

Boguś Janiszewski

Dobre rady



na odpady

Ilustracje: Adam Fatyga



Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zaczytani.org i Provident Polska.

Wspólnie wspieramy 4 i 12 Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Dobre rady na odpady” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7-10 lat, której celem jest promowanie idei zero waste poprzez przedstawienie prostych sposobów, które pozwolą dzieciom wywierać realny wpływ na ilość marnowanej żywności w domu. Oprócz samej bajki, publikacja zawiera także treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli, które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak zadbać o edukację dzieci z zakresu odpowiedzialnej konsumpcji.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

Autor bajki: Bogusław Janiszewski

Ilustracje do bajki: Adam Fatyga

Opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych: Paulina Godek

Opracowanie części eksperckiej: Sylwia Majcher

Koordynacja merytoryczna: Agnieszka Machnicka oraz Michał Jakub Stępień



Dobre Rady na Odpady _____ str. 2 – 17

Bajka edukacyjna

Bajkoterapia _____ str. 18 – 25

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

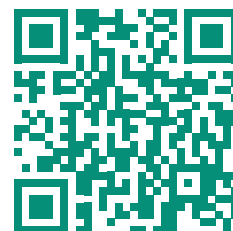
Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

Scenariusze do Bajkoterapii _____ str. 26 – 31

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

Bez Wyrzutów _____ str. 32 – 33



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Dobre Rady na Odpady”.

Dobre rady na odpady

Dawno, dawno temu... nie, w sumie nie tak dawno – mieszkała sobie Mama Króliczyca z dwójką swoich dzieci króliczków – Grzesiem i Gabrysią. Jednego razu Mama zawołała króliczki i wręczyła im wiklinowy koszyk przykryty serwetką, do którego schowała ciasto, butelkę malinowego soku i inne smakołyki, mówiąc:

– Zanieście to babuni, żeby nabrała sił. Biedna leży chora w łóżku. Na pewno ucieszy się, gdy ją odwiedzicie. Pamiętajcie tylko, byście pod żadnym pozorem nie schodzili ze ścieżki, którą znacie. Nie rozmawiajcie też z nieznajomymi, jeśli ich spotkacie. Gdy będziecie na miejscu przywitajcie się ładnie z babunią, ucałujcie ją ode mnie i bądźcie grzeczne.

Jak Mama kazała, tak dzieci zrobiły. Wzięły grzecznie koszyczek i ruszyły przez pole ścieżką ku miasteczku.





- Ej, Gabi, myślisz, że tu są wilki? - zapytał Grześ, rozglądając się na boki.
- Że co? - zdziwiła się Gabi.
- Wilki. Czarne, wielkie, kudłate, pożerające króliczki. Mówi ci to coś?
- Ale ty, Grzesio, dzieciak jesteś - zaśmiała się starsza siostra.
- Skończ już czytać te bajki. I zajmij się wreszcie czymś sensownym.
- Na przykład czym?
- Na przykład sportem. Mówi ci to coś?
- Fajny pomysł, mógłbym zostać bokserem! - Grześ zaczął machać w powietrzu swoimi drobnymi łapkami.
- Ty i boks? - skrzywiła się siostra. - Może zacznij od skoków w dal.

Króliczki szły sobie ścieżką, a pogoda jak na jesień była wyjątkowo piękna. Maszerowały rażno przez łąkę. Gabrysia z koszyczkiem z przodu, a jej młodszy brat, Grześ, nieco z tyłu.

- Gabi, poczekaj. Pokaż mi, co jest w koszyczku - zdyszał się Grześ.
- A po co? - odpowiedziała siostra.
- Chciałem popatrzeć.
- Ja już znam to twoje "popatrzeć". Ostatnio "patrzyłeś" na moją babeczkę marchewkową. Tak "patrzyłeś", że jak na jeden moment spojrzałam w telefon, to babeczka zniknęła. Pamiętasz?
- Ale ja chcę tylko popatrzeć. Nie będę wyjadać - zarzekął się królik. - Nawet nie jestem głodny. Tylko jeden rzut oka. Jak babcię kocham!

Gabrysia tylko wzruszyła ramionami. Jeszcze parę króliczych kroków i kończyła się łąka, a zaczynały przedmieścia. Ścieżka prowadziła koło domu Borsuka. Rosło tam wielkie drzewo i stała niewielka drewniana ławeczka. Taka ładna i zgrabna ławeczka, która aż się prosi, żeby na niej usiąść.

- Uff, odpocznijmy trochę.

Gabrysia usiadła pierwsza i położyła koszyk ze smakołykami na kolanach. Grześ natychmiast się przysiadł. Następnie przysunął się bliżej siostry i delikatnie wsunął łapkę do koszyczka.

- Gdzie ta łapa? Chcesz patrzeć czy macać, zdecyduj się!
- Spokojnie siostra, trzeba sprawdzić czy się ciasto nie zepsuło. Nie chcesz chyba otruć babci, co nie?

Pięć minut później pogoda była tak samo piękna, jak wcześniej. Wiał lekki wiaterek, który strącał z drzewa ostatnie, spóźnione liście. Wszystko było takie samo... no, prawie wszystko. Zmieniła się jedynie zawartość koszyczka.

- Myślisz, że babcia zauważy, że brakuje połowy ciasta? - zapytał Grześ, strącając z wąsików ostatnie okruszki.
- Nie wydaje mi się - odpowiedziała siostra, która też miała okruszki tu i ówdzie.
- Starsi ludzie mają słaby apetyt, szczególnie, gdy są chorzy.

