

O wirusie, wspólnocie i o tym, co pieprz i mydło mają wspólnego z bakteriami

Napisała i zilustrowała: Katarzyna Dworaczyk, trenerka, mediatorka, mediatorka wewnętrzna, prowadzi sesje indywidualne metodą Systemu Wewnętrznej Rodziny. Z elementów poznanych metod i podejść terapeutycznych oraz Porozumienia bez Przemocy stworzyła model towarzyszenia w rozwiązywaniu konfliktów SNO

- Idziemy na plac zabaw? – zapytał Jacek mamy.
- Niestety. Nie będziemy przez jakiś czas wychodzić z domu – odpowiedziała mama.
- Cooooo? Wczoraj mogliśmy! – Synek zupełnie nie rozumiał, co się dzieje. – Obiecuję, będę mył ręce długo, tyle ile trwa śpiewanie sto lat dwa razy, i poczekam na ciepłą wodę!
- Cieszę się, kochanie, że pamiętasz, jak myć ręce, żeby pozbyć się bakterii. Dziś zostaniemy w domu, bo nie chcę, żebyśmy złapali wirusa – powiedziała mama.
- Znowu ten wirus! Ja nic nie mogę! Nie mogę się spotykać z kolegami i koleżankami, mogłem przynajmniej chodzić na boisko, a teraz nawet tego nie mogę! Z domu też nie będziemy wychodzić?! – Jacek był bardzo rozczarowany.
- Słyszę, że nie podoba ci się, jakie podjęłam decyzje. To wygląda tak, jakbym robiła ci przykrość i zabraniała przyjemności, co? – zapytała mama.
- Tak! No bo czemu mi zabraniasz? – zapytał synek.
- Mów ciszej, bo obudzisz chomiczki – powiedziała siostra Jacka, wychodząc z ich pokoju.
- Ojej, nie wiedziałem, że śpiom – powiedział Jacek.
- Śpią, kochanie – poprawiła go mama.
- Śpią. Wiesz, że nie możemy wychodzić na dwór przez tego wirusa? – zapytał Jacek.
- Cooooo? A co to w ogóle jest ten wirus? – zapytała Zosia.
- No, to są bakterie, co robią tak, że jest się chorym – odpowiedział jej brat.
- A co to są bakterie? – dociekała Zosia.
- No, to jest choroba – wyjaśnił Jacek.
- Słuchajcie, wirus to są takie cząsteczki, które się przenoszą przez kichanie, kaszlenie i dotykanie rzeczy, na których są – powiedziała mama.
- To dlatego myjemy ręce? – zapytała Zosia.
- Tak, mydło i ciepła woda niszczą wirusy i dzięki temu jest ich mniej – powiedziała mama.
- Pokazać wam, jak to działa?

Dzieci powiedziały, że chcą zobaczyć, jak wirusy uciekają przed mydłem. Mama przygotowała duży biały talerz, nalała tam wody, a na powierzchnię nasypała pieprzu. Potem powiedziała dzieciom, żeby włożyły tam palce. Jacek i Zosia zanurzyli palce i pieprz natychmiast się do nich przykleił. Mama powiedziała, że tak się dzieje, gdy nasze ręce nie są świeżo umyte – bakterie się do nich przyczepiają. Potem poleciła dzieciom, żeby namydliły dłonie i zanurzyły paluszki w pieprzu. Gdy to zrobiły, pieprz uciekał przed mydłem, naprawdę!

- Umyjmy cały plac! – wykrzyknął Jacek. – Wszystko umyjmy!

– Ten pomysł pewnie by zadziałał, gdyby wirus nie przenosił się z powietrzem, ale niestety, najprawdopodobniej lata na zewnątrz i osiada na poręczach, huśtawkach i zjeżdżalniach, na bramkach i chodnikach – dopowiedziała mama.

– Czyli jak polizę huśtawkę, na której ktoś chory się huśtał, to będę chory? – chciał się upewnić chłopiec.

– Tak – potwierdziła mama.

