

## Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Dzieci widzą i słyszą dużo więcej, niż może się wydawać dorosłym, a przede wszystkim doskonale odczytują emocje rodziców i potrafią się do nich podświadomie dopasować. Jeśli oglądają Państwo wiadomości/słuchają radia w tym samym pokoju, w którym znajduje się dziecko (nawet kiedy wydaje się, że jest zajęte czymś innym) to z całą pewnością trafia do niego niepokój przekazywany przez media. Samo słowo "koronawirus" pojawia się wszędzie i w takich ilościach, że dzieci na pewno chciałyby wiedzieć, o co chodzi, nawet jeśli obawiają się lub wstydzą zapytać. Brak informacji tylko potęguje poczucie niepokoju, a dzieciom należy się wytłumaczenie sytuacji, która jest trudna dla nas wszystkich, w sposób dostosowany do ich możliwości poznawczych. Tu z pomocą przychodzi pakiet edukacyjny przygotowany przez kolumbijską psycholog Manuelę Molinę Cruz oraz bajka terapeutyczna autorstwa Doroty Bródki.

Oprócz zadań ujętych w pakiecie i odwołujących się w mądry sposób do stanów emocjonalnych dziecka polecam prosty eksperyment pokazujący, jak ważne jest mycie rąk.

Potrzebne będą: dwie miseczki, mydło, woda i pieprz. Do pierwszej miseczki nalewamy wodę i wsypujemy pieprz, który będzie reprezentował wirusy/bakterie. Dziecko moczy palec w miseczce, a wirusy/bakterie przyklejają się do jego paluszka. W drugiej części eksperymentu palec kładziony do wody musi być dobrze namydlony, żeby mydło mogło odstraszyć wszystkie wirusy/bakterie.

W prawidłowym myciu rąk pomoże też wierszyk:

Najpierw umyj rączkom brzuszki,  
potem plecki i paluszki,  
potem palce złap na wędkę,  
pokręć kciuki śrubokrętem,  
i na koniec swe paluszki potrzyj jeszcze o dwa brzuszki.

Inne wierszyki zachęcające do rozmów i działań związanych z czystością:

"CZYSTE RĘCE" I.Salach

Dziś od rana plusk w łazience.

To maluchy myją ręce.

Najpierw w wodzie opłukują,

potem mydłem nasmarują.

Znowu woda - istny cud.

W umywalkę puk -puk -puk.

Jeszcze tylko kran zakręcę

i już czyste mamy ręce.

"W ŁAZIENCIE" P.Siewiera- Kozłowska

Woda w kranie- szum, szum, szum,

Mydło pluska- plum, plum, plum,

Myję rączki- szur, szur, szur,

I brud znika- bul, bul, bul.

"MYCIE" J.Wasilewska

(Zabawa naśladowcza. Dzieci naśladowują ruchem słowa wiersza. Pokazują poszczególne części ciała. Na koniec podskakują z uniesionymi rękami.)

Kolorowe mydło mam.  
Szybko się umyję sam.  
Czoło, nos, uszy, szyję.  
Szczotką zęby rażno myję.  
Ręce, nogi, plecy, brzuch.  
Patrzcie jaki ze mnie zuch!

„CZYŚCIOSZEK” P. Siewiera – Kozłowska

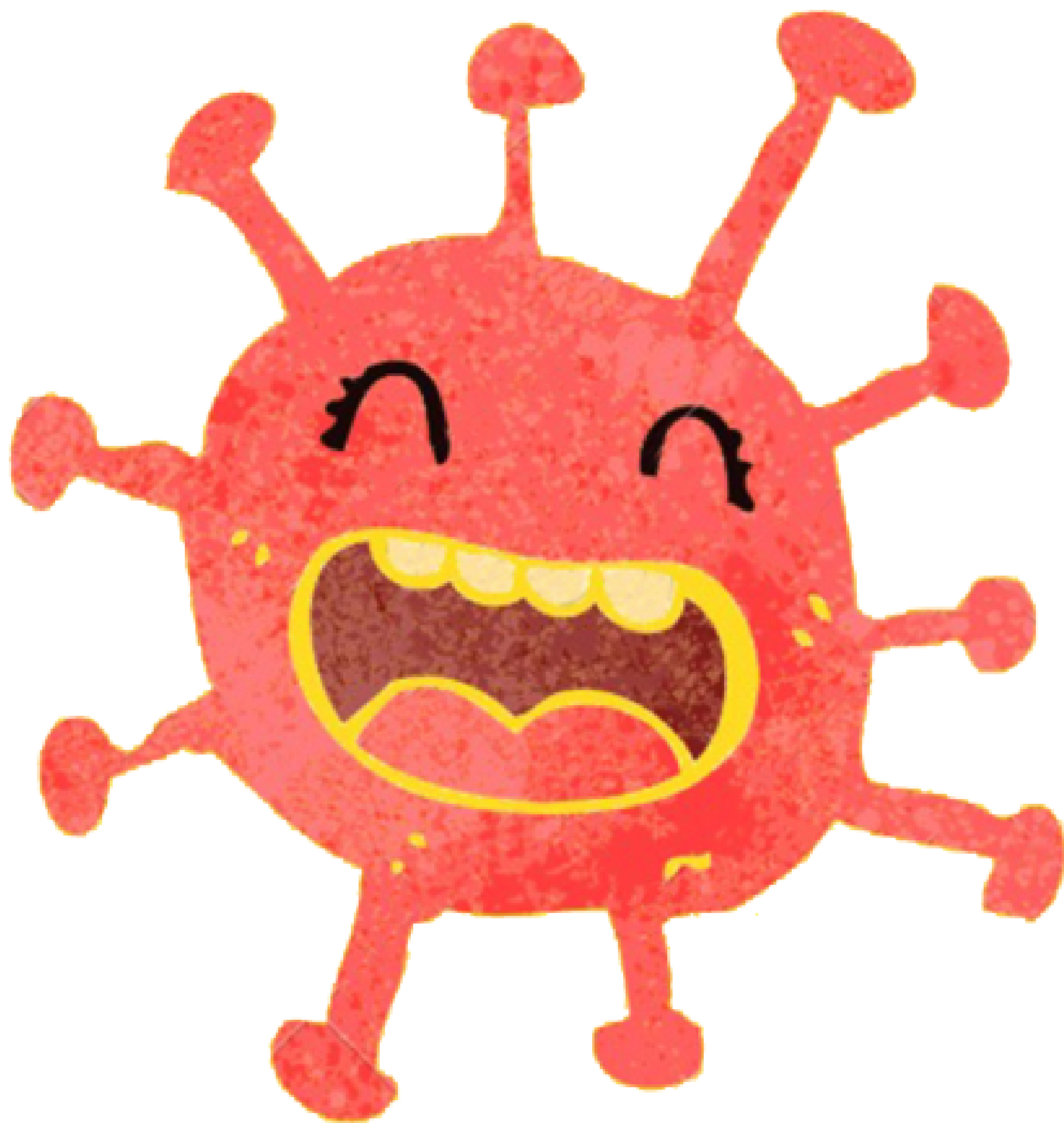
Mam mydełko i ręczniczek,  
Mycie rączek dzielnie ćwiczę.  
Wiem, gdzie w kranie woda płynie,  
Swoją buzię sam umyję.  
Rączki, buzię, zęby też.  
Co mam w kubku, czy już wiesz?  
W kubku mam szczoteczkę swoją,  
Żeby ząbki myć wesoło!  
Szczotka z pastą za pan brat,  
Taki ze mnie czysty skrzat!