Wtem, przy stercie liści, która leżała pod drzewem, coś dziwnie zachrobotało.

- Wilk!!! - wrzasnął Grześ i czmychnął pod ławkę.
- Taa, wilk - powtórzyła Gabrysia.

Króliczka otrzepała łapki z ostatnich okruszków biszkopta, odstawiła koszyk na ławkę, wstała i pewnym susem przykicała do sterty.

- Wilk!!!

Grześ na wrzask Gabi skulił się jeszcze bardziej pod ławką. Tymczasem Gabrysia wybuchnęła śmiechem.

- Ha, ha... Ty, bohater, chodź i zobacz, kogo się boisz. Powiem ci, że na pewno się zdziwisz.

Grześ powoli, ostrożnie przykicał do siostry i spojrzał zza jej ramienia. Koło kupy jesiennych liści stała sobie stara drewniana skrzynka, a w niej warzywa i owoce, które patrzyły teraz na rodzeństwo swoimi warzywno-owocowymi oczkami.



- Co tu robicie? I czemu straszycie porządných ludzi... to znaczy, porządne króliki - poprawiła się Gabrysia i aż podparła łapki pod królicze boki. - Mówcie, ale już!

Na chwilę w skrzynce zapanowała cisza. Warzywa i owoce popatrzyły po sobie i żadne nie pisnęło nawet słówka. Wreszcie pierwsze odezwało się Jabłko.

- Jesteśmy wyrzutkami. Wyrzucili nas - pisnęło.

- Do śmieci - dodała Gruszka.

- Ale za co? Byłyście niegrzeczne? - zainteresował się Grześ.

- Grzeczne, ale nieapetyczne. Niby. No sami spójrzcie i powiedzcie, co ze mną jest nie tak? - Jabłko zaczęło obracać się w różne strony.

- Jestem smaczne i napchane witaminami aż po sam ogonek. Ale Borsuk wypatrzył czarną plamkę na moim boku.

- Jaką plamkę? - zaciekała się Gabrysia.

- O, o, tu - Jabłko obróciło się jeszcze bardziej i pokazało niewielki, czarny punkcik tuż przy szypułce.

- Naprawdę, za to trafiłaś na śmietnik? Nie do wiary! - oczy Grzesia, które już z natury były duże, zrobiły się jeszcze większe.

- A ty skąd się tu wzięłaś? - zapytała Gabrysia, wskazując na Banana.

- Przecież nic ci nie dolega. Wyglądasz tylko trochę egzotycznie.



- No bo ja, amigos, jestem egzotyczny. Przyjechałem z Ameryki, a konkretnie z Kostaryki. Todo claro? Gdy wsiadałem na statek, byłem bebe - zupełnie zielony, entiendes? W podróży bardzo dojrzałem. No a tu na miejscu odłączyłem się od swojej kiści. A jak się odłączyłem, to się zrobiło un pocito trudnito, bo już nikt mnie nie chciał wziąć. I zostałem sam w kartonie. Solito. Niby dlaczego, bo jestem pojedynczy? - Banan, opowiadając swoją historię, aż się zaczął trząść - Hola, gente¹, co wy tu macie do bananowych singli!?

W tym momencie coś zafurczało, zaszeleściło i odezwał się posępny głos:

- Weź się, Banan, ogarnij. Z ciebie już nic nie będzie. Nadajesz się tylko na kompost, choć jesteś egzotyczny. He, he.

To odezwała się Kupa Liści, która najpierw się tylko przysłuchiwała, a teraz postanowiła zabrać głos.

- Nie możesz być bardziej miła? Kolega przyjechał z zagranicy, dojrzał, chciał coś osiągnąć, a teraz co, ma iść na zmarnowanie? Jakim prawem? - włączył się Burak.



¹ czytaj - ola, hente

- Takim prawem, że po prostu nikt go już nie chce. I tyle... - zaszeleściła Kupa Liści.
- Ciebie też już nie chcą, bo z tymi zmarszczkami wyglądasz jak ostatnie nieszczęście. I na dodatek zachowujesz jak burak.
- A właśnie, że Burak ma rację. Wiesz co Kupa, ty lepiej spadaj na drzewo liście pompować - dorzuciło Jabłko.
- Grzeczniej proszę! Jakbyś nie zauważyło, to już spadłam. I nie na drzewo, tylko z drzewa. Całą kupą. A teraz dajcie mi spokój. Chcę się przygotować do rozkładu. I wam radzę to samo. Przestańcie wreszcie marzyć. Jesteście już tylko zwykłym odpadem - powiedziała Kupa Liści i zaczęła mościć się na swoim miejscu.

Jak to usłyszała Gruszka, wrzasnęła na całe gardło:

- Nie chcę być odpadem. Chcę być kompotem!
- No widzisz, marzył ci się kompot, a będzie kompost, he, he - zarechotała Kupa Liści. - W sumie było blisko - kompot, kompost - to tylko jedna literka różnicy.
- Nie chcę być kompostem! Chcę być kompotem! Już się umówiłam z rumbarberem.
- Chyba rabarbarem - zauważył Grześ.
- Barbarem, barberem - wszystko jedno. I z cymbambonem!
- Zgadzam się z Gruszką, nie możemy się tak łatwo poddawać. Jestem Natka. Zawsze piękna, zawsze gładka. Fajniejsza część pietruszki, co lubi pęczki i garnuszki - powiedziała Natka, na wszelki wypadek, gdyby jej ktoś nie rozpoznał.
- No dobrze - mruknęła po chwili. - Ostatnio trochę przywiedłam i nie mam takiej świeżości, co kiedyś. Ale przecież daję radę. I czuję, że wciąż jeszcze mogę wypłynąć, na przykład w rosole.

