

Elżbieta Chlebowska

WYCHOWANIE

NAJTRUDNIEJSZA ZE SZTUK PIĘKNYCH

WYDANIE II ROZSZERZONE



OD KOŁYSKI

DO DOROSŁOŚCI



A NAWET DŁUŻEJ



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Ilustracje w książce i na okładce: Agata Chlebowska
Projekt okładki: Jan Paluch

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://sensus.pl/user/opinie/wynas2>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4385-6

Copyright © Helion 2018

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

1. Certyfikat rodzica?	9
2. Co zrobić, by być wystarczająco dobrym rodzicem/wychowawcą?	15
3. Autorytet nauczyciela	29
4. Rodzice w szkole	35
5. Wędrówka po schodach	45
6. Mogę więcej, niż myślę, że mogę	55
7. Król Czas	59
8. Komunikacja	63
9. Sztuka rozmowy	67
10. Znaczenie słów	77
11. Sztuka słuchania	81
12. Jak mówić NIE?	87
13. Normy i zasady	93
14. Uczucia i emocje	107
15. Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami?	117
16. Jak sformułować komunikat?	123
17. Płacz dziecka	127
18. Imię dziecka	133
19. Samodzielność	139
20. Jak w teatrze — uwalnianie z ról	149

21. Żeby im się chciało chcieć... ..	157
22. Karać czy nie karać?	163
23. Zamiast karania	169
24. Ocena = samoocena	177
25. Ale... ..	185
26. Samosprawdzająca się przepowiednia	189
27. To przecież takie proste!	193
28. Plany na przyszłość	197
29. Wspólne pasje	205
30. Wakacje z dzieckiem — odpoczynek czy katastrofa?	209
31. Dziecko w sieci	215
32. Problem w rodzinie	225
33. Rodzic superbohaterem?	237
34. Bez porażek	243
35. Mediacje	251
36. Gdy masz już wszystkiego dość	257
37. Trudna młodzież	263
38. Jak rozmawiać z nastolatkiem?	267
39. Zapobieganie	277
40. Rodzeństwo	287
41. Puste gniazdo	295
42. Trudna sztuka czy cudowna przygoda?	301

ROZDZIAŁ 5.

Wędrówka po schodach



Aw dodatku wędrówka pod górę — tak wygląda rozwój dziecka. Dzieciństwo jest tym okresem, w którym każde dziecko musi przejść kolejne, czasem bardzo trudne etapy, aby dojść do dorosłości i samodzielności z bagażem takich umiejętności i takiej wiedzy o sobie i funkcjonowaniu świata, by zadanie bycia dorosłym było dla niego wykonalne.

Najwcześniej, bo w okresie niemowlęcym, zaczynają się rozwijać podstawowe umiejętności nawiązywania bliskich relacji z innymi. Dziecko uczy się ufać swojemu otoczeniu, najbliższemu osobom — jeśli wystarczająco głośno będzie domagało się uwagi, pożywienia, bliskości, komfortu fizycznego, napotka realizację swojej potrzeby. Budzi się zaufanie do innych — dorosłych, rodziców, jeśli na wołanie jest adekwatna odpowiedź. Jeśli otoczenie nie reaguje na jedyną możliwą dla niemowlęcia komunikację, na płacz i krzyk, lub reaguje nieadekwatnie, bez zaspakajania potrzeb — rodzi się nieufność. Może ona rozciągać się na cały świat, nie ograniczać się do konkretnej osoby rodzica. W tym okresie dziecko zaczyna się uczyć podstawowej zasady relacji — wymiany. Na uśmiech reaguje uśmiechem, na radość rodzica zadowoleniem, na złość niepokojem i lękiem. Ogromnie silna jest zależność niemowlęcia od matki — bez niej zginie, dlatego rozpoczyna się rozpoznawanie rodziców i innych osób bliskich, pojawia się też niepokój w obecności obcych.