– I co mu się stanie? – zapytała siostra.

– Może kaszleć, mieć wysoką temperaturę, czyli będzie bardzo gorący. Może go boleć brzuch i całe ciało, może mieć problemy z oddychaniem – wyjaśniła mama. – Ale dla dzieci ten wirus nie jest tak groźny jak dla innych.

– A dla kogo jest? – zapytał Jacek.

– Dla starszych ludzi – powiedziała mama.

– Bo są starzy i chorują czasem, i są słabsi? – zapytała Zosia.

– Tak, bo nie są tak zdrowi i silni jak małe dzieci, a niektórzy nie odżywiają się zdrowo, nie uprawiają sportu albo palą papierosy, więc ich ciała nie są takie silne – dodała mama.

– Babcia, jak biegam i wskakuję na murki, robię slalom i tor przeszkód, to mówi, że to straszne marnotrawstwo energii – przypomniała sobie Zosia.

– Tak, babcia nie ma tyle siły i też niespecjalnie dba o to, by mieć jej więcej – powiedziała mama.

– Ja to się teraz o nich boję – powiedział Jacek.

– Chciałbyś mieć pewność, że będą bezpieczni, prawda, synku? – dopytała mama.

– Tak – odpowiedział.

– Ja też bym chciała o nich zadbać i chciałabym, żeby oni o siebie zadbali – powiedziała mama.

– Może do nich zadzwonimy i powiemy im, żeby się nie martwili? – zaproponowała dziewczynka.

– Hm, to jest pomysł... A czy jak ktoś mówi, żebyś się nie martwiła, to przestajesz się martwić? – sprawdziła mama.

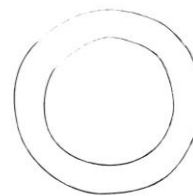
– No... nie. Przestaję tylko o tym mówić – powiedziała Zosia.

– Oooo! Dlaczego? – zaciekała się mama.

– Bo jak ktoś mówi, żeby się nie martwić i nie przejmować, to znaczy, że ja nie mam się tym przejmować, a przejmuję się, więc nie robię tak, jak ktoś chce – wyjaśniła Zosia.

– Ojej, tak to właśnie działa, co? Że wcale nie przestajemy się martwić, tylko przestajemy o tym mówić – potwierdziła mama.

– Tak. Jak u dziadka w domu wpadła mi ćma do oka na mniej niż 10 sekund, to się przestraszyłem, a dziadek powiedział, żebym się nie bał, a ja się i tak bałem, więc wszedłem pod stół, gdy on zrzucił ją z balkonu – przypomniał sobie chłopiec.



– Tak, już wiemy, że to nie działa. To jak inaczej możemy zadbać o naszych bliskich, żeby rzeczywiście było im łatwiej? – zapytała mama.

– Mogą na przykład oddychać albo porobić jogę, wtedy przestaną się martwić – powiedział Jacek.

– Widziałeś kiedyś, jak babcia i dziadek ćwiczą jogę? – zapytała mama.

– Nie widziałem, czy ćwiczą jogę, ale widziałem, jak oddychają – dopowiedział syn.

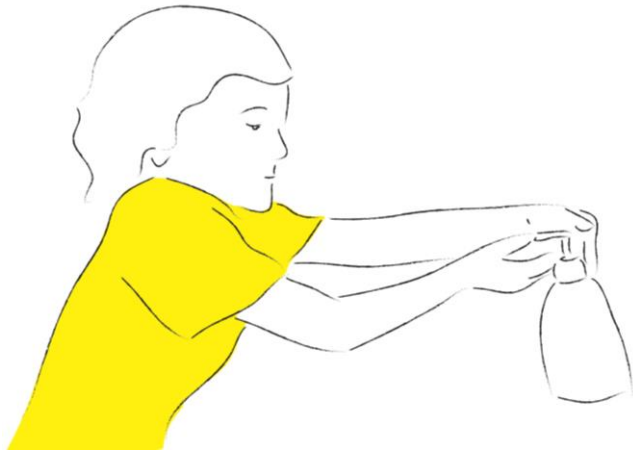
– Mogą też jeść więcej zdrowych rzeczy i jeździć na rowerach, ale daleko od siebie i od wspólnot. Chociaż w sumie tam nie ma wspólnot – powiedziała siostra.

