



CZTERY PORY ROKU



Kwartalnik
Listopad 2022
red. mgr Radosław Działkiewicz
mgr Emilia Zaręba
mgr Alicja Patowska

„Jesień u fryzjera” - Dorota Gellner

Przyszła jesień do fryzjera: - Proszę mną się zająć teraz!
Lato miało włosy złote, ja na rude mam ochotę.

No, bo niech pan spojrzy sam, rudo tu i rudo tam...

Mówi fryzjer: - Rzeczywiście! Dookoła rude liście,
ruda trawa, rude krzaki, chyba modny kolor taki.

Szczotka, grzebień, farby fura, już gotowa jest fryzura.
Woła jesień: - W samą porę! Płacę panu muchomorem!





JAK ZWALCZYĆ NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI W PRZEDSZKOLU?

PODPIERA ŚCIANĘ W PRZEDSZKOLU, NIE BAWI SIĘ Z INNYMI DZIEĆMI, GDY SIĘ DO NIEGO ODEZWIESZ, CHOWA SIĘ W KĄT. JAK ZWALCZYĆ NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI, JAK SOBIE RADZIĆ Z NIEŚMIAŁYM DZIECKIEM, ZANIM ZAADAPTUJE SIĘ W GRUPIE?

Pierwsze dni w przedszkolu są trudne nawet dla przebojowych maluchów. A co dopiero dla zawstydzonego malca, który dotąd wszędzie chodził za rękę z mamą? Ponieważ w każdej grupie znajdzie się jakieś wycofane i mało odważne dziecko, warto wiedzieć, jak z nim postępować by zwalczyć nieśmiałość u dzieci.

CO TO JEST NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI?

Nieśmiałość w wieku 2-4 lat to normalny objaw. Jej podłożem jest strach, który dominuje w emocjach dziecka na tym etapie rozwoju. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej lub pójście do żłobka sprzyja tym uczuciom, dlatego wiele dzieci uczęszczających do tych placówek opiekuńczych boryka się z problemem nieśmiałości. Początkowo wiąże się ona z lękiem przed obcym otoczeniem: nowymi kolegami, opiekunami czy miejscem. Dziecko jest zagubione, niepewne i przestraszone nieznaną sytuacją.



Starsze dzieci często rozumieją już, że mogą być różnie odebrane przez rówieśników, dlatego ich

nieśmiałość spotęgowana jest dodatkowo obawą przed wyśmianiem (gdy zacznie płakać z tęsknoty za mamą lub wykaże się brakiem jakiejś umiejętności podczas zabawy). Często nieśmiałki są też przekonane o swojej niższości i mają słabą samoocenę. Ewentualna porażka jeszcze bardziej potęguje zawstydzenie i zakłopotanie dziecka.

PODEJMIJ DZIAŁANIA ABY ZWALCZYĆ NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI

Rolą opiekuna nieśmiałego przedszkolaka, zwłaszcza w pierwszych dniach adaptacji w nowym miejscu, jest zachęcenie dziecka do udziału w zajęciach, ośmielenie go, ale przede wszystkim zdobycie jego zaufania i nawiązanie więzi pomiędzy dzieckiem a wychowawcą. Bez tego malec nie otworzy się i będzie cierpiał, zamiast świetnie się bawić z rówieśnikami. Dla nauczyciela będzie to natomiast poważny problem pedagogiczny.

NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ W PRZEDSZKOLU

Zbyt wysokie wymagania, nieadekwatne do wieku i umiejętności dziecka, mogą powodować jego lęk przed niewykonaniem zadania, poczucie, że jest „gorsze” i w konsekwencji potęgować nieśmiałość. Starajmy się stawiać dzieciom wyzwania edukacyjne, społeczne na miarę ich możliwości.

Nieśmiałe dzieci zazwyczaj nie biorą udziału w zajęciach, są ciche i „niewidoczne”. Nie poproszą też o pomoc, choć jej potrzebują. Dlatego uważnie obserwuj dziecko podczas zajęć i sprawdzaj, czy radzi sobie z zadaniami. Jeśli nie, pomóż mu, bo samo się do ciebie nie zwróci.

Maluchy takie mają zwykle gorsze relacje z rówieśnikami, bo nie biorą udziału we wspólnych działaniach, nie rozmawiają z kolegami, bawią się samotnie z boku. Zachęcaj nieśmiałką do zabawy w grupie, angażuj go w gry i wspólne aktywności.

