



Na pustyni

Na pustyni wyczerpany turysta pyta napotkanego Araba: - Panie, jak dojść do Kairu?
- Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

Chłopiec pyta ojca: „Tato, czy robaki są dobre do jedzenia?”. „Nie rozmawiajmy o takich rzeczach przy obiedzie” – odpowiada tata.

Po obiedzie ojciec pyta: „No dobrze synku, o co chciałeś mnie zapytać?”.

„O nic” – mówi chłopiec – „W twojej zupie był robak, ale już go nie ma”.

Wakacje nad morzem

Pyta Alex swojej mamy:

- Mogę popływać?

Mama:

- Dobrze tylko się nie zamocz.

Nuda

- Jak ci się podobało nad morzem? - pyta brunetka blondynkę.

- Strasznie się wynudziłam. Wszystkie fale były do siebie takie podobne...

Jasiu

Jasiu, wzięłeś prysznic? - pyta wychowawczyni.

- Proszę Pani! Jak coś zginie, to zawsze jest na mnie!
Zebrata Małgorzata Klimek



WIADOMOŚCI PRZEDSZKOLNE

Czerwiec 2024

Gdy emocje biorą górę, jak sobie z nimi radzić?

Trudności emocjonalne dziecka (wybuchy złości czy płaczu, histeria, agresja, napady smutku lub strachu). Często te zachowania są interpretowane jako „trudne”, „nieprzewidywalne”, „nieadekwatne” lub nazywane „nieposłuszeństwem”, „złośliwością”.

Bardzo ważnym jest, aby emocje dziecka były zauważane i akceptowane. Nie zaprzeczajmy tym stanom, a raczej próbujmy je nazywać i towarzyszyć dziecku w ich przeżywaniu.

Naturalnym jest, że każdy z nas się złości, smuci albo się czegoś obawia. Jako rodzice możemy te uczucia odczuwać nawet częściej ze względu na zachowania swojej pociechy. Dorosły ma jednak tę przewagę, że jego wiedza, zdolności poznawcze, samoświadomość są już rozwinięte na wyższym poziomie, dzięki czemu ma większą zdolność regulowania swoich emocji i reakcji. Dzięki temu może pomagać sobie, jak i dziecku w momentach, gdy emocje biorą górę. Oto kilka wskazówek jak można to zrobić:

- #odczytaj sygnały, które wysłało dziecko i zidentyfikuj z czym są związane (np. stresem/nadwrażliwością/ dyskomfortem/ głodem/ zmęczeniem);
- #przeformułuj zachowanie – zamiast „niegrzeczny”, „trudny”, „nieodpowiedni”, „złośliwy” zrozum, że jest to związane z regulacją pobudzenia oraz potrzebą powrotu do stanu równowagi;
- #postaraj się nazwać, co dziecko odczuwa oraz okazać swoją akceptację (np. „można się zdenerwować, gdy nasza budowla z klocków znowu się zawali!”/ „tak bardzo chciałeś iść na plac zabaw, coś za rozczarowanie, że zaczęło padać!”);
- #zidentyfikuj źródło stresu, szukaj schematów

(często są to podobne sytuacje np. określone dźwięki, zapachy, niezaspokojone potrzeby), a następnie staraj się unikać stresorów wyczerpujących układ nerwowy dziecka;

- #ucz się co uspokaja Twoje dziecko, a co wprowadza je w stan nadmiernego pobudzenia;
 - #pamiętaj, że dziecko, aby się uspokoić (a nie tylko uciszyć) musi odczuwać bezpieczeństwo w relacji;
 - #zwróć uwagę na to, co Ty czujesz (w razie potrzeby uspokój najpierw siebie, staraj się nie przynosić tego na dziecko);
 - #zwróć uwagę na swoje reakcje (jak wpływają na Twoje dziecko, czy np. dodatkowo nie wzmacniają jego zachowania);
 - #ćwicz strategie uspokajania się (np. ćwiczenia oddechowe, uważność, rysowanie, odejście na bok);
 - #uświadamiaj dziecko o związku między tym co robi, a tym co się dzieje z jego umysłem i ciałem;
 - #dopasowuj słowa, sposób mówienia, oczekiwania do wieku i możliwości swojego dziecka.
- Pamiętajmy, że emocje nie są powodem do wstydu, nie musimy się kontrolować i tłumić tego, co odczuwamy. Każdy ma prawo do odczuwania całego wachlarza emocji. Doświadczanie złości, smutku, strachu itp. jest nieodłączną częścią życia człowieka. Nieodpowiednim jest zawstydzanie dziecka, obwinianie za brak kontroli czy karanie za okazywanie emocji. W ten sposób zwiększamy jego podatność na nieprzyjemne odczucia bezsilności, poczucia braku wartości, bezwartościowości. Rodzic powinien przyjąć postawę akceptującą, towarzyszyć swojemu dziecku w podróży po świecie emocji poprzez tłumaczenie, wspieranie w budowaniu strategii radzenia sobie z nimi oraz stawianie granic.

Zebrata Małgorzata Klimek

Profilaktyczne odrobaczanie organizmu - fakty i mity

Pasożyty u dzieci to problem dość powszechny, zwłaszcza pośród tych najmłodszych. Atak niechcianych lokatorów, wśród których prym wiodą głównie owsiki, spędza sen z powiek nie jednemu opiekunowi. Dlatego wśród większości rodziców bardzo popularne stało się tak zwane profilaktyczne odrobaczanie dzieci. Czy warto je wykonywać? Oto kilka faktów i mitów na temat profilaktycznego odrobaczania organizmu.

Jak można zarazić się pasożytami?

