

# „Pierwsza pomoc emocjonalna wobec dzieci zdradzających symptomy kryzysu psychicznego”



# Co może zaobserwować pedagog/nauczyciel i jak może zareagować w sposób wspierający dziecko, otwierający drzwi do pomocy.

## „Pierwsza pomoc emocjonalna”

- **nie bój się zauważać, reagować na niepokojące sygnały**
- wyjdź z rutyny, zaniechaj następujących postaw/interpretacji zachowań młodzieży:
  1. „To nic takiego – każdy nastolatek mówi, że się zabije”
  2. „To nie moje dziecko. Jego rodzice powinni się tym zająć”
  3. „Robi mi na złość. Chce jedynie zwrócić na siebie uwagę i zyskać uwagę otoczenia”
  4. „To szantaż emocjonalny – nie pozwolę, aby w ten sposób coś wymuszał lub osiągał”



Właściwym celem mądrych interwencji **nie powinno być wyeliminowanie objawów od razu i za wszelką cenę – to zazwyczaj niemożliwe.** Najważniejsze i najbardziej potrzebne jest **udzielenie pierwszej pomocy emocjonalnej.** Dzięki niej możliwe jest lepsze zrozumienie trudności i potrzeb młodej osoby, złagodzenie odczuwanych przez nią nieprzyjemnych stanów i przywracanie równowagi emocjonalnej, zidentyfikowanie zasobów i źródeł wsparcia oraz wybór bardziej adekwatnych form pomocy



Pierwsza pomoc emocjonalna to zadbanie o bezpieczeństwo dziecka. W zależności od poziomu zagrożenia powinna być ona w różnym stopniu dyrektywna oraz angażująca różne osoby i służby. Podobnie jak pierwszą pomoc medyczną tworzą ją trzy ważne kroki:



# Dostrzec istnienie problemu



Zmiany zachowania młodej osoby – szczególnie te niepożądane – są komunikatem, że w jej życiu dzieje się coś ważnego, może również trudnego. Bywają one czasem na tyle niespecyficzne, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie – przejściowa moda, wiek dojrzewania, lenistwo, niechęć do otoczenia, zwracanie na siebie uwagi itp. Kiedy nauczyciel tak patrzy na obserwowane symptomy - pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa, ponieważ nauczyciel, choć coś zauważył – nie dostrzega problemu.

**Prawdziwe dostrzeżenie problem, to potraktowanie zmian w zachowaniu, jako sygnału ostrzegawczego i uznanie, że jeszcze w pełni nie wiadomo, z czym mamy do czynienia.**

# Zaburzenia nastroju

## Skala problemu:

- Depresja dotyczy ok. 10-15% dzieci i młodzieży (0,3% dzieci w wieku przedszkolnym, 2-4% dzieci w szkole podstawowej i 8-10% nastolatków).
- Objawy depresji występują dwukrotnie częściej u dorastających dziewcząt niż u chłopców.
- Objawy depresyjne są obecne u nawet 27-54% nastolatków w zależności środowiska.

## Sygnaty ostrzegawcze:

- Wycofanie z kontaktów społecznych
- Bierność, zmęczenie, ograniczenie aktywności
- Rezygnacja z przyjemności, utrata zainteresowania tym co dotychczas było ważne
- Rozproszenie uwagi, gorsze wyniki w nauce
- Skłonność do płaczu, wybuchy agresji
- Brak dbałości o siebie, swoją higienę i wygląd
- Zachowania „wentylacyjne” (alkohol, inne substancje, samouszkodzenia), ryzykowne, próby samobójcze



## Reakcja depresyjna to jeden z możliwych wariantów zaburzeń adaptacyjnych.



Jest to stan depresyjny występujący w reakcji na stresujące wydarzenie życiowe lub potrzebę adaptacji do dużych zmian życiowych. Objawy mogą być różnorodne i obejmują: nastrój depresyjny, lęk, zamartwianie się, poczucie niezdolności do radzenia sobie i planowania przyszłości, ograniczenie zdolności do wykonywania codziennych obowiązków.

Szczególnie u nastolatków mogą pojawić się zachowania agresywne, a u dzieci – regresja w zachowaniach, np. moczenie się, problemy ze snem gdy nie ma blisko opiekuna, ssanie palca. W łagodnej formie jego czas trwania nie przekracza miesiąca, w formie przedłużonej może trwać ok. 6 miesięcy, maksymalnie do 2 lat.

