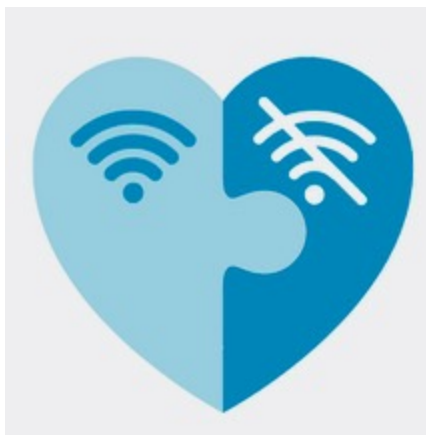




**Technology is
everywhere!
Where is the
balance?**



MODUŁ 2- EMOCJE, POCHUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI , KOMUNIKACJA, ASERTYWNOSĆ. 6-9 LAT



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności

PREZENTACJA MODUŁU 2

Nabywanie umiejętności rozpoznawania i przeżywania wszystkich emocji w konstruktywny sposób, zwiększanie poczucia własnej wartości i prawidłowe komunikowanie się - są uważane za umiejętności przekrojowe, które pozwalają radzić sobie ze stresem spowodowanym dysfunkcyjnymi relacjami i przyjmować zachowania odpowiednie do wspólnych norm i wartości. Dlatego uważamy, że ważne jest, aby ludzie potrafili nazwać swoje emocje i zarządzać nimi, rozpoznać gniew lub rozczarowanie i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić. Wreszcie, zarządzać nieprzyjemnymi emocjami w konstruktywny sposób..

CELE MODUŁU 2

- Zidentyfikuj emocje związane z pewnymi sytuacjami;
- Rozpoznaj, co sprawia, że emocja jest przyjemna lub nieprzyjemna;
- Poszerz słownictwo emocjonalne;
- Zrozum pochodzenie emocji;
- Poznaj pochodzenia myśli w celu modyfikacji emocji;
- Ćwicz poczucie własnej wartości, pozytywną komunikację i asertywność



Sesja 1- emocje



PREZENTACJA SESJI 1 - EMOCJE

Nauczyciele są coraz bardziej świadomi znaczenia pracy nad inteligencją emocjonalną i społeczną swoich uczniów, projektowania i wdrażania skutecznej pracy, która odnosi się do różnych poziomów życia afektywnego, aby rozpoznawać, rozumieć i wyrażać stany poprzez różne języki, procesy poznawcze, wartości i normy negocjacyjne. Podczas tej pierwszej sesji doświadczymy emocji gniewu, wstydu i smutku. To nauczyciele przedstawiają temat w klasie, starając się stymulować oryginalne i rekonstrukcyjne podejście ze strony wszystkich uczestników, aby podejść do proponowanych działań z krytycznym i świadomym nastawieniem.



Wskazówki do mówienia o emocjach i stanach emocjonalnych

Gniew, radość, wstyd, strach, złość i zazdrość. Wszystkie są emocjami. Złościsz się na nic, nawet jeśli nie chcesz. Jesteś smutny, ale nawet nie wiesz dlaczego. Albo, będąc z natury optymistą, wybuchasz radością i chciałbyś wszystkim o tym opowiedzieć, ale potem masz wrażenie, że innych to nie obchodzi. Nie powinieneś się wściekać, ale wiesz, że to robisz. Nie chcesz być smutny, ale zdarza się, a czasami powód jest oczywisty (czasami nie jest). Albo chciałbyś być szczęśliwy, ale radości nie można kupić. A żeby było trudniej, myślisz, że nikt tak naprawdę cię nie rozumie. W rzeczywistości czasami myślisz, że już nawet siebie nie rozumiesz. Jeśli to wszystko, ci się przydarza: zrelaksuj się: jesteś całkowicie normalny. Tak, zarządzanie emocjami to ciężka praca. Do czego służą emocje? Emocje są bardzo ważne. Bez nich życie byłoby bardzo nudne.



PREZENTACJA SESJI I- o emocjach

Strach

Nikt nie chce się bać. Ale jest to bardzo przydatne. Strach służył naszym przodkom w dżungli lub na sawannie, aby uciec od lwa, gdy usłyszeli jego ryk lub od węża, gdy zobaczyli, że się ślizga. Tak jak teraz, jeśli czujemy coś pod stopami: jest bardzo mało prawdopodobne, że jest to wąż, ale odruch strachu został zachowany i instynktownie nasz mózg przechodzi w stan alarmu. I krzyczymy, bo w ten sposób ostrzegamy innych przed niebezpieczeństwem. Krótko mówiąc, bez strachu nasi przodkowie by nie przeżyli. Ważną rzeczą do nauczenia się jest to, że niektórym rzeczom można stawiać czoła bez strachu.