– Co to są wspólnoty? – zapytał Jacek

– Jak dużo ludzi jest razem i robią coś wspólnie, na przykład jak są w teatrze albo na plaży, ale razem, blisko siebie, albo na koncercie, no bo wtedy ten wirus przechodzi na inne osoby i jest kłopot – odpowiedziała mu siostra.

Dzieci postanowiły zadbać o dziadków, zadzwoniły do nich i poprosiły, by zostali w domu, oddychali głęboko, zrobili skłony, zjedli zdrowe jedzenie i wyzdrowieli z tych chorób, które mają. I żeby spali długo. Jacek dodał, że on się nie denerwuje, kiedy ogląda film, bo wtedy nie myśli o tym, że ktoś może zachorować.

Po tej rozmowie dzieci wiedziały więcej o wirusie, o tym, co może się zdarzyć, jak się zachoruje, i w jaki sposób zadbać o siebie i innych. Na obiad zjadły surówkę z jabłka i marchewki, chociaż tak naprawdę to im za bardzo nie smakowała, ale mama powiedziała, że to ich wkład w zdrowie wszystkich ludzi.



Ćwiczenia:

1. Zrób listę osób, które są ci bliskie. Jak możesz im teraz pomóc? Jak można o nie zadbać? Czy wiedzą, jak teraz bezpiecznie się zachować?
2. Co możesz zrobić, żeby zadbać o swoje zdrowie i zmniejszyć szanse, że zachorujesz?
3. Weź talerz, wodę, pieprz, obok przygotuj miseczkę z wodą i mydło. Nalej wody na biały talerz, nasyp na powierzchnię pieprzu. Włóż palce do wody z pieprzem. Następnie namydl ręce i ponownie zanurz palce w wodzie z pieprzem. Zobacz, jak pieprz ucieka przed mydłem. W taki sam sposób bakterie „uciekają” przed czystymi rękami.

O nudzie, naukowcach i zabawie w szkołę

– Naukowcy już wynaleźli szczepionkę, teraz będą sprawdzać, czy dobrze zadziała – powiedziała wieczorem mama.

– A kim są naukowcy? – dopytał syn. Wiedział, co to szczepionka, ponieważ chodził co jakiś czas do przychodni na szczepienie, żeby nie zachorować na poważne choroby, czyli takie, które sprawiają, że trudniej się żyje i nie jest przyjemnie.

– Naukowcy to takie osoby, które rozwiązują zagadki, interesują się chemią i mieszają różne rzeczy, żeby wszystkich uspokoić – powiedziała jego siostra.

– Naukowcy badają wirusy i szukają sposobów na to, by ludzie nie chorowali, lub na to, żeby lekko przeszli tę chorobę – dodała mama.

– Że na przykład będą mieli tylko gluty i będzie ich bolało niewiele palców. Albo przynajmniej nie ten ulubiony, żeby mogli grać w te gry, które lubią – dopowiedziała Zosia.

– Tak, żeby ich ciała sobie poradziły z tymi bakteriami i żeby nie zarażali innych. Jestem już odrobinę spokojniejsza – powiedziała mama i dodała: – Cieszę się, że mamy dużo jedzenia i możemy przeczekać ten czas bezpiecznie w domu.

– A byłaś zdenerwowana? – zapytały dzieci.

– Na początku nie, ponieważ słyszałam, że chorych jest niewiele i że ta choroba jest jak grypa. Ale potem okazało się, że sporo osób się zaraziło i trudno im walczyć z chorobą, więc zaczęłam się obawiać, jak to będzie. Nadal nie jestem całkiem spokojna, ale wiem, co zrobić, by o nas zadbać, i właśnie to robię – powiedziała mama.