# Samouszkodzenia

## Skala problemu:

- Samouszkodzenia umiarkowane obecne są u ok. 23% uczniów w wieku 13- 19 lat.
- Wiek inicjacji przypada zazwyczaj na 12–14/18 rok życia.
- Dziewczęta dokonują samouszkodzeń 2-3 krotnie częściej niż chłopcy

## Sygnaty ostrzegawcze/symptomy :

- Blizny, zadrapania, skaleczenia, siniaki o niewiadomym pochodzeniu
- Ślady krwi na ubraniu
- Liczne, częste opatrunki
- Noszenie ubrań z długimi rękawami, nogawkami
- Unikanie aktywności, podczas których mogą zostać odstonięte rany, blizny
- Noszenie przy sobie ostrych narzędzi
- Spędzanie długiego czasu w odosobnionych miejscach
- Komunikaty na portalach społecznościowych, wpisy na blogach, zdjęcia, smsy



# Zachowania samobójcze

## Skala problemu:

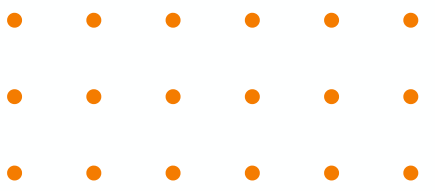
- **53% młodzieży od 13 do 19 roku życia ma myśli samobójcze.**
- Częstość prób samobójczych osiąga szczyt w wieku 16-18 r. ż.
- Liczba samobójstw nastolatków w Polsce to ok. 100-300 przypadków rocznie. Prób samobójczych jest 100, a nawet 200 razy więcej

## Sygnaty ostrzegawcze:

- Wycofywanie się z kontaktów, izolowanie się
- Wyraźne zmiany zachowania, osobowości, duża zmienność nastroju i emocji
- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowaniu
- Wzrost impulsywności, nagłe impulsywne działania
- Zachowania ucieczkowe, absencja w szkole
- Odrzucanie pomocy, poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe
- Wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości
- Ślady po samouszkodzeniach lub próbach samobójczych

**Dopiero gdy dostrzeżemy jako nauczyciele określone symptomy i przyjmiemy je poważnie, ze zrozumieniem, mamy szansę na skuteczne podjęcie drugiego kroku –**  
**zbierania informacji, aby sprawdzić, co obserwowane zachowania znaczą, z czym się wiążą i w jaki sposób wpływają na bezpieczeństwo zdrowia i życia młodej osoby.**





# Zbierać informacje u źródła!!! Bezpośrednia rozmowa z młodą osobą.

- Zainicjuj rozmowę – rozprosz osamotnienie
- Powołuj się na fakty (Twoje obserwacje), zapytaj o trudności.
- Dowiedz się, jakich emocji doświadcza dziecko. Zachęć do mówienia o nich. „Przyjmij” nawet najbardziej trudne emocje i pomóż je nazwać.
- Pamiętaj, że pocieszenie, odwracanie uwagi zazwyczaj działa jak blokada dla wyrażania emocji.
- Słuchaj, okazuj zainteresowanie i intencję pomocy.
- Traktuj poważnie i rozmawiaj zamiast dyskutować!

## Jak skutecznie rozmawiać????

Zaczynamy od przedstawienia bezpośredniej przyczyny, dla której podejmujemy rozmowę oraz od wyrażenia swojej troski i chęci pomocy. Możemy użyć konstruktu typowej informacji zwrotnej -