Króliczki przysłuchiwały się tym rozmowom z kwaśnymi minami. Grzesiowi to aż uszy od tego słuchania opadły. Po chwili odezwała się Gabrysia.

- No dobrze, warzywa i owoce. Wszystko to nawet smutne, ale my musimy już iść. Chora babcia na nas czeka. Cześć! - Po czym odwróciła się na króliczej pięcie, złapała za koszyczek i ruszyła przed siebie.

Grześ jeszcze przez chwilę patrzył na skrzynkę z nowo poznanymi znajomymi. Jednak kiedy usłyszał wołanie, posłusznie pokicał za siostrą.



- Co ci, brat, te uszy tak przykłyły? - zauważyła Gabrysia.
- Żal tych ze skrzynki. I chciałbym im jakoś pomóc.
- Bo ty taki empatyczny jesteś - fuknęła Gabi - I to od dziecka. Daj sobie spokój. Mamy teraz ważniejsze sprawy.
- Może i ważniejsze, ale ja nie odpuszczę - uszy Grzesia znów stanęły dęba.
- O, i na dodatek uparty. Weź ty sobie lepiej wytrzymaj tego biskopta z pyska, bo się babcia wszystkiego domyśli.

- Biskopt naprawdę przepyszny, ale dziwię się waszej Mamie, że upiekła go tak mało. Poproście ją, żeby następnym razem nie oszczędzała i upiekła więcej – babcia uważnie spojrzała na króliczki zza swoich wielkich, staromodnych okularów.
- A ty wnusiu, co dziś taki markotny? – zapytała Grzesia.

W pierwszej chwili Grześ chciał wyjaśnić, czemu ciasta było tak mało i że to nie jest wina Mamy. Potem jednak pomyślał, że to może zdenerwować babcię, a chorych ludzi denerwować nie należy. Opowiedział jej więc o spotkaniu z warzywno-owocowymi wyrzutkami. I o tym, że jest mu przykro.

- No to ci dopiero historia – skomentowała babcia. – Za moich czasów nic się nie marnowało. Robiło się przetwory. A to jakiś kompocik, a to dżemik, a to mus do naleśników. A banany... – rozmarzyła się – Najbardziej lubiłam te dojrzałe, z czarnymi kropkami na skórce. Były takie słodkie! A jak tylko przyjechały do sklepu, sprzedawały się od razu wszystkie, co do jednego.

Na wspomnienie babcinyh naleśników z musem jabłkowym Grzesiowi aż pociekła ślinka.

- Babciu, przetwory są strasznie dziaderskie – skrzywiła się Gabi.
- A kto ci powiedział, że to od razu musi być kompot – obruszyła się babcia.
- Ja sobie myślę, że z tymi owocami to mógłby być hit. Tylko wymyśl coś czaderskiego. Takiego wiesz, na luzie.

Babcia podniosła głowę z poduszki, odchyliła kołdrę i usiadła na brzegu łóżka.

- A może zmiksuj fajnego bita. Przecież wiem wnusiu, że potrafisz – babcia spojrzała uważnie na Gabrysię.



Gabrysi aż się zjeżyło futerko na grzbiecie. Skąd babcia zna te młodzieżowe słowa? I skąd wie, że Gabrysia czasem sobie podśpiewuje, a czasem nawet rapuje? No nie, ten świat chyba zwariował. I z tego wszystkiego, a może z jeszcze czegoś innego, coś zaczęło w głowie Gabi świtać.

- Babciu, teraz musimy już iść. Mamy ważną sprawę do załatwienia. Bądź zdrowa.
- Bądźcie zdrowe, moje kochane dzieciaczki - odpowiedziała babcia, kładąc znów głowę na poduszce. - I pamiętajcie - nie liczy się wygląd, tylko wnętrze.

- Co tak wystrzeliłaś, siostra, jak z armaty? - zapytał Grześ, który teraz ledwo co nadążał za Gabrysią.
- Pamiętasz jeszcze tę Natkę od Pietruszki, co gadała wierszem? - odpowiedziała siostra.
- Tę taką zieloną, przywiedłą? - chciał upewnić się Grześ.
- To mi podsunęło genialny pomysł. Zasuwamy pod dom Borsuka. Ale tak na jednej nodze. Kic, kic.

Pod domem Borsuka, przy ławeczce, panowała cisza jak makiem zasiał. Nawet wielkie drzewo nie miało czym zaszumieć, bo w międzyczasie spadły z niego ostatnie jesienne liście.

- Hej owoce i warzywa, jesteście tam jeszcze? Żyjecie? - zawołał Grześ.
- Jesteśmy - odpowiedziało Jabłko.
- Żyjemy - dodała Gruszka.
- Ale co to za życie - dorzucił Burak.
- No to ekstra! - ucieszyła się Gabrysia
- Zapraszamy wszystkich do koszyczka. Ale szybko. Koniec z tym marnowaniem. Długo jeszcze chcecie tu gnić?

Ile było pisków i krzyków,
musielibyscie to usłyszeć.
Wyrzucone owoce i warzywa
pchały się teraz jedno przez drugie,
pełne nie tylko witamin, ale i nadziei.
Po prostu, na swój roślinny sposób,
były szczęśliwe. Tylko Kupa Liści jakby
bardziej przyklapła. Coś tam jeszcze poszeleściła
pod nosem, ale nikt jej już nie słuchał. Popatrzyła przez chwilę
na odchodzące króliczki, na pełen koszyk, po czym zapadła się w sobie
i zaczęła powolny rozkład.