"KRAN" W.Chotomska

Myła ręce jakaś gapa,  
kap, kap, kap.  
Poszła, a kran dalej kapał,  
kap, kap, kap.  
Wczoraj kapał i dziś kapie:  
kap, kap, kap.  
I źle myśli o tej gapie,  
kap, kap, kap!  
To przez gapę kran ma katar,  
kap, kap, kap.  
Taki katar to jest strata!  
Kap, kap, kap.  
Bo te krople- to są grosze,  
kap, kap, kap.  
Grosz za groszem z wodą poszedł,  
kap, kap, kap.  
Co tu robić? Gapa nie wie,  
kap, kap, kap.  
A więc my powiemy gapie:  
"Dokręć kran!"  
O, już nie kapie!

# CZEŚĆ

Jestem WIRUS – kuzyn  
grypy i przeziębienia



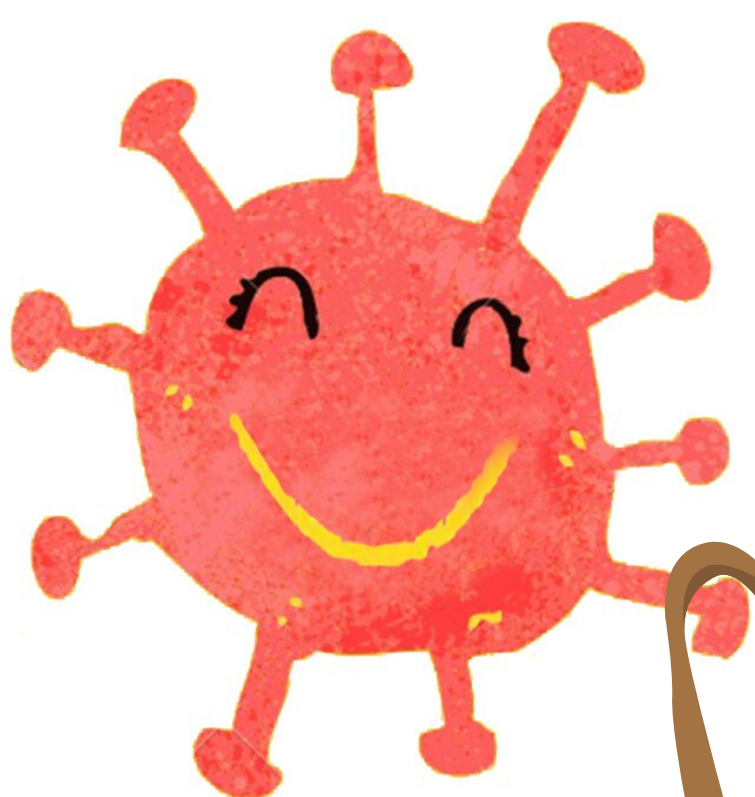
Nazywają mnie koronawirus

PSICÓLOGA MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

[WWW.MINDHEART.CO](http://WWW.MINDHEART.CO)

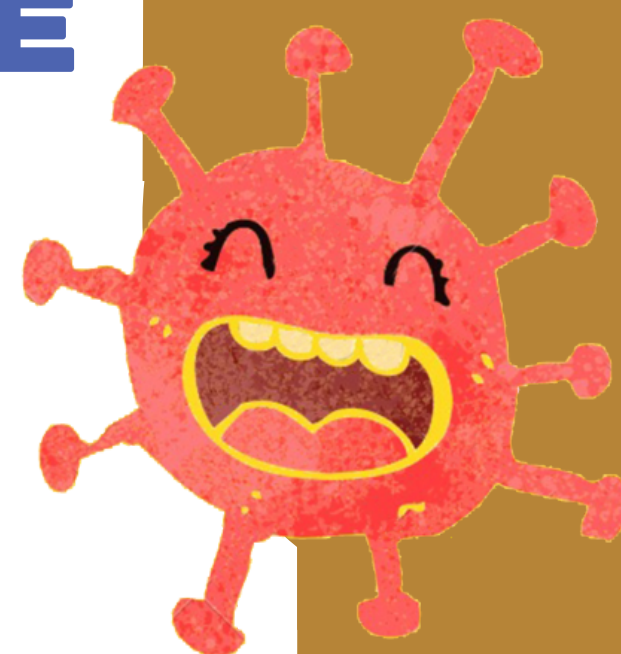
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

# Uwielbiam podróżować



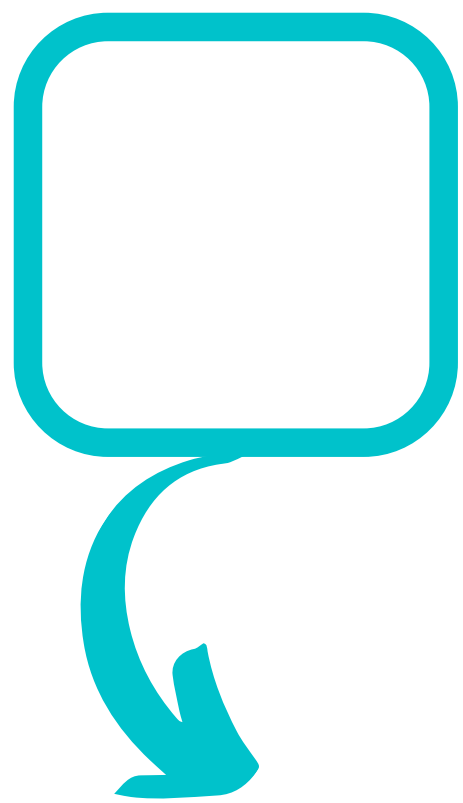
i skaczę na  
ręce ludzi,  
żeby się  
przywitać

