

Czyje są te śmieci?

Boguś Janiszewski



Czyje są te śmieci?

Boguś Janiszewski

**Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zaczytani.org i Stena Recycling.**

Wspólnie wspieramy 4., 11. i 12. Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Czyje są te śmieci?” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, która ma za zadanie pomóc najmłodszym zrozumieć, po co segregujemy odpady.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne, które ułatwiają rodzicom i nauczycielom przekazanie dzieciom, że odpady to wartość i zasób powracający do nas po odpowiednim przetworzeniu.

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

autor bajki **Boguś Janiszewski**

ilustracje do bajki **Adam Fatyga**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Aleksandra Surdykowska (Stena Recycling)**

redakcja **Monika Krzywożyńska**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**



Czyje są te śmieci?

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 4–15

BAJKOTERAPIA _____ str. 16–22

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 23–31

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ _____ str. 32–39

Jak rozmawiać z dziećmi o zasobach i co zrobić, aby dbały o świat

SŁOWNICZEK _____ str. 40



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Czyje są te śmieci?”.

- To co robimy? – zapytała kuna Iza. – Może zagramy w zbijaka?
- Tylko nie w zbijaka. – Ryś Rafał aż się skrzywił. – To nuda.
- To może się poganiamy? Tak po prostu. – Sarenka Adela aż podskoczyła, tak bardzo ucieszył ją ten pomysł.
- Weź się uspokój – fuknął jeź Tomek. – Bieganie nie jest na moje nogi. Przecież wiesz.

Rzeczywiście, krótkie jeżowe łapki nie mogły się równać z długimi, smukłymi nogami sarenki.

- Ale przecież musimy coś robić. – Kuna zacisnęła pyszczek. – Nie chcę przez was zmarnować ostatniego dnia wakacji.
- Ej, jak to przez nas?! – warknął Rafał. – Po prostu wymyśl wreszcie coś sensownego.

Na Sekretnej Polanie zapanowała cisza. Sekretna Polana nazywała się „Sekretna”, bo kiedyś mało kto o niej wiedział. Z czasem o jej istnieniu dowiedzieli się wszyscy i już nie jest sekretna. Ale stara nazwa została.

- Może zbudujemy bazę? – zaproponował Tomek.



- A co to jest baza? – zaciekała się Adela.
- To takie miejsce, które jest twoje. Możesz tam sobie siedzieć i robić, co chcesz. I nikt inny nie ma prawa tam wchodzić bez pozwolenia. To właśnie jest baza – wyjaśnił Tomek.
- Możesz siedzieć i robić, co chcesz? Hm, to brzmi sensownie – mruknął Rafał.
- Mnie też się podoba – odezwała się Iza. – Wykopmy sobie ekstranorę.
- Ej, stop! – zaprotestował ryś. – Jaką norę? Kto normalny chce siedzieć w norze?
- Na przykład ja – burknęła kuna, patrząc na niego groźnie. – I co mi zrobisz?
- Właściwie to ja też. Jeże tak mają – poparł Izę Tomek.
- Wiecie co? – Ryś aż się najeżył. – To wy sobie z Tomkiem kopcie tę waszą norę. A my z Adelą zrobimy sobie bazę. Z prawdziwego zdarzenia. Co nie, Adela?

Adela nic nie odpowiedziała, tylko zaczęła grzebać kopytkiem w mchu. Przyjaźniła się z Izą. Ale szczerze? Siedzenie w norze pod ziemią nie za bardzo jej się uśmiechało. To po prostu nie była jej bajka.

- No to postanowione. – Zadowolony ryś klasnął w swoje puchate łapy. – Niedługo się przekonamy, która baza będzie lepsza.





- No i co wy na to? – Rafał aż się wyprężył z dumy. – Lepiej budować czy kopać?

Rzeczywiście, baza rysia i sarenki wyglądała imponująco. Przypominała duży namiot. Adela przystroiła wejście zerwanymi w lesie kwiatkami.

- Jestem ciekawa, skąd wzięliście tyle patyków – zainteresowała się kuna.
- Leżały tam na kupie – wyjaśnił ryś.
- Rafał ładował, a ja woziałam na grzbiecie – potwierdziła zadowolona z siebie sarenka.

Iza i Tomek spojrzeli w stronę, którą wskazał Rafał. Podeszli bliżej. Rzeczywiście, nieopodal bazy ktoś zostawił różne rzeczy: liście, skorupy orzechów i patyki. Tych ostatnich było raptem kilka. Kiedy Adela i Rafał zbierali gałęzie do budowy bazy, okropnie nabałaganili i teraz te wszystkie rzeczy, zamiast leżeć na osobnych stertach, były wymieszane.

- Wzięliście te kije bez pozwolenia? – Zdziwił się jeż.
- Przecież to zwykłe śmieci – obruszył się ryś.
- Nikomu niepotrzebne – dodała Adela.
- Ale ktoś je tu po coś ułożył – zauważyła Iza.
- A niby po co?
- Nie wiem, ale na pewno po coś. I po coś oddzielił jedne rzeczy od drugich.
- Gadanie! Od razu powiedz, że zazdrościsz nam bazy.
- Niczego wam nie zazdrozczę. Po prostu czuję, że te sterty miały jakiś sens – upierała się Iza. – Nie wiem jeszcze jaki, ale się dowiem.

Pierwszy dzień w leśnej szkole jest bardzo uroczysty. Nie ma wtedy zwykłych lekcji. Inna sprawa, że w tej szkole w ogóle nie ma zwykłych lekcji, jakie możesz znać z własnej. Zwierzęta uczą się tego, co przydaje się im w codziennym leśnym życiu. Budowy gniazd – jeśli ktoś buduje gniazda, kopania nor – jeśli ktoś kopie nory, szukania pożywienia i życia w stadzie – jeśli ktoś nie jest samotnikiem. Kukułki i wilgi studiują mapy, bo muszą wiedzieć, jak trafić tam, gdzie lecą na zimę, i jak stamtąd wrócić. Wszyscy uczą się też, jak ze sobą rozmawiać.

- Idziemy sprawdzić nasze bazy? – zaproponował ryś, gdy tylko czwórka przyjaciół wyszła ze szkoły.

Nie minęło parę chwil i byli na miejscu.

- Uff, nasza jest cała – westchnęła z ulgą sarenka.
- Patrzcie, ktoś tu dzisiaj był. – Jeż podreptał do miejsca, w którym wczoraj leżały sterty.

Rzeczywiście. Zniknęły wszystkie patyki i skorupy orzechów, za to pojawiło się więcej liści.

