

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

– 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 siostry 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.

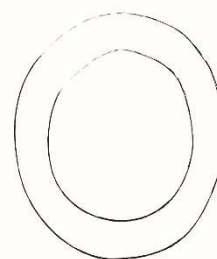
– No, to jest choroba – wyjaśnił Jacek.

– Słuchajcie, wirus to są takie cząsteczki, które się przenoszą przez kichanie, kaszlenie i dotykание 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 namydlili



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 zrzucał 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.

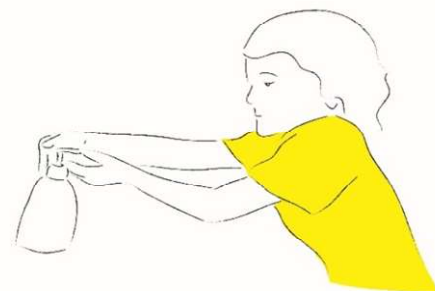
– Mogą też jeść więcej zdrowych rzeczy i jeździć na rowerach, ale daleko od siebie i od wspólnot. Chociaż w sumie tam nie ma wspólnot – powiedziała siostra.

– 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 szansę, 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.

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