Zlecaj mu proste zadania, które sprawią, że poczuje się pewniej. Nie zmuszaj na siłę do występów w przedstawieniach, odgrywania scenek przed kolegami, śpiewania solo itd.

Każdy przejaw aktywności dziecka powinien być dostrzeżony i pochwalony. Pozytywne wzmocnienie i wsparcie to najważniejsze potrzeby nieśmiałego dziecka.

Mów dużo o jego dobrych stronach, podkreślaj, co robi dobrze, co świetnie mu wychodzi.

Słuchaj dziecka i w miarę możliwości poświęcaj mu dużo uwagi.

Nie pozwól innym dzieciom dokuczać, wyśmiewać i poniżać nieśmiałka. Pozwól dziecku popełniać błędy. Uświadom mu, że w ten sposób się uczymy, bo nikt nie jest idealny.

Podpowiadaj dziecku, jak powinno się zachowywać w stresujących je sytuacjach. Mów, co powinno zrobić, gdy chce się pobawić z kolegą, co powiedzieć, gdy nie ma kredek itd. Wskazuj rozwiązania, ale nie wyręczaj dziecka.

"Mój żłobek moje przedszkole"

Specjalista radzi!



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 października przypada Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Celem święta jest promocja zdrowia psychicznego oraz zwrócenie uwagi ludzi na całym świecie na problemy natury psychicznej, z którymi zmagają się coraz więcej osób, w tym dzieci. To także walka ze stygmatyzacją, szeroka edukacja i pomoc potrzebującym.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został zapoczątkowany przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation of Mental Health). Po raz pierwszy świętowano 10 października 1992 roku. Od tamtej pory odbywa się cyklicznie, a każdy z nich ma inny motyw – w 2022 roku jego główne hasło brzmi: “Uczyń zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem”. W jego ramach organizowane są szerokie akcje informacyjne i edukacyjne.

Kolorem Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego jest fioletowy.

Światowy Dzień Zdrowia psychicznego został ustanowiony by skupić naszą uwagę na higienie zdrowia psychicznego. Celem święta jest zwrócenie uwagi na problemy zdrowia psychicznego, z jakimi każdego dnia boryka się coraz większa liczba ludzi, w tym dzieci. Zwrócenie uwagi na tempo życia, rozwój cywilizacji, życie w stresie (szczególnie w czasie trwania pandemii COVID-19 i związanej z tym izolacji społecznej), brak właściwego odpoczynku, co sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych. Dla osób chorych ważna jest społeczna akceptacja i zrozumienie.

W Polsce około 8 mln. dorosłych cierpi na różnego rodzaju problemy i zaburzenia psychiczne. To aż **jedna czwarta Polaków**, a statystyki nie uwzględniają dzieci i młodzieży. Wówczas – jak szacuje Instytut Psychiatrii i Neurologii – liczba ta wzrosłaby do 12 milionów.

Dane WHO wskazują bowiem, że **20% dzieci i młodzieży** cierpi na szeroko pojęte **zaburzenia psychiczne**, z czego 50% wszystkich objawia się po raz pierwszy, zanim dziecko ukończy 14 lat.

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Każdy z nas przeżywał w swoim życiu stany obniżonego samopoczucia z powodu nadmiaru obowiązków, nie radzenia sobie z problemami rodzinnymi czy zawodowymi. Dodatkowo pandemia COVID-19 doprowadziła do gwałtownego wzrostu zaburzeń psychicznych, a nauka zdalna znacząco wpłynęła na osłabienie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży. Ważne jest, aby w takich sytuacjach umieć zadbać o nasze zdrowie psychiczne.

Warto skupić się na zbilansowaniu poszczególnych sfer życia. Znaleźć czas na **relaks, aktywny wypoczynek** na świeżym powietrzu i słońcu. Już 30 minut ruchu może korzystnie wpływać na naszą koncentrację i sprawność