Kolejny schodek na drodze rozwoju dziecka to wczesne dzieciństwo, czyli okres drugiego i trzeciego roku życia. W tym czasie dziecko nadal czuje silną, niemal symbiotyczną więź z matką. Początkowo poruszający się w miarę samodzielnie maluch reaguje lękiem na brak w zasięgu wzroku rodzica lub opiekuna. Głównym zadaniem tego okresu jest właśnie odseparowanie się od matki. Takie prawdziwe odcięcie powinno, usamodzielnienie się. W prawidłowym rozwoju dziecko coraz bardziej fizycznie oddala się od rodzica, staje się mniej zależne — może samo sięgnąć po coś, przemieścić się bez pomocy dorosłego, staje się sprawcą różnych zdarzeń. Niesamowicie irytujący jest maluch siedzący w foteliku i rzucający zabawkę na podłogę, który

domaga się podniesienia jej. Gdy tylko mamusia schyli się po raz setny, żeby podać zabawkę, przedmiot z ponaddźwiękową prędkością znów ląduje na podłodze. To nauka życia: „Mam wpływ na to, co się dzieje: jeśli rzucę, spadnie, jeśli ktoś podniesie, wróci”. Taka zabawa może trwać godzinami — i jest potrzebna. Staje się czasem denerwująca dla zabieganego rodzica, ale potrzebna — by wytworzyć poczucie sprawstwa, wpływu na rzeczywistość. Ten okres to także początek treningu czystości — nauka kontrolowania potrzeb fizjologicznych. O tym, że nie jest to ani łatwe, ani przyjemne, nie muszę nikogo przekonywać. Chciałabym jednak zaznaczyć, że bardzo, bardzo dużo zależy w tej materii od rodziców. Są poradniki dotyczące tylko i wyłącznie spraw nocnikowych, czasem warto z nich skorzystać. Ważna jest jednak przede wszystkim czujność, aby wychwycić moment, kiedy dziecko jest gotowe. Znam rodziców, którzy od momentu samodzielnego siadania zamęczali dziecko sadzaniem go na nocnik — i mieli pewnie swoje argumenty, jednak w mojej ocenie czym innym jest „łapanie” do nocnika, jeśli się uda, a czym innym nauka kontrolowania czynności fizjologicznych. Mój najstarszy syn wychował się w pieluszkach tetrowych i zauważyłam, że szybciej i sprawniej nauczył się korzystać z nocnika niż młodszy syn, który już miał pampersy. Silnym bodźcem do informowania o potrzebie jest dyskomfort. W pampersach często dziecko tego dyskomfortu nie odczuwa — poza dodatkowym ciężarem nie ma poczucia, że jest mu mokro. Pamiętam za to, jak raz będąc na spacerze, ten „pampersowy” zawołał na cały głos „Siiii!” . A ja, rzucając wszystko, uszczęśliwiona do granic możliwości, wykorzystałam pierwsze napotkane po drodze drzewko, żeby zainicjować sztukę kontrolowania potrzeb fizjologicznych. To on pokazał mi, że już czas na serio, bez zabawy o tym pomyśleć. Dlatego też nauka trwała krótko — bo dziecko było gotowe.

Czasem nasze, już w tym wieku bardzo wygórowane, wymagania nakazują chcieć od dziecka więcej, niż jest ono w stanie osiągnąć. W tym okresie relacje z rodzicami są silne — jeśli nie staną oni na wysokości zadania, może rozwinąć się w dziecku poczucie wstydu,

którego nie należy utożsamiać z naturalnym wstydem czy zawstydzeniem w nowych sytuacjach. Takie przejmujące poczucie wstydu łączy się z brakiem wiary w siebie, obniżoną samooceną, z lękiem przed konfrontacją z nowymi sytuacjami. Przy nieumiejętnym treningu korzystania z nocnika, ostrych reakcjach rodziców może pojawić się niechęć do własnego ciała. Ta sfera życia czasem „odzywa się” w późniejszym dzieciństwie jako objaw zaburzeń. Moczenie nocne w reakcji na sytuacje stresowe czy brudzenie bielizny po narodzeniu młodszego rodzeństwa to zachowania wymagające często długotrwałych oddziaływań.