**HIGH  
FIVE**

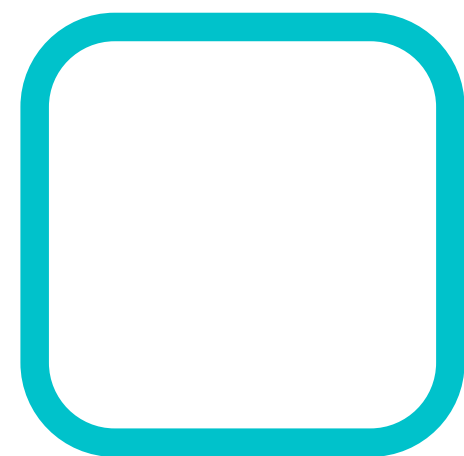


# Słyszateś/-aś o mnie?

Tak



Nie



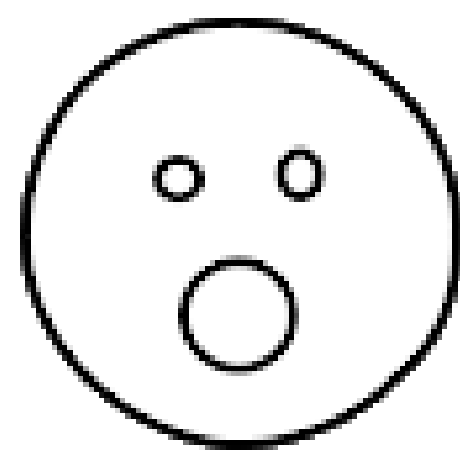
**A jak się czujesz, kiedy o mnie słyszysz?**



