



AKADEMIA SUPERBOHATERÓW

Program pracy profilaktyczno-wychowawczej
w obszarze przemocy i uzależnień
dla szkół podstawowych

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego





GENEZA I ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Akademia Superbohaterów to program profilaktyczny dedykowany dzieciom w wieku 6-12 lat uczęszczającym do szkół podstawowych, stworzony na zlecenie województwa mazowieckiego. Warsztaty prowadzone na podstawie programu nastawione są na wspieranie działań profilaktyki alkoholowej w kontekście przemocy w rodzinie. Zajęcia mają dać dzieciom najważniejsze kompetencje do działania, pomagania i asertywnego przeciwstawiania się potencjalnym zagrożeniom. Dzieci mają też zdobyć kompetencje do dostrzegania zagrożeń w swoim środowisku rówieśniczym. Załącznikiem do programu stanowią pomoce dydaktyczne do realizacji zajęć oraz poradnik dla rodziców przedstawiający pomysły na pozytywne spędzanie rodzinnego czasu.

PROGRAM ZAJĘĆ

Zajęcia zakładają pracę „od wewnątrz do zewnątrz”, gdzie pierwsze spotkanie poświęcone jest pracy nad poczuciem własnej wartości, dostrzeganiem możliwości, kolejne ma uświadamiać dzieciom niebezpieczeństwa, które przed nimi stoją oraz rozwijać empatię wobec trudności i zagrożeń, które dotyczą inne dzieci. Ostatnie spotkanie ma stanowić połączenie poprzednich – rozwinąć w dzieciach sprawczość do działania w sytuacjach zagrożenia, dzięki świadomości swoich mocnych stron.

Spotkanie 1. Kim jestem i na co mnie stać?

Czas: 90 minut (2 godziny lekcyjne)

Wykorzystywane metody: burza myśli, wizualizacja, drama

Cele:

1. Uświadomienie dzieciom, że każde z nich posiada wyjątkowe „supermoce” (mocne strony), które mogą im pomóc zmieniać świat.
2. Uświadomienie dzieciom, że mogą pozytywnie się postrzegać.
3. Rozwinięcie poczucia własnej wartości u dzieci.
4. Zdiagnozowanie trudnych przypadków w grupie.

Ćwiczenie 1. Rozmowa wprowadzająca (5 minut)

Potrzebne materiały: markery, papier flipchartowy

Nauczyciel/ animator siada razem z dziećmi w kręgu i wprowadza je w tematykę zajęć. Pyta, czy wiedzą, kim są superbohaterowie? Jakie są ich cechy charakterystyczne? Jakie są ich supermoce? Czym się wyróżniają? Jak pomagają innym? Wszystkie pomysły dzieci zapisuje na papierze flipchartowym. Następnie pyta dzieci, czy uważają, że mogliby się stać superbohaterami. Jeśli tak, to jakie moce by sobie przypisali? Czy dla nich superbohaterami są tylko postaci z filmów i komiksów? Czy znają jeszcze jakichś superbohaterów w „prawdziwym” świecie? Prowadzący wyjaśnia, że w czasie tego spotkania dzieci odkryją swoje supermoce.



Ćwiczenie 2. Wizualizacja – moja prawdziwa, superbohatera twarz (40 minut wraz z omówieniem)

Potrzebne materiały: papierowe maski (gotowe lub do wycięcia przez dzieci), kartki A3 (mogą być białe lub kolorowe, najlepiej z twardszego papieru)

Na środku kartki dzieci kładą maskę (na razie nic z nią nie robią), dookoła zapisują swoje najważniejsze cech – co ich wyróżnia, w czym są dobrzy, co chcieliby, aby dostrzegali rodzice i nauczyciele, jacy są wobec innych. Następnie tworzą maski, które mają przedstawiać, jakimi są superbohaterami (poprzez oddanie tego w kolorze masek i ew. specjalnym superbohaterskim znaku). Prowadzący wyjaśnia, że są to maski, które mogą zakładać wtedy, kiedy potrzebują odwagi, kiedy w ich otoczeniu dzieje się coś złego.