Kolejny etap w rozwoju dziecka to wiek przedszkolny. Tutaj podstawowym zadaniem do zrealizowania jest uzyskanie całkowitej autonomii i nastawienie się w działaniu na realizację celu. Często wcześniejsza zabawa charakteryzowała się pewną chaotycznością. Brakiem logiki i głębszego sensu. Teraz każda budowla z klocków ma być czymś konkretnym — domem, mostem, pałacem, robotem. Każda zabawa samochodzikami to wyścig, jazda skądś, dokądś i w jakimś celu. Pojawiają się celowe zabawy tematyczne — zwłaszcza w przedszkolu, kiedy to dzieci uczą się dorosłych ról społecznych. Pojawia się identyfikacja z płcią — dziewczynki gotują, zajmują się dziećmi, są nauczycielkami, chłopcy wychodzą do pracy, jeżdżą samochodami, budują domy. I nie chodzi tu o żadną indoktrynację czy wtłaczanie dziecka w rolę. Dzieci widzą, słyszą i podejmują zabawę zgodnie z własnymi potrzebami. Być może kiedyś był to problem — teraz w przedszkolach chłopcy ubierają lalki, a dziewczynki „wychodzą do pracy”, zostawiając „tatusiów” gotujących obiady. Nadal jednak to nauka ról życiowych i jako taka jest bezcenna. Zabawę samodzielną i zabawę „obok” zastępuje stopniowo zabawa wspólna, polegająca na wzajemnym podziale obowiązków i wspólnej odpowiedzialności. To bardzo ważny etap.

Moim zdaniem przedszkole jest cudowną, niemogącą zostać niczym zastąpioną szkołą życia społecznego. Wszystkie moje dzieci chodziły do przedszkola, choć przyznam, że początkowo wydawało

mi się, że nikt, żadna obca kobieta, nie będzie dla mojego dziecka tak dobra jak babcia, a w grupie kilkunastu dzieciaczek pani nie będzie w stanie zaspokoić potrzeb MOJEGO dziecka. Rozumiem obawy rodziców, są naturalne. Jestem jednak przekonana, że żadna babcia, żadna niania nie zastąpią dziecku towarzystwa innych dzieci, nie umożliwią zdobycia takich doświadczeń, takich umiejętności społecznych, jakie zdobywa w grupie przedszkolnej. Dziecko w wieku przedszkolnym jest już w pełni świadome swojej autonomiczności, czasem zdarzają się drobne problemy w pierwszych dniach przedszkola, ale jeśli wcześniej zbudowane zostało zaufanie i poczucie bezpieczeństwa oparte na relacjach z bliskimi, taki problem separacyjny nie trwa długo. Zdarzają się oczywiście dzieci, które bardzo rozpaczą w przedszkolu, pomimo upływającego czasu nie chcą tam zostać i ciągle płaczą za mamą. Najczęściej za tym oporem kryje się coś szczególnego — ukrywany lub nieuświadomiony lęk rodziców przed oddaniem dziecka w obce ręce lub przed jego usamodzielnianiem się, nieprawidłowe relacje w rodzinie lub inne trudne sytuacje, takie jak problemy pomiędzy rodzicami, odczuwanie przez dziecko silnej niepewności i lęku związanego z rozstaniem rodziców itp.

W tym wieku dziecko rysuje sobie mapę świata, którą, po drobnych modyfikacjach, będzie się kierowało w całej swojej przyszłości. Warto zadbać o to, by obraz świata, jaki ma dziecko, był piękny. Dziecko nie ma jeszcze umiejętności dystansowania się do informacji przekazywanych przez media — zasypane wiadomościami o tragicznych wydarzeniach, o bólu i cierpieniu nabiera przekonania, że tak właśnie powinno wyglądać życie — jego także. Nie chodzi mi o to, by okłamywać. Raczej o to, by nie pokazywać brutalnej prawdy, tylko tę lekko przefiltrowaną, dostosowaną do możliwości percepcyjnych dziecka.