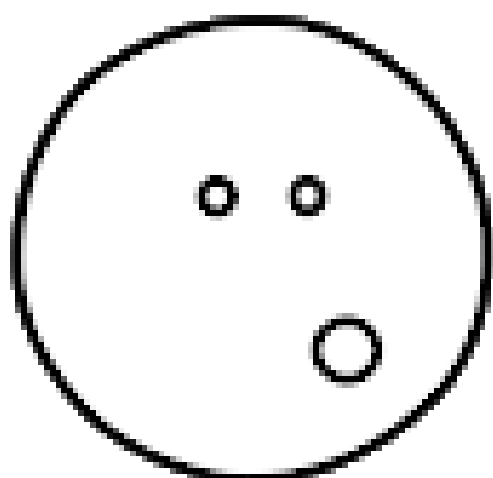
**Spokojny/-a**



**Niespokojny/-a**



**Zmartwiony/-a**



**Zaciekawiony/-a**



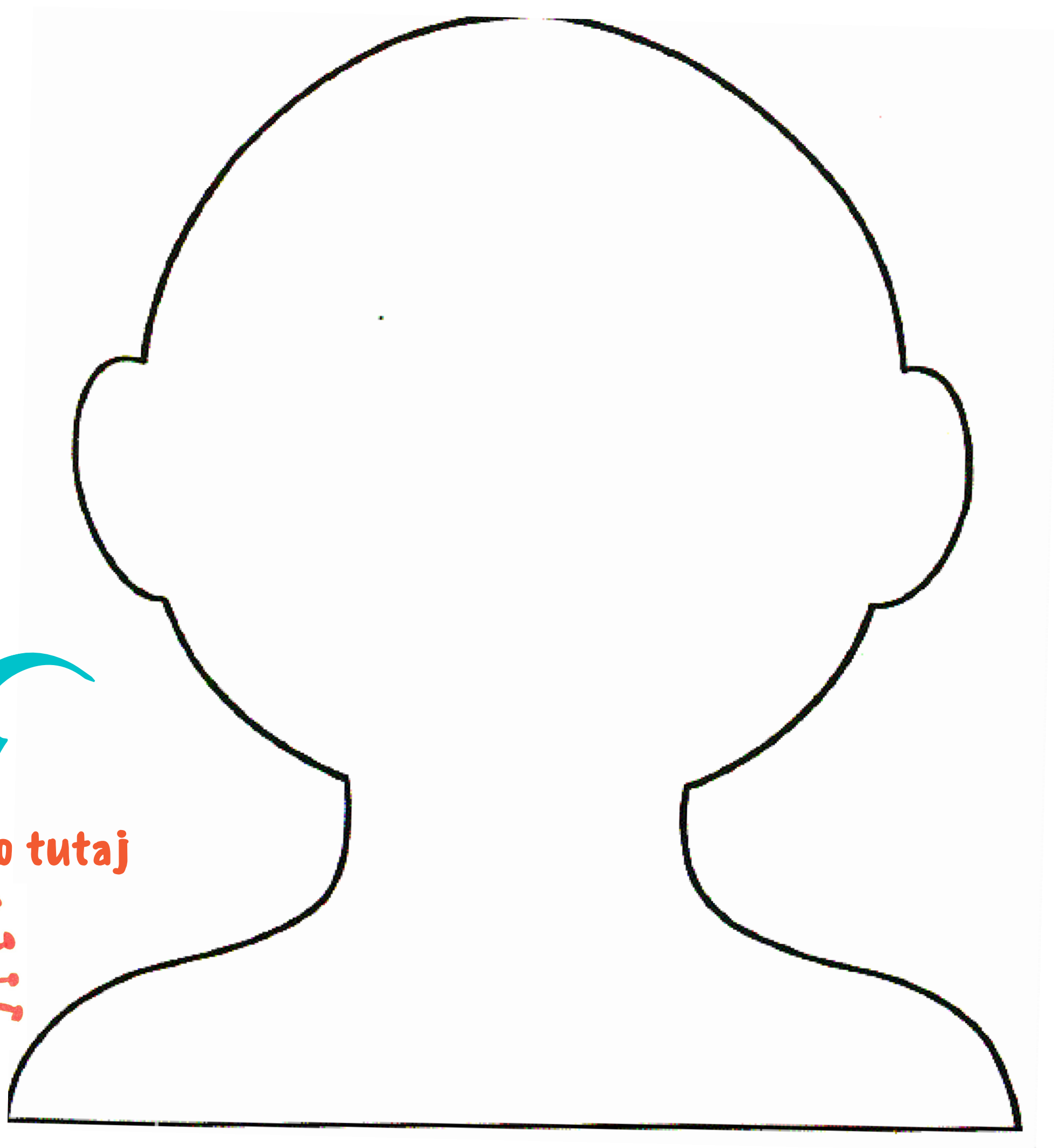
**Idenerwowany/-a**



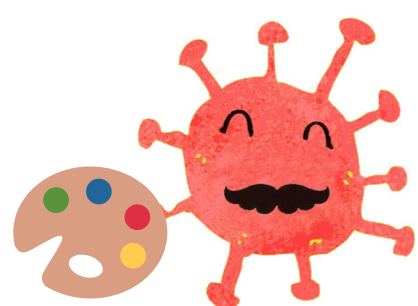
**Smutny/-a**



# Rozumiem, że czujesz się...

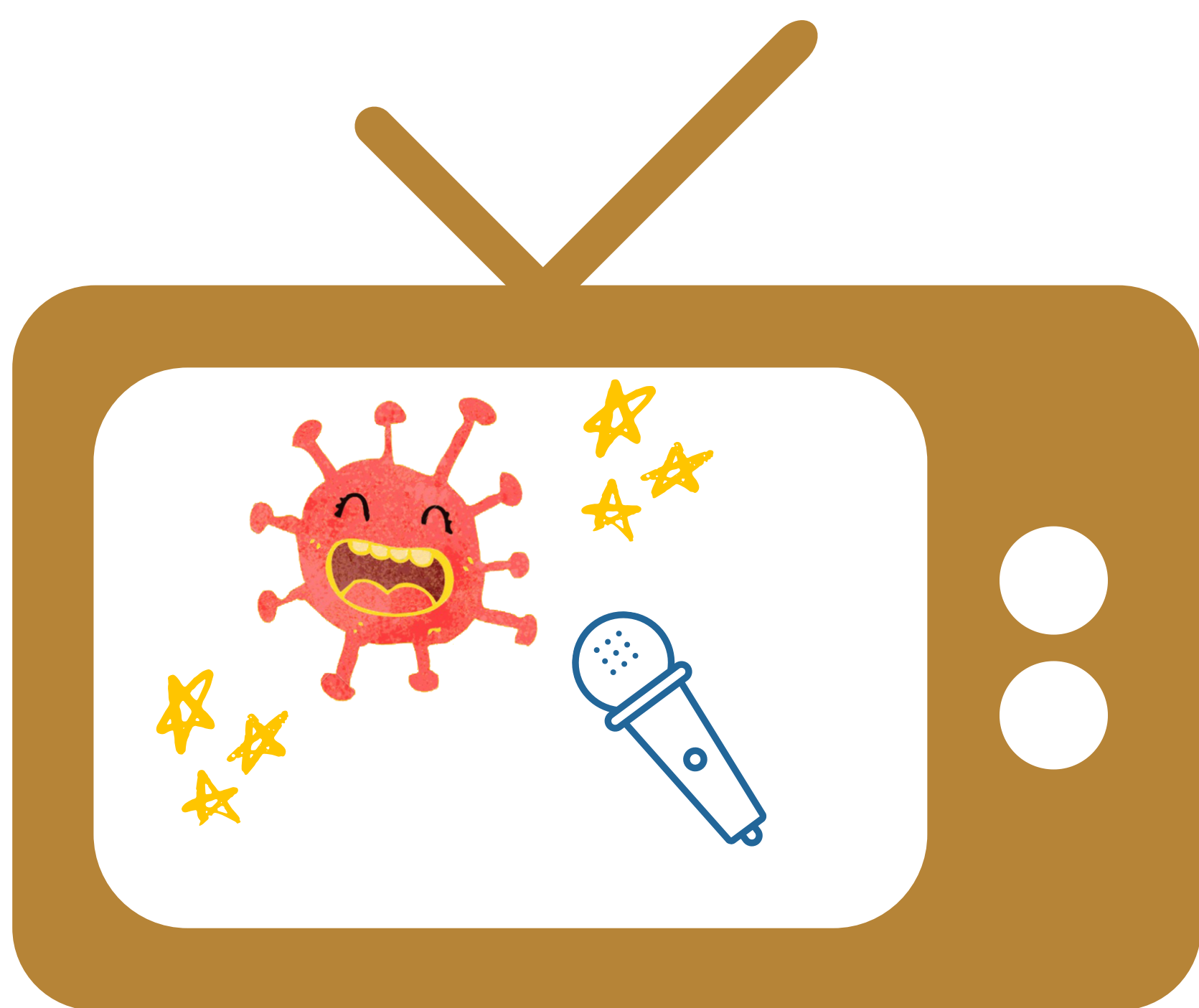


Narysuj to tutaj



## Ja czułbym się tak samo

**Czasami dorośli  
martwią się, kiedy  
czytają o mnie albo  
słyszą o mnie w telewizji**

