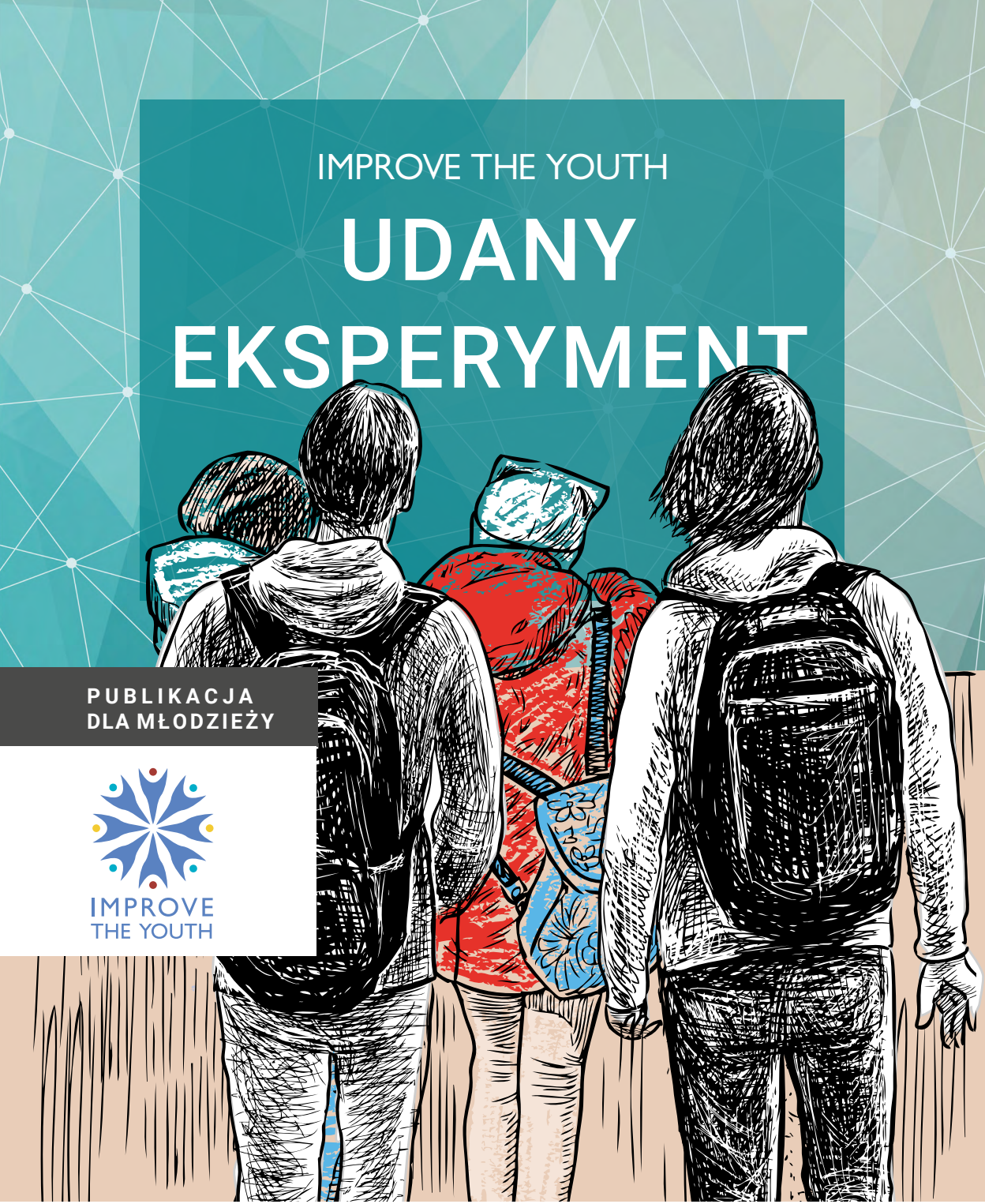
IMPROVE THE YOUTH

UDANY EKSPERYMENT

PUBLIKACJA DLA MŁODZIEŻY



IMPROVE THE YOUTH

Instytut Matki i Dziecka
Fundacja

Erasmus+

AVENTURA SOCIAL ASSOCIAÇÃO

IMPROVE THE YOUTH

UDANY EKSPERYMENT

AUTOR:
Joanna Godecka

ZESPÓŁ PROJEKTU IMPROVE THE YOUTH:
Dorota Kleszczewska
FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA
Joanna Mazur
INSTYTUT MATKI I DZIECKA
Anna Dzielska
INSTYTUT MATKI I DZIECKA
Agnieszka Michalska
FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA
UNIWERSYTET WARSZAWSKI

Margarida Gaspar de Matos
AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO
Teresa Santos
AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO
Tania Gaspar
AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO
Cátia Branquinho
AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO
Maria Inês Antão
AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO
Fábio Guedes
AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Instytut Matki i Dziecka
Fundacja

Erasmus+

AVENTURA SOCIAL ASSOCIAÇÃO

IMPROVE THE YOUTH

UDANY EKSPERYMENT

Warszawa, 2019

Niniejsza publikacja została sfinansowana ze środków Komisji Europejskiej,
w ramach programu Erasmus+.
Publikację zrealizowano przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.
Treść niniejszej publikacji odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów,
a Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+
nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

IMPROVE THE YOUTH

Erasmus+

Marcel wrócił do domu z nachmurzoną miną.