Jesienny Festiwal Wegańskich Piękności to najważniejsze święto na Południowej Łące. W tym dniu najdorodniejsze owoce i warzywa walczą o tytuł Czempiona. Liczy się przede wszystkim uroda i rozmiar. Czego tu dziś nie ma! Dynie giganty, tak wielkie, że nawet cztery rysie ich nie udźwigną. Ogromne cebule, wyciskające łzy zachwytu. Podłużne kabaczkiki, dostojne patisony, gruszki tak kształtne, że od razu chciałoby się je schrupać. Błyszczące, aromatyczne jabłka – idealnie okrągłe i idealnie czerwone. Po prostu owocowo-warzywna elita. Wśród tych wszystkich cudów natury przechadza się specjalna komisja, z niedźwiedziem na czele, która ogląda, dotyka i obwąchuje, pomrukując przy tym z uznaniem. Panuje tu zawsze podniosła, dostojna atmosfera. Hm – prawie zawsze, bo dziś jakoś nieszczególnie.

- Ej, Gala, powiesz mi, co tu się dzisiaj wyprawia? – spytała Antonówka.
- Nie mam zielonego pojęcia, ale od tego hałasu zaraz wosk na skórcie mi się skruszy – odpowiedziała Gala.
- Właśnie. Tak się nie da błyszczeć – Antonówka zrobiła kwaśną minę.





*Bierz nasze szejki, pij nasze szejki
Smaczne, świeże, zdrowe szejki, zawsze bez kolejki!*

- Co dla szanownej pani Lisicy? Może to? Oszłamiająca soczystość gruszki z odważną nutą natki pietruszki. Rewelacja.
- A dla pana, panie Łosiu? Może coś ekstra? Uwodzicielskie jabłko plus ekstrawagancki burak. Propozycja dla prawdziwych samców. Potym szejku poczuje pan wibracje szczęścia.
- Spróbujcie tego. Radosna, zjawiskowa i soczysta malina w połączeniu z luksusowym aksamitem dojrzałego banana. Hit tej jesieni!

*Pij nasze szejki, będziesz wielki
Gdy wiewiórka szejki wypija, to się bardzo ożywiła
Sójka pije szejka z rana i jest zaraz uchachana
Borsuk życie sobie chwali, bo wieczorem szejka wali
Lisica kaszlała, oj jak kaszlała.
Wzięła sobie szejka z miodem i zaraz przestała.*



Kiedy już szanowna komisja się naoglądała, nadotykała i nawąchała, wdrapała się na scenę, poprosiła o uwagę i zaczęła ogłaszać wyniki.

- Hm - mruknął Niedźwiedź, przewodniczący komisji - tegoroczny festiwal był wyjątkowy, hm, gratuluję zwycięzcom, hm, Koprze Włoski, zdecydowanie zasłużyłeś na tytuł Czempiona.

Rozległy się oklaski. Jedni klaskali głośniej i radośniej, a inni jakby ciszej i od niechcienia, tak jakby chcieli pokazać, że to im należy się nagroda.

- Uwaga, to nie wszystko, mam jeszcze jeden, hm, komunikat. Postanowiliśmy przyznać nagrodę, hm, specjalną dla naszej młodzieży, która, hm, co prawda narobiła mnóstwo hałasu, ale też przypomniała, że rozmiar, hm i uroda to nie wszystko. Króliczki - zapraszam do nas.



Królczki, które stały w pierwszym rzędzie, wskoczyły teraz na scenę niezbyt pewnym kicnięciem. Stały koło Niedźwiedzia. Pierwsza odezwała się Gabrysia.

- Chciałam powiedzieć, że to wszystko przez Grzesia i jego wrodzoną empatię. Grzesiu, powiedz, jak to było?
- Ja? Przeze mnie? - Grześ podrapał się w lewe ucho, które mu nieco przykładało.
- Noo... zaczęło się od tego, że zjedliśmy ciasto dla babci. Auć! - to siostra dyskretnie uszczypnęła brata w kuper.
- No tak. A potem nie spodobało mi się, że dobre owoce i warzywa idą na zmarnowanie. No i Gabi, to znaczy moja siostra, wymyśliła te szejki. I chciałem też powiedzieć, że nie liczy się wygląd, tylko wnętrze - Grzesiowi przypomniały się słowa babci.
- To, co, może zaśpiewam? - wtrąciła się Gabi.

*Bierz nasze szejki, będziesz wielki
Lub nasze szejki, będziesz wielki
Rób swoje szejki, będziesz wielki
Z gruszki, kopru, jabłka, wiśni. Albo z mirabelki*

*Kiedy szejka przygotujesz, to owoców nie marnujesz
Singla banana weź za kompana
Ze zwiędłej natki nie rób wariatki*

*A zakupy w warzywniaku to nie konkurs jest piękności
Tylko smaku. Witamin i smaku.
Szejki, szejki, szejki, szejki ... szejki, szejki, ye!*



O tej porze roku szybko zapada zmrok, więc króliczki spieszyły się, aby przed nocą wrócić do domu. Szły grzecznie ścieżką, nie zatrzymywały się i nie rozmawiały z nieznajomymi – wszystko, jak kazała Mama.

– Powiem ci, że ta akcja z szejkami to jest naprawdę hit. Babcia miała rację! – powiedział Grześ, podskakując.