Dzieci opowiadają sobie nawzajem, jakimi stają się superbohaterami.

Ćwiczenie 3. Kto jest moim największym wrogiem? (20 minut)

Potrzebne materiały: karta pracy „Zmiana niekonstruktywnych myśli na konstruktywne” (załącznik nr 1)

Prowadzący wyjaśnia dzieciom, że często same są swoimi największymi przeciwnikami, którzy ich dotują. Dlatego warto nauczyć się zamieniać nieprzyjemne myśli na swój temat, na pozytywne. Prosi na rozgrzewkę, aby dzieci dały przykłady „niefajnych” myśli, które mają na swój temat. A następnie pokazuje, w jaki sposób mogą je zamienić na coś pozytywnego. Następnie dzieci pracują z kartą pracy i na zakończenie przedstawiają (chętni), w jaki sposób zamienili negatywne myśli na swój temat na budujące.

(Uwaga! Jest to dobre ćwiczenie na zdiagnozowanie przez nauczyciela/wychowawcę potencjalnych problemów, także rodzinnych dziecka – w czasie kiedy dzieci samodzielnie pracują można dopytywać, czy te negatywne słowa słyszą też pod swoim adresem ze strony dorosłych lub innych dzieci)

Ćwiczenie 4. Ćwiczenie dramowe – prezentacja superbohatera (25 minut)

Potrzebne materiały: karty (typu Dixit lub inne wizualizacyjne), zdjęcia

W grupach (4-5-osobowych) korzystając z kart/zdjęć tworzą opowieści przedstawiające ich jako superbohaterów z różnorodnymi mocnymi stronami. Każda grupa prezentuje swoją opowieść przed pozostałymi – przed sobą układa karty w kolejności „wydarzeń”, a następnie z wykorzystaniem metody stop-klatki przedstawia wybrany fragment opowieści.

Podsumowanie.

Dzieci odpowiadają na karteczkach do prowadzącego na pytania:

1. Czego dziś się o sobie dowiedziałem/dowiedziałam?
2. Co było dziś dla mnie trudne?
3. Co było dziś dla mnie przyjemne?
4. O czym nie chcę zapomnieć po dzisiejszych zajęciach?

Spotkanie 2. Jakie zagrożenia i niebezpieczeństwa mnie dotyczą?



Czas: 90 minut (2 godziny lekcyjne)

Wykorzystywane metody: metafora, burza mózgów, metoda planowania

Cele:

1. Uświadomienie dzieciom, czym jest przemoc (psychiczna i fizyczna).
2. Rozwinięcie w dzieciach postawy asertywnej i świadomej wobec uzależnień w ich środowisku (także domowym).
3. Rozwinięcie w dzieciach umiejętności radzenia sobie w sytuacji doznawania przemocy.

Ćwiczenie 1. Wprowadzenie: które jabłko jest lepsze? (15 minut)

Potrzebne materiały: 2 jabłka (jedno ładne, drugie obite mocno), flipchart, markery

Prowadzący pyta dzieci, które jabłko chętniej by kupiły lub zjadły. Dlaczego? Co jest nie tak z drugim jabłkiem? Co się przydarzyło temu jabłku, że wygląda teraz w taki, a nie inny sposób? Następnie odbywa się rozmowa na temat tego, czym jest krzywdzenie innych i jak się odbija na tym, jakimi ludźmi się stajemy.

Ćwiczenie wprowadza do tematyki krzywdzenia fizycznego (widocznego na zewnątrz) oraz psychicznego (które uwidacznia się pod skórką jabłka). Na flipcharcie podzielonym na dwie części dzieci wypisują przejawy przemocy psychicznej i fizycznej.