- Ten nowy to jakaś masakra, w ogóle się nie odzywa! A pani kazała mi z nim siedzieć, bo mówi, że to będzie ciekawy eksperyment. Co to znaczy mamo?

- Eksperyment? To jest taka sytuacja, w której robimy coś nowego, po raz pierwszy... **Odpowiedziała mama.**

- Mamo! No przecież wiem, co to eksperyment! **Odpowiedział Marcel z uśmiechem.** Przecież nie mam już 5 lat. W zeszłym roku robiliśmy taki eksperyment, że hodowaliśmy fasolę i mieliśmy obserwować, co się będzie działo. Ale co to znaczy, że ja i nowy jesteśmy tym, no... eksperymentem? **Zapytał chłopiec.**

- A Pani nie mówiła nic więcej? Odparła mama, spoglądając na syna.

- Powiedziała tylko, że największa gaduła i największy milczek w jednej ławce to będzie ciekawy eksperyment – **odrzekł zasmucony Marcel.**

- Acha, no to chyba wszystko ci wyjaśniła… **- uśmiechnęła się mama -** Czy ten największy gaduła to aby nie ty przypadkiem?

- Mamo… no może zdarza mi sie czasem rozmawiać na lekcji, ale nadal nie wiem o co w tym wszystkim chodzi?

- Myślę synku, że pani jest ciekawa co wyniknie z waszego siedzenia w jednej ławce. No wiesz, że może ty będziesz mniej mówił, a nowy więcej. Jak mu właściwie na imię?

- Bartek. No nie wiem mamo… To taki okularnik, chudzielec, dzieciaki trochę mu dokuczają, a on się zwykle nie odzywa do nikogo. Już trzy tygodnie chodzi do naszej klasy i nic. To co, ja mam go uczyć mówić?

- Może wystarczy, że zaczniesz z nim rozmawiać?

- O czym? On chyba w nic nie gra i ma jakiś starożytny telefon… tam chyba nawet nie ma muzyki.

- Marcel, możecie rozmawiać o różnych sprawach, nie tylko o grach… Spytaj go po prostu czym się interesuje, może się okaże, że macie ze sobą coś wspólnego… Może Bartek lubi grać w nogę? Możesz zaprosić go do nas na podwórko.