– A ja ci powiem, że fajnie jest mieć młodszego brata, takiego jak ty – Gabrysia spojrzała na Grzesia – I przepraszam, jeśli kiedyś byłam dla ciebie niemiła. Wiesz, chyba zaczynam dojrzewać i czasem mi odwala – powiedziała i nagle zatrzymała się.

– Ej, a co powiesz na ciasta z owocami? Ciasta z owocami... ciasta z owocami... Tylko jaki jest do tego rym?

Gabrysia przyłożyła łapkę do pyszczka, popatrzyła przez chwilę na ciemniejące niebo, po czym ruszyła przed siebie, mrucząc coś pod nosem.



Bajkoterapia

Bajkoterapia to forma wsparcia oraz edukacji w obszarze emocji, relacji i szeroko rozumianych umiejętności społecznych. Proces, który uruchamiamy u dziecka za pomocą bajkoterapii, pozwala rozwinąć nowe kompetencje w zakresie dostępu do sfery emocji oraz budowania relacji, zachęca do poznawania różnych wzorców myślenia, uruchamia wyobraźnię.

Czytanie buduje więź i wspólnie zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Jednak, aby taki proces miał miejsce, muszą pojawić się kolejno trzy etapy, bowiem bajkoterapia to: czytanie, omawianie i ćwiczenie.

JAKIE BAJKI WYKORZYSTUJEMY W BAJKOTERAPII?

Bajki psychoterapeutyczne

Są wykorzystywane w celu wspomagania rozwoju emocjonalnego dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności, bezpieczeństwa. Bajka psychoterapeutyczna ma określoną budowę, a jej istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (w znaczeniu znalezienia rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie) z który mierzy lub może mierzyć się dziecko.

Bajki psychoedukacyjne

Mają za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy dziecka. Celem czytania tego rodzaju bajek jest zmiana postaw i zachowań dziecka. Bajka psychoedukacyjna pokazuje wzory zachowań, a jej fabuła wyraźnie podkreśla pożądane postawy i sposoby działania. Tego rodzaju teksty mogą poruszać m.in. następujące tematy: sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, ostrożność w kontaktach z obcymi, oszczędzanie wody, reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Bajki psychoedukacyjne wykorzystują mechanizm naśladownictwa – dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego sposoby zachowania.

Bajki relaksacyjne

Znacząco różnią się od bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych. Ich celem jest wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie czy wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu lub przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut, może mieć miejsce zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed snaniem. Istotne w bajkach relaksacyjnych jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).

JAKIE SĄ CELE BAJKOTERAPII?

Edukacja

Wskazywanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów, radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez dostarczenie wiedzy o sobie i świecie. Pokazywanie nowych wzorców myślenia, inspirujących do radzenia sobie z wyzwaniami.

Trening umiejętności

Treści bajek terapeutycznych zachęcają do działania i uruchamiania nowych zdolności u dziecka, zarówno w sferze emocji, jak i szeroko pojmowanych kompetencji społecznych.

Budowanie relacji

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, ale też relacji z samym sobą, akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary w moc sprawczą i talenty.

Terapia

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku. Pozwala ośwoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie odpowiedniego dla dziecka rozwiązania.

JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE ZACHODZĄCE DZIĘKI BAJKOTERAPII?

Naśladownictwo

Najsilniejszy proces zachodzący podczas bajkoterapii. Dziecko, poprzez naśladowanie głównego bohatera, przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem edukatora jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi dziecka oraz wesprą jego socjalizację.

Odwrażliwianie

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w bajce historię. Dziecko, pozostając w bezpiecznej przestrzeni z bliską osobą, dzięki bajce ma szansę spojrzeć na sytuację wywołującą lęk w nieco inny sposób. A wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogennego bodźca.

Racjonalizacja

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

Konkretyzowanie

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisanego tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

Rozwijanie empatii

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby, która towarzyszy nam w rozmowie lub siedzi naprzeciwko.

PROCES BAJKOTERAPII



Etap I – czytanie

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem/pauzy – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmierne-
go wpatrywania się w dziecko czy całkowitego unikania kontaktu wzrokowego
i koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelakso-
wać i skupić na treści bajki.



Etap II – omawianie

Przystępując do drugiego etapu – omawiania – zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszanego właśnie treści.

Zaczynamy od tych prostych, nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkiej odpowiedzi – czasami brzmiącej jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał ulubionego przyjaciela?”, „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?”, „Jak miał na imię główny bohater?”.

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła przedstawionemu w opowieści wyzwaniu. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie? Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji? Co byś zrobił/zrobiła?”.

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania uruchamia u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, porządkuje je, zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji oraz stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

Pamiętajmy jednak, że etap ten ma stanowić dialog, a nie odpytywanie. Musimy pokazać na własnym przykładzie, do jakiej postawy zachęcamy dziecko, dzielimy się więc szczerze swoimi refleksjami.



Etap III – ćwiczenie

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii, to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, w jaki sposób będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie w duchu zasad bajkoterapii podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które warto, aby dziecko zapamiętało i przyswoiło. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem zbudowaną podczas omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.

BAJKOTERAPIA – PYTANIA I ODPOWIEDZI

Jak przygotować się do bajkoterapii?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zawsze zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie dostarczyć dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, który dziecko będzie nieświadomie odzwierciedlać. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, które planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę, zamiast tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

Kto może prowadzić bajkoterapię?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu dedykowanym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant polecany jest osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania i rozwoju podopiecznych.

