

# SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 33

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8 „Zielony Zakątek”

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./046/ 833-21-28

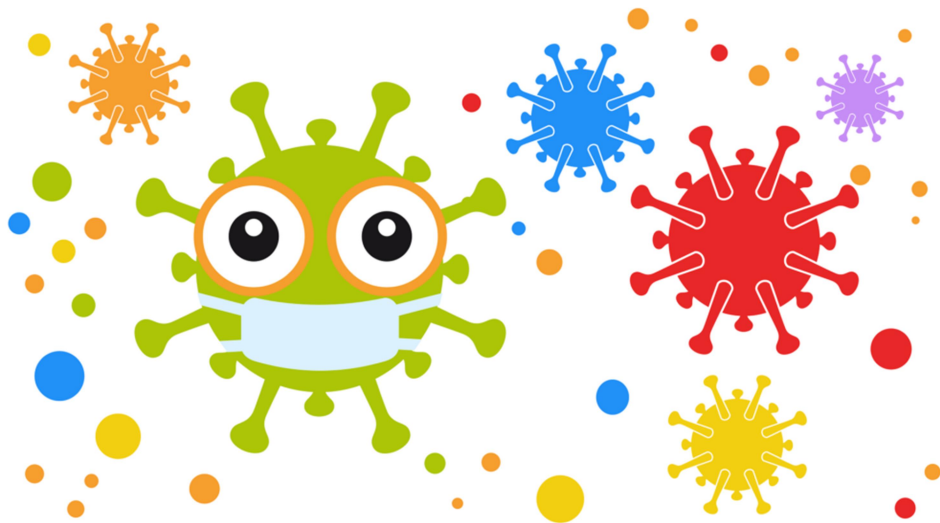
[www.p8skierniewice.wikom.pl](http://www.p8skierniewice.wikom.pl)

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Anna Blus, Ilona Nowak,  
Monika Paradowska, Anna Szymańska

*Motto: Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie - naucz. Jeśli nie wie -  
wytłumacz. Jeśli nie może - pomóż.*

*/J. Korczak/*

## Co wiemy o COVID-19?



Globalna pandemia koronawirusa budzi panikę i grozę, dotyka niemal każdej części życia, jakie do tej pory znaliśmy, dotyczy nas wszystkich. Dlatego warto pogłębić wiedzę na jego temat, aby móc chronić siebie i innych członków społeczeństwa.

SARS-CoV-2 to wirus należący do rodziny koronawirusów. Koronawirusy występują u zwierząt i powodują u nich różne choroby (układu oddechowego, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego). Wirusy te często mutują i mają dużą zdolność do zakażenia nowych gatunków. Wszystkie poznane dotąd koronawirusy powodujące zakażenia u ludzi są wirusami, które wywołują objawy ze strony układu oddechowego, bardzo rzadko ze strony innych układów i narządów.

Zadajmy sobie pytanie, co to jest COVID-19? Otóż COVID-19 to choroba wywołana przez koronawirus z Wuhan (SARS-CoV-2). Nazwa COVID-19 została ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obowiązuje oficjalnie.

Różnica między koronawirusem a COVID-19 jest taka, że koronawirus SARS-CoV-2 to czynnik wywołujący chorobę, a COVID-19 to choroba.

Zakażenie koronawirusem u dużej liczby chorych przebiega bezobjawowo. Najbardziej charakterystycznymi objawami są:

- gorączka
- suchy kaszel
- duszność
- silne zmęczenie
- ból mięśni, gardła, głowy
- utrata lub zaburzenia węchu i smaku

Objawy występujące rzadziej to:

- biegunka
- zapalenie spojówek
- wysypka skórna lub przebarwienia palców u rąk i stóp

Objawy, które mogą pojawić się w ciężkim przebiegu zakażenia:

- trudności w oddychaniu lub duszność
- ból lub ucisk w klatce piersiowej
- utrata mowy lub zdolności ruchowych

Częstotliwość występowania poszczególnych objawów zmieniała się wraz z czasem trwania pandemii i różni się w zależności od regionu i grupy wiekowej.

U osób zakażonych SARS-CoV-2 objawy choroby zwykle pojawiają się 5-6 dni od podejrzanego momentu ekspozycji na wirusa. Przy czym okres inkubacji wirusa wynosi 1-14 dni, co oznacza, że zdarzały się przypadki, w których objawy

występowały już na drugi dzień po ekspozycji, ale również dopiero po prawie 2 tygodniach.

Ponad 80%. osób zakażonych SARS-CoV-2 przechodzi chorobę bezobjawowo lub ma łagodne objawy, przypominające inne choroby górnych dróg oddechowych. Część osób zakażonych może mieć ostrą lub krytyczną postać choroby. Około 1 na 5 osób, które zachorują na COVID-19, ma ciężką postać choroby, w tym trudności z oddychaniem, i wymaga opieki szpitalnej.