Ćwiczenie 2. Co mnie smuci, co smuci innych – komiksy (30 minut)

Potrzebne materiały: przygotowane paski komiksowe (załącznik nr 2), kredki, flamastry, nalepki lub małe karteczki przyklepne

Zadaniem dzieci jest przedstawienie wydarzeń prawdziwych lub zaczerpniętych z ich doświadczenia, które pokazują sytuacje, w których ktoś został lub poczuł się skrzywdzony oraz takie, które były niebezpieczne (np. związane z uzależnieniami). Na zakończenie wszystkie komiksy zostają rozwieszane, a dzieci oznaczają nalepkami, które z przedstawionych wydarzeń znają, które dotknęły ich lub osób, które są im bliskie.

Ćwiczenie 3. Jak być odważnym? Co oznacza bycie asertywnym? (45 minut)

Potrzebne materiały: role dla każdego z dzieci (załącznik nr 3), przygotowane „wycinki z gazet”

Dzieci w parach przeprowadzają ze sobą wywiady na temat odwagi. Każde dziecko losuje jedną rolę i następnie pozostając w tej roli odpowiada na pytanie, co oznacza dla postaci, w którą się wciela słowo „odwaga”. Pary wspólnie tworzą strony gazet z wywiadami, w których przedstawiają sylwetki osób, z którymi rozmawiały oraz ich wypowiedzi.

Wersja dla młodszych dzieci: dzieci odpowiadają na pytanie pozostając w roli, siedząc w kręgu.

Zadanie prowadzone jest wspólnie dla całej klasy.

Na zakończenie prowadzący wyjaśnia dzieciom, czym jest asertywność i jak mogą ją stosować wobec tego, co dla nich jest trudne, przykre lub potencjalnie niebezpieczne (np. proponowanie niebezpiecznych zabaw, proponowanie niedozwolonych środków itp.). Umiejętność bycia asertywnym jest powiązana z bezpiecznym przywiązaniem i zaawansowanymi umiejętnościami rozwojowymi, jak umiejętności negocjacji społecznych z innymi dziećmi, a także rodzicami,



opiekunami i innymi dorosłymi. Proponowany schemat zachowania asertywnego: 1. Stwierdź, że coś Ci przeszkadza, robi Ci krzywdę; 2. Pomyśl, w jaki sposób możesz opowiedzieć drugiej osobie o swoich uczuciach; 3. Podziel się swoimi odczuciami z tą osobą; 4. Zaproponuj inne rozwiązanie danej sytuacji.

Spotkanie 3. Jak mogę wykorzystać swoje supermoce?

Czas: 90 minut (2 godziny lekcyjne)

Wykorzystywane metody: drama, gry planszowe, metoda planowania

Cele:

1. Uświadomienie dzieciom, że choć wiele osób doznaje przemocy (w szczególności ze strony najbliższych) i nie jest to coś, czego należy się wstydić, nie jest to stan, w którym należy pozostawać – należy szukać pomocy.
2. Rozwinięcie w dzieciach sprawczości wobec zagrożeń, które dotyczą ich w środowisku domowym i rówieśniczym.

Ćwiczenie 1. Superbohaterskie sygnały – energizer (15 minut)

W ćwiczeniu chodzi o bezpieczne przejście z zamkniętymi oczami przez kilka „bramek” rozstawionych w różnych częściach sali. „Bramkę” mogą tworzyć dwie osoby trzymające się za ręce (różne kształty i rozmiary „bramek”), bądź jedna osoba stojąca w szerokim rozkroku. Pozostali uczestnicy – to wędrowcy. Każda „bramka” wymyśla swój kod trzech sygnałów dźwiękowych, który demonstruje na początku zabawy: sygnał przywoławczy (tu jesteśmy), sygnał ostrzegawczy (uwaga, przeszkoda), sygnał zwycięski (udało się – przeszedłeś przez bramkę). Zadaniem osób poruszających się z zamkniętymi oczami jest pomyślne przejście przez poszczególne „bramki”. Ćwiczenie daje uczestnikom poczucie osiągnięcia sukcesu, kiedy udaje im się przejść przez „bramkę”. Rozpoczęcie zajęć w ten sposób ma zachęcić dzieci do działania i dawać im poczucie rzeczywistej sprawczości. W łatwiejszej wersji ćwiczenia wszystkie „bramki” mają jednakowy kod sygnałów. Prowadzący powinien czuwać nad bezpieczeństwem uczestników w trakcie ćwiczenia i ewentualnie pomóc tym, którzy nie radzą sobie z trudnym wyzwaniem.