Dla kogo przeznaczona jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych należąca do szerszej kategorii zwanej biblioterapią. Dedykowana jest szczególnie dzieciom w wieku 3-10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, kiedy bajkoterapia wykorzystana zostanie również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy mówić natomiast o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega w oparciu o odmienny schemat.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną i grupową polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.

Scenariusze do Bajkoterapii

SCENARIUSZ DLA RODZICÓW

Bajkoterapia grupowa



Etap I – czytanie

Na co zwrócić uwagę podczas czytania z dzieckiem w relacji 1:1?

- Sprawdzaj, czy dziecko podąża za czytaną treścią – czy czytasz w odpowiednim tempie, odpowiednio głośno.
- Zwracaj uwagę na sygnały niewerbalne – czy dziecko nawiązuje kontakt wzrokowy, czy go raczej unika; czy słucha i jest skupione na czytanej treści, czy raczej rozgląda się i wykazuje brak zainteresowania. Wówczas zawsze dobrze jest przerwać na chwilę i zapytać dziecko, o czym myśli lub jak mu się podoba bajka. Zanim jednak zapytasz, powiedz o swojej intencji – wytłumacz że widzisz, że się rozgląda i masz wątpliwość, czy słucha bajki, albo widzisz, że jest zamyślane i dlatego pytasz. Twoje pytania mają wynikać z troski i zainteresowania dzieckiem, a nie chęci „przywołania go do porządku”. Dziecko powinno czuć się akceptowane i słuchane, a nie oceniane.



Etap II – omawianie

Jak omawiać bajkę z jednym dzieckiem?

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

Przykłady pytań do bajki

Pytania zamknięte:

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Kto jeszcze występuje w bajce?
- Dokąd idą dzieci na początku opowieści?
- Czego przestraszył się Grześ w lesie?
- Kogo spotkały króliczki po drodze do babci?
- Kto pomógł króliczkom wpisać na pomysł rozwiązania problemu owoców?
- Co dzieci zrobiły z owoców i warzyw?
- Jaką nagrodę otrzymały króliczki na Jesiennym Festiwalu Wegańskich Piękności?

Pytania otwarte:

- Jaki problem miały owoce i warzywa spotkane koło domu Borsuka?
- Z jakiego powodu nikt nie chciał zjeść banana?
- Co Twoim zdaniem poczuły owoce i warzywa, gdy wyrzucono je pod domem Borsuka?
- Jak się poczuł Grześ, gdy słuchał porzuconych owoców i warzyw?
A jak czuła się Gabrysia?
- Co pomyślała Gabrysia, kiedy usłyszała od babci o przetworach i ciastach z owoców?
- Jak myślisz, dlaczego dzieci wygrały nagrodę specjalną na Jesiennym Festiwalu Wegańskich Piękności?
- Co czuły króliczki, gdy dostały nagrodę?
- Z jakiego powodu Twoim zdaniem kiedyś nie marnowało się owoców i warzyw, a teraz często lądują w koszu?
- Jak byś się zachował/zachowała, gdybyś znalazł/znalazła w domu ciemnego banana lub brzydkie jabłko?
- Jak myślisz, czy warto jeść brzydkie i pojedyncze owoce? Dlaczego?
- Co jeszcze można zrobić z poobijanych owoców?
- Jak myślisz, co dzieje się z warzywami i owocami, jeżeli wylądują na śmietniku?
- Co nam może dać ratowanie porzuconych warzyw i owoców?

 Etap III – ćwiczenie**Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w relacji opiekun + dziecko.**

1. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry, farby. Zaproś dziecko do namalowania/narysowania ulubionych ciast i przetworów z owoców lub warzyw. Poproś, aby obok przedstawiło warzywa i owoce, z których robi się lubiane przez nie smakołyki.

Ćwiczenie to ma na celu zwrócenie uwagi na wartość przetworów, które można zrobić z produktów narażonych na wyrzucenie. Pobudza myślenie o różnych sposobach ratowania marnującej się żywności, które może zastosować dziecko, w przeciwieństwie do np. lepszego planowania zakupów, za które odpowiadają dorośli.

2. Zaproś dziecko do zamknięcia oczu i wyobrażenia sobie, że piecze ciasto owocowe lub przygotowuje ulubiony koktajl z owoców. Poproś, aby opowiedziało, kto pomaga mu pichcić smakołyki w kuchni. Czy piecze z babcią, a może z ulubionym wujkiem? Jakie każdy ma zadanie? Kto miesza składniki, a kto obiera owoce? Czym się charakteryzują poszczególne postaci tej wizualizacji? Jaki mają wyraz twarzy? W jaki sposób się uśmiechają? Jakie kolory dominują? Jakie zapachy? Jak dziecko się tam czuje? Co powoduje, że czuje się dobrze? Jakie owoce wylądują w misce? Czy samotne obtłuczone jabłko i poobijany, słodki banan zostaną na blacie, czy raczej udoskonalą smak owocowego koktajlu? Poproś dziecko, żeby podzieliło się tym, co widzi i jak się tam czuje.

Ćwiczenie w formie wizualizacji ma na celu odprężenie, uspokojenie emocji oraz wyciszenie. Podczas wizualizacji zapraszamy dziecko do uruchomienia zmysłów: węchu, smaku, dotyku, wzroku – ma to na celu zwiększenie poziomu odprężenia oraz zmniejszenia napięć w ciele. Ta konkretna wizualizacja ma również na celu uświadomienie dziecku, że jako członek rodziny i osoba biorąca aktywny udział w przygotowywaniu posiłków może mieć pozytywny wpływ na zredukowanie ilości jedzenia, które marnuje się w domu.