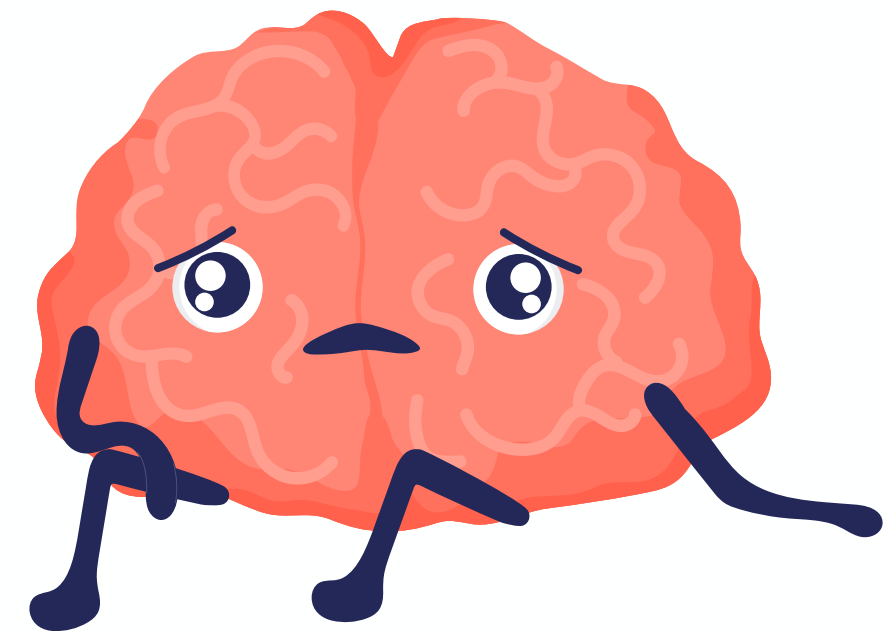
FUKO:

fakt

uczucie/ustosunkowanie

konsekwencja

oczekiwanie.

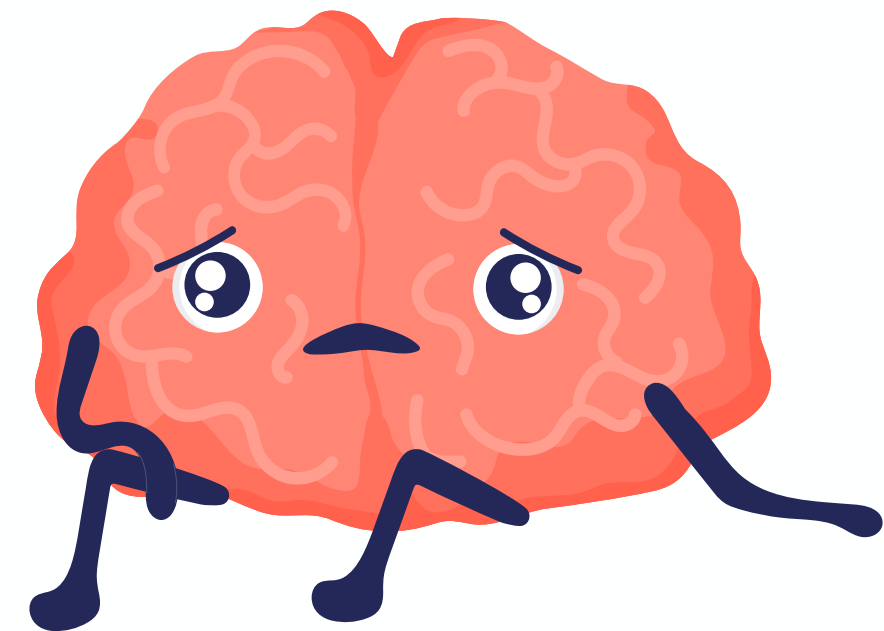


(F) Dowiedziałam się, że ostatnio kilkakrotnie powiedziałaś, że masz wszystkiego dość, że nie masz siły chodzić do szkoły.

(U) Zmartwiło mnie to,

(K) bo myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo poważnego, że może przeżywasz trudne chwile.

(O) Proszę, porozmawiaj ze mną, co się u ciebie dzieje.



Na początku warto jak najdokładniej poznać i spróbować zrozumieć perspektywę dziecka. Warto dowiedzieć się więcej o jego sytuacji życiowej, rodzinnej, szkolnej, relacjach z rówieśnikami. Pomaga w tym uważne i cierpliwe słuchanie, a także wystrzeganie się szybkiego dawania rad i przymusu, aby jak najszybciej przekonać go do innego sposobu myślenia o własnych problemach lub wdrożenia zaproponowanych rozwiązań. W rozmowie warto dawać uwagę emocjom, jakich doświadcza młoda osoba i nie próbować poprawiać jej nastroju na siłę.

W subiektywnie trudnej dla siebie sytuacji dziecko ma prawo postrzegać świat po swoim – w czarnych barwach, przeżywać dramat i nie widzieć dla siebie rozwiązań.