Ćwiczenie 2. Help! – czyli potrzebuję pomocy (30 minut)

Potrzebne materiały: kolorowe kartki z napisem „Help!” lub „Pomocy!” w formie komiksowej (załącznik nr 4), szablony gier planszowych dla grup (załącznik nr 5)

Dzieci w grupach przygotowują na kartkach z napisem „Help!” lub „Pomocy!” plakaty:

- a) 1-2 grupy przedstawia w formie plakatu, słów kluczowych, rysunków itp., jak poznać, że ktoś potrzebuje pomocy, ponieważ stał się ofiarą przemocy (w szczególności w domu);
- b) 1-2 grupy wymyślają sposoby, co osoby potrzebujące pomocy mogą zrobić, kiedy dzieje się im krzywda (w szczególności w domu) – jak poszukiwać pomocy;



c) 1 grupa wymyśla, co można zrobić i jak się zachować wobec osoby potrzebującej pomocy. Po zakończeniu pracy dzieci omawiają przygotowane plakaty. Razem z prowadzącym zastanawiają się, jakie sposoby z zaproponowanych sprawdzą się najlepiej. Na zakończenie prowadzący może zaproponować stworzenie w klasie „Skrzynki pomocy”, do której każdy anonimowo może wrzucać informację o tym, że stał się ofiarą przemocy lub zna kogoś kto jest ofiarą i potrzebuje pomocy. Prowadzący wyjaśnia, że jest to sposób na przywołanie superbohaterów.

Ćwiczenie 3. Superbohaterska gra planszowa (45 minut)

Dzieci tworzą własne gry planszowe, których stają się bohaterami. Mają pokazać sytuacje o charakterze przemocowym i potencjalnie niebezpiecznym dla zdrowia i życia (uzależnienia w środowisku i w najbliższym otoczeniu) oraz zaplanować w grze, jak mogą sobie z tymi sytuacjami radzić. Elementem tworzenia gry planszowej jest stworzenie swojej karty superbohatera, w której będą zapisane moce, z których dziecko może skorzystać w czasie gry.

Podsumowanie.

Dzieci odpowiadają na karteczkach do prowadzącego na pytania:

1. Czego dziś się o sobie dowiedziałem/dowiedziałam?
2. Jakie emocje wywołuje we mnie temat przemocy?
3. Czy potrafię zareagować, kiedy przemoc mnie dotyka?
4. Czy potrafię zareagować, kiedy przemoc dotyka kogoś w moim otoczeniu?



O PROGRAMIE

Program powstał w ramach realizacji zadania publicznego „Wspieranie realizacji programów informacyjno-edukacyjnych ukierunkowanych na ograniczenie przemocy w rodzinie w związku z alkoholem” w województwie mazowieckim w 2017 r. w obszarze „Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym”, w podobszarze „Działania na rzecz przeciwdziałania zaburzeniom życia rodzinnego w związku z alkoholem”. Licencja: Creative Commons Uznanie Autorstwa-Użycie Niekomercyjne-Na tych samych Warunkach.

Program stworzony przez kadrę Fundacji „Instytut Edukacji Pozytywnej”. Inne nasze bezpłatne materiały oraz pomysły na zajęcia warsztatowe z dziećmi i młodzieżą oraz osobami dorosłymi są dostępne na stronie www.institutep.pl.

Szkoły zainteresowane współpracą przy projektach zapraszamy do kontaktu!