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

Bajkoterapia grupowa



Etap I – czytanie

Na co zwrócić uwagę podczas czytania z grupą?

- Jeśli zdarzy się sytuacja, że ktoś z dzieci jest mniej zainteresowany bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci na tym, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji, zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No, powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłeś/mówiłaś”, „Nie chcesz chyba być gorszy od reszty?”, „No coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydź się”. Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.



Etap II – omawianie

Jak omawiać bajki z grupą?

- Stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci poprzez przypominanie treści bajki – nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi, ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.
- Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto się zgłosił pierwszy i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.

- Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. „zasłon dymnych” w postaci zwrotów: „Wszyscy tak mamy”, „Każdy tak czuje”, „Wszyscy tak myślą” – tego typu stwierdzenia mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie ma gotowości brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.

Przykłady pytań do bajki

Pytania zamknięte:

- Kto był w bajce głównym bohaterem?
- Ilu ich było?
- Kto oprócz nich występował jeszcze w bajce?
- Dokąd udały się króliczki na początku bajki?
- Z jakiego powodu króliczki wybrały się do babci?
- Czego Grześ obawiał się w lesie?
- Jakie owoce i warzywa spotkały króliczki pod domem Borsuka?
- Jaki problem próbowali rozwiązać po spotkaniu w lesie?
- Kto pomógł im wymyślić, jak pomóc porzuconym warzywom i owocom?
- Kto wygrał nagrodę główną na Festiwalu?

Pytania otwarte:

- Dlaczego Grzesiowi było przykro po wysłuchaniu historii warzyw i owoców?
- Co czuły owoce i warzywa, gdy je wyrzucono?
- Z jakiego powodu, zdaniem babci, kiedyś nic się nie marnowało?
- Co dawniej robiono z brzydkich warzyw i owoców?
- Jak myślicie, co to znaczy “marnowanie jedzenia”?
- Dlaczego Waszym zdaniem nie powinno się wyrzucać jedzenia, które jeszcze można zjeść?
- Czy lubicie jeść poobijane jabłka? Dlaczego tak/nie?
- Czy lubicie jeść szarlotkę? Z jakich jabłek najlepiej zrobić szarlotkę?
- Jaka jest różnica w smaku pomiędzy żółciutkim i gładkim bananem zerwanym z całej kiści, a takim samotnym z brązowymi plamkami?
- Na jaki pomysł wpadła Gabrysia po rozmowie z babcią?
- Co wy byście zrobili w takiej sytuacji?
- Dlaczego króliczki wygrały nagrodę specjalną na Festiwalu?
- Jak myślicie, co czuły króliczki po odebraniu nagrody?
- Co nam może dać ratowanie brzydkich warzyw i owoców?



Etap III – ćwiczenie

Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w grupie.

1. Ustaw krzesła w kręgu, tak aby było ich o jedno mniej niż dzieci biorących udział w zabawie. Wybierz ochotnika, który rozpocznie ćwiczenie. Pozostałe dzieci poproś, żeby usiadły na krzesłach, ochotnik zaś niech stanie pośrodku. Następnie dzieci odliczają do czterech – każdemu z numerków przypisz owoc,

np.: 1- jabłko 2- banan 3- pomarańcza 4- arbuz

Ochotnik rozpoczyna grę, wymieniając jedną z nazw owoców. Dzieci, do których przypisany był ten owoc wstają i zamieniają się miejscami. Ochotnik również niech usiądzie na jednym ze zwolnionych krzeseł, tak aby finalnie jedna osoba została bez miejsca do siedzenia - w następnej turze to ona wskazuje nazwy owoców. Można wymieniać więcej niż jeden owoc lub krzyknąć SAŁATKA OWOCOWA – wówczas wszystkie dzieci muszą wstać i zamienić się miejscami.

Celem ćwiczenia jest aktywizacja ruchowa dzieci, które dzięki wspólnej zabawie będą mogły poczuć się częścią grupy. Po skończonej zabawie możesz zapytać dzieci, czy do sałatki owocowej trafiają tylko ładne owoce jednego typu, czy można do niej dodać wszystkie owoce bez względu na wygląd i rodzaj.

2. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry i farby. Narysuj wielki kontur blendera do robienia smoothie. Zaproś dzieci do namalowania/narysowania ulubionych owoców lub warzyw w środku naczynia. Z czego będzie wykonane smoothie? Jakie owoce lub warzywa weźmiecie pod uwagę?

Celem ćwiczenia jest pobudzenie kreatywności u dzieci, zaproszenie ich do uruchomienia wyobraźni podczas pracy z kolorami i kształtami. Dodatkowo dzieci zwrócą uwagę na wartość przetworów, które można zrobić z produktów, aby się nie marnowały. Zadanie pobudza również myślenie o różnych sposobach ratowania marnującej się żywności, które może na co dzień zastosować dziecko, w przeciwieństwie do np. lepszego planowania zakupów, za które odpowiadają dorośli.

Bez wyrzutów

W każdej sekundzie do polskich śmietników trafia 150 kilogramów jedzenia. Na straty spisujemy marchewki z pomarszczoną skórką, bułki, które przestały wdzięcznie chrupać, a także jogurty, bo zawieruszyły się w czeluściach lodówki i minął ich termin ważności. Gdyby do dużych ciężarówek zapakować żywność wyrzucaną co roku na całym świecie, auta ustawione obok siebie okrążyłyby Ziemię siedem razy.