- Od razu mówiłam, że to jest komuś potrzebne – stwierdziła Iza.
- A ty znowu swoje! – warknął ryś. – Komu potrzebne są stare śmieci? Chyba jakimś śmieciarzom.
- Tajemnicza sprawa – powiedziała Iza do siebie.

Nie zwracając uwagi na przyjaciół, zaczęła uważnie przyglądać się śladom na piasku.



Czas w leśnej szkole płynie radośnie i szybko. Dzieci nawet nie zauważyły, kiedy dni stały się krótsze i nadeszła jesień. Zaczął się listopad. A w listopadzie uczniowie wybierają szkolny projekt do zrobienia.

- Przypominam: możecie pracować samodzielnie lub w grupach – powiedziała pani wilczyca, nauczycielka. – Zapraszam jutro z pomysłami.

Dzieciaki wyszły przed szkołę i zaczęły dyskutować o projektach. Tylko kuna odłączyła się od grupy.

- Hej, Iza, poczekaj. Mamy superpomysł. – Zdyszany ryś dogonił Izę, która szła zamyślona w kierunku swojego domu. – Przygotujemy leśną sałatkę. Zbierzemy i wymieszamy składniki. Opowiemy o wszystkim, a potem zorganizujemy degustację. Świetne, co nie? Ja to wymyśliłem. – Ryś z dumą uderzył łapą w swoją pierś. – Adela i Tomek w to wchodzi. Przyłączysz się?

Iza zrobiła jeszcze parę kroków, po czym odpowiedziała:

- Nie, dzięki. Chcę zrobić coś sama.
- Ale co? – Ryś nie dawał za wygraną. – Ty wciąż o tych śmieciach?

Kuna szła i milczała.

- Aaa... czyli dobrze myślę. Weź, dziewczyno, odpuść i dołącz do nas.
- Nie odpuszczę – uparła się Iza.
- W takim razie rób, co chcesz. – Ryś machnął łapą i obrócił się na pięcie. A na odchodne mruknął pod nosem (niby do siebie, ale tak, żeby Iza usłyszała): – Ale z ciebie śmieciara!



Następnego dnia Iza szła do szkoły z duszą na ramieniu. Ryś odgadł jej zamiary. Kunę wciąż niepokoił temat śmieci. Dobrze wiedziała, skąd się biorą, ale nie rozumiała, gdzie znikają i co się potem z nimi dzieje. Dlatego postanowiła, że przyjdzie do szkoły wcześniej i jeszcze przed lekcjami porozmawia z panią.

– Cześć, Izka. Miło cię widzieć, ale szkoła jest dzisiaj zamknięta.

Nauczycielka stała w wodzie, która wypełniała szkolną salę. Próbowwała mopem wypchnąć wodę na zewnątrz.

– Ojej, co się stało?! – Kuna aż złapała się łapkami za łebek.

– Dziś w nocy wylał Południowy Strumień. No i mamy podtopienie. Dlatego rozmowę o waszych projektach musimy przełożyć na jutro.

– Ja właśnie w tej sprawie. Czy w komórce jest drugi mop? Tak? To chętnie pomogę.

Po chwili pani wilczyca i kuna wspólnie usuwały z sali wodę. Robota szła zdecydowanie szybciej.



- Bo ja, proszę pani, chciałam zrobić coś o śmieciach. Skąd się biorą i co się z nimi dalej dzieje.
- Podoba mi się to. Interesujący i ambitny temat.
- Ale ja się... trochę boję – westchnęła Iza.
- Czego, moja droga?
- Boję się... że to będzie nudne... że wszyscy będą się śmiać... i... i... że zostanę śmieciarą!
- Posłuchaj. – Pani wilczyca zatrzymała się i na chwilę przestała usuwać wodę. – Śmieciarzami jesteśmy wszyscy.
- Jak to? – zdziwiła się Iza.
- Przecież wszyscy produkujemy śmieci. To my śmieciemy, a ci, którzy po nas sprzątają, to ratownicy.
- Myśli pani, że to dobry temat?
- Nie wszyscy rozumieją, że to właściwie nie śmieci, tylko odpady, czyli cenne materiały, z których można zrobić coś nowego. A zatem to temat dla odważnych. Czyli w sam raz dla ciebie. Mam rację?

Kuna nic nie odpowiedziała, tylko kiwnęła łebkiem.

- A teraz uciekaj. Dziś lekcja wam się upiekła, ale jutro normalnie spotykamy się w szkole. I odpytam was wszystkich z tematów projektów. Chcesz opowiedzieć o swoim jako pierwsza?



- Ej, Iza, poczekaj! Dokąd tak się spieszysz? Przecież lekcje zostały odwołane. – Rafał pędził za Izą tak szybko, że aż się zadyszał.
- Mam kilka spraw do przemyślenia – wyjaśniła Iza, nie zwalniając kroku.
- A ja idę do bobrów, w górę strumienia. Chcę zobaczyć, co z ich tamą. Dlaczego przeciekała. Chodź ze mną. Pójdziesz? – Po czym dodał jakby na zachętę: – Mam ci coś do powiedzenia.
- No to powiedz teraz.
- No... ten... chciałem cię zapytać o ten projekt sałatkowy, czy nie dołączysz – jękał się ryś. – No i chciałem... ten... bo chciałem... chciałem cię przeprosić – wystękał wreszcie. – Za śmieciarę. Nie jesteś żadną śmieciarą, tylko fajną koleżanką... i... i... dziewczyną.



Bobry słyną z tego, że są ekspertami od wodnych budowli. Robią świetne tamy. A do ich domków można wejść jedynie po zanurkowaniu. Te domki nazywają się żeremia.

- Dzień dobry – przywitał się ryś. – Wiecie, że w dolinie jest powódź? Zalało nam szkołę.
- Nie dziwota – mruknął bóbr Jerzy.
- Tydzień temu moc popadało, no to woda poszła – dodał brat Jerzego Jeremi, ekspert od żeremi.
- A co z tamą? – zapytała kuna.
- Tama jak to tama – stoi. Tylko w tym roku cosik mizerna. Co nie, brat?
- Jak nie, jak tak. Mizerna – potwierdził Jeremi.
- Patyki w tym roku nie obrodziły. Zawsze była ich wuchta w składziku na dole. A w tym roku słabiotko, oj, słabiotko. Bylim, widzielim.
- Oj, słabiotko – potwierdził brat.
- Jeremi próbował nawet siekać żywe gałęzie, ale ile można. Co nie, brat?
- No. Już mnie zęby bolą od tego siekania. – Jeremi wysunął w kierunku Rafała i Izy swoje wielkie siekacze.
- Surowca zabrakło, to i tama słaba. Ot, cała tajemnica.
- A mnie znowu ogon świerzbi. Będzie padać.
- A tama słaba. Znowu zaleje.





