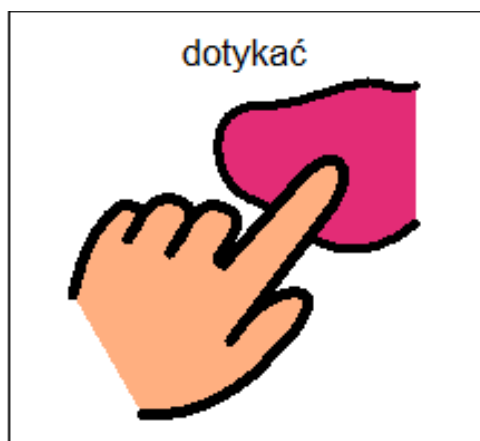


## List do rodziców i opiekunów

# Co dobrego możemy wynieść z obecności koronawirusa?



CZY



# Drodzy rodzice i opiekunowie,

rozmawialiśmy już o myciu rąk i o jedzeniu. Kolej na rozmowę o dotykaniu.

## Dotykanie to działanie

Codzienna aktywność każdego z nas – dorosłego czy dziecka – nie może obejść się bez dotykania. Żeby wykonać jakąś czynność, posługujemy się rękami, w które coś bierzemy, manipulujemy i wytwarzamy. Wkładanie ubrania, mycie zębów, zapinanie guzików, obieranie warzyw, wlewanie wody do czajnika, zabawa klockami, jeżdżenie na rowerze, czytanie książki lub pisanie na komputerze – to nieliczne przykłady działań, które angażują dotykanie.

Także w przestrzeni publicznej, poza domem, znajduje się wiele takich miejsc, w których dotykamy różnych przedmiotów. Żeby wejść do domu czy sklepu, musimy otworzyć drzwi i chwytamy za klamkę, jadąc windą wciskamy przyciski, a wchodząc po schodach często trzymamy się poręczy. Normalnie nie zastanawiamy się nad tymi czynnościami i wykonujemy je odruchowo, automatycznie. Jednak w obecnej sytuacji, kiedy jesteśmy narażeni na styczność z wirusem, musimy zachować większe środki ostrożności w kontakcie z powierzchniami, których dotykamy, szczególnie jeśli znajdujemy się w przestrzeni publicznej. Na nas spoczywa też odpowiedzialność, żeby dzieci zachowały podobną ostrożność.

**Wirus przenosi się błyskawicznie. Dobrze obrazuje to film, do którego link tutaj załączam: [www.facebook.com/watch/?v=642600752956253](https://www.facebook.com/watch/?v=642600752956253) Bardzo proszę, aby Państwo pierwsi zobaczyli ten materiał i sami zdecydowali czy i które dzieci mogą go obejrzeć.**

## Australijscy naukowcy i lekarze radzą

Czego nie powinniśmy dotykać w przestrzeni publicznej i jakie miejsca oraz przedmioty są najbardziej ryzykowne:

- krany,
- tace do posiłków,
- przyciski, które znajdują się przy przejściach dla pieszych,
- wózki w supermarketach,
- kosze w supermarketach,
- bankomaty,
- przyciski w windzie,
- poręcze,
- klamki,
- klawiatury i myszki w bibliotekach,
- klawiatury i myszki w kafejkach internetowych.

## **Jak płacić za zakupy?**

Przy zakupach rekomendowane jest używanie kart płatniczych zamiast gotówki. Dla ułatwienia takich operacji banki zwiększyły na karcie limit kwoty płatności zbliżeniowych.

## **Jakie są zalecenia?**

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dokładne umycie rąk i unikanie dotykania nimi twarzy po każdym kontakcie z gotówką oraz w przypadkach, gdy zdarzy nam się dotknąć, któryś z wymienionych przez australijskich naukowców przedmiotów w przestrzeni publicznej.

## **KILKA REFLEKSJI PSYCHOLOGA O DOTYKANIU**

Kiedy zastanawiałam się nad tym listem, przypomniało mi się pewne odległe zdarzenie z wakacji, które spędzałyśmy razem – dwie mamy i troje małych dzieci. Był z nami wujek, który nie miał własnych dzieci. I pewnego dnia zwrócił nam uwagę na to, że w naszym – mam – kontakcie z dziećmi, słowo „nie” pojawia dużo częściej niż „tak”. Próbowałam wtedy to policzyć i stwierdziłam, że coś w tym jest.