Jeśli oglądasz, Czytelniku, wiadomości w telewizji i inne programy informacyjne, to jaki rysuje Ci się obraz świata na podstawie podanych tam danych? Czy świat jest rzeczywiście tak beznadziejny? Nie widać niczego dobrego, pięknego, szczęśliwego? Ty jesteś dorosły,

wiesz, że nie wszystko jest takie czarne, nie wszyscy ludzie źli — choć musisz przyznać, że takie wiadomości potrafią czasem zepsuć nastrój nawet Tobie. Dziecko w wieku przedszkolnym dopiero tworzy sobie obraz świata — jeszcze zdąży skonfrontować jego piękno z tą bardziej szarą częścią rzeczywistości — jednak aby tego dokonać, musi zobaczyć najpierw te kolory. Oszczędź mu brutalnych informacji z wiadomości telewizyjnych. Nie informuj szczegółowo o problemach w pracy czy nadmiarze obowiązków. A już absolutnie nie uskarżaj się na zachowanie taty (nawet jeśli mieszka osobno), nie komentuj prezentu od babci (nawet jeśli nie jesteś z teściową w najlepszych układach) ani nie oceniaj nauczyciela z przedszkola (jeśli chcesz ocenić negatywnie). Dziecko kocha swoją panią prawie tak bardzo jak rodziców (nie martw się, „prawie” robi różnicę) i rozdarcie między dwoma najbliższymi osobami może być bardzo trudne.

Po okresie przedszkolnym nadchodzi wiek szkolny. W tym czasie głównym zadaniem dziecka jest zdobywanie wiadomości i umiejętności, nabywanie kompetencji w zakresie korzystania z posiadanych informacji oraz wykorzystywanie dostępnych narzędzi — nie chodzi tu o młotek i gwoździe, ale także o wykorzystanie wzorów i zasad w codziennym życiu. W tym wieku uczniowie nabierają poczucia sensu tego, co robią i czego się uczą. Zanim do tego dojdzie, wyjątkowo często słyszymy w domu i w szkole informacje zniechęconego ucznia, że zadanie, które ma wykonać, jest bez sensu. To oznaka, że tego sensu zaczyna szukać — choć nie od razu go znajduje. Czasem otrzymuję od uczniów pytania typu: „Po co uczyć się tabliczki mnożenia?”, „Po co są zasady ortograficzne?”, „Do czego mi w życiu będzie potrzebne twierdzenie Pitagorasa?”. Takie pytania są normalne — poszukiwanie sensu jest ważnym etapem w rozwoju, chcemy wiedzieć, po co jest to, co robimy, co z tego będziemy mieć. Dlatego nauczyciele, którzy ten sens pokazują, stoją przed trudnym zadaniem.

Okres szkolny to także czas kolejnych doświadczeń społecznych — obowiązujący system norm i zasad zapisanych jako statut czy regulamin uzupełniają niepisane zasady kontaktów rówieśniczych. Zaczyna

się rywalizacja dotycząca wyników w nauce, ale także akceptacji w grupie. Często potrzeba zaistnienia, bycia ważnym, zauważonym utożsamiana jest z potrzebą akceptacji. Brak akceptacji niesie z sobą ryzyko podejmowania przez dziecko zachowań „teatralnych” w oczekiwaniu na coś w zastępstwie oklasków — na uwagę i zauważenie. Te zachowania dezorganizujące pracę w klasie, są trudne dla nauczyciela i powodują zgrzyty w relacjach. Nauczycielowi łatwiej zapanować nad sytuacją, kiedy ma świadomość, że zachowanie dziecka nie jest wymierzone PRZECIWKO niemu, kolegom, szkole, a raczej celem jest ZDOBYCIE uwagi, zainteresowania, akceptacji. I choć działania te czasem skutkują spadkiem akceptacji, to jednak nagroda w postaci uwagi jest zdobyta.