Tel. 667 886 380

E-mail: kontakt@institutep.pl

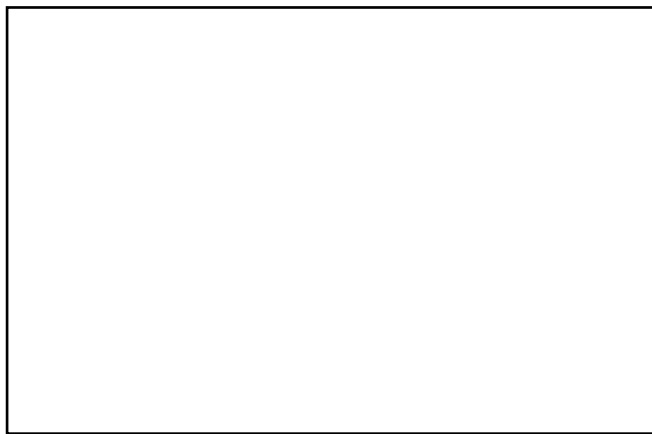
Załączniki – Materiały dydaktyczne

Załącznik nr 1. Zmiana niekonstruktynyh myśli na konstruktywne

JAKIE „NIEFAJNE” MYŚLI MASZ CZASEM NA SWÓJ TEMAT?



ZMIEN JE NA COŚ POZYTYWNEGO!