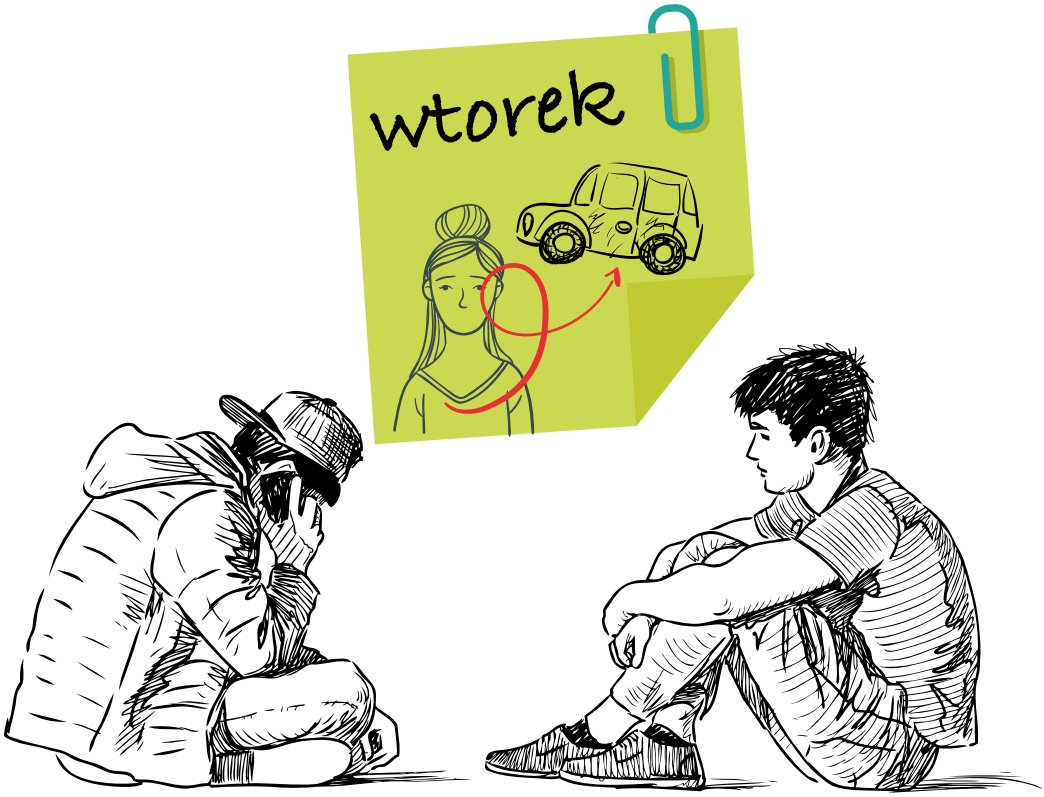
- No nie wiem…

- Mówiłeś, że mu dokuczają? Ty, mam nadzieję, tego nie robisz?

- Nie… głównie to Damian, wiesz ten, co w zeszłym roku mnie popchnął specjalnie i walnąłem go za to.

- Pamiętam, pamiętam, musiałam wyjaśniać całą sytuację z twoją panią.

- No ale wiesz, że to nie była moja wina. No więc on i ten jego kolega Kuba są najgorsi. Ale sporo osób ich nie trawi, ja też.



Kiedy następnego dnia Marcel wszedł do klasy Bartek już siedział w ławce. Na powitalne cześć Marcela, Bartek coś tylko mruknął pod nosem i wydawało się, że jest bardziej zainteresowany swoim zamkniętym zeszytem.

- Co tam, jak się masz? – zapytał Marcel.

- W porządku – opowiedział Bartek nieco zdziwiony nieoczekiwanym pytaniem, ale zaraz znowu wbił wzrok z zeszyt.

- Może pogramy po lekcjach w nogę?

- Serio? – ożywił się na chwilę Bartek, po czym znowu posmutniał - nie mogę... dziś będę musiał opiekować się siostrą – odpowiedział.

- A jutro?

- Nie wiem... Chyba też... Musiałbym zapytać tatę.

***

- No nie wiem mamo, czy coś z tego wyjdzie – **westchnął Marcel otwierając drzwi do domu.**

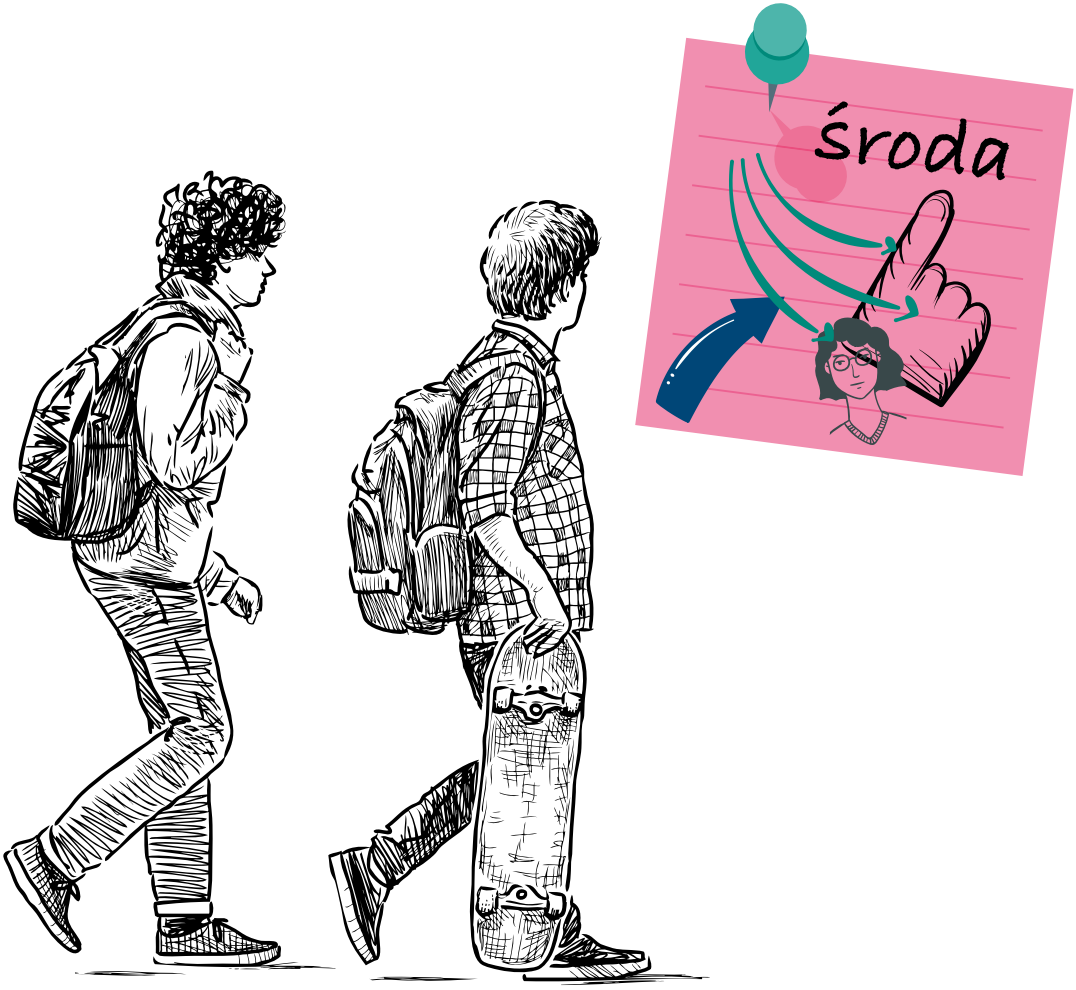
- Z czego Marcelku? – **zapytała mama.**