Strach jest silną emocją, która odegrała ważną rolę w naszej ewolucji i przetrwaniu.

- Może to być przytłaczające i paraliżujące, ale jest również konieczne dla naszego bezpieczeństwa. W rzeczywistości niektóre rodzaje strachu, których doświadczamy dzisiaj, są nadal ściśle związane z naszą instynktowną potrzebą przetrwania, takie jak lęk wysokości
 - Strach zaczyna się w mózgu, a fizyczne efekty w całym naszym ciele pomagają nam dostosować się, abyśmy mogli uzyskać najskuteczniejszą reakcję na niebezpieczną sytuację. Na poziomie instynktownym nasze ciało przygotowuje nas do walki lub ucieczki. Ze względu na automatyczną naturę reakcji na strach, zwykle doświadczamy jej w trzech etapach:
 1. Zamrożenie: Ta reakcja wynika z naszej ewolucyjnej reakcji, aby pozostać w ukryciu przed drapieżnikiem. Twoja początkowa reakcja jest automatyczna, co oznacza, że jeśli naprawdę się boisz, nie będziesz w stanie jej powstrzymać.
 2. Bieg: Naszym następnym instynktem jest ucieczka od wszystkiego, co powoduje u nas strach.
 3. Walka: Jeśli nie możesz odejść od tego, co cię przeraża, twoją odpowiedzią jest walka
-



Radość

Kiedy ktoś pokonuje trudność lub coś osiąga, często wyzwala to najpiękniejsze uczucie ze wszystkich: radość. Czasami nazywamy to szczęściem, czasami radością, ale wiemy, co to jest. Twarz kogoś, kto jest szczęśliwy, jest natychmiast rozpoznawalna. Radość sprawia, że czujemy się dobrze i nigdy nie chcielibyśmy, aby odeszła. Wielu twierdzi, że jeśli często się uśmiechasz, łatwiej jest czuć się szczęśliwym i to prawda. Inną techniką jest utrzymywanie rzeczy, które nas uszczęśliwiły lub przypominają nam o chwilach szczęścia.



Złość / gniew

Bardzo się denerwuję, prawda? Bardzo łatwą do rozpoznania emocją jest gniew, najbardziej wybuchowa emocja! To jak eksplozja, bomba. Gniew był dla nas przydatny, gdy byliśmy prehistorycznymi ludźmi i musieliśmy walczyć ze zwierzętami lub wrogami. Ale po co nam teraz? Na przykład pomaga nam zrozumieć, co nam przeszkadza. Ale nie musimy walczyć i walczyć jak prehistoryczni ludzie: gniew jest wielką energią, którą należy dobrze wykorzystać. A jeśli musimy się złościć, zróbmy to przynajmniej w walce z niesprawiedliwością!

Gniew jest bardzo częstą emocją i jest spowodowany kilkoma czynnikami. Czynniki wewnętrznymi mogą być złe myśli, zazdrość, wspomnienia. Z drugiej strony czynnikami zewnętrznymi może być walka z kimś, cierpienie z powodu niesprawiedliwości, niemożność radzenia sobie z sytuacją, która wymyka się spod kontroli. Kiedy dana osoba wpada w złość, jej centralny układ nerwowy natychmiast stawia ją w stan gotowości, wywołując serię reakcji fizycznych. Źrenica rozszerza się, hormon stresu kortyzol jest uwalniany, zwiększa się tętno i częstość oddechów, a przepływ krwi jest kierowany do mięśni, pozostawiając je napięte..

Często poziom stresu, który generuje gniew, jest tak duży, że nie jesteśmy w stanie powrócić do naszego racjonalnego stanu i wyjaśnić słowami, co czujemy. Dlatego płaczemy. Łzy pojawiają się w odpowiedzi na silne emocje, ale mogą również służyć bardziej złożonemu celowi. Płacz jest formą komunikacji niewerbalnej, która służy do informowania drugiej osoby, że posunęła się za daleko: dlatego służy generowaniu empatii lub uzyskaniu wsparcia. Dodatkowo łzy zawierają naturalny środek przeciwbólowy, który jest uwalniany podczas płaczu. Dlatego czujemy się lepiej po płaczu.