intelektualną. Innym istotnym czynnikiem jest **zdrowy sen**, czyli taki, który trwa nieprzerwanie 6-8 godzin w zaciemnionym pomieszczeniu. Odpowiedni odpoczynek niweluje rozdrażnienie oraz pozytywnie działa na nasze nastawienie na następny dzień. Równie istotne jest **zdrowe odżywianie**, czyli regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków oraz nawadnianie organizmu. Kolejnym ważnym czynnikiem jest **sposób w jaki komunikujemy się** z otoczeniem, a także z samym sobą. Wypowiadane przez nas negatywne komunikaty powodują, że obniża się poczucie naszej wartości. Takie działania sprawiają, że przestajemy czuć potrzebę uczenia się, pracowania nad sobą i rozwijania się. Inną istotną kwestią jest **otoczenie**. Człowiek potrzebuje okazywania miłości, przyjaźni, przytulania i bliskiego kontaktu. Spędzanie czasu z osobami, które nas drażnią bądź są agresywne, może negatywnie wpłynąć na nasze poczucie bezpieczeństwa. Dobrym krokiem powinno okazać się odcięcie od tego typu osób. Umiejętność wyrażania swoich emocji jest bardzo ważna. Należy pamiętać, że trzeba cieszyć się z małych rzeczy, pozwolić, by drobiazgi powodowały uśmiech na naszej twarzy. Warto również pracować nad marzeniami. Wyznaczanie celów i konsekwentne ich realizowanie sprawia, że łatwiej nam czerpać radość z życia.

Jeśli pomimo tego zauważymy, że z nami czy naszymi bliskimi, przyjaciółmi, dziećmi dzieje się coś niepokojącego, zwróćmy się o pomoc do specjalistów, bo każdy problem można rozwiązać i każdą chorobę można leczyć.

KONDYCJA PSYCHICZNA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży to ostatnio gorący temat.

Psycholodzy, psychoterapeuci i inni specjaliści z dziedziny psychiatrii dziecięcej biją na alarm, ponieważ coraz więcej najmłodszych pacjentów trafia do ich gabinetów z różnorodnymi zaburzeniami. Począwszy od różnego

rodzaju lęków, przez zaburzenia nastroju, aż po całościowe zaburzenia rozwojowe, depresje.

Dzieci cierpią na rozmaite zaburzenia psychiczne. Poradnictwo zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży stosuje międzynarodową klasyfikację chorób oraz problemów zdrowotnych. Do tych najczęściej występujących zaliczamy:

- **zaburzenia nerwicowe** (lękowe uogólnione, fobie, lęk separacyjny) – wiążą się one ze stresem i najczęściej występują pod postacią somatyczną objawiającą się występowaniem różnego rodzaju lęków i fobii;
- zaburzenia fizjologiczne – np. **zaburzenia odżywiania**;
- **zaburzenia rozwoju psychologicznego** – są to specyficzne zaburzenia rozwoju mowy oraz języka, zaburzenia umiejętności szkolnych, zaburzenia rozwojowe;
- **zaburzenia zachowania oraz emocji.**

A co z **depresją**?

Choć trudno wyobrazić sobie przedszkolaka cierpiącego na depresję, objawy tej choroby dotyczą już dzieci poniżej szóstego roku życia.

Obecnie depresja stwierdzana jest u 2% najmłodszych dzieci z zaburzeniami psychicznymi i równie często zdarza się u chłopców, jak i u dziewczynek.

Objawy nie zawsze przypominają te, które występują u dorosłych, dlatego w wielu przypadkach zostają niezauważone lub bagatelizowane. Pojawienie się objawów depresji nie musi oznaczać, że dziecko przez cały dzień jest smutne i przygnębione. Typowy dla tej choroby brak zdolności odczuwania przyjemności (tzw. anhedonia) u dorosłych przejawia się obniżeniem libido. U

dzieci natomiast anhedonię można zaobserwować, jeśli nie potrafią np. czerpać przyjemności z zabawy.

Teksty źródłowe wskazują na to, iż objawy u przedszkolaków, które MOGĄ mieć związek z depresją to: bóle brzucha, bóle głowy, lęk (w tym separacyjny), niepokój, napady płaczu, krzyku, niespokojność, brak zainteresowania rówieśnikami, zabawą, napady agresji, problemy z łaknieniem, apatia, drażliwość, wybuchy paniki, niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia koncentracji i uwagi, senność lub nadmierne pobudzenie. Jak zaznacza M. Turno *"Należy pamiętać, że u wielu dzieci cierpiących na depresję, głównym nastrojem nie jest smutek lecz drażliwość. Dzieci, szczególnie te młodsze, nie dysponują odpowiednim słownictwem, żeby szczegółowo opisać swoje uczucia. Do pewnego wieku po prostu nie rozumieją takich złożonych terminów, jak „samoocena”, „wina”, „koncentracja uwagi”. Nie rozumiejąc tych pojęć, nie potrafią precyzyjnie określić swoich nastrojów. Mogą natomiast sygnalizować swoje problemy poprzez zachowanie"*.