- No wiesz, chodzi o nowego… zaproponowałem żebyśmy pograli w nogę, ale on musi się opiekować jakąś siostrą – **wykrzyknął Marcel** – i tak wolałbym siedzieć z Michałem, mogę go jutro zaprosić do nas? Co tak ładnie pachnie? Jestem głodny.

- Jest już obiad. A zapytałeś co jest powodem, że Bartek musi się opiekować siostrą?

- Nieee… on mamo jest taki trochę dziwny. Odpowiada jednym słowem, a potem cisza. Nawet nie patrzy na mnie, tylko na zeszyt.

- To zupełnie odwrotnie jak ty – **śmieje się mama** – tobie buzia prawie się nie zamyka.



Kolejny dzień w szkole nie różnił się zbytnio od poprzedniego. Tyle, że Marcel dostał uwagę za rozmawianie i kręcenie się w ławce podczas lekcji. Odwracał się tyle razy do siedzącego za nim Michała, że pani wreszcie nie wytrzymała i poprosiła ich obu o dzienniczki.

Na ostatniej lekcji Damian, klasowy rozrabiaka i jego kumpel Kuba, naradzali się nad czymś w kącie klasy i kilka razy wybuchali głośnym śmiechem.

Oho – znowu coś kombinują – pomyślał Marcel.

Po skończonych zajęciach obaj z Michałem szybko wrzucili książki do plecaków. Nie oglądając się na Bartka, który znowu pokręcił głową na zaproszenie do gry w piłkę, wybiegli pędem ze szkoły.

Gdy wpadli do domu Marcela, mama zapytała Michała, czy jego rodzice zgodzili się na to, aby spędził czas u nich.

Tak proszę pani – odpowiedział Michał – mogę zostać dwie godziny.

Po rozegranym meczu, Michał zbierał swoje rzeczy i już miał iść do domu, kiedy nagle wykrzyknął: Och nie! Zostawiłem w szkole bluzę! Nową! Mama mnie zabije! Muszę wracać i jej poszukać. Oby tylko tam była! Pójdziesz ze mną?

- Mamo, mogę wrócić z Michałem do szkoły i pomóc mu znaleźć bluzę?

- Och, chłopaki zawsze coś zmalujecie! No już idźcie. Albo wiecie co, podwiozę was bo mam coś do załatwienia w pobliżu – odpowiedziała mama Marcela.

***

Marcel z Michałem wybrali się do szkoły na poszukiwanie bluzy, a mama obiecała wrócić po nich za pół godziny.

Gdy podjechała na umówione miejsce zastała nie tylko syna z kolegą, ale także drobnego chłopca w okularach, którego mina wskazywała na to, że jest niemal przerażony, a na policzkach miał świeże ślady łez.

- Mamo! Szybko! Musimy zawieźć Bartka natychmiast do domu! Damian i Kuba zamknęli go w schowku na szczotki i uciekli. Jego młodsza siostra jest sama w domu! Ona ma tylko sześć lat!

- Bartku, podaj mi proszę adres. No i jak to się stało? – zapytała mama Marcela ale zauważyła, że przy odpowiedzi oczy Bartka znowu zrobiły się ponownie pełne łez.