Smutek

Smutek jest również przydatny. Jest to między innymi sposób proszenia innych o pomoc, mówienia im, żeby zostali z nami, bo dzieje się z nami coś złego. Gdybyśmy nie byli smutni, inni by tego nie zauważyli i pomyśleliby, że wszystko jest w porządku, nawet jeśli tak nie jest. Smutna osoba powinna być pocieszana, a nie rozpraszana, mówiąc jej, aby przestała myśleć o tym, co ją smuci. Czasami nie jest łatwo rozpoznać smutek. Niektórzy ludzie nie chcą tego wyrażać. Wszyscy możemy czuć się smutni i wszyscy potrzebujemy pocieszenia, nie ma w tym nic dziwnego ani złego.

Mówienie emocjach , o tym co czuję

"Cieszę się na...", "Naprawdę się zdenerwowałem, kiedy...", itp.

Wyrób sobie nawyk używania wyrazu twarzy, który pasuje do twoich emocji i wiadomości, którą przekazujesz. Przyzwyczaj się do mówienia w pierwszej osobie. Zacznij ćwiczyć, aby bronić swojego punktu widzenia stanowczo i spokojnie. Mów dobrze o sobie i przestań umniejszać komplementom, które otrzymujesz.

Metody pracy i materiały

- Metody: praca w kręgu , runda, burza mózgów, praca w grupie, rozmowa
- Materiały: wykonane w kształcie kwadratu „klejnot emocji „



Sesja 1 ćwiczenie 1

Powitanie. Rundka początkowa

Grupa siedzi w kręgu, uczestnicy na zmianę wchodzą do kręgu, mówią imię i pantomim, co robią, gdy są źli. Następnie wyjaśniają, jak się czują, gdy są źli i co ich denerwuje. Wyjaśniają również, co robią i co chcieliby robić.

- Kiedy jestem zły...
- Bardzo się denerwuję, gdy...
- Kiedy inne dzieci mnie denerwują, ja....

Pod koniec ćwiczenia, gdy wszyscy uczestnicy ukończą zdanie, porozmawiamy o tym, jak trudno jest kontrolować emocje, takie jak agresja, strach, słaba samokontrola, ale można kontrolować pewne nastroje, rozpoznawać je i działać konstruktywnie bez krzywdzenia siebie lub innych.

Sesja 1 ćwiczenie 2

„Jeż „

Osoba zwija się w kłębek, szczyrzy się, jest obrażona i zła. Dziecko musi pomóc mu się otworzyć.

Może rozmawiać z „Jeżem”, głaskać go, przekonywać.

Po chwili chłopiec, który pomógł jeżowi się otworzyć, staje się jeżem.

Ta gra uczy nieagresywnego i spokojnego mówienia w nerwowej , trudnej sytuacji sytuacji.

Sesja 1 ćwiczenie 3

Klejnot nastroju: jaki jest kolor mojego uczucia.

Bawimy się klejnotem nastroju pokazującym różne kolory odpowiadające różnym nastrojom (czerwony = zły; niebieski = smutny; fioletowy = nieśmiały; biały = spokojny; żółty = szczęśliwy; zielony = rozbrykany).

Dzieci pracują w parach i muszą zidentyfikować kolor, który ich zdaniem najlepiej pasuje do ich nastroju, jedno dziecko trzyma klejnot, a drugie mówi o emocjach, które identyfikują.

Celem tego ćwiczenia jest identyfikacja i radzenie sobie z emocjami, zwłaszcza gdy nie są przyjemne, oraz konstruktywna praca nad nimi z rówieśnikami.

Ćwiczenie 3

Kiedy uczucie jest negatywne, nauczyciel może zapytać :

"Jak myślisz, co możemy zrobić, aby zmienić to uczucie w przeciwną emocję?"

Aby to zrobić, przede wszystkim nauczyciel daje kilka pomysłów, takich jak liczenie i głębokie oddychanie, aby poczuć spokój; przytulanie, aby czuć się szczęśliwym; mówienie o lękach, pokonywanie wstydu itp.

Na koniec klejnot jest ponownie używany, a role są wymieniane, aby ten, kto ma klejnot, mówił teraz o emocjach.