## **Nie dotykaj! – zakaz i uniemożliwienie**

Jak często mówimy do dzieci: Nie dotykaj! Nie rusz! Zabierz te ręce! Zostaw! – lub krócej: Nie! – gdy dziecko w naszej obecności sięga w miejsca lub po rzeczy, których nie chcemy, żeby dotykało.

Najczęściej robimy to odruchowo, kiedy czujemy, że należy zadbać o bezpieczeństwo dziecka czy trwałość przedmiotu, po który sięga lub kiedy skutki dotykania mogą być niekorzystne dla partnerów interakcji. W takich sytuacjach najczęściej reagujemy natychmiast zakazem słownym, czasem wspartym gestem, ponieważ czujemy, że dziecko jest szybsze i wyjaśnienie mu, dlaczego powinno się powstrzymać, będzie nieskuteczne.

Palce zbliżają się do kontaktu. NIE!

Rączki sięgają do gorącej kuchenki lub szklanki z pićm. NIE! NIE DOTYKAJ!

Podczas wspólnego gotowania dziecko bierze nóż. NIE RUSZ!

Na spacerze dziecko podbiega do obcego psa i chce go pogłaskać. STOP! NIE PODCHODŹ!

Podnosi rękę na drugą osobę. NIE WOLNO! NIE RÓB TAK!

Takich sytuacji jest bez liku i na ogół nie zastanawiamy się nad naszą reakcją. Wiemy, że przede wszystkim mamy sprawić, by dziecko zrezygnowało z zamiaru i uniknęło niebezpieczeństwa. Zwykle dzieci reagują zgodnie z naszą intencją i powstrzymują się. Czasem mogą być zdziwione lub zaniepokojone naszym zachowaniem. Czasem nadal chcą przeprowadzić swój plan. Po interwencji konieczna jest spokojna rozmowa, w której tłumaczymy, jak trzeba się zachować, wyjaśniamy, dlaczego nie należy robić pewnych rzeczy, i prosimy o przestrzeganie ustalonych zasad. Niekiedy musimy wskazać, jakie mogą być konsekwencje, jeśli dziecko nie spełni naszych oczekiwań.

## **Dlaczego dzieci sięgają i manipulują**

Aktywność jest motorem rozwoju poznania i przystosowania. A ręce są tego wykonawcą. Dziecko od pierwszych chwil życia używa ich do zaspokajania swoich potrzeb. Początkowo robi to bezwiednie, ale wkrótce jego działania staną się celowe.

Doświadczenie świata jest wielozmysłowe. Aż 80% poznania odbywa się dzięki zmysłowi wzroku, w 11% odpowiada za to słuch. Pozostałe 9% przypada na resztę zmysłów. Dla dziecka zmysłem, który daje mu najwięcej doświadczenia, jest dotyk. Poczynając od niemowlęcego ssania podczas jedzenia, wkładania palców własnych rąk do buzi, a później badania osób i przedmiotów, nabywania umiejętności manipulowania, konstruowania, a wreszcie pisania.

Dziecko wkłada przedmiot do ust i dowiadyuje się, jaki ma on smak, konsystencję, czy jest twardy czy miękki. Do poznania włączają się też ręce. To one odkrywają kształt, wielkość i inne właściwości trzymanego przedmiotu. Zdolność uważnej obserwacji własnych i cudzych czynności oraz ich naśladowanie to prosta droga do zrozumienia zależności między różnymi przedmiotami. Pola działania się poszerzają. Dziecko staje się bardziej niezależne i w konsekwencji potrafi eksperymentować z różnymi obiektami. Jego rosnąca samodzielność w przestrzeni społecznej cieszy dorosłych, rodziców i nauczycieli. Wspierają oni dziecko w podejmowaniu wyzwań i zdobywaniu kolejnych umiejętności, które sprawiają, że elastyczniej przystosowuje się do zmieniających się warunków, w jakich przebywa. Ręce są istotnym elementem całości w tych działaniach.