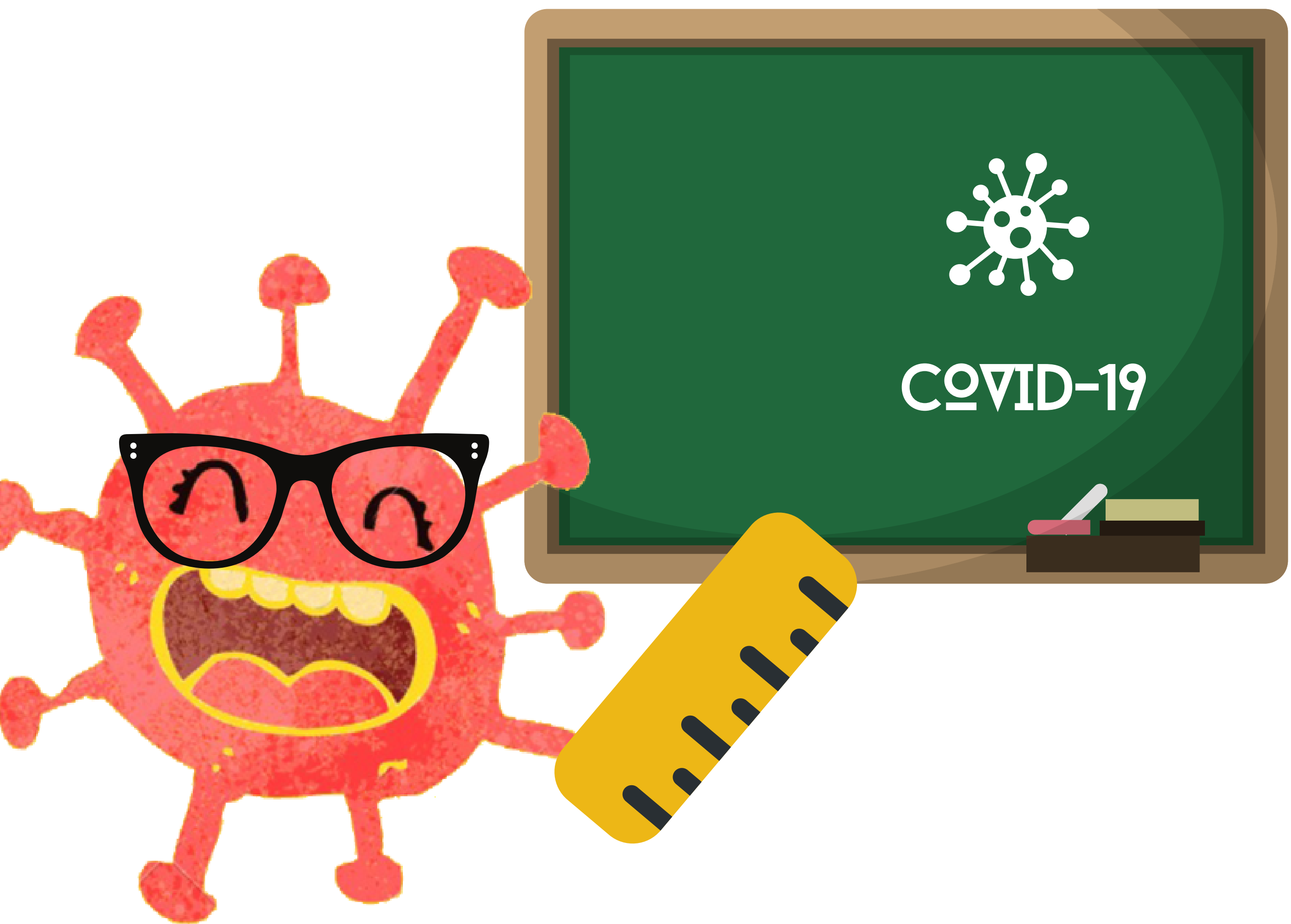


**TO JA!**





**Ale wyjaśnię Ci...**

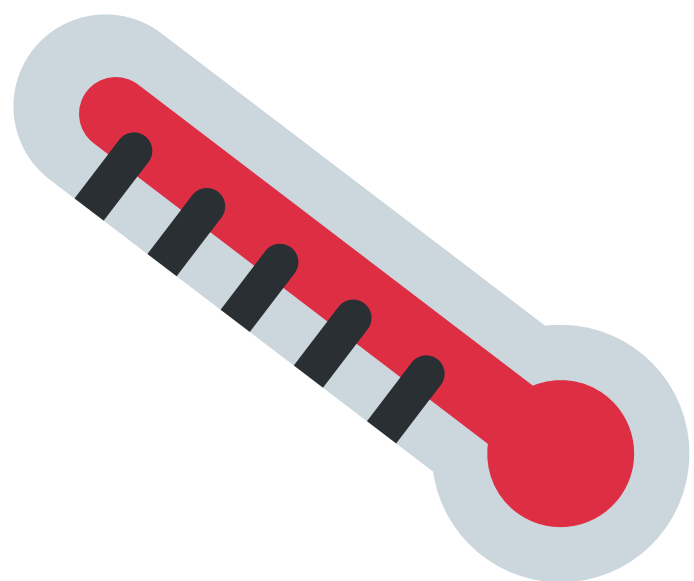


**żebyś mógł/mogła zrozumieć,  
kim jestem**

**Kiedy przybywam z wizytą,  
przynoszę ze sobą...**



**Trudności z  
oddychaniem**



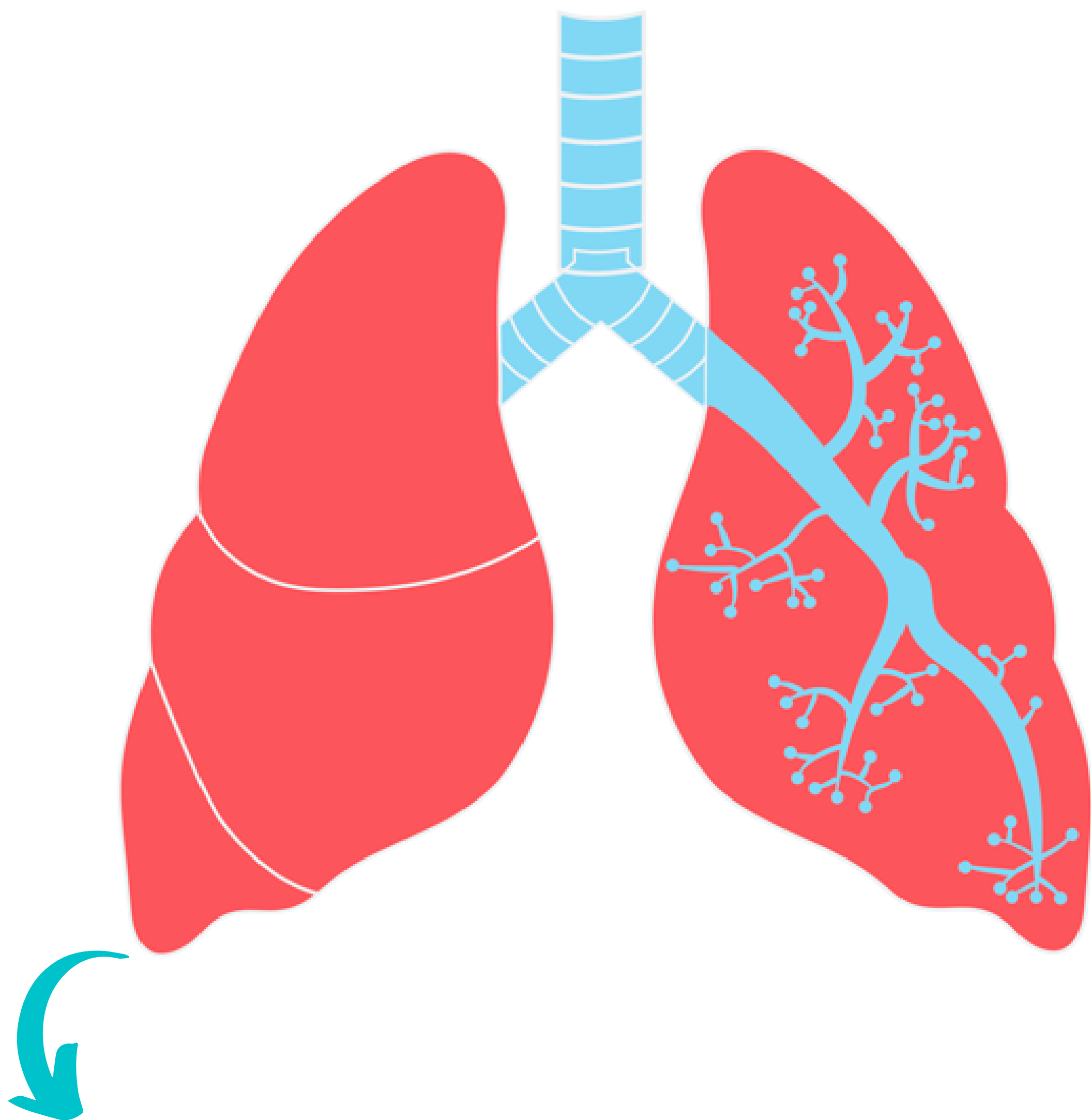
**Gorączkę**



**Kaszel**



**Ale szybko wyjeżdżam  
i prawie wszyscy chorzy  
wracają do zdrowia**



**Tak samo jak Twoje  
kolano goi się po  
zadrapaniu albo uderzeniu**