**Pełne pocieszania i optymizmu komentarze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Zamiast tego **właściwsze jest** **uprawomocnienie i odzwierciedlenie emocji dziecka, wyrażone prostymi słowami: „Jesteś bardzo smutna, bo spotkało Cię coś przykrego” , „Wyobrażam sobie, że to może bardzo złościć. Co złości cię najbardziej?” , „Widzę/ słyszę, że czujesz się bezradna” lub zachowaniami np. podanie chusteczki, pozwolenie na krzyk, płacz. Empatia i zrozumienie pozwalają nawiązać lepszy kontakt oraz zredukować pobudzenie emocjonalne.****





**Uprawomocnienie** oznacza, że komunikujesz osobie, że jej uczucia, myśli i działania są odpowiednie i możliwe do przyjęcia w danej sytuacji, nawet wtedy, kiedy są dalekie od ideału. Dzięki uprawomocnieniu możemy zredukować pobudzenie emocjonalne i fizyczne, szybciej się uspokoić i skuteczniej zareagować.



## Przykładowe sytuacje:

1. Uczeń słyszy słowa krytyki od bliskiej osoby

Reakcja nauczyciela - **unieważnianie - niewłaściwa reakcja:**

Czemu tak się przejmujesz? To przecież nic wielkiego.

Reakcja nauczyciela - **uprawomocnianie - właściwa reakcja:**

Jest ci przykro, kiedy bliska, osoba cię krytykuje.

2. Niespodziewanie rzuciła chłopaka dziewczyna

Reakcja nauczyciela - **unieważnianie - niewłaściwa reakcja:**

Zobaczysz, jeszcze spotkasz prawdziwą miłość.

Reakcja nauczyciela - **uprawomocnianie - właściwa reakcja:**

Masz prawo do złości w związku z tym, jak cię potraktowała.

**Nauczycielu unikaj nadawania ukrytych przekazów w słowach/"dobrych radach" , których używasz:**

- „Nie czuj, tego co czujesz”
- „Nie mów, tego co myślisz”
- „Jestem bezradny wobec twoich emocji, nie wiem, co z nimi zrobić, więc nie zajmujmy się tym więcej”

**Przykładowe nietrafne "dobre rady"**

No już, nie płacz;

Musisz teraz wziąć się w garść;

Wszystko się z czasem ułoży;

Wszystko będzie dobrze;

Nie ma tego złego;

Uszy do góry;

Chyba trochę przesadzasz;

Nie przejmuj się, bo to drobnostka, jest wiele osób na świecie, które to przeżywają;

Inni mają jeszcze gorzej ;

Obiecuję, że pomogę.



## Oceń brzościwo

- Jeśli dziecko reaguje na swoje problemy silnymi emocjami, w jego wypowiedziach pojawia się poczucie bezsilności, rezygnacji lub mówi wprost, że jest bardzo załamane, że dłużej nie da rady itp., oceń na ile jest bezpieczne dla samego siebie.
- Rozmawiaj wprost o jego zachowaniach, zwracając uwagę na to, jak próbuje sobie radzić, być może w niezdrowy sposób (np. samookaleczenia, używki).



## Przykładowa, właściwa wypowiedź nauczyciela diagnozująca bezpieczeństwo:

"Czasami, kiedy mamy problemy, może się wydawać, że to koniec, że nie da się ich rozwiązać, że nigdy się to nie skończy i wtedy pojawiają się przytłaczające emocje. Kiedy emocje zaczynają przytłaczać człowieka, próbuje on poradzić sobie z nimi za wszelką cenę. Nie zawsze w najzdrowszy sposób – to zrozumiałe, bo kiedy odczuwa się ból, cierpienie, trudno jest jasno myśleć i znaleźć dobre rozwiązanie. W obliczu różnych trudności człowiek może sięgnąć po różne sposoby poradzenia sobie, które nie zawsze są zdrowe i skuteczne. A jak jest u ciebie? Co robisz w ostatnim czasie, kiedy czujesz się źle, kiedy chcesz o czymś przestać myśleć, zapomnieć, przestać czuć? "



# Poszukaj rozwiązań – rozprosz bezradność

- Oceń, czy dziecko ma w sobie siły, które mogą być dla niego oparciem w pokonywaniu trudności, pomóż mu przypomnieć sobie, co mu do tej pory pomagało.
- Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania.
- Podziel się własnymi pomysłami rozwiązania problemów.