Jako rodzice czasem nie mamy świadomości, że nasze dziecko zmagają się z zaburzeniem czy problemami psychicznymi. Wpływają na to różnorodne czynniki. Często zapracowani, w ciągłym biegu nie zauważamy zmian w zachowaniu dziecka, nie dostrzegamy sygnałów, które ono wysyła, szukając pomocy. Są też **sytuacje, gdy dziecko ukrywa swoje emocje i problemy**, udając przed najbliższymi, że wszystko jest w porządku, mimo że jest zupełnie odwrotnie.

DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE TAK, JAK DBASZ O ZDROWIE FIZYCZNE

Kiedy boli ząb, idziemy do dentysty. Kiedy złamiemy rękę, udajemy się do ortopedy. Gdy gorzej widzimy, sprawdzamy wzrok u okulisty. Nikt już chyba nie podważa tego, jak ważny dla zdrowia jest ruch i aktywny wypoczynek. Musimy pamiętać, że nie istnieje coś takiego jak pełnia zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Jeśli coś nas boli, np. nadwyrężymy staw barkowy podczas ćwiczeń, to zazwyczaj dajemy obolałemu miejscu czas na regenerację i odpoczynek. Rezygnujemy na jakiś czas z wysiłkowych ćwiczeń, delikatnie rozciągamy staw, czasami posiłkujemy się masażem. Gdy ból nie przechodzi, idziemy do lekarza. Innymi słowy: dbamy o obolałe miejsce i okazujemy mu troskę. Podobnie powinniśmy zachować się w stosunku do siebie/ dziecka, gdy doświadczamy cierpienia psychicznego, stresu, trudności emocjonalnych.

Dobrze, aby dać sobie czas na regenerację (czyli na przeżycie, nazwanie, opisanie różnych uczuć), nie próbując przedwcześnie „stać na nogi”. Warto poszukać wsparcia i na przykład porozmawiać z kimś bliskim albo udać się po profesjonalną pomoc (psychologa, psychiatry), tak samo jak w przykładzie z barkiem poszlibyśmy do ortopedy. Możemy wreszcie zrobić dla siebie coś miłego, co poprawi nam humor – myśleć o sobie dobrze, z empatią i troską. Tego samego powinniśmy uczyć nasze pociechy, ponieważ jest to niezwykle istotny element dbania o zdrowie psychiczne dzieci.

Odnosząc się do depresji u dzieci, jest ona leczona tak samo jak u dorosłych - psychoterapia oraz leki nowej generacji, które nie są już tak niebezpieczne jak w latach ubiegłych. Na efekty jednak trzeba czekać, ponieważ leki nie działają od razu. Pomoc dziecku zaczyna się od ... zrozumienia. Stabilny dom, wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, miłość, przyjazna atmosfera w domu, przedszkolu to czynniki, które chronią i wspomagają dziecko. Czynniki, które to my - dorośli mamy zapewnić naszym dzieciom, aby pełniły dla nich funkcję parasola ochronnego między innymi przed zaburzeniami nastroju.

TELEFONY ZAUFANIA

Wsparcia można szukać korzystając z jednego z **telefonów zaufania**:

- Telefon Zaufania, wsparcia emocjonalnego dla Dorosłych: 116-123
(codziennie od 14.00 do 22.00)
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116-111 (całodobowo)
- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 800-120-002
- Infolinia Anonimowych Alkoholików: 801-033-242
- Telefon Zaufania Młodych- 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00)
- Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie -800 111 23 (pon-pt.12:00-18.00)
- Antydepresyjny telefon zaufania -22 484 88 01 (pon-pt.15.00-20.00)
- Dobre słowa telefon dla seniorów -123 337 088 (pon.-pt. 10.00-12.00, 17.00-19.00)
- Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 121 212 (całodobowo).

Bibliografia:

Monika Turno "One są wśród nas"- Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu, ORE, W-wa 2020

Jasper Jull "Nie z miłości" Wyd. MiND, Kopenhaga 2006

Aneta Jegier, Zaburzenia w rozwoju społecznym u dzieci w wieku przedszkolnym, diagnoza i terapia pedagogiczna, w: Anna Mikler-Chwastek, „Trudności w uczeniu się i zaburzenia zachowania występujące u małych dzieci”, Wyd. Difin, 2017.