**BYE BYE...**



**Możesz być spokojny/-a!**

**Dorośli troszczą się o Ciebie:**

---

**Zadbają o to, żebyś był/-a  
bezpieczny/-a**



# Ty też możesz pomóc:

1



**Myj ręce wodą i  
mydłem tyle czasu,  
ile trwa Twoja ulubiona  
piosenka**



**Śpiewaj ją zawsze,  
kiedy myjesz ręce**

2



**Używaj płynu  
dezynfekcyjnego/  
antywirusowego**



**Licz wtedy do 10 i  
nie ruszaj rękami!**

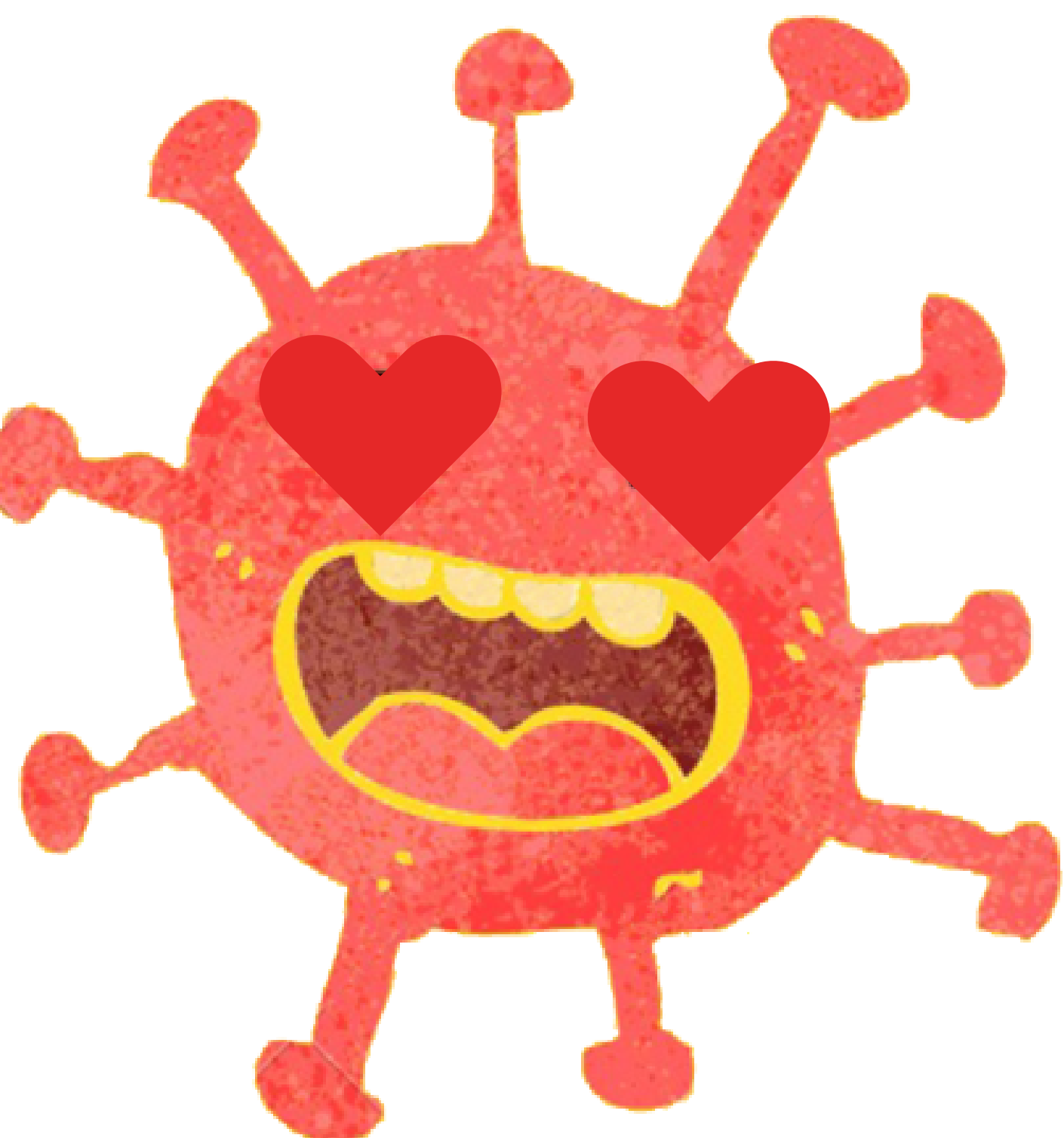
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10**

