciom może być trudno zrozumieć, w jaki sposób wirusy rozprzestrzeniają się oraz dlaczego częste i staranne mycie rąk jest tak istotne w profilaktyce zachorowań. Wynika to przede wszystkim z braku widoczności i namacalności możliwego zagrożenia. Właśnie dlatego warto przeprowadzić z dziećmi dwa eksperymenty, które w zabawny i ciekawy sposób zademonstrują im, jak przenoszą się wirusy oraz jak mydło wspiera walkę z nimi.

Eksperyment 1 **mydło kontra wirusy**

Do jego wykonania potrzebujesz: mielonego pieprzu, talerza z wodą i miseczki z mydłem w płynie.

Wrzuć zmielony pieprz do talerza z wodą tak, aby było widać gołym okiem unoszący się na wodzie pieprz. Następnie poproś dziecko by zanurzyło palec w talerzu - pieprz poprzykleja się do palca.

Teraz poproś dziecko, aby palec z drugiej ręki najpierw zanurzyło w mydle, a dopiero potem włożyło palec do talerza z wodą i pieprzem. Co się dzieje? Pieprz nie przykleja się do palca!

Powiedz dziecku, że bardzo podobnie działa to w przypadku wirusów. One nie lubią mydła, dlatego kiedy dokładnie myjesz ręce ciepłą wodą z mydłem, wirusy uciekają.

Eksperyment 2

jak roznoszą się wirusy

Do jego wykonania potrzebujesz: brokatu lub mąki, ciemnego materiału czy koca, książki bądź kartki z kredkami, stopera/minutnika.

Uwaga! W tej zabawie się pobrudzimy - zadbaj więc o to, aby maluch miał na sobie odpowiednią odzież!

Posyp dziecku dłonie brokatem (mąką). A teraz poproś, aby przez 1 minutę siedziało na kocu i bawiło się kredkami, albo czytało książkę.

Ustaw stoper.

Po minucie idźcie wymyć ręce, a następnie wspólnie zobaczcie, gdzie widać ślady mąki (brokatu). Jeśli masz w domu latarkę i lupę, możesz z nich skorzystać!

Powiedz dziecku, że wirusy są podobne do mąki - zostają na rękach, a z nich przemieszczają się dalej.

Zadanie do zrobienia

lista przyjemnych rzeczy

Stworz z dzieckiem listę przyjemnych rzeczy, które możecie wykonać w czasie kwarantanny. Możesz też podzielić te zadania na takie, które dziecko wykonuje samo oraz te, które robicie wspólnie.

Porady dla rodzica

Jako dorośli rozumiemy otaczający nas świat, a decyzja o pozostaniu w domu jest naszym świadomym wyborem. Oznacza to, że czujemy pewne sprawstwo związane z zaistniałą sytuacją i jej konsekwencjami.

Natomiast nasze dzieci są tego pozbawione. Nie zawsze to rozumieją. Potrzebują naszego wsparcia i objaśnienia im zaistniałej sytuacji. Sposób rozmowy warto dostosować do wieku dziecka i jego możliwości percepcyjnych.

Maluchy, którym rodzice w trosce o ich zdrowie i bezpieczeństwo narzucają kwarantannę, mogą doświadczać silnych emocji związanych z tą sytuacją. Dodatkowo napięcie i stres u dziecka mogą nasilać się wówczas, kiedy my, jako dorośli również, się z nimi zmagamy.

W dzieciach może pojawić się złość, niezgoda, niepewność, strach (lęk), żal czy bezsilność. Dziecko ma prawo do odczuwania i okazywania tych emocji.

Warto, aby mogły wybrzmieć i nie kumulować się w ich organizmie, układzie nerwowym.

Czasem jest tak, że dziecko w silnych emocjach będzie chciało zostać samo. Nie będzie chciało się przytulać. I to jest zupełnie naturalne. Swoje emocje dzieci mogą wyrażać przez płacz, tupanie, krzyk, bicie, nerwowy śmiech (głupawkę) itd. Jeśli chcesz wspierać swoje dziecko w tym trudnym momencie, po prostu pozwól mu doświadczać emocji. Nie proś, aby się uspokoiło, nie mów że „tak nie wolno” czy że „to niełądnie”.