Ważne w tym wieku jest osiągnięcie umiejętności dokonywania wyborów. Pierwsze wybory dotyczą spraw niby drobnych — tego, z kim się spotkać po południu, z kim siedzieć w ławce i kogo zaprosić na urodziny. To tylko z pozoru są drobiazgi, dla nas, dorosłych, to nic wielkiego, ale dla dzieci to pierwsze poważne decyzje życiowe. Nauka podejmowania decyzji na takich drobnych sprawach to trening umiejętności, która niezbędna jest w całym dorosłym życiu. Im szybciej pozwolimy dziecku na naukę podejmowania decyzji i ponoszenia konsekwencji za swoje wybory, tym lepiej. W tym okresie rozwija się także szeroko rozumiana umiejętność współpracy i współdziałania. W parach, w małych grupach i w dużych, z rówieśnikami i z dorosłymi. W każdym układzie.

Kolejnym etapem jest okres dorastania, adolescencji, który przypada w naszym systemie na naukę w ostatnich klasach podstawówki i w szkole ponadpodstawowej. To chyba najtrudniejszy okres rozwojowy, wtedy młodzi ludzie mają wiele zadań rozwojowych. Według prof. Zbigniewa Gasia, autorytetu w dziedzinie psychoprofilaktyki, głównych zadań rozwojowych w tym okresie jest sześć, są to:

- **Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej** — jest to cel pojawiający się między 12. a 16. rokiem życia jako najbardziej podstawowy i uniwersalny cel życiowy, bezpośrednio związany

ze sferą biologiczną — ma wpływ na całokształt funkcjonowania zarówno w rodzinie, jak i w grupie rówieśniczej, dotyczy modyfikacji obrazu samego siebie, tego, jak widzi siebie młody człowiek w zakresie oczekiwań, komunikacji z rówieśnikami różnej płci, nowych ról społecznych i obowiązków.

- **Rozwijanie własnej tożsamości** — to poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, kim jestem, jaki jestem oraz na pytanie o relacje z innymi; poprzez sprawdzanie siebie w różnych sytuacjach, żeby doświadczyć siebie, poznać swoje reakcje, emocje i zachowania w konfrontacji z różnymi problemami i poprzez to samopoznanie doprowadzić do względnej stabilizacji koncepcji własnej osoby, do pojawienia się świadomości własnego rozwoju, dokonania selekcji własnych doświadczeń (uczenie się na błędach) i planowania przyszłości.
- **Kształtowanie zobowiązań społecznych** — to poszukiwanie odpowiedzi na temat sensu swojego życia, określenie miejsca w społeczeństwie (np. bardzo ważny w tym czasie wybór szkoły i przyszłego zawodu, krystalizacja poglądów na temat życia rodzinnego, wykształcenia, kształtowanie postawy wobec norm i ról społecznych), istotne jest tu eksperymentowanie w różnych sferach życia, doświadczenie swojego miejsca w życiu, sprawdzanie mocnych i słabych stron, badanie granic i sprawdzanie reakcji otoczenia.
- **Uzyskanie autonomii** — poprzez stopniowe uwalnianie się od opinii rodziców, ich autorytetu, systemu wartości, poglądów w celu odczucia swojej tożsamości i podkreślenia jej. Następuje separacja od rodziców, siła wpływu dorosłych spada na rzecz większego znaczenia grupy rówieśniczej, która jest miejscem eksperymentowania z własną wolnością i odpowiedzialnością, rówieśnicy nabierają większego znaczenia niż rodzice.