- Mieszkam na ulicy Wrzosowej 14 – **wyszeptał mocno zawstydzony chłopiec.**

- Mamo, ten schowek nie otwiera się od środka i jest w takim miejscu, że nie słychać kiedy się krzyczy. Teraz też byśmy się nie zorientowali, ale szliśmy do szatni na skróty – **wysapał zaaferowany Marcel** – kiedyś ktoś zamknął tam przez nieuwagę panią woźną i była wielka afera na całą szkołę.

- Powiedzieli, że chcą mi pokazać coś ważnego w tajemnicy – **bąknął Bartek.**

- Czemu nie zadzwoniłeś do kogoś? **Zapytał Marcel.**

Bateria mi padła, zapomniałem naładować…. Ale tam i tak prawie nie ma zasięgu… Moja siostra… **jęknął Bartek** – miałem się nią zająć, bo tata musi jechać do mamy do szpitala…

Mama Marcela zaparkowała samochód pod blokiem Bartka i wysiadła z samochodu razem z nim. Kiedy Marcel i Michał gramolili się, aby także wysiąść – poprosiła żeby chwilę zaczekali.

- Chłopaki, nie idziemy z wizytą towarzyską, zaczekajcie w samochodzie, jak tylko odprowadzę Bartka i sprawdzę, czy nie trzeba mu w czymś pomóc – oznajmiła mama.

Nie było jej dłuższą chwilę.

- Kurcze, gdybyś nie zostawił tej bluzy, to Bartek siedziałby w schowku aż do wieczora, a może i dłużej!

- No... to był fart, naprawdę!

- Ciekawe, co on tak ciągle za niańkę robi... powiedział Michał.

- Słyszałeś, że jego mama jest chora. Ciekawe kiedy wróci ze szpitala? Zastanawiał się głośno Marcel.

Mama Marcela otworzyła właśnie drzwi samochodu.

- Chyba nieprędko – **włączyła się do rozmowy chłopców.**

- Długo cię nie było – **zauważył Marcel.**

- Tak, przepraszam was chłopcy, rozmawiałam z tatą Bartka i wam też chciałabym coś powiedzieć – **mama Marcela zapaliła silnik i ruszyła.**

- Tata Bartka bardzo martwi się o niego, ale ma teraz trudną sytuację i nie jest w stanie mu dużo pomóc.

- Dlaczego? **- zapytali chórem chłopcy.**

- Mama Bartka, jak już wiecie, jest w szpitalu, czeka ją poważna operacja i nie wiadomo jak potem będzie przebiegała rekonwalescencja.

- Co to takiego ta rekon... coś tam?

- Dochodzenie do zdrowia, chłopcy. Nie wiadomo kiedy pani Iwona, bo tak ma na imię, wróci do domu. Tata Bartka, pan Mirek, musi więc normalnie pracować, biega prawie codziennie do szpitala żeby żona nie była tam całkiem sama - bo wiecie ona też potrzebuje teraz wsparcia. Jednocześnie opiekuje się synem i córką. Zosia chodzi dopiero do zerówki, nie jest jeszcze samodzielna, więc jej starszy brat musi się nią zaopiekować. Bartek ma w związku z tym dużo obowiązków.

- A ktoś nie może im pomóc? **Zapytał Michał.**

- No... wygląda na to, że wy byście mogli.

- My??? – **zdziwili się chłopcy.**

- Tak, wasz kolega wcześniej chodził do innej szkoły, do której mama go woziła, miał tam kolegów, no ale teraz wszystko się zmieniło. Pan Mirek nie dalby rady z dowożeniem syna, więc Bartek musiał zmienić szkołę na taką, która jest bliżej domu. Jak wiecie nikogo tu nie zna, więc czuje się zagubiony. Poza tym tęskni za mamą i bardzo martwi się jej chorobą, swoimi obowiązkami, których ma teraz naprawdę dużo. Nie zawsze daje sobie też radę z lekcjami. Szczególnie matematyka to jego pięta achillesowa.

- Pięta? – **zdziwił się Michał?**

- Ja wiem! **- krzyknął Marcel.** To jest takie słabe miejsce. Achillesa zabił Hektor bo strzelił mu z łuku w piętę. A wiesz co, jak w zeszłym roku robiliśmy tarcze…

- Marcel – **przerwała mama** – mówimy teraz o ważniejszych sprawach, niż strzelanie z łuku, ale masz rację matematyka, to słaba strona Bartka. Jego tata mówił, że myślał o korepetycjach, ale w obecnej sytuacji nie stać go na to no i z czasem jest naprawdę krucho. Tymczasem wy chłopcy całkiem nieźle sobie radzicie z cyframi, więc co powiecie na to, żeby Bartek mógł uczyć się z wami? **Zapytała mama Marcela, po czym dodała:**