Ryś i kuna szli ku polanie.

- Nie powiesz w szkole, że to ja i Adela... te patyki...? Wiesz... głupio by wyszło.
- Nie powiem – obiecała Iza. – Ale w zamian coś zrobisz.
- Nie ma sprawy. Zaraz rozbiorę bazę i zaniosę wszystkie kije bobrom.
- Nie o to mi chodzi.
- No dobra. I ogłoszę w szkole, że każdy, kto nazwie cię śmieciarą, będzie miał ze mną do czynienia. – Jakby na potwierdzenie wyciągnął ostre pazury. Błysnęły w wątłych promieniach listopadowego słońca.

Kuna pokręciła przecząco łebkiem.

- No to o co ci chodzi, do sześciu zgniłych muchomorów?!
- Spokojnie, Rafciu. Wszystkiego dowiesz się jutro.

Prezentacje szkolnych projektów zwykle odbywają się w szkole. W końcu one nie bez powodu nazywają się „szkolne”. Ale tym razem pani postanowiła zrobić wyjątek dla kuny, rysia, jeża i sarenki. I właśnie z powodu tego wyjątku cała trzecia klasa spotkała się na Sekretnej Polanie, obok równo ułożonych w drewnianych przegrodach kupek patyków, skorup orzechów i innych materiałów.

- Cześć, witam wszystkich. Zaczynamy naszą prezentację – powiedział uroczyście ryś i rozejrzał się dookoła. Ale koleżanki i koledzy jakby go nie słyszeli. – Ej, możecie wreszcie przestać gadać?!

Rafał spojrział w stronę pani, jakby szukał u niej ratunku. Cóż, zapanowanie nad dwudziestką młodych leśnych stworzeń nie było łatwe. Ryś pomyślał, jak ciężko ma na co dzień pani nauczycielka.

Wilczyca Wanda wstała i podniosła łapy. Na polanie zapanowała cisza... No, prawie.

- Nasz projekt jest o śmieciach... to znaczy o odpadach – zaczęła sarenka.
- O tym, że odpady to nie są takie zwykłe śmieci, tylko cenne surowce potrzebne innym – dodała Iza.
- Dlatego trzeba je zbierać, segregować i starannie układać w sterty – dorzucił jeż. – Po to zbudowaliśmy te przegrody.

Trzeba szczerze przyznać, że czwórka przyjaciół wykonała kawał dobrej roboty. Każdy rodzaj odpadów znajdował się w oddzielnej przegrodzie i miał tabliczkę.

- Uwaga, pokazuję. Tu wrzucamy suche liście – powiedział Tomek. – One są potrzebne do ocieplania nor i dziupli na zimę. To bardzo ważny surowiec. Sam z niego chętnie skorzystam. A tu gromadzimy skorupy orzechów. Po zmieleniu na proszek powstanie z nich świetny nawóz, przydatny do hodowli dżdżownic. Prawda, krety? – zwrócił się do dwóch kolegów z klasy. Ale ci jakby go nie słyszeli.
- A do czego są te patyki? – zaciekawiał się królik Filip.
- O tym opowie nasz gość specjalny – odpowiedziała kuna. – Powitajmy bobra Jeremiego z Południowego Strumienia.

Rozległy się oklaski. Ale bóbr Jeremi jakoś się nie palił, żeby wyjść na środek. Kuna i ryś musieli go tam troszkę wypchnąć. Bóbr przez chwilę tylko stał i patrzył, a potem powiedział:

- Z patyków to my z bratem robimy tamy i budujemy żeremia. A jak tama jest solidna, to i doliny nie zalewa. Ot, co. – Obrócił się na ogonie, podszedł do przegrody, wygarnął wszystkie patyki i nie czekając na koniec prezentacji, poczępał ścieżką w górę strumienia.

Kiedy skończyły się przemowy i wyjaśnienia, uczniowie mogli podejść do przegród, obejrzeć je z bliska, a także wrzucić do nich zebrane wcześniej odpady.

- Ej, co ty robisz, łosiu? – strofowała kolegę kuna. – Weź nie zanieczyszczaj frakcji. Liście mają iść do liści, skorupy do skorup, a patyki do patyków. A nie byle jak. Rozumiesz?
- Fajny ten wasz projekt – ocenił Filip. – Ale szkoda, że odpuściliście sałatkę. Byłaby wyzerka.
- Są sprawy ważne i ważniejsze – mruknął ryś. – Iza miała rację. Przekonała nas. Sałatka może poczekać.
- A ja myślę, że skoro nawet patyki wykorzystuje się do budowy tamy, to powinniśmy się zastanowić, do czego użyć naszych odpadów – odezwał się Tomek.
- Superpomysł! – Iza szybko podchwyciła temat. – Może się okazać, że nasze stare zabawki komuś się jeszcze przydadzą. A może...
- Bardzo wam dziękuję i gratuluję mądrego projektu – odezwała się nauczycielka. – Na pewno wrócimy do tematu zabawek. Chętnie opowiem o tym pomysle waszym rodzicom podczas najbliższego zebrania. Ale teraz wracamy do szkoły. Przed nami ostatnia lekcja – przygotowanie do życia w leśnej rodzinie.

Klasa ruszyła w kierunku szkoły. Kuna Iza została nieco w tyle, blisko pani.

- I co, warto było się odważyć? – zapytała wilczyca.
- Warto – przyznała Iza.
- Naprawdę dobrze to zorganizowałaś. I wiesz co, moja droga, dzięki wam zrozumiałam, jak pożyteczne są lekcje w terenie. Będę organizować je częściej.
- Takie rzeczy tylko w leśnej szkole – mruknęła kuna, patrząc na zwierzęta z klasy, które biegły teraz na wariata ku dolinie.





Bajkoterapia - to działa!

Często zastanawiamy się, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z tego, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzia. Mowa tu o czytaniu dzieciom na głos i o wspólnej rozmowie na temat trudów ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi i równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.

Bajkoterapia

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i 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. Bajka w rękach rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotować się do podejmowania kolejnych wyzwań.

Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – **bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne** – są wykorzystywane w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających większej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają poziom lęku, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuły wyraźnie podkreślają pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy się lub może mierzyć dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy, jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie odpadów, oszczędzanie wody, ale również ostrożność w kontaktach z obcymi czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotyczą często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są **bajki relaksacyjne**. Ich cele to wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub 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 i może odbywać się zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed spaniem. Istotne w przypadku bajek tego rodzaju 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?