– Ja się martwię tak średnio – powiedział Jacek.

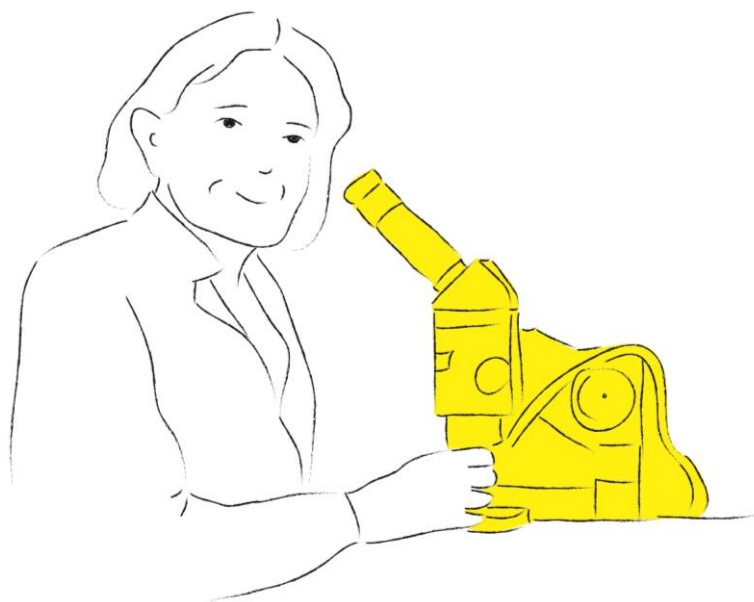
– Co to znaczy, że się średnio martwisz? – zapytała mama.

– Średnio, bo nie chcę być w szpitalu i wiem, że dzieci rzadko od tego chorują – dopowiedział syn. – Dlatego chciałbym wychodzić na dwór i bawić się z kolegami, bo przecież nic mi się nie stanie.

– Tak, najpewniej będziesz zdrowy, ale możesz się zarazić i przynieść zarazki do domu, zarazić mnie i tatę. Ja bardzo nie chcę przechodzić tej choroby. Nie miałabym siły się wami zająć, kaszłałabym całą noc i pociła się z gorączką, tata być może też – mama zobrazowała dzieciom, jak to może wyglądać.

– Nie chcę, żebyś była chora – powiedziały równocześnie dzieci.

– I tata też ma być zdrowy. I chomiczki. Nie chcę, by kaszłały i pociły futerka.



– Ja też chcę, żebyśmy byli zdrowi. Nie wyłączając chomiczków – zgodziła się mama.

– Tylko że mi się nuuuuuudzi – powiedział Jacek. – Chciałbym tylko grać w gry na telefonie i oglądać filmy, ale ty się na to nie zgadzasz.

– Słyszę, że chciałbyś pograć, i tak, zgadzam się tylko na 30 minut grania i dwa filmy dziennie, bo chcę, by wasze mózgi były zdrowe, a od gier się psują. A ja dbam, byście byli mądrzy – powiedziała mama.

– To co mamy robić? – zapytał synek.

– Pobawmy się w Jasia i Małgosię, że się zgubili – zaproponowała Zosia.

– Nie chcę – powiedział brat.

– To ja się pobawię w Jasia i Małgosię bez Jasia – postanowiła Zosia i poszła do pokoju się zgubić.

– A ja będę się nudził – wymruczał Jacek, mając nadzieję, że mama zaproponuje mu coś innego, albo zgodzi się na grę, albo jeszcze jeden film. Ale mama powiedziała tylko: „Aha” – i poszła do łazienki, żeby wstawić pranie. Jacek pomyślał, że nie chce się nudzić samotnie, bo wtedy nikt nie widzi jego znudzonej i nieszczęśliwej miny, poszedł więc za mamą i spróbował jeszcze raz dostać różne propozycje zabawy, a szczególnie – grę na telefonie, więc ponownie powiedział: „Ale mi się nudzi”. W tej chwili do łazienki weszła Zosia i oznajmiła: „Znalazłam się”.