Sesja 2 - poczucie własnej wartości



Prezentacja sesji 2 - czym jest poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości, czyli sposób, w jaki widzimy i oceniamy siebie, wpływa na wiele codziennych decyzji, m.in. na to, z kim się wiążemy, jakie działania podejmujemy czy jak się czujemy w relacjach społecznych. Wartość, którą sobie przypisujemy, nie jest czymś ustalonym raz na zawsze. Zmienia się poczucie własnej wartości. Niektóre doświadczenia mogą szybko ją obniżyć, ale warto pamiętać, że istnieją sposoby na rozwijanie poczucia własnej wartości, poznając swoje mocne strony, ucząc się szacunku do samego siebie, wydobywając własne zasoby i będąc ich świadomym na swoją korzyść. Zadaniem nauczyciela jest wydobyć jak największą ilość mocnych stron uczniów, aby ich poczucie własnej wartości wzrosło



Czym jest poczucie własnej wartości

Tak więc poczucie własnej wartości składa się z dwóch ważnych aspektów: przekonania, że jest się w stanie sprostać wyzwaniom życia oraz poczucia, że jest się wartościowym, zasługuje na zaspokojenie swoich potrzeb i pragnień, ma prawo cieszyć się owocami pracy, czyli prawo do bycia szczęśliwym człowiekiem. Poczucie własnej skuteczności wiąże się z zaufaniem do własnego umysłu, zdolnością uczenia się, myślenia, decydowania i dokonywania wyborów. Oznacza zdolność rozumienia faktów związanych z zainteresowaniami, potrzebami, samodzielnością i wiarą we własne możliwości. Poczucie własnej skuteczności to pewność osoby, że może się uczyć i podejmować niezbędne działania, aby osiągnąć zamierzony cel. Poczucie własnej skuteczności nie oznacza, że dana osoba nigdy nie popełni błędu, ale że będzie w stanie myśleć, oceniać i korygować swój błąd.

Metody pracy i materiały

- Metody:
burza mózgów, praca grupowa,
praca indywidualna, praca w parach



Sesja 2 ćwiczenie 1

Powitanie. Dzieci siedzą w kręgu i po kolei kończą początek zdania: "Jestem dumny, że..." "że...". Na przykład:

- Jestem dumny, że odważyłem się przejść obok dużego, groźnie wyglądającego psa.
- Jestem dumny, że trafiłem do bramki , kiedy mnie wybrano na meczu.
- Jestem dumny, że nauczyłem się jeździć na rowerze.
-

Staramy się , by dzieci znalazły jak najwięcej powodów do dumy i zadowolenia. 😊

Na koniec pytamy , jak im było podczas mówienia o sobie pozytywnie , czy to łatwe zadanie ?

Sesja 2 ćwiczenie 2

Nauczyciele zbierają swoich uczniów w kręgu, aby wszyscy mogli się widzieć i proszą każde dziecko, aby podzieliło się czymś o sobie, na przykład:

Mam psa/Gram na pianinie/Moje urodziny są we wrześniu/Uwielbiam grać w piłkę nożną/Moim ulubionym kolorem jest żółty i inne

Jeśli zdanie odnosi się również do innych uczniów, poproś ich, aby podnieśli ręce. W drugiej części gry każde dziecko musi pamiętać cechy wspólne z innymi dziećmi.

Na przykład: Podoba mi się kolor żółty jak Kubie , Asi ..itp.

Empatia to umiejętność postawienia się w roli innej osoby i skupienia się na cechach własnej osobowości i osobowości innych.

Sesja 2 ćwiczenie 3

Dziecko siedzi w grupie z przyjaciółmi i rozmawia ze sobą o powodach, dla których są przyjaciółmi. Podczas gdy jeden mówi, drugi musi słuchać, nie przerywając. Pod koniec ćwiczenia nauczyciel może zachęcić dziecko do powtórzenia tego, co usłyszało i zrozumiało: "Jak się czujesz, gdy słyszysz, jak twój przyjaciel to mówi? Czego dowiedziałeś się o sobie? Czy możesz mi opowiedzieć o czasie, kiedy zademonstrowałeś cechę wspomnianą przez twojego przyjaciela?"

Ćwiczenie to można przeprowadzić w obecności osoby dorosłej, która po prostu zadaje kilka pytań, aby poprowadzić i stymulować debatę, na przykład: "Co doprowadziło was do bycia przyjaciółmi?"; "Czy możesz mi powiedzieć, co ci się w nim podoba?" Co jest w nim dobrego, co również chciałbyś mieć?