1 Edukacja

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy mu nowe wzorce myślenia, inspirujące do radzenia sobie z wyzwaniami.

2 Trening umiejętności

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

3 Budowanie relacji

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, lecz także o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

4 Terapia

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



Jakie są mechanizmy psychologiczne uruchamiane dzięki bajkoterapii?

1 Naśladownictwo

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

2 Odwrażliwianie

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

3 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.

4 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.

5 Rozwijanie empatii

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód mają 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 towarzyszącej nam w rozmowie lub siedzącej naprzeciwko.



Proces bajkoterapii

Etap I – czytanie

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

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitej 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 zrelaksować i skupić na treści bajki.

Etap II – omawianie

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

Zaczynamy od prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkich odpowiedzi – czasami brzmiących jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał najlepszego 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 wyzwaniu przedstawionemu w opowieści. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie?”, „Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuła/czuł w tej sytuacji? Co byś zrobiła/zrobił?”.

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania kształtuje u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, i porządkowania ich, a także 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.

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 – zgodnie z zasadami bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które dziecko ma zapamiętać i sobie przyswoić. 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 przekazać dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, które dziecko będzie nieświadomie przejmować. 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, których 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 poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant jest polecany osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania ich rozwoju.

Dla kogo jest przeznaczona bajkoterapia?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii zwanej biblioterapią. Jest przeznaczona szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak okazuje się na tyle wszechstronna, że może być wykorzystywana również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy natomiast mówić o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a on sam przebiega na podstawie odmiennego schematu.

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



SCENARIUSZ DLA RODZICÓW -

PRACA INDYWIDUALNA

CELE:

1. Pomoc w nauce identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Nauczenie dzieci (i rodziców!), po co segregujemy odpady:
 - uświadomienie, że odpady to wartość; odpowiednio przerobione, często do nas wracają w postaci innych rzeczy;
 - podkreślenie, że zasoby surowców mogą się wyczerpać, a zatem gospodarka cyrkularna to nie opcja, lecz konieczność.
3. Wspieranie w rozwoju kompetencji społecznych, takich jak umiejętność współpracy, odpowiedzialność oraz sprawczość.
4. Pokazanie dzieciom, że ich decyzje mogą mieć pozytywny wpływ na świat, konsekwencje dla nich samych oraz dla innych ludzi.

WIEK: 7-9 LAT

MATERIAŁY: piłka, 9 plastikowych butelek po napojach, opakowania po produktach

CZAS: 45 minut



Przebieg zajęć

1 Przywitanie się z dzieckiem

Zapytaj dziecko o samopoczucie i stan emocjonalny. Upewnij się, że ma siłę i ochotę na uczestnictwo w zajęciach.

2 Zaproszenie do wspólnego ćwiczenia

Przygotuj kilka różnych opakowań po dowolnych produktach (najlepiej z różnych tworzyw, także zmieszanych). Poproś dziecko, aby się zastanowiło, do jakiego pojemnika wyrzucić każde z nich.

3 Wprowadzenie do tematu (rozpocznij bezpośrednio po ćwiczeniu)

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego tak ważne jest wyrzucanie opakowań do konkretnych pojemników. Zastanówcie się wspólnie, co dzieje się potem z odpowiednio posegregowanymi odpadami, a co z tymi, które trudno zaklasyfikować do jakiejś kategorii.

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dziecka. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5 Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte

- Jakie imiona noszą główni bohaterowie bajki?
- Gdzie bawiły się zwierzęta?
- W co postanowiły się pobawić?
- Kto wpadł na pomysł zabrania patyków?
- Czy patyki były niczyje?
- Jaki projekt chciała przygotować Iza?
- Co spowodowało, że trzeba było przełożyć prezentację projektów?
- Kto jest prawdziwym śmieciarzem w bajce?
- Dokąd poszli Iza i Rafał?
- Co spowodowało powódź?
- Kto zbudował przegrody do segregowania odpadów?
- Kto był specjalnym gościem podczas prezentowania projektu?
- Co to jest frakcja? (Odpowiedź: oddzielna grupa odpadów).

Pytania otwarte

- Dlaczego Adela nie chciała budować nory?
- Co poczuła Iza, gdy Rafał nazwał ją śmieciarą?
- Co poczuł Rafał, gdy Iza nie chciała przyłączyć się do projektu przygotowania sałatki? Jak inaczej mógł zareagować?
- Co poczuła Iza na myśl o prezentowaniu projektu o śmieciach? Dlaczego?
- Dlaczego Iza chciała spotkać się z bobrami?
- Co pomyśleli Iza i Rafał, gdy dowiedzieli się, że to w efekcie stworzenia bazy zabrakło patyków do budowania tamy?
- Czego zwierzęta dowiedziały się z projektu Izy, Rafała, Adeli i Tomka? Jak został on przez nie odebrany?
- Dlaczego segregowanie odpadów jest ważne? Co dzieje się z nimi po segregacji?

Warto wiedzieć!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę na to, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie są dla dziecka przytłaczające i nie powodują efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, w której zadajesz pytanie i sama/sam 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 przeczytała/przeczytał jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

6

Ćwiczenie

Kręgle z plastikowych butelek

Przygotuj piłkę i 9 pustych butelek po napojach. Zbudujcie tor do kręgli (przygotujcie wolną przestrzeń i ustawcie butelki na jednym końcu toru). Możecie ograniczyć tor z obu stron papierową taśmą przyklejoną do podłogi lub kawałkiem sznurka. Poproś dziecko, aby stanęło na drugim końcu toru, a następnie spróbowało wycelować piłką w plastikowe butelki, tak by przewrócić jak najwięcej z nich. Po 2 próbach zapisz wynik i ustaw butelki na nowo. Możesz wziąć udział w rozgrywce i razem z dzieckiem zapisywać wyniki. Po 10 rundach podliczcie uzyskane punkty. Po zakończonej zabawie wyrzućcie zgniecione kręgle do żółtego pojemnika na odpady. Wyjaśnij dziecku, że plastik po przetopieniu będzie mógł zostać wykorzystany ponownie do produkcji nowych opakowań.

To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie rozwoju psychoruchowego dziecka, a także uświadomienie mu, że niektórym odpadom można dać drugie życie, zanim zostaną poddane recyklingowi.



SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI -

PRACA GRUPOWA

CELE:

1. Pomoc w nauce identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Nauczenie dzieci, po co segregujemy odpady:
 - uświadomienie, że odpady to wartość; odpowiednio przerobione, często do nas wracają w postaci innych rzeczy;
 - pokreślenie, że zasoby surowców nieodnawialnych mogą się wyczerpać, a zatem gospodarka cyrkularna to nie opcja, lecz konieczność.
3. Wspieranie w rozwoju kompetencji społecznych, takich jak umiejętność współpracy, odpowiedzialność oraz sprawczość.
4. Pokazanie dzieciom, że ich decyzje mogą mieć pozytywny wpływ na świat, konsekwencje dla nich samych oraz dla innych ludzi.

WIEK: 7–9 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

MATERIAŁY: opakowania po produktach z różnych tworzyw

CZAS: 45 minut



Przebieg zajęć

1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitać się z grupą i zapytać dzieci, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdzić ich poziom energii. Jeśli mają problem z odpowiedzią, możesz zadawać pytania pomocnicze, np.: „Komu przydarzyło się dzisiaj coś wspaniałego? A komu coś irytującego?”, „Kogo rozpira energia? Kto ma ochotę tańczyć i skakać?”, „Kto chciałby schować się pod ławką i ukryć przed całym światem?”. Zaproponuj, aby dzieci, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, podnosiły rękę.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj różne produkty, które z łatwością można znaleźć w domu. Przypiszcie 5 sygnałów ruchowych do frakcji, na które segreguje się odpady: tworzyw sztucznych, papieru, szkła, odpadów bio oraz odpadów zmieszanych (np. na widok szkła dzieci klaszczą w dłonie, na widok papieru podskakują, na widok odpadów zmieszanych obracają się wokół własnych osi itp.). Prezentuj dzieciom poszczególne produkty, unosząc je wysoko. Dzieci mają ocenić, do której frakcji przyporządkować każde opakowanie, i za każdym razem wykonać odpowiedni ruch.

3 Wprowadzenie do tematu (w nawiązaniu do ćwiczenia)

Porozmawiaj z dziećmi o tym, dlaczego tak ważne jest wyrzucanie opakowań do konkretnych pojemników. Zastanówcie się wspólnie, co dzieje się potem z odpowiednio posegregowanymi odpadami, a co z tymi, które trudno zaklasyfikować do jakiejś kategorii.

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dzieci. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5 Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posłużyć się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte

- Jakie imiona noszą główni bohaterowie bajki?
- Z kim przyjaźni się Iza?
- W co bawiły się dzieci ostatniego dnia wakacji?
- Z czego zrobili bazę Rafał i Adela?
- Gdzie znaleźli patyki?
- Jaki projekt chcieli przygotować przyjaciele Izy?
- Kto pomógł nauczycielce sprzątać zalaną szkołę?
- Kto jest prawdziwym śmieciarzem w bajce?
- Kogo odwiedzili Iza i Rafał?
- Co spowodowało powódź?
- Czego dotyczył projekt Izy i jej przyjaciół?
- Kto był specjalnym gościem podczas prezentowania projektu?
- Co to jest frakcja? (Odpowiedź: oddzielna grupa odpadów).

Pytania otwarte

- Dlaczego Izie zależało na wymyśleniu fajnej zabawy?
- Jak zareagowała Iza, kiedy dowiedziała się, gdzie Rafał i Adela znaleźli patyki?
- Jak mogła poczuć się Iza, gdy Rafał nazwał ją śmieciarą?
- Dlaczego Rafał nazwał Izę śmieciarą? Jak się czuł, gdy Iza odmówiła współpracy przy projekcie? W jaki inny sposób mógł okazać swój zawód?
- Dlaczego Iza nie była pewna, czy chce przygotować projekt o śmieciach?
- Co czuła Iza, gdy dowiedziała się, że wszyscy są śmieciarzami?
- Jak poczuła się kuna, gdy pani nauczycielka nazwała ją odważną?
- Dlaczego Iza chciała iść do bobrów?
- Co poczuł Rafał, gdy dowiedział się, że to w efekcie stworzenia bazy zabrakło patyków do budowania tamy?
- Dlaczego śmieci lepiej nazywać odpadami? Do czego można wykorzystać różne odpady, o których była mowa w projekcie?
- Dlaczego segregowanie odpadów jest ważne? Co dzieje się z nimi po segregacji?

Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi i wspieraj 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 zgłosił się pierwszy, i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz je do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnych wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zastępnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy”, „każdy tak czuje”, „wszyscy tak myślą” – stwierdzenia tego typu mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie jest gotowe do brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ono ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane 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, 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 mówiłaś/mówiłeś”, „Nie chcesz chyba być gorsza/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.

6

Ćwiczenie

Wyprzedaż garażowa

Przed planowanymi zajęciami poproś dzieci, aby przejrzały w domach swoje stare zabawki i wybrały te, którymi już się nie bawią. Zachęć je, aby wspólnie z rodzicami wyceniły niepotrzebne przedmioty. Niech przyniosą je do szkoły na zajęcia. Poproś dzieci, aby w dniu zajęć z bajkoterapii przyszły do szkoły z drobnymi pieniędzmi.

W trakcie zajęć poleć dzieciom, aby zapisały na kartkach samoprzylepnych ceny przyniesionych przez siebie zabawek. Poproś, aby poprzyklejały je do sprzedawanych przedmiotów. Pozwól dzieciom przechadzać się po klasie i robić zakupy – mogą zarówno wymieniać się zabawkami, jak i kupować je za przyniesione drobniaki.

Uwaga: wyprzedaż należy zapowiedzieć z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem i uzgodnić ją z rodzicami uczniów bądź podopiecznych. Warto również ustalić górną granicę proponowanych cen. W zależności od ustaleń z rodzicami dzieci mogą zachować zarobione pieniądze lub wydać je na wspólny cel, np. zamówienie pizzy.

Zadanie ma uświadomić dzieciom, że przedmioty, które są już nieprzydatne, mogą sprawić radość komuś innemu, dlatego nie warto ich wyrzucać na śmietnik – można je wykorzystać powtórnie.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Jak rozmawiać z dziećmi o zasobach
i co zrobić, aby dbały o świat

Nasz świat naszym domem

Nasze domy są odzwierciedleniem naszego świata. Gdy zjemy wszystko z lodówki i szafek, nie zostaje w nich nic do jedzenia. Tak samo jest z zasobami naturalnymi na Ziemi. Gdy je zużyjemy, po prostu ich zabraknie. Zawartość lodówki możemy szybko uzupełnić, a zasobów na planecie niestety nie. Czym one są? To na przykład woda, drzewa czy ropa naftowa. Często nazywamy je surowcami i dzielimy na odnawialne (uzupełniane w naturalny sposób, ciągle lub sezonowo) oraz nieodnawialne (ich ilość jest ograniczona, mogą zatem się wyczerpać).