– Cieszę się, bo jesteś jeszcze za młoda, żeby sama być w lesie – stwierdziła mama.

– Ja już urosłam i zaraz idę do szkoły – powiedziała jej córka.

– Hmm – zastanowiła się mama i wstała, patrząc na swoje dzieci. Jeszcze chwilę stała tak w milczeniu, po czym powiedziała: – Zapraszam was na lekcje do szkoły.

– Co? Jakie lekcje? Jaka szkoła? – zapytały dzieci.

Mama poszła do salonu, a dzieci za nią, ustawiła krzesła przy stole, wyjęła kartki w linie, napisała kilka różnych liter, jedna pod drugą, i powiedziała:

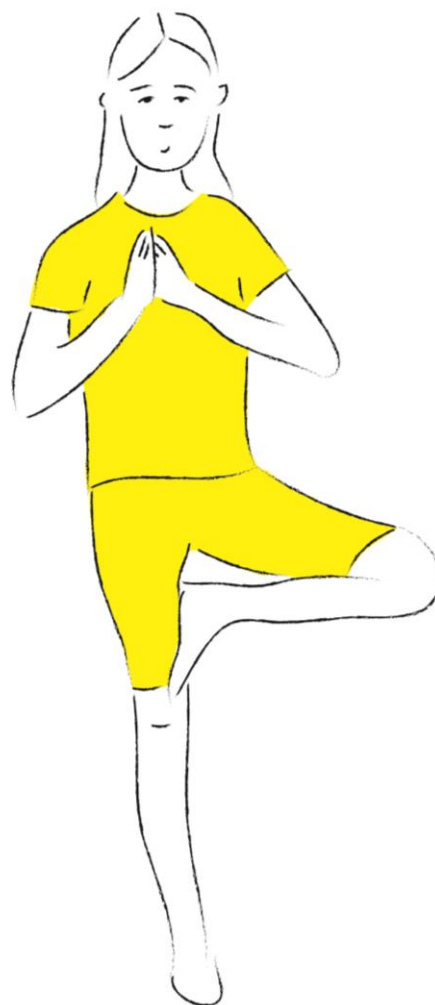
– Dzień dobry dzieci, jestem waszą nową nauczycielką. Rozpoczynamy lekcję języka polskiego. Proszę, podpiszcie swoje kartki imieniem i numerem klasy – mama mówiła to baaardzo poważnie.

– A ja nie wiem, w której jestem klasie – powiedział Jacek.

– To sobie wymyśl – wyszeptwała do niego siostra.

– Sprawdzam obecność! Jacek?

Jacek odpowiedział, że jest, potem mama zawołała: „Zofia?”. Zofia też była, więc lekcja się zaczęła. Mama chodziła chwilę przed dziećmi, po czym powiedziała, że idzie do pokoju



nauczycielek, ale tak naprawdę to poszła dokończyć wstawianie prania. Po chwili wróciła do dzieci, zadzwoniła dzwonkiem z telefonu i powiedziała, że jest przerwa. Po przerwie były ćwiczenia fizyczne, które Jacek i Zosia wykonali na balkonie: przysiady, bieg w miejscu, skłony i udawanie, że jest się jaskółką. Zosia wymyśliła jeszcze, że będzie ćwiczenie drzewa z jogi, za co nauczycielka bardzo ją doceniła, więc Jacek od razu wymyślił też ćwiczenie „robot”, czyli wykonywanie szybkich i ostrych ruchów. Na koniec mama nauczycielka rozpoczęła zajęcia z gospodarstwa domowego, toteż dzieci rozwieszały pranie i znosiły kubki oraz talerze z całego domu do zlewu. Następnie Jacek zaproponował zajęcia z gry na telefonie, na które mama się nie zgodziła, a potem zajęcia z oglądania filmu, na które mama się zgodziła. Byli bardzo zadowoleni.