Monika Zubkowicz-Stelmach
psycholog, Gminne Przedszkole w Laskach

SZARLOTKA

Składniki: - 500 g mąki,

- 250 g margaryny,

-2 łyżeczki proszku do pieczenia

- 1 szklanka cukru

- 3 żółtka,

- 3 białka,

- 1 cukier waniliowy,

- 1 kisiel cytrynowy,

Na masę jabłkową:

- 2 kg kwaśnych jabłek,

- 2 łyżki tartej bułki,

- 2-3 łyżki cukru,

- cynamon

Przygotowanie:

Starte jabłka zesmażamy, dodajemy do nich bułkę tartą, cukier i cynamon. Mąkę, margarynę, proszek do pieczenia, ½ szklanki cukru, 3 żółtka, cukier waniliowy łączymy ze sobą i ugniatamy. Ciasto dzielimy na 2 części (jedna trochę większa od drugiej). Większą część wykładamy na blachę i na nią wykładamy zasmażone jabłka. Białka ubijamy, stopniowo dodając ½ szklanki cukru i kisiel cytrynowy. Tak powstałą pianę wykładamy na jabłka. Na pianę kruszymy drugą część ciasta. Ciasto wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180 stopni -do zarumienienia (około 45 minut).

KASZTANKI

Składniki:

-3 paczki zwykłych herbatników

-½ szklanki cukru pudru

-½ kostki margaryny

-1 jajko

-1 łyżka kakao

-konfitura wiśniowa

-wiórki kokosowe

Przygotowanie:

Margarynę, jajko i kakao rozetrzeć z cukrem na pulchną masę. Herbatniki zmielić w maszynce i dodać do utartej masy. Dokładnie zagnieść, schłodzić w lodówce. Ze schłodzonej masy zrobić kulki, nadziewając je konfiturą, obtaczać w wiórkach kokosowych. Gotowe kasztanki wstawić do lodówki na około pół godziny.

„O tym, jak jarzębinka pogodziła kłótniwe drzewa”

Grażyna Gryszkiewicz

W pewnym parku w mieście nad Wisłą rosły piękne stare drzewa. Powiecie pewnie: „I co z tego? W każdym parku rosną drzewa!”. Ten park był jednak inny, bo mieszkaly w nim drzewa, które miały jedną wspólną wadę- były okropnie kłótniwe. Na szczęście ludzie nie słyszeli toczących się między nimi kłótni, dla nich brzmiały one jak szelest liści między gałęziami. Kłótnie zwykle zaczynały się wiosną, gdy na gałęziach pojawiały się zielone listeczki. Najczęściej pierwsza odzywała się nieskromnie strzelista topola.

- Moi drodzy! Przyznajcie, że właściwie można by nie nazwać królową tego parku...

- A niby dlaczego? – zaperzył się buk.

- Bo jestem tu najwyższym drzewem. Rozglądam się wokół i widzę budynki, most, rzekę, szerokie ulice i pędzące po nich auta. Dzięki mej niezwyklej spostrzegawczości codziennie dostrzegam coś nowego. W mieście ciągle coś się dzieje! No ale cóż wy możecie o tym wiedzieć? Jesteście takie niskie, przez całe lata widzicie tylko siebie nawzajem.

- A ja? Czy któreś drzewo kwitnie tak pięknie w maju? Czy któreś rodzi kasztany, które potem tak chętnie zbierają dzieci?- Kasztanowiec wprost trząsł się z oburzenia.

- Co za bzdury! – wykrzykiwała robinia akacja – A dlaczego w czerwcu w całym parku tak cudnie pachnie? Bo ja zakwitam. Zapach moich niezwyklej białych kwiatów to zapowiedź zbliżającego się lata. Przyznajcie, że nieraz słyszałyście to, co mówią o mnie ludzie! Przystają obok i wciągając cudowny aromat moich kwiatów, szepczą: „Ojej, lato już blisko, niedługo wakacje...”.

Potem klon rozgadywał się na temat swoich złotych liści, dąb chwalił się żołędziami i zwykle on i kasztanowiec zaczynali spierać się o to, czy ludziom i zwierzętom bardziej przydają się kasztany, czy żołędzie.