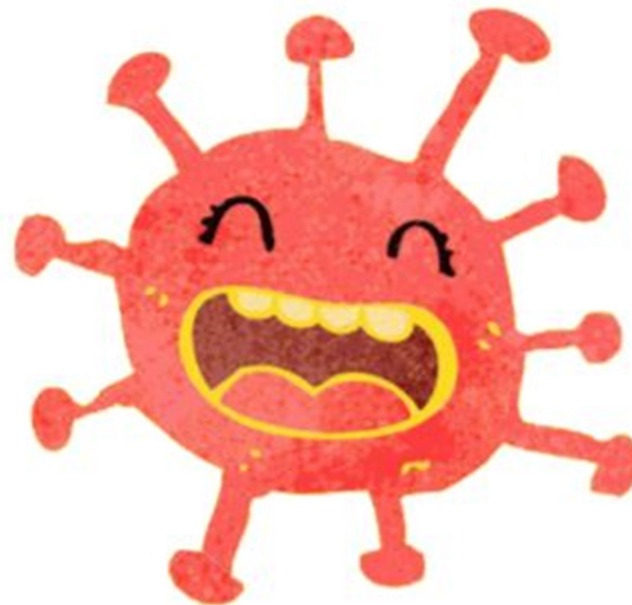
Zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 może wystąpić u ludzi w każdym wieku. Analiza zachorowań pokazuje, że najcięższy przebieg choroby obserwuje się u osób starszych, z rozpoznanymi wcześniej chorobami przewlekłymi (przede wszystkim układu sercowo-naczyniowego, zaburzeniami neurologicznymi lub cukrzycą) lub zaburzeniami odporności. Dotyczy to także przypadków śmiertelnych.

Uważa się, że wirus SARS-CoV-2 rozprzestrzenia się głównie drogą kropelkową między osobami, które są ze sobą w bliskim kontakcie (w odległości około 1 m). Gdy zarażona osoba kaszle, kicha lub mówi, kropelki jej śliny lub wydzieliny z nosa mogą znaleźć się na twarzy (w okolicy ust, nosa lub oczu) osób będących w pobliżu, a stamtąd dostać się do dróg oddechowych.

Należy pamiętać, że łatwość przenoszenia się danego wirusa z człowieka na człowieka może się różnić. Niektóre wirusy są bardzo zakaźne (np. odra), czyli przenoszą się bardzo łatwo, a inne mniej. Obecnie nie ma pewności, jak łatwo koronawirus SARS-CoV-2 przenosi się między ludźmi, a badania cały czas trwają. Zakłada się, że jedna chora osoba zaraża 3-4 kolejne. Dlatego też powinniśmy zapobiegać zakażeniom poprzez przestrzeganie zaleceń władz dotyczących podróżowania,

kwarantanny, przestrzegania zasad higieny i zachowania się - m. in. utrzymywanie dystansu, noszenie maseczek.

Źródło: <https://www.medicover.pl/koronawirus/>



**Nazywają mnie koronawirus**

## O co chodzi? O interpretacji zachowań dzieci

Płaczą, krzyczą, tupią nogami, zanoszą się płaczem, mówią „jesteś głupia”- to tylko część dziecięcych zachowań, z którymi mierzą się rodzice i nauczyciele. Aby zrozumieć, co robią dzieci, musimy pochylić się nad tym, co kryje się głębiej pod zewnętrzną warstwą ich zachowania. M. Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy, zwraca uwagę, że za każdym zachowaniem stoją emocje i potrzeby. Zachowania są tylko strategiami, czyli wybranymi przez dziecko sposobami na zatroszczenie się o siebie w danej sytuacji. Jesteśmy tak zaprogramowani społecznie, by skupiać się na zachowaniach i oceniać je, przez co łatwo stwarzamy sytuację walki i przepychanek.



Czy nie wystarczy więc zapytać o powód danego zachowania? Niestety nie - aby poznać motywy stojące za działaniem dziecka, nie wystarczy zapytać: „Dlaczego to robisz?” Dzieciom zwykle trudno odpowiedzieć na takie pytania. Prawdziwe przyczyny zachowań bywają złożone i nieuświadomione. Wiele

czynników składa się na to, że dziecko wybiera taką, a nie inną strategię zatroszczenia się o siebie. Wiele trudnych zachowań dzieci, czynionych w złości, smutku, frustracji jest informacją: **Nie radzę sobie**. Dlatego wykrzykiwanych w złości słów nie warto traktować osobiście, jako komunikatu o sobie.

Rodzice, obserwując otoczenie dziecka, mogą rozpoznać, co je stresuje. Stresory to bodźce, które wywołują w dziecku dyskomfort, napięcie, przeciążenie układu nerwowego. Dla każdego dziecka stresorem może być co innego: hałas, ostre światło, głód, niewygodna pozycja ciała, obawa przed byciem ocenionym, przed krytyką, pośpiech. Tym, co szczególnie mocno pomaga dzieciom dobrze się zachowywać, nie jest silna wola, ale dobre samopoczucie, a szczególnie dobrostan psychofizyczny, a więc zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych i emocjonalnych. M. Erickson twierdzi, że dziecko, jak każdy człowiek, zawsze robi różne rzeczy najlepiej, jak potrafi, korzystając z dostępnych sposobów; ma dobre intencje. Nie zawsze jest łatwo przyjąć taką perspektywę. Gdy jesteśmy w emocjach, możemy myśleć, że zachowanie dziecka jest złośliwe i wymierzone przeciwko nam. Przyglądając się temu, co dziecko robi, starajmy się więc zadać sobie pytanie: „O co stara się w ten sposób zatroszczyć?” lub „Jakiej ważnej potrzebie wychodzi w ten sposób naprzeciw?” Dziecięce potrzeby, które szczególnie często wychodzą na pierwszy plan to:

- potrzeba bezpieczeństwa (ona sprawia, że dzieci wciąż szukają kontaktu z ważnymi dla siebie dorosłymi)
- potrzeba bycia widzianym i słyszonym (czasem trudne zachowania mogą być sygnałem: „potrzebuję cię”, „zauważ mnie”)

- potrzeba autonomii i wpływu na swoje życie (które sprawiają, że dzieci tak uparcie trwają przy swoim pomysle)

Za niesfornym zachowaniem lub odmową zaangażowania się w jakieś działanie mogą stać z kolei: potrzeba ruchu, odpoczynku, zabawy i kontaktu z innymi.

Na każdą potrzebę można odpowiedzieć na różne sposoby. Często dziecko samo nie wie, jaka potrzeba stoi za tym, co robi. Potrzebuje nas dorosłych, byśmy wsparli je w jej odnalezieniu. Czasem, by przynieść dziecku ulgę, wystarczy uznać jego emocje („Widzę, że jesteś zły”, „To nie było miłe, nic dziwnego, że jesteś smutny”).

Na podstawie: *Newsweek Psychologia Dziecka nr 11/2020*



## Zastyszane

Przedstawiamy Państwu wypowiedzi dzieci, zastyszane w różnych grupach, w różnych okolicznościach i dotyczące różnych tematów. Wszystkie budzą uśmiech, niektóre dają do myślenia... :)

- ❖ Rozmowa z 4- latkiem:
  - *A ja umiem powiedzieć alfabet (dziecko)*
  - *No to powiedz (pani)*
  - *Alfa - bet (dziecko)*
- ❖ Podczas zajęć w 4- latkach:
  - *Przysmakiem saren jest siano. Co to jest siano? Z czego powstaje siano? (pani)*
  - *Z wełny, z chleba (dzieci)*
- ❖ Podczas zajęć w 4- latkach:
  - *Moja mama pracuje w pracy, a tata w łodzi (dziecko)*
- ❖ Zajęcia z 4- latkami:
  - *Jakie pojazdy mogą w mieście jechać bardzo szybko; mogą nawet przejeżdżać na czerwonym świetle? (pani)*
  - *To wariaci (dziecko)*

- ❖ Rozmowa w 5- latkach:
  - *Dziś nie będzie pani Joli (pani)*
  - *Dlaczego? (dzieci)*
  - *Nie wiem (pani)*
  - *Pewnie siedzi w domu i czeka na księdza (dziecko)*
- ❖ Podczas zajęć w 4- latkach:
  - *Co się kupuje w sklepie spożywczym? (pani)*
  - *Buraki, chleb, jajka, czekoladę... frytki (dzieci)*
  - *Nie, frytki to w „Maku” (dziecko)*
- ❖ Zajęcia z 6- latkami:
  - *Czy wiecie, kto to był Kopernik? (pani)*
  - *Nie (dzieci)*
  - *Nie wiecie, to przecież taki stary Mikołaj (dziecko)*
- ❖ Podczas zajęć:
  - *Gdzie rosną kasztany? (pani)*
  - *Na trawie (dziecko)*
- ❖ Podczas zabawy dowolnej w 4- latkach:
  - *Mężu, nasze dziecko ma gorączkę (dziecko)*
  - *Pewnie ma biegunkę północną, tak jak ja miałem (dziecko)*
- ❖ W grupie 5- latków:
  - *Musi mnie pani dotykać? Przecież jest koronawirus (dziecko do pani)*
- ❖ W 5- latkach:
  - *Czy te kredki były dezynfekowane? (dziecko)*
  - *Oczywiście (pani)*
  - *A ja tego nie widziałem (dziecko)*
  - *Bo pani Tereska robi to wtedy, gdy was nie ma już w sali (pani)*
- ❖ Podczas obiadu w 5- latkach:
  - *Ciociu, było bardzo dobre, zeżarłam wszystko (dziecko)*

- ❖ W 4- latkach:
  - *Dziś jest piękna pogoda, idziemy na spacer (pani)*
  - *No, jest tak świecąco (dziecko)*
- ❖ W grupie 4- latków:
  - *Jaka jest dzisiaj pogoda? (pani)*
  - *Padanowska (dziecko)*
- ❖ W 3- latkach:
  - *Dlaczego tak długo jesteś w łazience? (pani)*
  - *Bo tu jest dobre echo (dziecko, śpiewając)*
- ❖ W grupie 5- latków:
  - *O, mamy nowe ołówki! I mają ściereczkę (dziecko o ołówku z gumką)*