Ćwiczenia:

1. Pamiętasz, jak ostatnio byłeś/byłaś chory? Co ci najbardziej przeszkadzało?
2. Kiedy ci się nudzi? Czy mówisz o tym innym? Lubisz, kiedy rodzice wymyślają ci zajęcia, czy sama/sam wpadasz na różne pomysły?
3. Jakie zadania możesz sobie wymyślić w czasie, gdy jesteś w domu? Może masz ochotę pobawić się w szkołę? A może lubisz budować domki z koców i krzeseł?
4. Czy wiesz, że kiedyś nie było telefonów ani telewizorów? Jak myślisz: w co się wtedy bawiły dzieci?
5. Zapytaj rodziców albo dziadków (np. podczas rozmowy telefonicznej) o ich ulubione zabawy z dzieciństwa. Zróbcie z nich *Listę na nudę*.

O zasypianiu, o tym, że lepiej, kiedy rodzice są w domu, i o tym, czy można jeździć na żyrafach

Zosia i Jacek, wykąpani, leżeli już w łóżkach. Tata przeczytał im bajkę, potem jeszcze jedną, po której dzieci powiedziały, że będą spać, bo to daje im siłę. Jacek przypomniał sobie, że jak jest się chorym, to podczas snu się zdrowieje, bo ciało nie zajmuje się niczym innym, więc zacisnął mocno powieki, żeby zasnąć. Tata usiadł cicho między ich łózkami i czekał, aż dzieci zmorzy sen – bezskutecznie. Najpierw odezwała się Zosia:

– Tatoooo, a ile to jest tysiąc dwieście siedemset dodać piętnaście trzynaście?

Tata chwilę liczył w myślach, po czym odpowiedział, że to tysiąc dziewięćset dwadzieścia osiem.

– Ale dużo! – powiedziała dziewczynka.

– A teraz śpij – wyszeptał tata.

Przez parę minut było cicho, po czym Zosia znów się odezwała:

– Ja myślę, że Mikołaj to on nie jest zawsze ten sam. Myślę, że on ma syna i ten syn staje się Mikołajem, a potem on ma syna i on się staje Mikołajem, gdy tamci umierają, żeby zawsze jakiś Mikołaj był – powiedziała Zosia i dodała: – Już zasypiam.

Minęło znów kilka minut, tata pomyślał już nawet, że dzieci śpią, kiedy usłyszał cichy głosik córki:

– Tatoooo, a my jesteśmy teraz na górze czy na dole Ziemi?

– Tego nie wiem, kochanie. Wiem, że Słońce na pewno jest po drugiej stronie, bo jest noc, ale teraz nie jestem pewien, bo jeszcze nie śpicie – tata powiedział to i trochę groźnie, i z uśmiechem.

– Już zaraz zasnę – zapewniła Zosia.

Tata wyjął telefon i westchnął głęboko. Jacek odwrócił się do niego i zapytał, czy szuka informacji o wirusie. Tata odpowiedział, że nie, że szuka informacji, jak sprawdzić, czy jesteśmy na górze, czy na dole naszej planety, i że o wirusie czyta dziennie 30 minut, bo od nadmiaru informacji można zwariować, a on chce być spokojny.

Dialog ten przerwała Zosia z pytaniem, jakie było pierwsze słowo wypowiedziane przez człowieka. Tata powiedział, że coś podobnego do dźwięków, które wydają małpy, bo pochodzimy od małp, czyli „u-u-a-a”. Zosia kiwnęła głową na znak, że rozumie, a potem cicho powtórzyła: „u-u-a-a”.

– A ty, tato, albo mama, zachorujecie na tego wirusa i pójdziecie do szpitala? – zapytał synek.