No i dobrze byłoby żebyście stali się jego kolegami. Pan Mirek mówił, że Bartek czuje się samotny. Źle śpi, budzi się w nocy i rano wstaje zmęczony. Często także boli go brzuch. Uważamy oboje, że to stres. I wiecie co,

obiecałam, że z wami pogadam. Dzisiejsza sytuacja w szkole całkiem Bartka załamała. Siedział w tym nieszczęsnym schowku i zamartwiał się nie o siebie, tylko o siostrę. Sąsiadka obiecała przyprowadzić ją z zerówki do domu, a Bartek miał zaraz przyjść żeby z nią zostać. No i wyobrażał sobie straszne rzeczy, że coś jej się stanie, że będzie płakała… W końcu z tej bezsilności sam zaczął płakać. Na szczęście tata jeszcze wpadł na chwilę do domu. Gdy zobaczył, że syna nie ma przeraził się. Jego komórka nie odpowiadała… Gdyby nie wy, to trudno powiedzieć, jakby się to wszystko skończyło.

- No widzisz Michał – to naprawdę dobrze, że zgubiłeś swoją bluzę – **dodał Marcel** – ale co my mamo mielibyśmy robić?

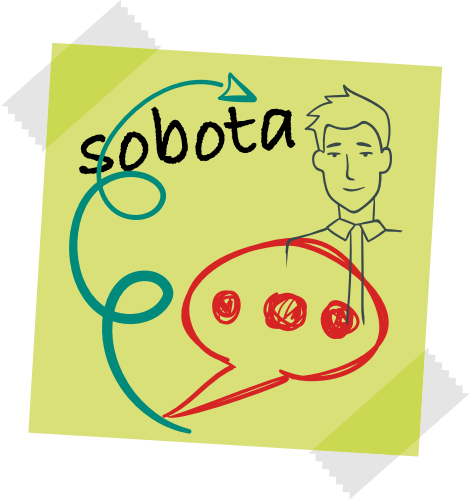
- Przede wszystkim spróbujcie zrozumieć Bartka i bądźcie dla niego życzliwi. Jest nieśmiały, samotny i martwi się o wiele spraw. Najbardziej o zdrowie mamy, ale też o siostrę i o swoją naukę. Pan Mirek mówił, że Bartek nie opowiada mu o swoich problemach w klasie. Nie chce go martwić. Ale widać po nim, że jest przygnębiony. Gdyby należał do waszej paczki, to czułby się lepiej. Dlatego nie przejmujcie się tym, że na razie niewiele się do was odzywa. To nie znaczy, że nie chce z wami rozmawiać. To skutek stresu. Pan Mirek powiedział, że w weekend przyjedzie babcia, żeby coś ugotować, posprzątać i zaopiekować się Zosią, więc Bartek będzie miał wolne. Jeśli chcecie to w sobotę zamówię pizzę i najpierw odrobicie wspólnie lekcje, pomożecie Bartkowi w matmie, a potem pogracie w piłkę, albo coś innego. Michał – twoja mama nie będzie miała nic przeciwko temu?

- Musze spytać, ale pewnie się zgodzi – **uśmiechnął się Michał.**

- Brzmi ekstra – **dodał Marcel.**

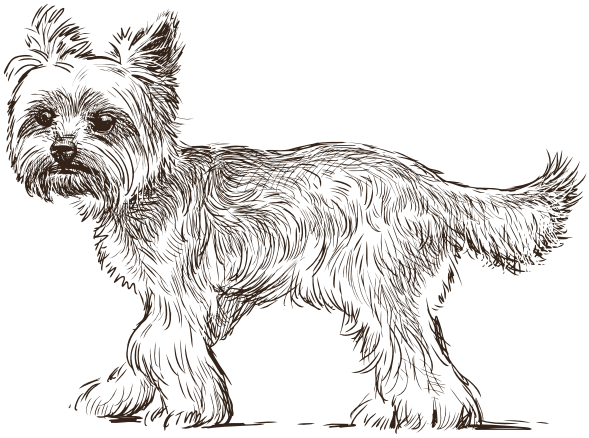
- No i wiecie chłopcy dobrze żebyście w klasie też trzymali się razem, żeby nie zdarzały się sytuacje takie, jak ta dzisiejsza. Tata Bartka zgłosi wychowawcy to co się stało, bo to niedopuszczalne zachowanie, ale na przyszłość bądźcie czujni, ok? Ten Damian to chyba ma już niejedno na sumieniu, prawda?

- Tak, dwa tygodnie temu włożył kilku dziewczynom błoto z boiska do kieszeni kurtek. Nie przyznał się, ale wszyscy wiedzą, że to on… Wiesz mamo, on jest taki odważny tylko jak ktoś jest słabszy od niego. Bo kiedyś przez pomyłkę spuścił powietrze z kół roweru chłopaka, który ćwiczy judo! Najpierw myślał, że to rower Jacka, a on jest taki grubszy trochę i nie umie się bić. Jak Damian zobaczył że się pomylił, uciekał aż się kurzyło – opowiadał Marcel.