## **Pytania o zasoby (otwarte - w czasie przeszłym):**

1. Co Ci do tej pory pomagało w trudnościach?
2. Kto jest taką osobą, która do tej pory najbardziej Cię wspierała?

## **Pytania w zmienionej perspektywie:**

1. Gdzie poradziłbyś przyjacielowi poszukać pomocy, rozwiązania, pomysłu jak sobie poradzić w podobnej sytuacji?
2. Jak chciałbyś, aby Twój przyjaciel podszedł do tej sprawy?



**Konieczne są również pytania wprost o obecność myśli, tendencji i wcześniejszych prób samobójczych. Badania i praktyka pokazują, że osoby rozważające samobójstwo odczuwają ulgę, kiedy dorosły nie unika trudnego i niewygodnego tematu śmierci, a zamiast tego rozmawia otwarcie i szczerze.**

## Przykładowe pytania o zachowania samobójcze

- Czasem ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, martwią się, zaczynają myśleć o śmierci, zaczynają myśleć, że chcieliby umrzeć. Czy ty też tak masz? Co dokładnie wtedy myślisz? Co sobie wyobrażasz?
- Myślisz o śmierci, bo... Chciałbyś nie żyć, bo...

**NAUCZYCIELU - JEŚLI ROZMOWA O MYŚLACH SAMOBÓJCZYCH POTWIERDZA, ŻE MŁODY CZŁOWIEK MA TAKIE MYŚLI, ZAWSZE PODEJMUJ PRÓBĘ DZIAŁANIA W KIERUNKU UMÓWIENIA SPOTKANIA ZE SPECJALISTĄ - PSYCHOLOGIEM/PEDAGOGIEM SZKOLNYM I SKONTAKTUJ SIĘ Z RODZICAMI.**



## Informowanie

Ważne jest szczerze przekazanie informacji dziecku, jakie działania zostaną podjęte w jego sprawie w najbliższym czasie. W sytuacji, kiedy może być zagrożone jego zdrowie lub życie, niemożliwe jest dochowanie tajemnicy. Należy **powiadomić opiekunów** a także **zaprosić do współpracy wychowawcę, specjalistę szkolnego (pedagoga, psychologa), dyrektora**. Uczeń zasługuje jednak, aby usłyszeć wyjaśnienia dotyczące konieczności przekazania informacji różnym osobom, a potem zostać zaproszony do wspólnych ustaleń, jak to się odbędzie.

**"To niezwykle ważne, abym o twoi rodzice dowiedzieli się, co przeżywasz. Jest to potrzebne, abyśmy mogli razem, jak najszybciej ci pomóc. Powiedz mi, z kim mogę o tym porozmawiać w pierwszej kolejności – z twoją mamą czy twoim tatą? Z którym z rodziców lepiej się dogadujesz? Czy chcesz uczestniczyć w tej rozmowie? Czy chcesz powiedzieć o trudnościach sam, a może wolisz, abym zrobiła to ja w twoim imieniu? Zastanówmy się wspólnie, co dokładnie im powiemy. "**

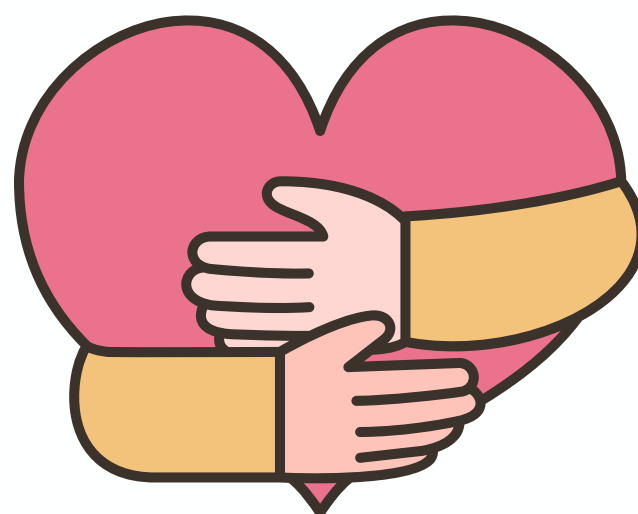


Tworząc możliwość współdecydowania, dajemy młodej osobie poczucie wpływu na sytuację w dużej mierze od niej niezależną. W ten sposób możemy zadbać o utrzymanie dobrej relacji oraz większą motywację do późniejszego realizowania zaplanowanych działań.