Gdy zaczynało się lato, zwykle kłótnie były coraz rzadsze. Z nadejściem jesieni, gdy drzewa zaczynały gubić liście, spory kończyły się całkowicie. Drzewa stawały się nagie, bezlistne i powoli zapadały w sen zimowy. Gdy padał śnieg i osadzał się na ich koronach, wszystkie były do siebie podobne. Czasem po pniu jakiegoś drzewa przebiegła zwinna wiewiórka i wtedy drzewo, czując łaskotanie, budziło się na chwilę, lecz widząc wszędzie śnieg, ponownie zapadało w sen.

Najmniejszym drzewkiem w parku była jarzębinka. Nigdy nie brała udziału w sporach nie tylko dlatego, że nie lubiła się z nikim kłócić, ale też przez to, że nie miała o sobie zbyt wielkiego mniemania. Uważała, że jest niewysoka, jej liście są banalne, nie ma pięknych kwiatów, nie rodzi też żadnych owoców, Więc czym się miała pochwalić?

Minął rok, potem następny. Drzewa się kłóciły, a jarzębinka rosła szybko jak drożdżowe ciasto. Którejś wiosny zauważyła, że na jej gałązkach pojawiły się kiście białych kwiatuszków. Ucieszyło ją to, ale też nie zmieniło jej zachowania. Nadal była skromna i nieśmiała. Jednak pod koniec lata wydarzyło się coś, czego drzewko wcale nie spodziewało - owoce, w które jakiś czas temu zamieniły się kwiaty, nabierały coraz to bardziej intensywnego koloru czerwieni. Pewnego dnia na początku września po parku biegały przedszkolaki. Jakaś dziewczynka z warkoczykami stanęła pod jarzębinką i krzyknęła:

- Zobaczcie, jakie piękne czerwone korale ma ta jarzębinka! Jakie to śliczne drzewko?

- Posłuchajcie – powiedziała pani nauczycielka i uśmiechnęła się do dzieci. – To drzewo to jarząb pospolity, ale wszyscy nazywają je jarzębiną. Ja również wolę tę nazwę, bo przecież to trochę zabawne, by pan jarząb nosił czerwone korale, prawda?

Dzieci wybuchły śmiechem, a jarzębinka zamarła ze szczęścia. Zobaczyła też, że wszystkie drzewa patrzą na nią, jakby zobaczyły ją pierwszy raz w życiu.

- Hmm..... – mruknęła topola.- nigdy nic nie mówisz, nawet nie zauważyliśmy, że tu rośniesz. A może uważasz się za lepszą od nas?

I wtedy stało się coś, czego nikt się nie spodziewał. Zwykle cichutka jarzębinka mówiła tak

głośno, że usłyszały ją wszystkie drzewa w parku, a z nich gałęzi zerwały się przestraszone ptaki.

- Nie, nie czuję się ani lepsza, ani gorsza od was! Ale jedno wam powiem. Te wieczne kłótnie między wami są po prostu głupie. Przecież razem tworzymy park. Wszystkie drzewa są niezwykle. I dzięki temu, że każde drzewo jest inne, nasz park jest taki wspaniały.

Zapadła długa cisza, drzewa milczały zawstydzone. Od tej pory wszystko się zmieniło. W parku coraz częściej można było usłyszeć takie rozmowy drzew.

- Czujecie ten cudowny zapach? To zakwitła nasza robinia! Żadne inne drzewo nie ma tak aromatycznych kwiatów!

- Zobaczcie, ile dzieci przybiegło dziś do nas, żeby zbierać kasztany i żołędzie! Jak nudno by tu było dębu i kasztanowca.

- Topolo, opowiedz nam, jak wygląda miasto. Jesteś najwyższa z nas i widzisz tak wiele. Bardzo lubimy te twoje opowieści.

- Spójrzcie, jaki cudny dywan utworzyły liście pod klonem! Rzeczywiście jego złote listki są przepiękne!

Z czasem drzewa zauważyły, że w parku zdomowiło się wiele wiewiórek i jeży. A ptaki coraz chętniej odpoczywały na gałęziach i umiły wszystkim czas swoim śpiewem.

Drzewa nareszcie zrozumiały, że nikt nie lubi zarozumiałców i tych skorych do kłótni, a szczerze mówienie innym miłych rzeczy sprawia, że życie jest spokojniejsze, łatwiejsze i piękniejsze.