– Coś mi się wydaje, że ty się obawiasz trochę tego wirusa, co? Niestety, jest szansa, że zachorujemy, ale mała. Dlatego siedzimy w domu, a jak wychodzę do sklepu, zakładam maskę i rękawiczki. Ale nawet jeśli zachorujemy, to jest duża szansa, że lekko przejdziemy tę chorobę. Twoja ciocia mieszka w Holandii i jest chora, kaszłała sześć dni, była bardzo słaba, ale już czuje się lepiej. A na wypadek, gdybyśmy musieli pojechać do szpitala, to mamy dużo bliskich osób, które was kochają i dobrze się wami w tym czasie zaopiekują – powiedział tata.

– Babcia i dziadek, i ciocia Ania, i wujek Paweł, i ciocia Magda? – dopytał syn.

– Tak – powiedział tata.

– Ja nie chcę, żeby was nie było – powiedział Jacek.

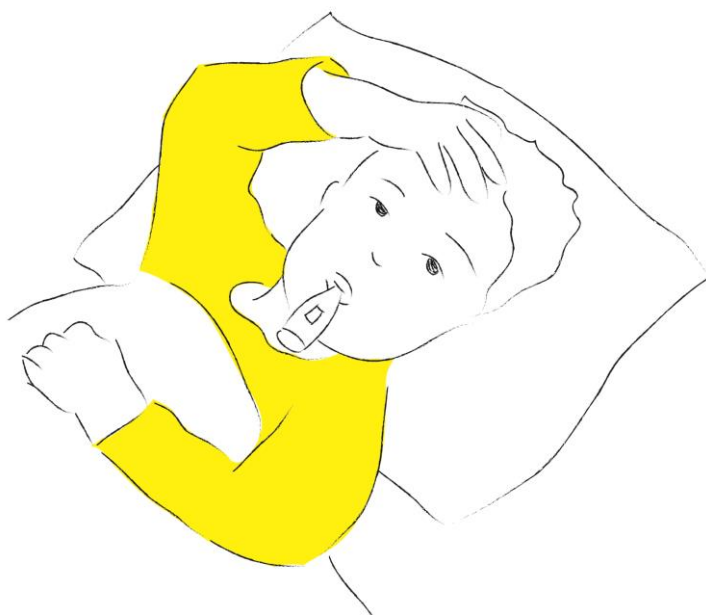
$$1200 + 700 + 15 + 13 = ?$$



– Ja też tego nie chcę, dlatego bardzo dbamy o siebie, o swoje zdrowie, o to, żeby nasze ręce były czyste, a brzuchy dostawały zdrowe jedzenie. Troszczę się o siebie, o mamę, o ciebie i twoją siostrę, żebyśmy spokojnie przeszli ten czas – powiedział tata i mocno przytulił synka.

Mama usłyszała rozmowy i weszła do pokoju. Zosia powiedziała, że jest małą, wyskoczyła z łóżka i zaczęła się wspinać po mamie, mówiąc „u-u-a-a”, a Jacek powiedział, że chce się mocno wtulić w rodziców. Poprzytulali się więc, mama

z Zosią, tata z Jackiem, potem Jacek z mamą, a tata z Zosią, potem Jacek przytulił Zosię, a mama tatę, potem Jacek poprosił, żeby mama została, aż zaśnie. Mama i tata wiedzieli, że ich dzieci potrzebują teraz więcej ich bliskości i obecności. Jacek zasnął, trzymając mamę za rękę, a Zosia zasnęła, gdy tata głaskał ją po głowie. Przed samym zaśnięciem zastanawiała się jeszcze, czy na żyrafach można jeździć tak jak na osiołku, ale postanowiła już o to nie pytać, tylko zasnąć.



Ćwiczenia:

1. Czy jest coś, o co chciałabyś/chciałbyś zapytać rodziców? Jakie pytania pojawiają się w twojej głowie?
2. Kto opiekuje się kim w waszej rodzinie? Kto zajmuje się tobą, gdy rodziców nie ma albo kiedy wyjeżdżają?
3. Kiedy czujesz się przyjemnie i bezpiecznie? Kiedy przytulasz się do rodziców? Kiedy się wygłupiacie? Czy jest tak, że teraz potrzebujesz więcej takiej bliskości?