W sobotę około południa tata przywiózł Bartka do domu Marcela. Bartek wszedł nieśmiało, ale już po chwili, kiedy z pokoju rdośnie wybiegła kudłata psinka i usiłowała polizać go w policzek, wyglądał na uszczęśliwionego.

- Jak się wabi? Zapytał Bartek głaskając psa, który merdał ogonkiem.



- Tina – odkrzyknął Marcel – uważaj bo cię obślini – uwielbia lizać po twarzy! Choć do mojego pokoju, zaraz przyjdzie Michał.

Bartek wziął swój plecak i poszedł za Marcelem. Zachwycona gościem Tina podreptała za nimi.

- Cześć Bartek – pomachała im mama Marcela.

- Dzień dobry, proszę Pani – ukłonił się Bartek.

- To co, chcesz żebyśmy zrobili razem matmę? – **spytał Marcel.**

- A chce ci się? No bo ty przecież jesteś dobry z matmy… **odparł Bartek.**

- No myślę, że ty też możesz być dobry – **odpowiedział chłopiec.**

- Coś ty – nie mam do tego jakoś głowy. Wolę przyrodę. Z tym zadaniem jakoś nie mogę ruszyć w ogóle – **Bartek wyciągnął nieco sfatygowany zeszyt** – „Samochód wyruszył o godzinie 10:00 i w ciągu 27 minut pokonał trasę 35 kilometrów. Jeżeli chcemy dotrzeć do punktu oddalonego o 100 km i zdążyć dojechać tam maksymalnie na godzinę 11:30 (…)" - to znaczy że możemy trochę zwolnić. Hmmm…. Nie mam pojęcia…

- No przecież to całkiem proste! Posłuchaj…

Marcel chodź na chwilkę! **Dobiegł ich głos mamy.**

- Robimy matmę mamo, co takiego? – **Marcel zbiegł po schodach do kuchni.**

- Proszę to dla was – **mama podała mu talerz z kanapkami.**

- O super! Dzięki mamo!

- Jak wam idzie?

- No miałaś rację, że Bartek jest cienki z matmy, nie bardzo kuma o co chodzi.

- Marcel, nie mów mu, że jest słaby…

- Ale jest, mamo…

- Tak rozumiem, jednak czy ty lubisz kiedy ktoś cię krytykuje synu?

- Nie znoszę – **zgodził się Marcel.**

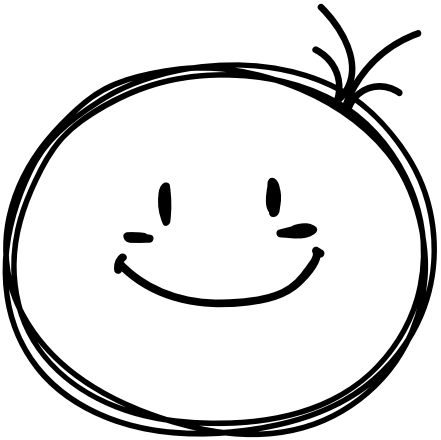
- No właśnie. Dlatego zauważaj to, co mu się udaje i podkreślaj to.

- Powiedziałem mu, że też może być dobry – **podkreślił Marcel.**

- Wspaniale, o to mi właśnie chodziło!

W międzyczasie do chłopców dołączył Michał.

Gdy po dwóch godzinach do pokoju Marcela wjechała uroczyście pizza Margherita, wszyscy wydawali się być we wspaniałym nastroju nie wyłączając Bartka.



W poniedziałek na lekcji matematyki nauczyciel kazał wszystkim wyjąć kartki i długopisy, pochować zeszyty i podręczniki.

- Moi drodzy niezapowiedziana kartkówka – ogłosił.

- No nieeee… rozległy się pomruki z różnych stron klasy, mieliśmy nie pisać w tym tygodniu żadnych kartkówek…

- Niczego takiego nie obiecywałem. Bardzo proszę oto pierwsze zadanie:

Samochód wyjechał o godzinie 9.15 i pokonał trasę….

Bartek spojrzał na Marcela a ten podniósł w górę kciuk – robiliśmy to, na pewno pamiętasz… - szepnął.

- Marcel, żadnego szeptania - matematyk pogroził mu placem.

Do końca sprawdzianu w klasie panowała cisza. Nauczyciel zebrał klasówki i zapowiedział, że sprawdzi je zaraz. Bardzo proszę rozwiążcie w tym czasie nowe zadanie. Potem podam wam wyniki.