**Już suche... Biegnij się bawić!**

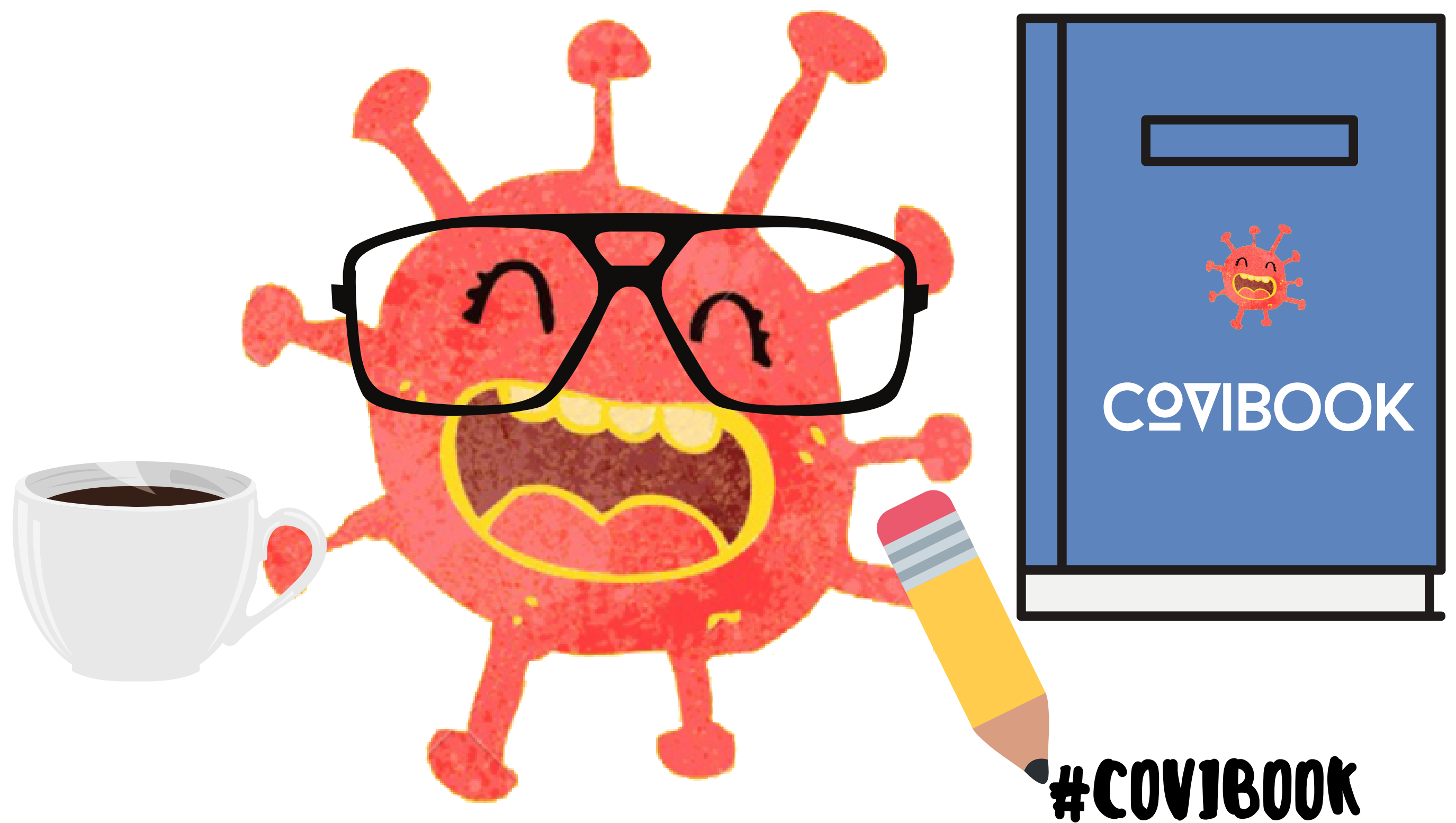
**Dzięki temu nie przyjdę z wizytą**



**A w tym czasie lekarze wciąż pracują nad wynalezieniem szczepionki, która pozwoli mi witać się bez powodowania choroby.**



# KONIEC



**Pobierz tę książkę w  
PDF ze strony:**

**[www.mindheart.co/descargables](http://www.mindheart.co/descargables)**

**Autorka:**

**Psycholog Manuela Molina Cruz**

**Instagram: @mindheart.kids**

**manuela\_825@hotmail.com**

**Tłumaczenie:**

**MamyProjekt**

**mamyprojekt.pl**



BAJKI CIOCI DOROCI

---

BAJKA O ZŁYM KRÓLU  
WIRUSIE I DOBREJ  
KWARANTANNIE

---

NAPISAŁA DOROTA BRÓDKA

DO NAPISANIA TEJ BAJKI NAMÓWIŁA MNIE MIRA ORLIŃSKA,  
POMOĆ MERYTORYCZNĄ SŁUŻYŁA ALEKSANDRA KRYSIEWICZ,  
A PIERWSZYMI

CZYTELNICZKAMI BYŁY SUPER DZIECIAKI:  
LENKA O., FRANIA K., KLARA O. I MARYSIA L.  
ZA WSZYSTKIE SŁOWA WSPARCIA BARDZO DZIĘKUJĘ :)



Za siedmioma górami, za siedmioma lasami były sobie całkiem duże królestwa. Było

**Królestwo Pachnących Jabłek**

**Królestwo Lawendowe**

**Królestwo Czerwonego Pomidora i**

**Królestwo Leśnych Grzybów.**

Wszystkie królestwa żyły szczęśliwie, dzieciaki uczyły się w szkołach i robiły Dziecięce Rzeczy, a dorośli robili Doroste Rzeczy I wszystko było by szczęśliwie, gdyby pewnego razu nie okazało się, że pojawił się w tej szczęśliwej krainie nieszczęśliwy król **Korona Wirus...**

Król ten był potwornie duży i miał całą masę żołnierzy, którzy w każdych warunkach wypełniali jego rozkazy. I ten król Wirus pomyślał, że bardzo, ale to bardzo chciałby, żeby wszystkie królestwa były jemu poddane (to znaczy, żeby każdy robił to, co zły król mu każe...) No i oczywiście nikt tego nie lubił...

Każdy mógł zobaczyć, jak królestwo Króla Wirusa rośnie, bo góry i rzeki i pola po prostu zaczynały być szare.... Nie było tam ani koloru żółtego, ani czerwonego, ani niebieskiego... A wszyscy ludzie, którzy tam mieszkali byli też szarzy i po prostu chorzy... Król Wirus chciał, żeby wszędzie, we wszystkich królestwach sytuacja wyglądała tak samo...

Ale...

nie chcieli tego **inni królowie!**

Na przykład Król Adam i Królowa Ewa z Królestwa Pachnących Jabłek! Oboje siedzieli na swoich tronach i drapiąc się po głowie zastanawiali się, jak poradzić sobie z Królem Wirusem...

Myśleli i myśleli (aż ich głowy rozboleły...), ale nie mogli znaleźć rozwiązania..

- Wiem! - powiedział nagle Król - musimy zapytać naszych Absolutnie Mądrych Ludzi jak poradzić sobie z tym okropnym Królem Wirusem!



Zwołali więc na **Bardzo Ważną Naradę**:

- Wszystkie Królowe i Wszystkich Królów z królestwa Lawendowego, Czerwonego Pomidora i Leśnych Grzybów. Wszyscy przyjechali, takie to było ważne!
- panią z telewizora (często mówiła, co trzeba zrobić...)
- pana z telewizora (on też często mówił, ale głównie przez telefon komórkowy...)
- pana Lekarza,
- przedstawiciele Wszystkich Rodziców – przyszło aż 10 Mamuś i 10 Tatusiów!
- Przedstawiciele Babci i Dziadków – i też przyszło ich sporo
- pana Żołnierza i panią Strażaczkę
- pana Budowniczego
- i wielu innych Bardzo Mądrych i Dobrych Ludzi.

Wszyscy siedzieli 2 dni i myśleli i rozmawiali i nawet troszkę się pokłócili, ale... w końcu wrócili do króla i powiedzieli: – Drogi Królu Adamie i droga Królowo Ewo, mamy rozwiązania i to nie jedno, nie dwa, ale trzy!

Królowi aż się korona przekrzywiła i zawołał:

– A jakie jest pierwsze rozwiązanie???

– **Po pierwsze** musimy zbudować **Mur Odporności** i otoczyć go **Kwarantanną**! Tylko wtedy Król Korona Wirus będzie tracił swoje siły i wygramy! – powiedział bardzo mądry pan Budowniczy.

Król poczerwieniał, bo nie do końca rozumiał, co znaczy kwarantanna i mur odporności...

Królowa aż przyłożyła rękę do serca (co zauważyła u superfajnych aktorek) i powiedziała–

– Kwarantanna? A co dokładnie to znaczy?

Król był bardzo wdzięczny, że ktoś inny nie wiedząc po prostu zapytał, co znaczy to trudne słowo. Pan Budowniczy powiedział.