Dlaczego zasoby „się zużywają”? Ponieważ potrzebujemy ich do produkcji niemal wszystkiego: żywności, smartfonów, ubrań, zabawek i wielu innych rzeczy, z których korzystamy na co dzień. Do produkcji butelki z wodą konieczna jest ropa naftowa, do wyrobu zeszytu czy gazety – drzewa, a do wytworzenia laptopa czy smartfona – tzw. zasoby ziem rzadkich czy metale szlachetne, takie jak złoto, srebro czy platyna.

Według danych WWF¹ z 2016 roku od około 50 lat żyjemy na tak zwany ekologiczny kredyt. Oznacza to, że zużywamy znacznie więcej zasobów, niż może odtworzyć natura. W 2023 roku dzień długu ekologicznego, czyli moment, w którym zużyliśmy wszystkie zasoby, jakie powinny

nam wystarczyć na cały rok, przypadł na 2 maja (w 2000 roku był to 23 września!). A zatem mniej więcej w połowie roku zaczęliśmy zużywać zasoby, które powinny starczyć dla przyszłych pokoleń. Dlaczego tak jest? Ponieważ świat się zmienia, jest nas coraz więcej i konsumujemy również coraz więcej. W ostatnim czasie wiele mówi się o konsumpcjonizmie, czyli stylu życia polegającym na kupowaniu przedmiotów i usług w liczbie, która znacznie przekracza nasze rzeczywiste potrzeby. Taka postawa jest uznawana przez wielu z nas za wyznacznik statusu czy jakości życia. Chcąc utrzymać taki poziom konsumpcji, już dziś potrzebujemy więcej niż jednej Ziemi².

Z pojęciem nadmiernej konsumpcji bardzo ściśle wiąże się temat odpadów, przez wielu nadal nazywanych śmieciami. Im więcej produkujemy i kupujemy, tym więcej na świecie mamy odpadów. Obecnie każdy Polak wytwarza ich średnio 360 kg rocznie. W 2022 roku samych odpadów komunalnych zebrano w kraju 13,4 mln ton³. To tyle, ile waży około 1340 wież Eiffla.

Przeciętny Europejczyk w 2020 roku wytworzył około 178 kg odpadów opakowaniowych, w tym 35 kg plastikowych oraz 73 kg z papieru i kartonu⁴.

¹ WWF – World Wide Fund for Nature – organizacja pozarządowa i ekologiczna. Zob. <https://www.wwf.pl/> [data dostępu: 8.02.2024].

² Raport *Nowcasting the World's Footprint & Biocapacity for 2023*, May 2023, Global Footprint Network, <https://www.footprintnetwork.org/> [data dostępu: 8.02.2024].

³ GUS, *Ochrona środowiska w 2022 r.*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/srodowisko-energia/srodowisko/ochrona-srodowiska-w-2022-roku,12,6.html> [data dostępu: 8.02.2024].

⁴ Raport *Gospodarka obiegu zamkniętego w opakowaniach*, Global Compact Network Poland we współpracy z Polskim Paktem Plastikowym, Warszawa 2023.

My, nasi bliscy, koleżanki i koledzy, znajomi i nieznajomi, czyli społeczeństwo, funkcjonujemy zgodnie z podejściem „kup, zużyj, wyrzuć”. To główne założenie aktualnego systemu gospodarczego, zwanego liniowym (linearnym), który rozwijamy od lat. Zdaniem wielu specjalistów takie podejście prowadzi do zmian klimatycznych oraz postępującej dewastacji środowiska naturalnego.

Mniej znaczy więcej

Alternatywą w obliczu kurczących się zasobów naturalnych oraz rosnącej ilości wszelkiego rodzaju odpadów jest koncepcja gospodarki o obiegu zamkniętym (gospodarki cyrkularnej, GOZ). Ta idea, promowana i popularyzowana od lat 70. XX wieku, w ostatnim czasie znacznie zyskała na znaczeniu – m.in. dzięki obecnym i nadchodzącym regulacjom unijnym. Gospodarka o obiegu zamkniętym jest oparta na kole (warto tu zwrócić uwagę na podobieństwo do koncepcji kręgu życia z *Króla Lwa*). W takim modelu korzystamy z zasobów, ale ich nie zużywamy. Funkcjonujemy zgodnie z podejściem „weź/kup, użyj, powtórz”. W idealnej koncepcji nie ma tu pojęcia końca życia produktu, a odpady nie funkcjonują. Po pierwsze dlatego, że dbamy o rzeczy/produkty, które mamy – naprawiając je lub regenerując. Po drugie, ponieważ wprowadzamy pojęcie surowców wtórnych – materiałów (odpadów), które po przetworzeniu mogą wrócić do gospodarki jako elementy innych produktów.

PODSTAWĄ WDROŻENIA
GOSPODARKI O OBIEGU
ZAMKNIĘTYM JEST ZASADA 3R –
REDUCE ('OGRANICZ'), *REUSE*
(‘WYKORZYSTAJ PONOWNIE’),
RECYCLE ('PRZETWÓRZ').

Podstawą wdrożenia gospodarki o obiegu zamkniętym jest zasada 3R – *reduce* ('ogranicz'), *reuse* ('wykorzystaj ponownie'), *recycle* ('przetwórz'). Odnosi się ona do sposobu gospodarowania odpadami, ale łatwo (i warto!) przenieść ją także do codziennego życia. Trzeba zauważyć, że kolejność proponowanych rozwiązań nie jest przypadkowa. Z perspektywy środowiskowej najbardziej istotna okazuje się racjonalna konsumpcja, zakładająca rezygnację z zakupu niepotrzebnych dóbr. Świadoma postawa konsumentów przynosi korzyść w postaci redukcji ilości wytworzonych przez nas odpadów. Drugi krok to ponowne wykorzystanie tego, co już mamy, aby maksymalnie wydłużyć czas, kiedy dany przedmiot jest „w obiegu”. Jeśli rodzaj bądź stopień zużycia przedmiotów uniemożliwiają ich ponowne wykorzystanie, należy poddać je procesowi recyklingu.

Odpady to surowce jutra

Dochodzimy tu do istotnej kwestii – zmiany postrzegania odpadów. Dlaczego od kilku lat wymagania dotyczące sortowania są

coraz bardziej rygorystyczne (np. w Polsce to 5 frakcji, a w Danii aż 10)? I dlaczego każdy przedszkolak wie, do pojemnika o jakim kolorze należy wyrzucić papier? Ponieważ wiele odpadów, które generujemy, można poddać przetworzeniu (recyklingowi) i wykorzystać je do produkcji innych dóbr. I choć, jak wspomniano powyżej, recykling to dopiero trzeci element zasady 3R, to jednak ma on ogromne znaczenie dla wdrożenia gospodarki o obiegu zamkniętym. Większość produktów w końcu kiedyś się zużyje i będziemy musieli coś z nimi zrobić. Dlatego tak istotne jest projektowanie ich w taki sposób, aby można je było po wielokrotnym użyciu w łatwy sposób przetworzyć. Aż 80% śladu środowiskowego produktu można bowiem zdefiniować w momencie jego projektowania.