*Sesja 3-
komunikacja ,
asertywność*



Prezentacja Sesji 3 - czym jest komunikacja

Komunikacja międzyludzka to wymiana informacji między dwiema lub więcej osobami , w której dochodzi do jasnego przesyłania, odbierania i interpretowania komunikatów werbalnych lub niewerbalnych.

W komunikacji interpersonalnej można uwzględnić szereg sytuacji komunikacyjnych, na które należy zwrócić uwagę. Od mowy, pantomimy, pisma, a nawet nowoczesnych środków, jakie są dziś dostępne w nowej technologii, takiej jak SMS, e-maile, zdjęcia, filmy i komunikatory. Niczego nie można pominąć, ponieważ proces komunikacji ma kluczowe znaczenie na poziomie zawodowym, przyjacielskim i rodzinnym. Każde słowo oraz gest w procesie komunikacyjnym ma wielkie znaczenie. Człowiek porozumiewa się w każdej sytuacji z drugim człowiekiem. Każde zachowanie stanowi komunikat który nie zawsze jest czytelny. Dobrze poprowadzony jest podstawą wzajemnego zrozumienia rozmówców.



Czym jest komunikacja

Przez komunikację rozumie się wymianę informacji między osobami, której celem jest przekazanie określonej treści lub wiadomości. Komunikacja jest obecna w każdym rodzaju wzajemnych relacji, a sposób, w jaki jest wykonywana, ma kluczowe znaczenie w rozwiązywaniu konfliktów i w trakcie życia. Konflikty pojawiają się codziennie w klasach, gdzie dzieci komunikują się nieprawidłowo, nie zdając sobie sprawy z zagrożeń, które mogą wynikać ze słabej komunikacji. Trudno im również wyrażać swoje uczucia asertywnie i empatycznie wobec innych. W tym sensie komunikacja bez przemocy, termin ukuty przez Rosenberga (2013), jest przedstawiany jako sposób relacji oparty na asertywności, empatii i aktywnym słuchaniu, mający na celu zaspokojenie potrzeb wszystkich stron. Według Rosenberga, CNV pozwala nam uważnie słuchać i prowadzić nas do wyrażania siebie ze szczerością, szanując i wczuwając się w innych. Pomaga nam również wykrywać zachowania i sytuacje, które nam szkodzą, aby jasno zidentyfikować i wyrazić to, czego oczekujemy od sytuacji. Zastosowanie komunikacji bez przemocy ma zalety w środowisku szkolnym i w życiu codziennym. Niektóre z korzyści są takie, że sprzyja relacjom opartym na szczerości i empatii, a także zwiększa bezpieczeństwo i pozytywny klimat, wzmacnia wyniki w nauce poprzez relacje z rówieśnikami i poprawia regulację konfliktów.

Czym jest asertywność

Asertywność to szczególna zdolność komunikacyjna, która pozwala ludziom wyrażać własne opinie, potrzeby i żądania, przy pełnym poszanowaniu potrzeb i praw innych. Asertywność znajduje się na kontinuum, w którym z jednej strony znajdujemy agresywną komunikację i zachowanie, a z drugiej bierną komunikację i zachowanie.

Dwa przeciwstawne bieguny, agresywność i bierność, prowadzą do tworzenia niesatysfakcjonujących i frustrujących relacji. Asertywność ze swej strony sprzyja tworzeniu pozytywnych i znaczących relacji. Zachowanie asertywne jest zatem przejawem pełnego uznania, dla siebie i dla innych, pewnych niezbywalnych praw, które tutaj podsumowujemy.



Mam prawo :

- do bycia traktowanym z szacunkiem i godnością;
- do wyrażania własnych uczuć, emocji i punktu widzenia;
- uznania własnego doświadczenia za równie ważne i cenne jak doświadczenia innych;
- do odrzucenia prośby; zmiany zdania

Asertywność to umiejętność, której można się nauczyć i która pozwala poprawić relacje z samym sobą i z innymi.

Wskazówki -asertywność

Co powinien wiedzieć uczeń :

Jeśli chcesz zachowywać się asertywnie spróbuj już dziś:

- Używać otwarcie słów TAK i NIE.
- Nie przepraszać jeśli nie zawiniłeś.
- Nie usprawiedliwiać się, ani nie tłumaczyć nadmiernie, natomiast wyjaśniaj powody swojego postępowania jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany.