## **Co ostatnio zmieniło się w sposobie korzystania z przestrzeni publicznej**

Niestety, znaleźliśmy się obecnie w trudnej sytuacji. Sytuacji, która postawiła przed nami wszystkimi – dorosłymi i dziećmi – szczególne wyzwanie: **musimy zmienić swoje nawyki lub ograniczyć je do niezbędnego minimum z zachowaniem odpowiedniej ostrożności**. Musimy mieć większą świadomość, gdzie i w jaki sposób możemy zakazić się wirusem. Jest to tym trudniejsze, że wirus jest dla nas niewidzialny i może znajdować się w wielu miejscach, w których przebywamy poza domem, i na przedmiotach, których dotykamy. Zgodnie z zaleceniami powinniśmy unikać kontaktu między innymi z klamkami, koszami i wózkami na zakupy w sklepach, przyciskami w windach, bankomatami i kasach samoobsługowych. Ludzie powinni utrzymywać między sobą dystans dwóch metrów. Plac zabaw zostały zamknięte i nie można z nich korzystać. W miejscach publicznych, gdzie przebywa więcej osób, mamy nosić maseczki i rękawiczki jednorazowe, a po przyjeździe do domu zaraz dokładnie umyć ręce mydłem i wodą. W sklepach, na klatkach schodowych domów wielorodzinnych wyznaczone osoby odkażają najbardziej wrażliwe na osadzanie się i przenoszenie wirusa wspólne miejsca – klamki, posadzki, lady, windy. Jednak wielu miejsc nie można zabezpieczyć w taki sposób i sami musimy zadbać o własne bezpieczeństwo.

## **Co zrobić, żeby dziecko powstrzymało się przed dotykiem rzeczy w przestrzeni publicznej?**

- Wskazać przedmioty, których nie powinno dotykać.
- Przypomnieć, że nie może wchodzić na plac zabaw.
- Przed wyjściem na spacer przypominać dziecku zasady dotykania i brania do rąk różnych znaleźsk, łapania za klamki i poręcze.
- Wyjaśnić przyczyny takiej zmiany w sposób prosty i zrozumiały, który nie spowoduje niepokoju dziecka i sprawi, że przyjmie te nowe zalecenia jako zadanie specjalne, nie zaś niezrozumiałe ograniczenie swobody i samodzielności.
- Cierpliwie przypominać o tych zasadach, kiedy o nich zapomni.
- Zwracać szczególną uwagę na branie do buzi przez dziecko różnych rzeczy, ich lizanie i ssanie. A także dotykanie własnej twarzy, przecieranie oczu, odsuwanie włosów, trzymanie palców w ustach.
- Nauczyć dziecko korzystania z maseczki i ewentualnie rękawiczek.
- W przypadku dzieci, które mają trudność ze zrozumieniem zmiany w zasadach, należy je powstrzymywać „przypomnieniem przewidującym” zamiar dotknięcia czegoś lub zastosować inne środki ostrożności.
- Skorzystać ze wszystkich pomysłów, własnych i znanych, które bez wywoływania u dziecka niepokoju, lęku i poczucia winy skutecznie zmienią jego reakcje do tej pory akceptowane na zachowania dostosowane do nowej sytuacji.

**Powodzenia!**

Wasz przedszkolny psycholog  
Ewa Czownicka

P.S. Proszę o przeczytanie dzieciom listu, który skierowałam do nich. Jeśli dla młodszych dzieci jest za trudny, proszę, uproście go lub przekażcie własnymi słowami – dziękuję za pomoc.

# List do dzieci

Hej dzieciaki – Liski, Koty i Zające, tu pani Ewa i mój trzeci list do Was.

Pamiętacie, jak opowiadałyście mi o swoich ulubionych bohaterach, tych, którzy walczą ze złymi. Teraz Wy możecie zostać takimi bohaterami. W filmach czy książkach bohater ma przeciwnika, którego widzi. Nasz przeciwnik jest trudniejszy, bo niewidoczny, wydaje się, że go nie ma i może się łatwo do nas zbliżyć. Ale my jesteśmy bardzo uważni i wiemy, jak go pokonać.