Warto wiedzieć, że obecnie 70,5% papieru pochodzi z recyklingu. Tymczasem produkcja jednej tony papieru (czyli około 400 ryz) pociąga za sobą konieczność wycięcia około 17 drzew. Gdy do wytwarzania go wykorzystamy odpady, oszczędzimy nie tylko drzewa, które dają nam tlen, lecz także energię i wodę. Inny przykład to smartfony – złoto i srebro odzyskane dzięki recyklingowi komputerów mogą stanowić surowce do produkcji telefonów czy laptopów. Odzyskane z odpadów elektronicznych 70 kg złota wystarcza do produkcji 300 tysięcy smartfonów!

Wydobycie surowców naturalnych to niezwykle energochłonny i nieefektywny

proces. Wykorzystanie surowców wtórnych w produkcji wpływa bezpośrednio na redukcję negatywnego oddziaływania na środowisko – odzyskiwanie aluminium ze złomu pochłania nawet o 95% mniej energii niż jego wydobycie z rud. Takich przykładów jest mnóstwo: w przypadku żelaza to oszczędność 87% energii, szkła – 40%, a papieru i tworzyw sztucznych – 37%. Dzięki nowoczesnym technologiom w wyniku zaawansowanych procesów recyklingu otrzymujemy czyste, doskonałej jakości surowce wtórne, które z powodzeniem mogą zastąpić w produkcji materiały pierwotne.

R najważniejszą literą alfabetu

Ale co ma koncepcja gospodarki obiegu zamkniętego do nas i naszych dzieci? Jako konsumenci mamy do odegrania istotną rolę. Nie tylko dlatego, że to nasze działania doprowadziły do potrzeby zmiany modelu gospodarczego, aby przyszłe pokolenia mogły cieszyć się widokiem lasów, rzek czy jezior, lecz także z powodu tego, że jako nabywcy dóbr i usług jesteśmy jednocześnie odbiorcami zmian wdrażanych przez biznes i ich siłą napędową. GOZ, choć jest megatrendem, stanowi też koncepcję bardzo praktyczną, dostosowaną – jak wskazuje Ewa Jastrzębska⁵ – do skali mikro, czyli wdrożenia na poziomie przedsiębiorstwa czy każdego z nas (konsumenta). Nasze decyzje mają tu więc ogromne znaczenie.

⁵ Ewa Jastrzębska, *Konsument w gospodarce o obiegu zamkniętym*, SGH, Kolegium Zarządzania i Finansów, „Zeszyt Naukowy” 172/2019.

Jak zatem działać? Warto polubić literę R. W odniesieniu do naszych decyzji zakupowych oraz codziennych działań pojęć na R jest znacznie więcej niż 3⁶, ale na początek wystarczy skupić się na tych podstawowych.

REDUCE – przemyśl, czy potrzebujesz

Najważniejszym aspektem w dążeniu do realizacji zasady *reduce* w życiu codziennym jest zbudowanie świadomej postawy konsumenckiej, bo ograniczona konsumpcja to zmniejszenie ilości surowców potrzebnych do produkcji oraz generowanych odpadów. Nawet niewielka zmiana przyzwyczajeń może tu przynieść wymierny efekt.

- Nie kupuj niepotrzebnych przedmiotów – rób świadome i przemyślane zakupy. Dokładna lista zakupów uchroni Cię przed przeładowaniem koszyka i odruchowym wkładaniem do niego kolejnych produktów.
- Przy zakupie zwracaj uwagę na opakowanie – wybierz produkt pozbawiony niepotrzebnych elementów opakowaniowych. Unikaj opakowań, które składają się z kilku warstw folii, papieru i plastiku – to właściwie uniemożliwia ich recykling.
- Zamiast kilku plasterków sera zapakowanych w plastik zdecyduj się na ser kupowany na wagę, a pastę do zębów opakowaną w dodatkowy karton zamiast na tę, która jest sprzedawana jedynie w tubce. Zamiast jednorazowe reklamówki i woreczki na ich wielorazowe odpowiedniki z materiału. Możesz je nawet uszyć samodzielnie w domu z materiałów, które już masz (np. używanych ubrań). To będzie świetna zabawa!
- Kupuj produkty o większych objętościach – ta wskazówka najlepiej sprawdza się w przypadku produktów suchych, sypkich i z długimi datami ważności. Zamiast małego kartonu proszku do prania zdecyduj się na duży, a ulubiony ryż zamów w pięciokilogramowym opakowaniu.
- Uważaj na promocje typu „2 w cenie 1” – nie zawsze potrzebujesz aż tyle.
- Zawsze miej ze sobą bidon lub butelkę z filtrem. Pij wodę z kranu zamiast butelkowanej ze sklepu.

⁶ Zasada 5R: *refuse, reduce, reuse, repair, rot* ('odmawiaj', 'ograniczaj', 'wykorzystaj ponownie', 'naprawiaj', 'kompostuj').

- Korzystaj z e-booków i płyt CD w formie cyfrowej. Jeśli lubisz zapach książek w wersji papierowej, wybierz się do biblioteki.
- Czerp z doświadczeń innych – media społecznościowe i internet są pełne inspiracji do budowania świadomej postawy konsumenckiej (szukaj m.in. haseł *zero waste*, *reduce*, zasada 3R, ograniczenie ilości odpadów). Znajdziesz tam pomysły na to, jak stworzyć kapsułową garderobę czy ograniczyć ilość marnowanego jedzenia (tzw. *scrap cooking* lub *zero waste*).

REUSE – używaj wiele razy

Dbaj o środowisko, ponownie wykorzystując produkty i przedłużając ich cykl trwania. W badaniu *Circular Voice*⁷ aż 8 na 10 respondentów stwierdziło, że na ich decyzję o zakupie duży wpływ ma to, czy produkt odznacza się długą żywotnością. To oznacza, że można go łatwo naprawić lub ponownie wykorzystać.