- **Wyrastanie z egocentryzmu** — w tym okresie egocentryzm ma dwie formy: poczucie nieustającego bycia na scenie, bycia oglądanym, słuchanym i ocenianym, a z drugiej strony poczucie psychologicznej samotności, bycia niezrozumiałym. Wyrastanie z tego egocentrycznego skupienia na sobie i własnych, niesamowicie wyjątkowych przeżyciach i doznaniach pozwala docenić poczucie wspólnoty z innymi członkami społeczeństwa, zainteresować się drugim człowiekiem, nauczyć się wzajemnego poszanowania prawa do odmienności. To czas rozwijania się potrzeby pomagania innym.
- **Reorganizacja systemu wartości** — trwa przez całe życie, ale w tym okresie najintensywniej. Z jednej strony następuje wzrost krytycyzmu popartego rosnącymi możliwościami intelektualnymi w stosunku do wartości rodziców i reszty dorosłego społeczeństwa: konfrontacja tego, co głosi świat dorosłych w zakresie wartości, z tym, co prezentują przedstawiciele tego świata swoim zachowaniem, pokazuje wiele niespójności, które młodzież nie tylko widzi, ale i dość ostro wytyka. Z drugiej strony następuje idealizowanie poglądów własnych, czasem będących w jawnej sprzeczności z poglądami rodziców.

Wychowanie bez błędów jest mitem.

Nic takiego nie istnieje.

*I nie tylko nie istnieje, ale wręcz nie powinno istnieć.
Rodzice są ludźmi. Popętniają więc błędy i nie wiedzą
wszystkiego. Natomiast odpowiedzialni rodzice
nie są mitem. Przeciwnie. Dzieci mają prawo
do odpowiedzialnych rodziców.*

— JANET GERINGER WOITITZ

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!


<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Relacja rodzic – dziecko jest najważniejszym z życiowych związków.

Oczywiste, że jest istotna dla dziecka – to, czego doświadczamy, czym nasiąkamy w młodych latach, wzorce zachowań, które wówczas obserwujemy i przyjmujemy za swoje czy, przeciwnie, odrzucamy, rzutują na naszą dorosłość i predysponują nas do sukcesów lub porażek. Dla rodzica więź z dzieckiem także jest niezwykle ważna. Rola wychowawcy, opiekuna, kogoś, kto nie tylko zapewnia niezbędne środki utrzymania, ale też uczy, wskazuje drogę, towarzyszy bliskiej osobie na dobre i na złe i pomaga ukształtować jej charakter, to najodpowiedzialniejsze zadanie, jakie mamy do wykonania. Jak się z niego właściwie wywiązać?

Rodzicem zostaje się bez przygotowania. Jedynymi "rodzicielskimi" doświadczeniami, którymi można się wesprzeć tuż po narodzinach pierwszego potomka, są te wyniesione z własnego domu. Czasem warte powielenia, innym razem takie, których lepiej nie naśladować. Jednak skoro nie możemy w pełni polegać na naukach wynikających z obserwowania swoich rodziców, to czym powinniśmy się kierować? Do dziecka nie dołącza się przecież instrukcji obsługi... I bardzo dobrze, bo każde dziecko jest inne! Każde – pierwsze, drugie, kolejne – wymaga nieco odmiennego podejścia, indywidualnego traktowania. Do tego dochodzi specyfika dzisiejszego niepewnego, wciąż zmieniającego się świata, a także wszystkie te niespodziewane sytuacje, które stają się udziałem członków rodziny i na które trzeba jakoś sensownie zareagować. Wychowanie dziecka wymaga wytrwałości i kreatywności. **A rodzic potrzebuje mądrego wsparcia. Wsparcia, które znajdzie na stronach tej książki.**



Elżbieta Chlebowska – praktyk z bogatym doświadczeniem. Jako matka wychowała czworo dzieci na wspaniałych dorosłych, jako coach, trener i szkoleniowiec pomaga rodzicom, nauczycielom oraz opiekunom dzieci i młodzieży w doskonaleniu umiejętności wychowawczych, jako pedagog i terapeuta wspiera dzieci w problemach szkolnych, rówieśniczych i rodzinnych. Jako człowiek stale się rozwija i doskonali, podejmuje nowe wyzwania, spełnia marzenia, realizuje cele.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
🔗 <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
🔗 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
🔗 <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-4385-6



9 788328 343856

cena 39,90 zł