Metody pracy i materiały

Metody: krąg, rundka, burza mózgów, praca w grupach, praca indywidualna, mini wykłady, pogadanka

Materiały: kartki papieru w formacie pocztówki, markery, kolorowe flamastery, kredki



Sesja 3 ćwiczenie 1

Nauczyciel losowo przydzieli każdemu uczniowi partnera. Aby pracować nad aktywnym słuchaniem i obserwacją, pierwsza część działania będzie polegała na zbieraniu informacji poprzez "wywiad z przyjacielem". Chodzi o to, aby wiedzieć, jakie są twoje upodobania, twoje zainteresowania i umiejętności. Następnie każde dziecko musi napisać i dostarczyć pocztówkę do przyjaciela z pozytywną i przyjemną wiadomością związaną z tymi aspektami, które zostały zebrane podczas wywiadu.

Sesja 3 ćwiczenie 2

Podziel dzieci w klasie na grupy 4-5 osobowe i poproś je, aby usiadły w kręgu.

Wybierz dziecko, które będzie mówiło o tym, co robiło w weekend, na wakacjach lub co lubi robić z rodziną. Pozostałe dzieci z grupy dostają polecenie, że aktywnie i z uwagą słuchają.

Kiedy dziecko skończy mówić, prosi innych uczniów, aby odtworzyli to, co powiedział kolega / koleżanka.

Powtórz ćwiczenie z każdym dzieckiem w grupie.

Sesja 3 ćwiczenie 3

Porozmawiaj z uczniami o ASERTWNOŚCI (mini wykład) oraz o możliwych zachowaniach , reakcjach w przedstawionych sytuacjach :

Scena I. Twój przyjaciel bierze kanapkę z torby bez pytania a TY jesteś bardzo głodny. Co byś zrobić?

1. Reakcja bierna. 2. Agresywna reakcja. 3. Asertywna odpowiedź

Scena II. Zdecydowałeś się pójść z kolegami z klasy, aby zobaczyć film o określonej godzinie i w określonym dniu. W międzyczasie zmienili datę, nawet nie informując o tym.

1. Reakcja bierna. 2. Agresywna reakcja. 3. Asertywna odpowiedź

Scenka III - **Twoi koledzy z klasy napisali na twoim stole "Jesteś dziwakiem!"**.

1. Reakcja bierna. 2. Agresywna reakcja 3. Asertywna odpowiedź

Scenka IV –**Kolega mówi o Tobie nieprawdziwe rzeczy w kręgu przyjaciół.**

1. Reakcja bierna 2. Agresywna reakcja 3. Asertywna odpowiedź

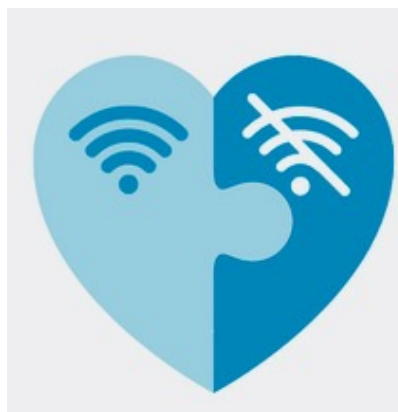
Scena V - Jesteś punktualny i perfekcyjny. Co powiedziałbyś uczniom, którzy zawsze spóźniają się na zajęcia?

1. Reakcja bierna 2. Agresywna reakcja 3. Asertywna odpowiedź

WAŻNE PODSUMOWANIE

Wprowadzenie tematu i konkretnych działań w klasie zawsze pociąga za sobą ze strony nauczyciela refleksję nad jego intencjami pedagogicznymi i wychowawczymi, której towarzyszy stała obserwacja sposobów i warunków, w jakich dzieci ją realizują. Po początkowym czasie, to właśnie dzięki regularnemu ćwiczeniu sytuacji badawczych i prawdziwemu ćwiczeniu życia kooperatywnego może nastąpić prawdziwa nauka.

Z tego powodu konieczne jest poświęcenie chwil na refleksję, dialog i wymianę opinii na temat tego, jak uczniowie czuli się wykonując proponowane ćwiczenia, czy uważają, że były one przydatne do zamierzonych celów, czy chcą powtórzyć doświadczenie lub pogłębić określone treści .



**Technology is
everywhere!
Where is the
balance?**

Opracowanie: Ana Ancheta Arrabal, Ángel
San Martín Alonso, Donatella Donato y Natalia
Giménez Gonzalvo

Edycja : Marta Szuberska



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