Umiemy już odpowiednio dobrze i często myć ręce, wiemy, jak zachować się przy stole i jemy zdrowe potrawy, które dają nam siłę. Teraz musimy pomyśleć, co zrobić, żeby wirus nie przyklejał się nam do rąk, czyli jak go nie dotknąć.

## **Czy wiecie, jak często w ciągu dnia dotykamy różnych rzeczy?**

Dzisiaj chciałam to policzyć. Było tego bardzo dużo.

Kiedy tylko się obudziłam, przetarłam oczy i twarz. W łazience umyłam ręce. Wzięłam do ręki szczoteczkę, żeby umyć zęby i grzebień do uczesania włosów. Ubrałam się i poszłam do kuchni zrobić śniadanie. Z szafki wyjęłam kubek, talerz, nóż i jedzenie. Musiałam otworzyć i zamknąć lodówkę. Dałam też jeść moim kotom i przy okazji je pogłaskałam. To wszystko trwało niedługo, jakieś pół godziny. Okazało się, że do zrobienia tego wszystkiego stale musiałam brać coś do rąk, czegoś dotykać. Poddałam się i przestałam liczyć. A Wy? Czy próbowaliście policzyć, ilu rzeczy dotykacie, kiedy coś robicie?



## **Czy można w ogóle przestać dotykać rzeczy?**

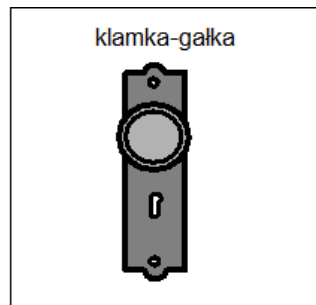
Trudno to sobie wyobrazić. Zróbcie eksperyment i schowajcie ręce za plecy lub na nich usiądźcie. Nie możecie niczego dotknąć. Do poznawania zostały wam oczy i uszy. Widzicie różne rzeczy i słyszycie różne dźwięki. Ale ktoś musi wam to wszystko pokazać i sami nic nie możecie zmienić. To trochę tak, jak się teraz uczycie przez monitor komputera. Widzicie i słyszycie wasze panie, ale nie możecie dotknąć tego, co wam pokazują, ani się do nich przytulić. Na szczęście możecie powtórzyć te działania w domu ze swoimi rodzicami.

Do wszystkich waszych ulubionych zabaw – układania puzzli, budowania z cegieł, rysowania czy grania w gry – konieczne są ręce. Nie można bez nich kopać w piaskownicy ani jeździć na rowerze, hulajnodze czy kręcić się na karuzeli. Wydaje się, że bez dotykania rękami różnych przedmiotów byłoby bardzo trudno coś zrobić.

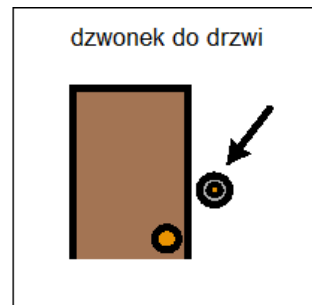
### **Dlaczego teraz nie należy dotykać różnych przedmiotów?**

Do tej pory nie trzeba było o tym myśleć. Ale pojawił się nieproszony gość, który nie jest dla nas przyjazny. Można na niego natrafić na różnych przedmiotach, ale ponieważ go nie widać, to trudno go ominąć. Musimy go przechytrzyć i znaleźć sposób, żeby się go pozbyć. Dlatego nie dotykamy rzeczy, do których mógł się przylepić.