Bartek odbierał swoją klasówkę z bijącym sercem.

- No… całkiem nieźle – spojrzał na niego matematyk – widzę, że ostro wziąłeś się do nauki. Tylko tak dalej – podał mu kartkę, na której znalazło się bardzo niewiele czerwonych podkreśleń. A w górnym lewym rogu była… czwórka! Najprawdziwsza czwórka. Bez minusa!

- Dzięki… wyszeptał oniemiały Bartek powróciwszy do swojej ławki.

- To nie ja… opowiedział Marcel – sam ją napisałeś.

- No wiem, ale gdybyś mi nie wytłumaczył o co tu chodzi…

Od tej pory chłopcy trzymaki się razem. Bartek nie wchodził już do klasy ze spuszczoną głową, zaczął brać udział w lekcjach, a Damian zauważył, że nie jest on już dla niego łatwym celem, więc przestał mu tak często dokuczać.

Któregoś dnia pani na lekcji wychowawczej napisała na tablicy dużymi literami słowo STRES i zapytała, kto rozumie jego znaczenie. Podniosło się tylko kilka rąk. Oczywiście Marcel i Michał trzymali je wysoko w górze, ale pani omijała ich wskazując inne osoby:

- To jak ktoś jest często zdenerwowany – powiedziała Kasia

- Jak jest smutny – krzyknął Maciek

- Jak ktoś ma kłopoty – dorzuciła Marianna

- Wszyscy macie rację - powiedziała pani. A po czym to można poznać?

Znowu Marcel i Michał poderwali dłonie w górę ale pani ponownie wybierała do odpowiedzi kogoś innego. Padały odpowiedzi:

- Ktoś często płacze,

- Boli go głowa od kłopotów,

- Brzuch go boli,

- Obgryza paznokcie,

- No proszę, sporo wiecie - zdziwiła się pani. Dopiszę tu jeszcze kilka innych symptomów stresu.

A teraz najważniejsze pytanie. W jaki sposób wy moglibyście takiej osobie pomóc. Proszę Marcel i Michał.

Wstali zdziwieni, bo jeszcze nawet nie zdążyli podnieść rąk w górę.

- Podzielcie się z klasą, jakie znacie sposoby.

Chłopcy spojrzeli na siebie i zaczęli pisać na tablicy:

- Zapytać jak ten ktoś się czuje
- Czy wszystko jest w porządku
- Pomóc w jakiejś trudnej sprawie
- Zaproponować wspólne odrabianie lekcji
- Pograć w coś razem
- Zjeść coś razem i pogadać
- Poprosić kogoś dorosłego żeby pomógł, kiedy jest to potrzebne
- Być życzliwym
- Rozmawiać szczerze
- Nie krytykować

No, no – **uśmiechnęła się pani.** Mam wrażenie, że mamy tu prawdziwych specjalistów. Brawo! Czy sprawdziliście te teorię czy to działa? – **zapytała.**

Wtedy nieoczekiwanie wstał Bartek i wykrzyknął – tak, proszę pani to naprawdę działa!

To co chłopaki, udał nam się eksperyment? – **pani puściła do nich oko.**

Przydatne publikacje:

1. Maleszka A. (i in.), 2016: *Gorzka czekolada i inne ważne opowiadania o ważnych sprawach*, Warszawa, wyd. Prószyński i S-ka.

2. Snel E., 2016: *Uważność i spokój żabki*, przeł. Falkiewicz M., Warszawa, wyd. CoJaNaTo.

3. Verde S., 2018: *Ja, spokój. Księga uważności*, przeł. Mączka I., Warszawa, wyd. Mamania.

Przydatne adresy:

TOWARZYSTWO PROFILAKTYKI I PRZECIWDZIAŁANIA UZALEŻNIENIOM

Stowarzyszenie zajmuje się m.in. profilaktyką środowiskową, ekologią społeczną, przeciwdziałaniem uzależnieniom, przeciwdziałaniem paleniu tytoniu i chorobom odtytoniowym oraz pracą wychowawczą i profilaktyczną z młodzieżą.

Adres:
ul. Jęczmienna 10,
87-100 Toruń
tel. (56) 652 23 94

TELEFON ZAUFANIA DLA MŁODZIEŻY - 116 111

– pod tym numerem anonimowo i bezpłatnie każdy młody człowiek może uzyskać pomoc i wsparcie. Eksperci pomagają też rodzicom i nauczycielom pod numerem 800 100 100.

Strony internetowe

www.tppu.org

www.plasterek.pl

www.psychologia-spoleczna.pl

IMPROVE THE YOUTH

Instytut Matki i Dziecka Fundacja

Erasmus+

AVENTURA SOCIAL ASSOCIAÇÃO