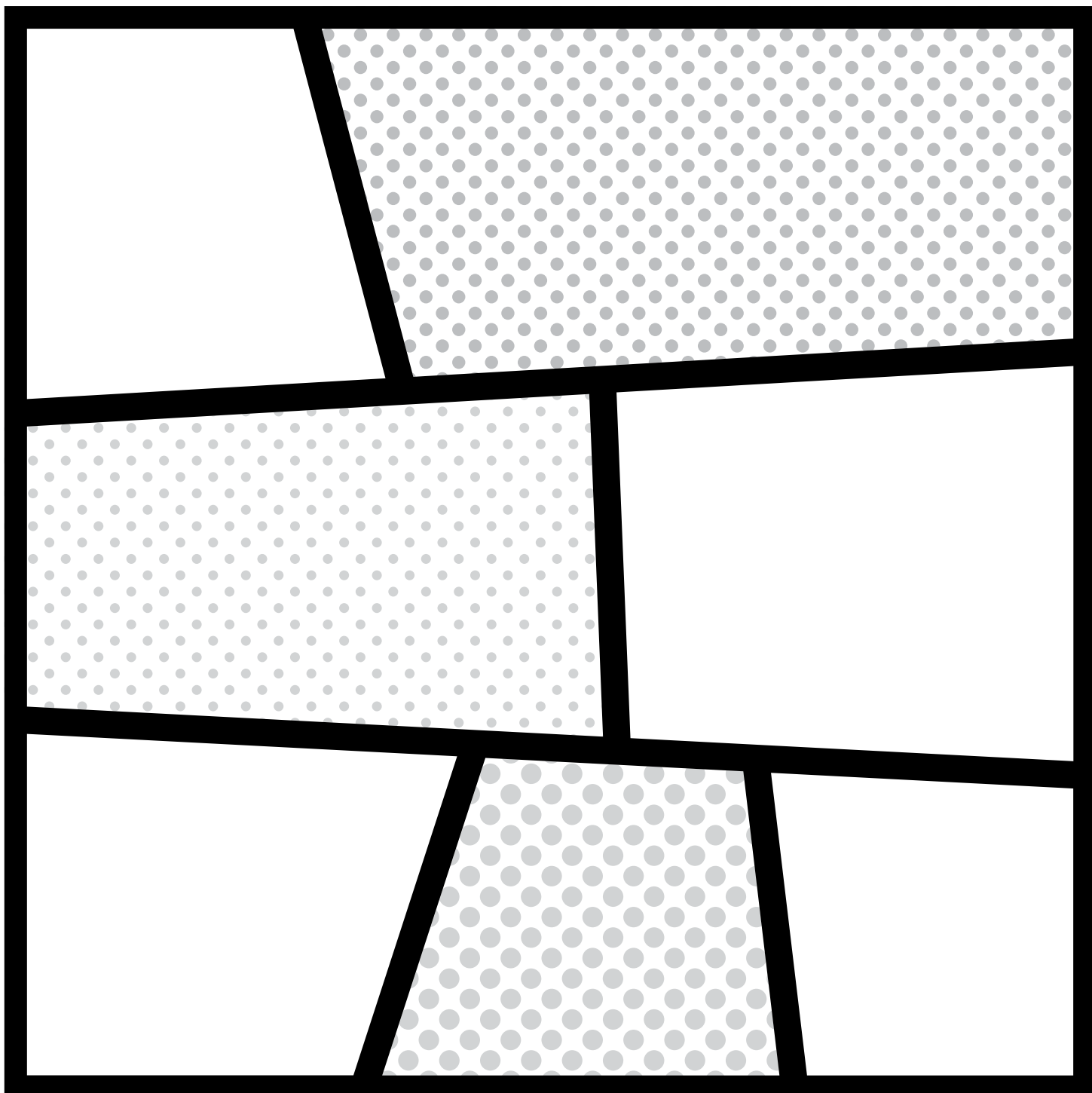


JAKIE „NIEFAJNE” MYŚLI MASZ CZASEM NA SWÓJ TEMAT?

A large, empty rectangular box with a black border, connected to the girl's mouth by a speech bubble tail. This is intended for the student to write down negative thoughts.

ZMIEŃ JE NA COŚ POZYTYWNEGO!

A large, empty rectangular box with a black border, connected to the girl's mouth by a speech bubble tail. This is intended for the student to write down positive thoughts.





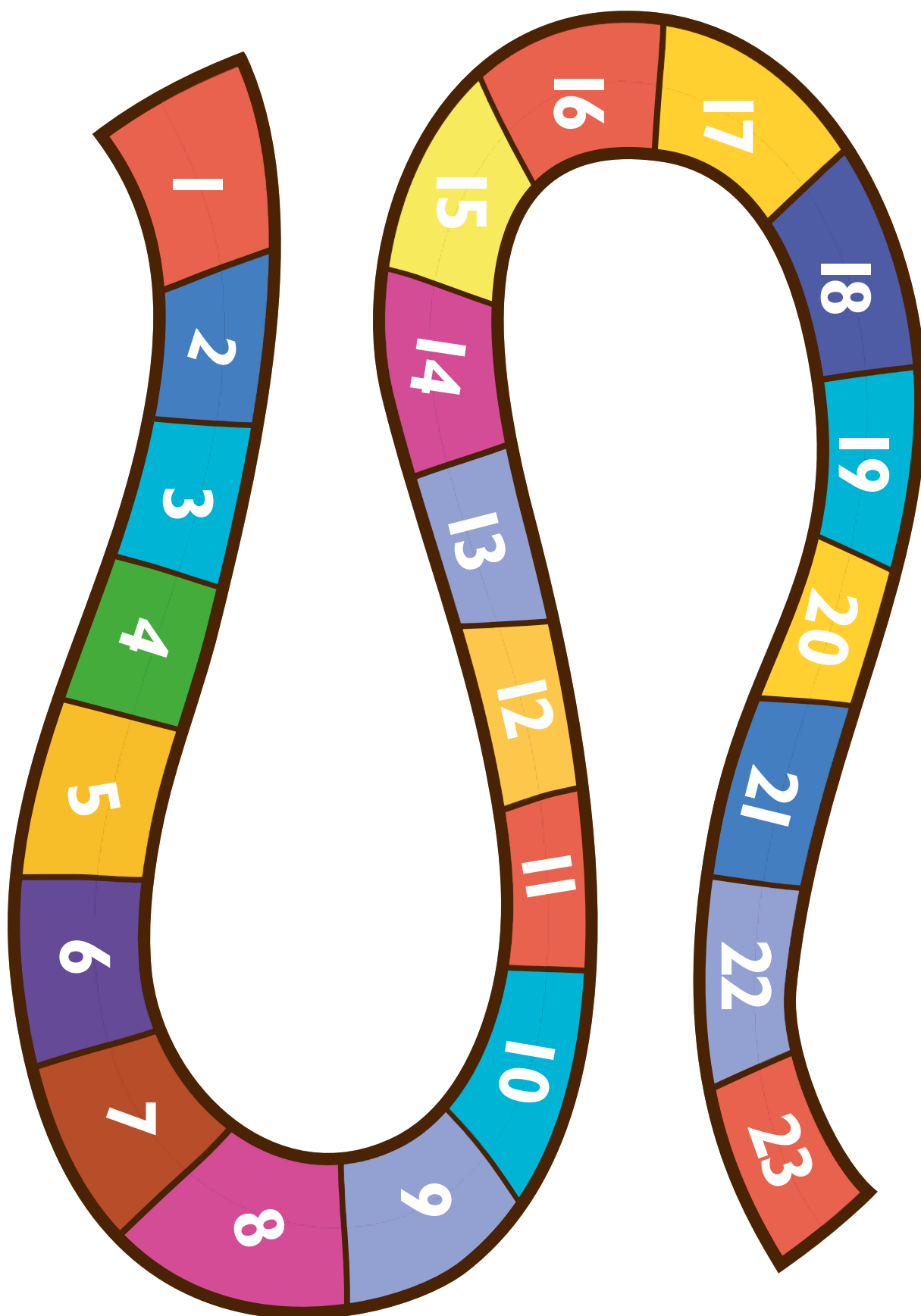
Szalony naukowiec lub szalona naukowczyni	Rozbitek na bezludnej wyspie	Wolontariusz lub wolontariuszka w schronisku dla zwierząt
Ciężko chora osoba	Samotna osoba	Nowy uczeń lub nowa uczennica w szkole
Właściciel lub właścicielka sklepu	Lekarz lub lekarka	Policjant lub policjantka
Szalony naukowiec lub szalona naukowczyni	Rozbitek na bezludnej wyspie	Wolontariusz lub wolontariuszka w schronisku dla zwierząt
Ciężko chora osoba	Samotna osoba	Nowy uczeń lub nowa uczennica w szkole
Właściciel lub właścicielka sklepu	Lekarz lub lekarka	Policjant lub policjantka
Szalony naukowiec lub szalona naukowczyni	Rozbitek na bezludnej wyspie	Wolontariusz lub wolontariuszka w schronisku dla zwierząt
Ciężko chora osoba	Samotna osoba	Nowy uczeń lub nowa uczennica w szkole
Właściciel lub właścicielka sklepu	Lekarz lub lekarka	Policjant lub policjantka