– **Mur Odporności** buduje każdy po kawałku w swoim domu i jak wszyscy będziemy go budować, to stanie się mocny i powstrzyma króla Wirusa. Każdy dokłada swoją cegiełkę! A **Kwarantanna** to jest taki czas, żeby ten mur stał się wytrzymały i silny. Jeżeli tylko możemy, to nie wychodzimy wtedy z domu, nie spotykamy się ze znajomymi i nie chodzimy do szkoły i do pracy....

– To jak z pieczeniem ciasta na pizzę– powiedziała Babcia – też musimy poczekać, żeby wyrosło, inaczej pizza będzie słaba i niedobra...



- - **Po drugie** drogi Królu i droga Królowo – powiedział następnie pan Lekarz – trzeba powiedzieć, że **jeżeli ktoś jest chory, to jest chory** i tyle. Trzeba szybko zawiadomić lekarza i podawać mu lekarstwa, a nawet, w pewnych trudnych przypadkach zabrać biedaka do szpitala – bo tam, najbardziej i najszybciej mu pomogą!

Król aż poczerwieniał, bo się troszkę zmartwił tymi szpitalami, ale od razu przypomniał sobie, jak w szpitalu wyzdrowiała jego ulubiona ciocia i uspokoił się. Pamiętał też, że Panie Pielęgniarki były miłe i uśmiechały się często.

A Królowa wyglądała na nadal bardzo ciekawą i zapytała: –A trzeci plan? – **Po trzecie** zaś, **musimy zadbać, aby mur odporności stawał się coraz bardziej silniejszy**. Królowa aż zaklaskała z radości – Ależ super Plan! – krzyknęła radośnie! – i to nie jeden, a trzy! – O tym wszystkim jak najszybciej muszę powiedzieć w telewizji – powiedziała Pani z Telewizora i już zbierała się, żeby wyjść z narady, kiedy wszyscy głośno krzyknęli:

– **A Kwarantanna????**

– Pani z Telewizji gwałtownie się zatrzymała i westchnęła – – Mało brakowało – powiedziała – i cała kwarantanna była by kompletnie zepsuta... A przecież mogę wysłać wiadomości przez Internet, więc nie muszę wychodzić z domu!

Pan Internet bardzo się ucieszył, bo co prawda miał swoje porachunki z wirusami, ale w tym przypadku po prostu szybko przekazał informację do studia telewizyjnego.

– Ale najważniejsze w trzeciej części naszego planu – powiedziała głośno pani Lekarka – to są zalecenia jak możemy powstrzymać króla Wirusa każdego dnia...

Kiedy budujemy Mur Odporności podczas Kwarantanny to:

- po pierwsze zostajemy w domu i nie spotykamy się z innymi osobami (osobiście nie spotykamy się, ale można zadzwonić czy porozmawiać przez Internet!)
- często myjemy ręce
- pijemy ciepłe zupki, herbatki i soczki
- dużo śpimy i odpoczywamy
- robimy również wszystkie te rzeczy, na które do tej pory nie mieliśmy czasu...

tu możesz na pisać, co Wy robicie w domu!

.....  
.....  
.....



- A kiedy już nasza kwarantanna się skończy i nasz Mur Odporności będzie mocny, to jak wtedy mamy postępować? - pani z telewizora już przygotowała się, żeby przekazać te zalecenia dalej:

Pani Lekarka wzięła głęboki oddech i powiedziała:

- Trzeba starać się żyć po prostu zdrowo! Dbajmy o zdrowie, a nie leczmy chorobę! (Pani Lekarka zawsze chciała to powiedzieć podczas wizyty lekarskiej, ale.... nie zawsze był na to czas, więc teraz była ogromnie szczęśliwa, że udało się jej powiedzieć). Mówiła spokojnie i głośno:

**po pierwsze myjmy ręce** przed każdym posiłkiem, po wyjściu z toalety, po przyjściu do domu

- I kiedy umażemy się na przykład czekoladą... - dodała cicho Królowa Lawendowa. Wszyscy pokiwali głowami...

**po drugie wychodzimy na spacer** każdego dnia na co najmniej pół godziny, niezależnie, czy pada deszcz, czy świeci słońce. Po prostu ubieramy się odpowiednio do pogody

**po trzecie wysypiamy się** każdej nocy

**po czwarte pijemy** codziennie co najmniej **3 szklanki wody**

i **po piąte** - powiedziała pani Psycholog - każdego dnia róbmy przez pół godziny coś, co **bardzo lubimy robić** i co powoduje, że się uśmiechamy!

(król od razu pomyślał o zrobieniu sałatki śledziowej, na którą miał chętkę już od 2 tygodni...

a na Ty masz chęć?

.....  
.....

**po szóste** - powiedziała nasza ukochana **suczka Lunka** - bardzo ważne jest, żeby **przytulać nasze domowe zwierzaki** jak najczęściej... **Pluszaki** też się liczą

- Luna zamerdała ogonem

- I są na to dowody naukowe i ludzkie!

(królowa aż poprawiła swoją królewską sukienkę, tak się jej spodobało, co powiedziała Lunka!...)

I ten plan tak bardzo spodobał się wszystkim, że każdy w swoim Królestwie postanowił zachowywać się dokładnie tak, jak trzeba było - chorzy brali leki i się leczyli, a zdrowi dbali o Kwarantannę i Mur Odporności.

A Król z Królową codziennie sprawdzali, jak wygląda sytuacja i już po paru dniach zobaczyli, że królestwo króla Wirusa zmniejsza się i zmniejsza, a ziemie Królestwa wracają z pięknymi kolorami...



A co było dalej?

A gdy tylko Kwarantanna skończyła się i wszyscy mogli znowu się spotykać, Król i Królowa zaprosili gości na super piknik na trawniku. Każdy przyniósł swoje ulubione smakołyki, grała muzyka i wszyscy bawili się świetnie!!!

A zły Król Wirus wrócił do swojej krainy razem ze swoimi żołnierzami i nikt za nim nie tęsknił ani troszeczkę!

i to już koniec naszej bajki....

A jakie są Wasze plany na czas po kwarantannie?

Może je narysujesz? :)



Drogi Czytelniku,  
pamiętaj proszę, że napisałam tę bajkę jako całość, możesz z niej korzystać całkowicie nieodpłatnie, jednak jeżeli chcesz zmieniać jej treść, to potrzebuję, żebyś uzgodnił to ze mną.

A ja w zamian będę mogła dalej pisać!  
Pozdrawiam Cię ciepło, Dorota Brodka

Do pracy z dzieckiem:

Jak wyobrażasz sobie smutnego Króla Wirusa? Namaluj go!

Jakie nowe umiejętności możesz zdobyć będąc w domu?

Jakie rzeczy będziesz robi po kwarantannie, narysuj je :)

Nie wszystkie Dzieciaki wiedzą czym są Doroste Rzeczy,  
może napiszesz, jak myślisz, czym one są?

.....

.....

.....

A co lubią robić dzieci?

.....

.....

.....