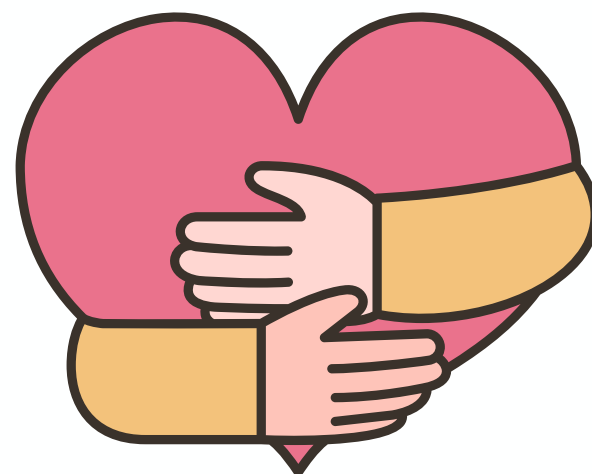
## Rozmowa z rodzicami

Zawsze wtedy, kiedy u dziecka pojawiają się zachowania autodestrukcyjne, do współpracy potrzebujemy zaprosić jego opiekunów. Możemy to zrobić sami/ możemy poprosić o obecność przy tym psychologa/pedagoga szkolnego. Informacja o obecności autodestrukcji jest na ogół bardzo dla rodziców zagrażająca. Pomocne zatem jest nie tylko rzeczowe przedstawienie problemu – opisanie niepokojących zachowań, pokazanie, że są one sygnałami nieradzenia sobie z trudnościami – ale także zaakceptowanie emocji wyrażanych przez rodziców podczas spotkania.

"Domyślam się, że nie jest państwu łatwo, kiedy mówię, że wasze dziecko ma myśli samobójcze. Taka informacja może sprawić, że zaczynamy się bać, smucić, złościć. Czasami też trudno ją zrozumieć i przyjąć. Mówię o tym nie po to, żeby państwa zezłościć lub przestraszyć. Zależy mi, żebyśmy wspólnie zaczęli działać, aby wasze dziecko, jak najszybciej poczuło się lepiej. Zazwyczaj myśli o śmierci pojawiają się wtedy, kiedy człowiekowi wydaje się, że ma problemy, z którymi nie można sobie poradzić. Wasze dziecko zrobiło pierwszy krok, żeby sobie pomóc – podzieliło się swoimi trudnościami ze mną. Teraz naszym zadaniem jest zastanowić się, co jeszcze w tej sytuacji jest potrzebne, aby jak najlepiej je wesprzeć. "



Celem rozmowy jest wspólne znalezienie realnych rozwiązań. Zadania, za które odpowiedzialni są rodzice to przede wszystkim obserwacja dziecka w domu i informowanie o niepokojących zachowaniach, a także zapewnienie wsparcia psychologicznego lub psychoterapeutycznego. Czasami również potrzebna jest konsultacja psychiatryczna. Dotyczy to zwłaszcza młodych osób, u których akty autoagresji pojawiają się z dużą częstotliwością (kilka razy w ciągu dnia lub tygodnia) i od dłuższego czasu (kilka miesięcy), ich efekty są bardzo szkodliwe dla zdrowia, życia i towarzyszą im inne objawy problemów emocjonalnych lub psychicznych. Spotkanie z lekarzem jest konieczne w przypadku obecności jakichkolwiek zachowań samobójczych, ale też symptomów depresji. Wszelkie ustalenia mają być spisane i dołączone do dokumentacji.