- Dbaj o swoje rzeczy – odzież pierz zgodnie z zaleceniami producentów (zbyt wysoka temperatura wpływa na trwałość włókien), a ładując urządzenia elektroniczne, dobieraj ładowarki o odpowiednim natężeniu (w ten sposób przedłużysz trwanie baterii).
- Bądź kreatywna/-y – zapewnij produktom nowe życie poprzez upcykling. Wykorzystuj np. słoiki po ulubionym dżemie jako pojemniki na drobiazgi.
- Niepotrzebne sprzęty, zabawki, książki czy inne przedmioty przekaz osobom, które z nich skorzystają. Stare koce świetnie sprawdzą się jako ocieplenie bud w schroniskach na zimę, a przeczytane już książki przekazane do lokalnej biblioteki ucieszą niejednego mola książkowego.
- Szukaj możliwości naprawy – buty, które planowałeś/-eś wyrzucić ze względu na uszkodzone fleki, oddaj do szewca, a uszko nadtłuczonego kubka przyklej za pomocą odpowiedniego kleju.

⁷ Raport *Circular Voice* 2023, Stena Recycling, www.stenarecycling.com [data dostępu: 8.02.2024].



Wiele odpadów, które wyrzucamy na co dzień, można poddać recyklingowi. Pozwala nam to chronić środowisko i ograniczyć zużycie surowców naturalnych. Kluczem do recyklingu jest wspólne odpowiedzialne podejście: po stronie przedsiębiorców leżą odpowiednie projektowanie i dobór materiałów, a po stronie konsumentów – zadbanie o właściwą segregację odpadów. W obecnych czasach dbanie o recykling jest coraz łatwiejsze. W każdym mieście w Polsce znajdują się pojemniki do segregacji odpadów, a produkty wytworzone z użyciem surowców wtórnych są łatwo dostępne i coraz chętniej wybierane.

- Dowiedz się, jak wygląda system segregacji w Twoim miejscu zamieszkania, i stosuj się do ustalonych zasad. Zadbaj o odpowiednie sortowanie odpadów w domu – upewnij się, że wszyscy domownicy wiedzą, jak rozdzielać odpady (papier i tektura – pojemnik niebieski, szkło opakowaniowe – zielony, tworzywa sztuczne, opakowania wielomateriałowe oraz metale – żółty, a odpady biodegradowalne – brązowy). Odpadów bio nie wrzucaj do pojemnika w workach foliowych – one nie są biodegradowalne!
- Świadomie wybieraj produkty łatwe do recyklingu. Kupując np. pieczywo, zrezygnuj z torby papierowej z „okienkiem” z tworzywa sztucznego.
- Zużyte sprzęty elektryczne i elektroniczne zanieś do odpowiedniego punktu. Lokalizację najbliższego pojemnika na elektroodpady z łatwością znajdziesz w internecie.
- Przeteterminowane leki wyrzucić do specjalnego pojemnika. Znajdziesz go w każdej aptece.
- Wybieraj produkty wytworzone z materiałów z recyklingu. To też ma znaczenie, ponieważ buduje rynek dla surowców tego rodzaju, co sprawia, że recykling staje się opłacalny.

Nasze decyzje mówią o nas najwięcej – wspólna odpowiedzialność

Warto dostosować swoją konsumpcję do stylu życia przyjaznego dla klimatu – to nie tylko modne, lecz przede wszystkim mądre (w badaniu *Circular Voice* przeprowadzonym przez Stena Recycling aż 65% Polaków zadeklarowało gotowość do takiej zmiany). Większość dorosłych jest świadoma zachodzących zmian społecznych i środowiskowych. Nasze dzieci również mają taką wiedzę, ponieważ o środowisku i ekologii dużo mówi się w przedszkolach i szkołach. To nasza wspólna odpowiedzialność. Codzienne decyzje – czasem trudne – mają realne znaczenie. Tę odpowiedzialność oraz świadomość przyczyn i skutków obserwujemy już u maluchów. Warto rozmawiać z dziećmi o tym, jaka jest nasza rola w środowisku i jak nasze działania wpływają na świat. Warto, aby dzieci zrozumiały z naszą pomocą mechanizmy, które prowadzą do problemów środowiskowych w skalach lokalnej i globalnej, oraz poznały sposoby ich łagodzenia, wiedziały, że można im przeciwdziałać. Idea z bajki – „Moje odpady twoimi zasobami” – to pokazanie koncepcji gospodarki obiegu zamkniętego, czyli systemu, w którym uczymy się wykorzystywać wiele razy to, co już mamy, aby każdy z nas był świadomy, że dzisiejsze odpady to surowce jutra. Dzięki nim będziemy mogli ograniczyć zużywanie nieodnawialnych zasobów.

Nic jednak się nie zadzieje, jeśli nie damy dzieciom dobrego przykładu. Dzieci uczą się przez obserwowanie i naśladowanie. Dlatego sami musimy podjąć wyzwanie i stosować zasadę 3R na co dzień oraz dołożyć do tego oszczędzanie energii i wody, korzystanie z roweru czy transportu publicznego. To pokaże dzieciom, jak ważne jest podjęcie wysiłku dbania o środowisko, w którym żyjemy.

Z pewnością wielu z nas odczuwa pewien *flashback* – tak, te zasady były z powodzeniem przez lata stosowane przez nasze babcie i naszych dziadków. Warto wrócić do wielu z tych dobrych nawyków, dostosować je do współczesnego pędzącego świata. Dzieci naszych dzieci będą nam i im za to wdzięczne.

SŁOWNICZEK

- **Gospodarka obiegu zamkniętego** (GOZ, gospodarka cyrkularna) – gospodarka, w której wartość produktów, materiałów i zasobów jest utrzymywana tak długo, jak to możliwe, a wytwarzanie odpadów ogranicza się do minimum (*Pierwszy plan działania UE na rzecz GOZ, COM(2015) 614*). Pozwala ograniczyć nadmierną konsumpcję zasobów naturalnych, a przez to powstrzymać kryzys klimatyczny i spadek bioróżnorodności.
- **Odpady** – zużyte przedmioty, materiały oraz substancje powstające w wyniku bytowania i działalności człowieka.
- **Recykling** – proces przetwarzania odpadów, mający na celu pozyskanie z nich materiałów. Przetworzone odpady stają się ponownie surowcami, które można wykorzystać do produkcji.
- **Surowce wtórne** – odpady produkcyjne lub zużyte materiały, które po przetworzeniu mogą zostać użyte do produkcji czegoś nowego.
- **Zasoby/surowce** – elementy środowiska, które człowiek może pozyskiwać do produkcji towarów lub energii.
- **Zmiany klimatu** – obserwowane na przestrzeni lat zmiany warunków pogodowych na Ziemi (temperatury, poziomu mórz, opadów), wywołane globalnym ociepleniem.



Czyje są te śmieci?