Zamiast takich słów możesz powiedzieć dziecku:

- Widzę, że jest ci trudno.
- Czujesz złość, czy tak?
- To, co teraz czujesz, to smutek.
- Kiedy tak siadasz na brzegu łóżka, myślę, że się boisz.
- To, co teraz czujesz, jest normalne, każdy człowiek doświadcza czasem takich emocji
- Chciałbyś, aby było inaczej. Rozumiem to.
- Nie podoba ci się to, że teraz musimy zostać w domu. Słyszę to.

Mówiąc to, najlepiej przykucnij bądź usiądź tak, aby Twoja twarz znajdowała się na wysokości twarzy dziecka. Zadbaj też o to, aby samemu zachować spokój (na tyle ile to możliwe).

Ważne jest, abyś wewnętrznie czuł/a, że to jest naprawdę w porządku, że dziecko doświadcza emocji. Są one naturalną częścią życia i każdy człowiek ma do nich prawo.

Wychodząc z takiego założenia, dasz radę być dla swojego dziecka wspierającym dorosłym, który jest w stanie przyjąć dziecko wraz z jego wszystkimi emocjami. To bardzo ważne dla waszej relacji oraz zdrowia dziecka; jego rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego.

Kolejną rzeczą, która z tego wynika, jest czas i częstotliwość. Emocje pojawiają się i odpływają, jednak nie mijają raz na zawsze. To, że raz, dwa czy dziesięć razy odbędziesz z dzieckiem rozmowę bądź nazwiesz jego uczucia, nie oznacza, że one za jakiś czas nie wrócą po raz kolejny. Następnym razem będzie potrzebowało ono, abyś znów był/-a blisko, kiedy dziecko doświadczy silnych emocji.

Pamiętaj też, że moment, w którym dziecko okazuje silne emocje, nie jest dobrą chwilą na wyjaśnianie i tłumaczenie. **Doświadczanie lęku, złości, głębokiego smutku czy żalu bardzo utrudnia skupienie uwagi na rozumieniu tego, co mówi się do dziecka, na merytorycznych treściach.** Dlatego w tych sytuacjach zamiast pocieszać, dawać dobre rady, tłumaczyć, po prostu nazwij emocje dziecka, bądź zaoferuj mu emocjonalne wsparcie, np. poprzez bliski kontakt, przytulenie, głaskanie. Dopiero kiedy emocje opadną, można przejść do rozmowy, w której warto o czymś opowiedzieć/coś wyjaśnić.

Warto też wiedzieć, że emocjami - podobnie jak wirusami - bardzo łatwo się zarazić. Nasze mózgi zbudowane są w taki sposób, że łatwo przechwytujemy cudzą złość, lęk czy gniew. Dlatego kiedy dziecko się złości, u rodzica również szybko może pojawić się złość. Na szczęście tę zależność można również świadomie wykorzystać w drugą stronę. Oznacza to, że jeśli jako rodzic nauczysz się dbać o swoje emocje - swój lęk, swoją złość i napięcie - masz szansę nie zarazić nimi swojego otoczenia!

A na koniec

W okresie kwarantanny przygotowałam dla dorosłych akcję **#zostańwdomu #rozwójwdomu,** w której udzielam merytorycznych informacji, udostępniam ćwiczenia psychologiczne, nagrania audio, video i relaksacje dla osób zapisanych na to wyzwanie. **Celem tego projektu jest ułatwienie wam osiągnięcia stanu spokoju w tym wymagającym okresie**.

Dołączyć do akcji możesz w każdej chwili, podając swój adres email na stronie: www.karolinapiotrowska.com/koronawirus-zapis/

W czasie trwania kwarantanny wszystkie udostępniane materiały są w 100% bezpłatne!

Karolina Piotrowska
www.karolinapiotrowska.com

O wspieraniu dziecka, w tym trudnym okresie pandemii, możesz też przeczytać w ostatnim wpisie na moim blogu.

Magdalena Boćko-Mysiorska
www.magdalenabockomysiorska.pl

Podaj dalej

Ta książeczka została opracowana jako **DARMOWE WSPARCIE** dla rodziców i dzieci!

Masz prawo pobrać ją na swój komputer bądź telefon, przechowywać i udostępniać bezpłatnie dalej.
Nie wolno Ci jednak dokonywać zmian w treści ani objętości tej publikacji.

Jeśli udostępnisz gdzieś na Facebooku bądź Instagramie tą publikację proszę oznacz autorkę. Znajdziesz profil autorki pod nickiem @MamaSeksuolog.

Książka objęta jest ochroną przez prawa autorskie.

Kontakt z autorką:
www.karolinapiotrowska,com
bok@karolinapiotrowska.com