Marnowanie jedzenia odbija nam się czkawką, bo odpowiada za niemal 10% światowej emisji szkodliwego dwutlenku węgla wpływającego na ocieplenie planety. Potraktowane jako kraj, znalazłoby się w czołówce największych emitentów CO₂ – zaraz po Chinach i Stanach Zjednoczonych. Każdy wyrzucony do kosza produkt zostawia też ślad wodny. Do wyprodukowania jednego jabłka potrzeba prawie 70 litrów wody, by wypiec rumiany bochenek chleba – aż 1500 litrów, natomiast produkcja kilograma czerwonego mięsa pochłania nawet dziesięć razy większe ilości płynów.

Właśnie z tego powodu zmiana nawyków i ratowanie jedzenia przed zmarnowaniem to tak ważny temat. Troska o żywność powinna stanowić dziś powód do dumy, a nie wstydu. Niech więc resztki zamiast lądować w koszu, wracają na stół i zachwycają nowym wizerunkiem. Warto też polubić odrzutki i brzydale. Przestać kaprysić przy sklepowych półkach i częściej sięgać po gorzej wyglądające, a wciąż dobre warzywa i owoce. Tymczasem ponad $\frac{3}{4}$ Polaków ignoruje takie produkty i wybiera tylko idealne okazy. To wbrew naturze, bo przecież ona nie mieści się w sztywnych ramach i nie jest w stanie zapewnić plonów jak spod linijki. Różne kształty, kolory, plamy i otarcia – to właśnie oferuje naturalne jedzenie.

By przekonać się, jak smacznie zaskakują pomarszczone produkty, czasami wystarczy po prostu sprawdzić wnętrze, które kryje się pod tą zmarniałą skórką i wykorzystać cały potencjał warzyw – od trzonka do korzonka. Do zjedzenia nadają się liście i natki, gdyż mają mnóstwo cennych witamin. Te od rzodkiewki czy marchewki można wrzucić do blendera, a następnie ukręcić z nich koktajl czy pesto lub dodać do sałatki bądź zupy. Liście kalarepy albo kalafiora po namoczeniu w cieście naleśnikowym i usmażeniu będą stanowić doskonałą przekąskę, zaś ze startego głąba brokuła można upiec chrupiące placki. Nie marnujemy bezsensownie produktów wspierających odżywczo nasz organizm. Warto zagospodarowywać rozmaite pozostałości i szukać dla nich miejsca w przygotowywanych daniach, by docenić na nowo ich potencjał. Chociażby czerstwe pieczywo – ten najczęściej wyrzucany w polskich kuchniach produkt stanowi doskonały składnik do zagęszczania sosów czy zup. Zostawia w nich też charakterystyczny, kuszący podniebienie smak.

Namawiam także do większej tolerancji w sprawie terminu ważności. Polacy nie różnią określenia najlepiej spożyć przed i należy spożyć do. To pierwsze jest tylko sugestią producenta – gwarantuje on, że do daty podanej na opakowaniu ponosi pełną odpowiedzialność za produkt. Nie oznacza to, że dzień po upływie terminu ryż czy mąka nie będą nadawały się do zjedzenia. Wystarczy zaufać zmysłom i przed wrzuceniem jedzenia ocenić jakość produktu – bez szkody dla zdrowia, natury i portfela. Do kosza statystycznej polskiej rodziny co roku wraz ze zmarnowaną żywnością trafia aż 3000 złotych. To koszt niewykorzystanych produktów.

Zapobieganie stratom ułatwia również monitoring zgromadzonych zapasów, odpowiednie ich przechowywanie i kreatywne wykorzystanie. Lodówkę warto potraktować jako sklep pierwszego wyboru, do którego należy regularnie zaglądać przed wyjściem na zakupy. W ramach monitoringu dobrze jest w widocznym miejscu powiesić rozpiszkę składników czekających na wykorzystanie, a do sklepu koniecznie pójść z listą produktów, jakie zamierzamy kupić. Przygotowanie prostej listy zakupów gwarantuje konkretne oszczędności czasu i pieniędzy – tymczasem ponad $\frac{3}{4}$ Polaków jej nie robi. Po powrocie ze sklepu dobrze jest zatroszczyć się o przyniesione składniki. Te, które potrzebują chłodu należy ułożyć na odpowiednich półkach lodówki. Jednak są produkty, którym to nie służy – ziemniaki, cebula, czosnek, pomidory czy ogórki zdecydowanie wolą umiarkowaną temperaturę, można więc schować je do szafki. Warto też wiedzieć, że truskawki i maliny należy myć dopiero przed zjedzeniem – wykąpane wcześniej szybciej się popsują. Płukanie natomiast lubi sałata, a jej liście owinięte w wilgotną ściereczkę dłużej pozostaną świeże. Ziołom termin ważności przedłuży zanurzenie końcówek w szklance z wodą, ale te sypkie czy suche lepiej przełożyć do słoików, które są dla nich najlepszą ochroną. W takich pojemnikach wyraźnie też widać, ile produktu mamy jeszcze do wykorzystania. To drobny trik, który dużo potrafi zmienić.

Dziś świat potrzebuje ratowników jedzenia, a bohaterem może być każdy, bo przecież codziennie podejmujemy rozmaite kulinarne decyzje. Dlatego dobrze jest zmienić żywieniową perspektywę i troszczyć się o środowisko przez pryzmat talerza.

Bez wyrzutów!



Sylwia Majcher

edukatorka ekologiczna

Dobre rady na odpady



zaczytani.org