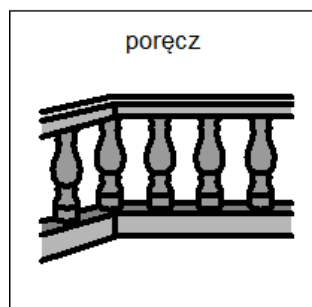
### **Gdzie poza domem możecie spotkać wirusa?**



na klamkach drzwi wejściowych



na przyciskach w windzie i przy drzwiach



na poręczach przy schodach

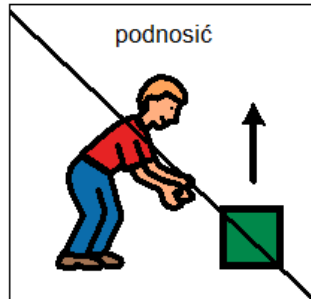


na placach zabaw na huśtawkach, karuzelach, zjeżdżalniach

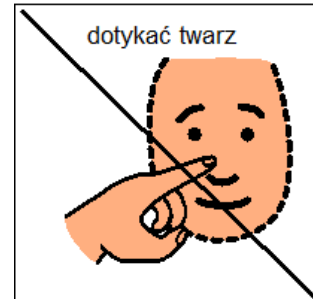
## Co macie zrobić na spacerze, żeby uniknąć spotkania z wirusem?



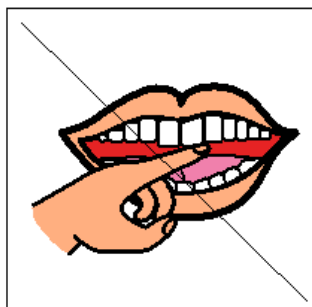
nie dotykać rzeczy,  
na których może się  
znajdować wirus



nie podnosić z ziemi  
różnych znalezisk



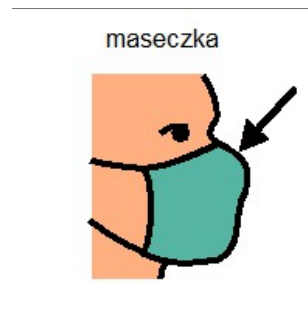
nie pocierać oczu, nie  
dotykać swojej buzi



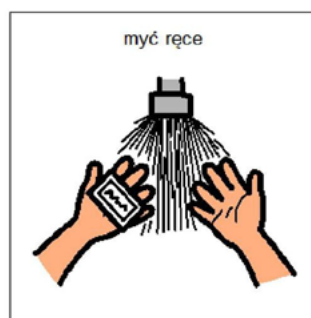
nie wkładać palców  
do ust



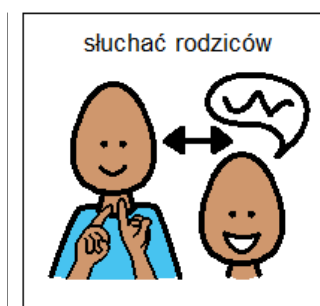
nosić rękawiczki



nosić maseczki



umyć dokładnie ręce  
po powrocie do domu

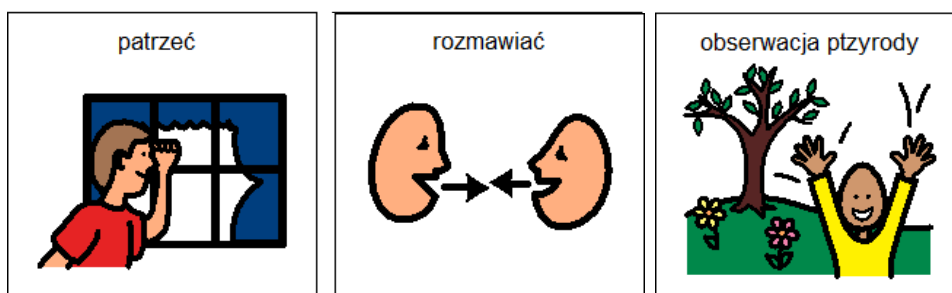


zawsze słuchać rodzi-  
ców, którzy przypo-  
mną, co robić



## Ale nie martwcie się!

Na spacerze nadal można robić wiele fajnych rzeczy. Rozmawiać z rodzicami. Patrzyć, co się dzieje wokół. Obserwować, jak zmienia się przyroda, jakie kwiaty się pojawiają, co robią ptaki. I bawić się we wszystko, co wymyślicie wspólnie z rodzicami.



Jeszcze mam prośbę. Narysujcie jakiś znak do hasła:

## MÓWIMY STOP WIRUSOWI