Wbrew pozorom "złapanie" i wyhodowanie sobie pasożyta bytującego w przewodzie pokarmowym nie jest trudną sprawą. Głównym i podstawowym czynnikiem prowadzącym do zakażenia jest nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny. O ile dorośli przeważnie nie mają z tym problemu, u dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, może stanowić to wyzwanie. Wystarczy nieuwaga podczas zabawy w piaskownicy, nie umycie rąk po skorzystaniu z toalety czy zjedzenie nieumytych owoców i nieszczęście gotowe. Możemy być pewni - jeśli jedno dziecko nabawi się pasożytów, trzeba podjąć działania mające na celu ich zwalczanie u całej rodziny.

Do najczęściej występujących pasożytów u małych dzieci i dorosłych możemy zaliczyć: owsiki, glistę ludzką, tasiemca, lamblie.

Jakie są objawy zakażenia pasożytami?

Objawy zakażenia pasożytami przewodu pokarmowego są często nieswoiste i mogą zostać błędnie zinterpretowane. Do głównych symptomów zaliczyć można: ból brzucha, wymioty, biegunkę, utratę masy ciała, brak apetytu, świąd w okolicach odbytu, ogólną drażliwość, gorączkę, osłabienie organizmu, suchy kaszel.

Jak widać, objawy te mogą być łatwo pomyłone z symptomami innej choroby. Dlatego jeśli długotrwałe leczenie danego schorzenia nie przynosi efektów, zwłaszcza u małych dzieci, warto rozważyć obecność pasożytów w przewodzie pokarmowym.

Jak rozpoznać zakażenie pasożytami?

Diagnostyka chorób pasożytniczych zależy w dużej mierze od rodzaju pasożyta, który zaatakował nasz organizm, a także od objawów, jakie występują. Podstawą rozpoznania jest

odpowiednio przeprowadzony dokładny wywiad z osobą chorą lub jej opiekunem. Następnie w celu potwierdzenia na zlecenie lekarza przeprowadzane są badania diagnostyczne, takie jak: badanie kału lub wymiocin, wymaz z okolicy odbytu, badanie krwi badanie treści dwunastniczej badanie wycinka błony śluzowej jelita. Po odpowiednim rozpoznaniu lekarz wdraża właściwe leczenie.

Leki na odrobaczanie

Leczenie zakażenia pasożytami polega głównie na podawaniu odpowiednich leków przeciw pasożytniczych oraz zachowaniu należytej higieny. Lekami stosowanymi w leczeniu przeciw pasożytniczym są między innymi: albendazol, mebendazol i pyrantel. Ten ostatni jest dostępny bez recepty w aptekach i zarejestrowany jest głównie do leczenia owsicy.

Dodatkowo ważną kwestią w zwalczaniu pasożytów przewodu pokarmowego jest odpowiednia higiena. W tym celu należy regularnie zmieniać bieliznę, dezynfekować toaletę oraz przedmioty często przez nas używane. Ponadto bardzo ważne jest wypranie pościeli, ręczników i bielizny w odpowiednio wysokiej temperaturze.

Jeśli choć jedna osoba w domu jest nosicielem pasożytów, leczeniu poddawana jest cała rodzina.

Czy profilaktyczne odrobaczanie dzieci ma sens?

Rodzice małych dzieci na pewno niejednokrotnie spotkali się z profilaktycznym odrobaczaniem dzieci. Takie zalecenia można spotkać na forach internetowych, grupach dla rodziców czy po prostu usłyszeć je od sąsiadki, która ma "doświadczenie" w kwestii leczenia i wychowywania własnych dzieci.

Pamiętajmy, że nie są to żadne oficjalne zalecenia, nie otrzymamy takich porad od lekarza rodzinnego czy pediatry. Podawanie profilaktycznych leków na odrobaczanie nie ma najmniejszego sensu, ponieważ działają one w momencie już aktywnego zakażenia pasożytem, nie zapobiegają zakażeniu. Ponadto, jak każde inne leki, również te przeciw pasożytnicze wywołują działania niepożądane, dlatego cykliczne podawanie ich dzieciom nie jest najlepszym pomysłem. Ostatnio też coraz częściej mówi się o narastającej oporności pasożytów na niektóre grupy leków. (...) Jeśli chodzi o leczenie zdajmy się w tej kwestii na swojego lekarza.

Jedyną skuteczną i słuszną formą profilaktyki przed zakażeniami pasożytniczymi jest przestrzeganie odpowiedniej higieny oraz właściwe mycie i obróbka żywności przed spożyciem.

Bibliografia:

- Parfieniuk-Kowerda, A. (2017). Diagnostyka zakażeń pasożytniczych. Medycyna Praktyczna.
- Popielska, J. (2014). Czy naprawdę „rutynowe odrobaczanie” dzieci jest tak niebezpieczne? Skoro diagnostyka jest trudna, problem występuje powszechnie (10%), a większość leków podaje się w jednorazowej dawce, czy nie warto jednak podjąć ryzyka leczenia „w ciemno”? 500 pytań z pediatrii. Medycyna Praktyczna.
- Mach, T., Nowak, S., Stefaniak, J. (2022). Interna Szczeklika – Podręcznik Chorób Wewnętrznych. Owsica. Medycyna Praktyczna.
- Duszczyk, E. (2016). Zakażenia pasożytami (robaczyce). Medycyna Praktyczna.
- Wiercińska, M. (2022). Lamblioza (giardioza): przyczyny, objawy i leczenie. Medycyna Praktyczna.

Przytoczyła za Redakcją KtoMaLek.pl D.Kmieciak