Załącznik nr 4.





Załącznik nr 5. Szablon gry planszowej



PRZEJAWY PRZEMOCY W RODZINIE

FORMY I SKUTKI PRZEMOCY W RODZINIE		
Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
Przemoc fizyczna	szarpanie, kopanie popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczucie zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.;
Przemoc psychiczna	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.

Źródło: „Niebieska Linia” www.niebieska.info

Stosowanie przemocy wobec dziecka w wieku 5-10 lat prowadzić będzie do trudności w nauce z powodu nękających je lęków dotyczących tego, co się dzieje w domu. Dzieci na tym etapie będą miały wypaczone pojęcie ról społecznych oraz rodzinnych. W przypadku nastolatków nie mają oni żadnego pozytywnego modelu do wyrobienia w sobie umiejętności niezbędnych do ustanowienia zasad wzajemności w zdrowym dorosłym związku (np. umiejętności słuchania,



wspierania, rozwiązywania problemów, kompromisu). Czasami nastolatek naśladuje i jednoczy się ze sprawcą, traktując go jako prawdziwie silną osobę.¹

W kontakcie z dzieckiem krzywdzonym należy pamiętać, że jego podstawowe potrzeby psychofizyczne nie są zaspokojone. Tak więc, brak mu bezpieczeństwa, miłości, szacunku, uznania, często ma niezaspokojone potrzeby fizyczne tzn. jest głodne, nie umyte, źle ubrane. Jego granice psychologiczne są łamane, jego cielesność naruszana. Jego życie jest nieprzewidywalne, uważa w związku z tym, że nic od niego nie zależy, że nie ma wpływu na swoje życie, inni mogą zrobić z nim co zechcą. Tym co dominuje w jego myśleniu jest nieufność wobec świata dorosłych, nieufność ta generalizuje się również na rówieśników. Dlatego wycofuje się z kontaktów z nimi lub też w kontaktach tych jest nastawiony obronnie – agresywnie.

JAK POMÓC DZIECKU KRZYWDZONEMU?

1. Pokazać mu, że nam na nim zależy, wykazać przy tym dużą cierpliwość i akceptację.
2. Uczyć go nazywać to, co przeżywa.
3. Sprawić, aby poczuło się przy nas bezpiecznie.
4. Wzmacniać jego pozytywne strony.
5. Pokazywać co dobre i akceptowane społecznie, umawiać się na zmianę zachowań, o ile to jest potrzebne.
6. Zachęcać do samodzielnych wyborów, pokazując, że ma wpływ na swoje życie.
7. Nie karać, nie krzywić, nie robić tego co robili znęcający się rodzice czy opiekunowie.
8. Uczyć go asertywności, metod rozwiązywania problemów, planowania, stawiania celów.
9. Pomagać mu w nawiązywaniu dobrych relacji z rówieśnikami
10. Być jego dorosłym przewodnikiem²

¹ J. Mellibruda, Charakterystyka zjawiska przemocy w rodzinie

² A. Bakula, Przemoc w rodzinie

JAK POZYTYWNI SPĘDZAĆ CZAS Z DZIECKIEM?

Checklista rodzinnego czasu. Nie macie pomysłu, co zrobić? Wybierzcie coś z listy, zróbcie i zaznaczcie, że wykonaliście. Czy uda wam się wykonać wszystkie działania z listy?

<i>Rodzinne emocje</i>	<i>Rodzinne zdrowie fizyczne</i>	<i>Rodzinna duchowość</i>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wspólne oglądanie wybranego filmu <input type="checkbox"/> pisanie do siebie liścików <input type="checkbox"/> rozmowa o emocjach <input type="checkbox"/> rysowanie swoich portretów <input type="checkbox"/> mówienie „Kocham Cię!” <input type="checkbox"/> wspólne śpiewanie <input type="checkbox"/> opowiadanie żartów <input type="checkbox"/> oglądanie zdjęć i rozmowa o wspomnieniach 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> domowa potańcówka <input type="checkbox"/> wspólny spacer <input type="checkbox"/> wycieczka rowerowa <input type="checkbox"/> zabawa z piłką (kto strzeli gola pierwszy?) <input type="checkbox"/> trening - wasze ulubione ćwiczenia fizyczne <input type="checkbox"/> wspólny jogging <input type="checkbox"/> wspólne przygotowanie zdrowej kolacji 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> zrobienie listy z rzeczami, za które jesteście wdzięczni <input type="checkbox"/> rozmowa o sprawach trudnych – uczymy się sobie wybaczać <input type="checkbox"/> wspólna praca wolontaryjna <input type="checkbox"/> sadzenie drzew <input type="checkbox"/> wycieczka na łono natury i słuchanie odgłosów ptaków
<i>Rodzinne myśli</i>	<i>Rodzinne obowiązki</i>	<i>Rodzinna towarzyskość</i>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wspólne czytanie na głos ulubionej książki <input type="checkbox"/> pisanie opowieści o waszej rodzinie <input type="checkbox"/> mapa wizyjna waszej rodziny <input type="checkbox"/> lista waszych mocnych stron i pasji <input type="checkbox"/> oglądanie chmur i nazywanie ich kształtów <input type="checkbox"/> kolorowanie mandali <input type="checkbox"/> gry pamięciowe 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wspólne sprzątnięcie <input type="checkbox"/> wspólne malowanie ścian <input type="checkbox"/> wspólne odrabianie lekcji <input type="checkbox"/> rozmowa o podziale ról w domu 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> spotkanie z przyjaciółmi waszej rodziny <input type="checkbox"/> spotkanie z krewnymi <input type="checkbox"/> wyjście do restauracji <input type="checkbox"/> rozmowa rodzinna o tym, czym jest przyjaźń <input type="checkbox"/> organizacja imprezy dla rodziny i przyjaciół <input type="checkbox"/> wieczór z grami planszowymi