Przykładowy dokument potwierdzający ustalenia z rodzicami:

Data i miejscowość

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o .....( np.symptomach depresji, zagrożeniu podjęcia próby samobójczej przez nasze dziecko)..... (imię i nazwisko dziecka) oraz konieczności konsultacji psychiatrycznej. Zostały nam przekazane numery telefonów i adresy miejsc, gdzie możemy umówić nasze dziecko na konsultację z lekarzem oraz uzyskać wsparcie terapeutyczne (dokładne adresy i numery telefonów izby przyjęć szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży, poradni zdrowia psychicznego, poradni psychologiczno-pedagogicznej, ośrodka interwencji kryzysowej itp.). Wspólnie ustalamy, że następujące działania (wymienić dokładnie) zostaną zrealizowane do (konkretne daty)



Podpis opiekuna prawnego      Podpis osoby pomagającej

Jeśli opiekunowie wykazują oznaki nieporadności życiowej, depresyjności warto zachęcić ich do sięgnięcia po różne formy wsparcia dla nich samych oraz systematycznie monitorować realizację wspólnych ustaleń (zadanie psychologa/pedagoga szkolnego). W przypadku rodziców, którzy bagatelizują trudności swojego dziecka, można nadać właściwe znaczenie ich zachowaniom oraz zarysować możliwe konsekwencje – brak działań na rzecz bezpieczeństwa dla zdrowia i życia dziecka można postrzegać jako zaniedbanie, czyli jedną z form przemocy w rodzinie, a podejrzenie przemocy w rodzinie nakazuje uruchomienie procedury niebieskiej karty lub wnioskowanie do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację rodzinną.

Nauczycielu - w tego typu sytuacjach współpracuj z pedagogiem/psychologiem szkolnym





# PRZYKŁADOWA WYPOWIEDŹ NAUCZYCIELA WOBEC BAGATELIZOWANIA PRZEZ RODZICÓW PROBLEMÓW DZIECKA

“Powiedziałam państwu o problemach, jakie zauważyliśmy u państwa dziecka. Zapropnowałam, co można zrobić, aby pomóc mu w trudnościach. Wsparcie psychologiczne i konsultacja psychiatryczna są niezbędnymi elementami pomocy. Brak zgody na nie oznacza, że jako rodzice nie pozwalają państwo pomóc swojemu dziecku tak, jak jest to potrzebne. Nie pozwalają państwo, aby wasze dziecko jak najszybciej poczuło się lepiej. Brak państwa zgody oznacza brak pomocy. Brak pomocy dziecku, jest formą zaniedbania. Zaniedbanie jest traktowane przez prawo jako forma przemocy. Podejrzanie przemocy w rodzinie nakłada na mnie obowiązek wystąpienia do sądu rodzinnego z wnioskiem o wgląd w sytuację rodzinną. Jeśli nie zgodzą się państwo zapewnić swojemu dziecku kontaktu ze specjalistami, będę zmuszona wystąpić do sądu rodzinnego z takim wnioskiem. W ten sposób nie chcę państwa pouczać, ani straszyć, a jedynie pokazać, że problemy państwa dziecka są wg mnie bardzo poważne. I w tej sytuacji będę robić wszystko, co tylko mogę, aby mu pomóc.”



**Za każdym razem jest to bardzo trudna interwencja, ale daje szansę zmotywowania opiekunów do współpracy lub pozwala udzielić pomocy młodej osobie pomimo oporu rodziców.**

**W przypadku zachowań autodestrukcyjnych potrzebne są zdecydowane działania, bo nigdy nie wiadomo, ile jeszcze jest czasu, aby ochronić zdrowie lub życie. Telefony, które mogą młodej osobie pomimo jej braku. W przypadku zachowań autodestrukcyjnych potrzebne są zdecydowane działania, bo nigdy nie wiadomo, ile jeszcze jest czasu, aby ochronić zdrowie lub życie. Telefony, które mogą pomóc:**

- **Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100**
- **800 080 222 – Linia Dzieciom**
- **Linia Wsparcia, Tel. 800 70 22 22**
- **Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123**
- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**
- **Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)**
- **Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990**
- **Telefon zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880, [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)**
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich, tel. 800 108 108**

**Więcej informacji na stronie [piaseczno.pl](http://piaseczno.pl)**



**Pamiętajmy, że już sam **fakt, że z uwagą słuchamy** dziecka, że poważnie traktujemy jego przeżycia, emocje, pozwalamy, aby wylało je z siebie - **JEST DZIAŁANIEM MOCNO WSPIERAJĄCYM, ODCIĄŻAJĄCYM.****

**IM WIĘCEJ** młody człowiek przed nami zrzuci z siebie, **WYPOWIE, WYPŁACZE**, tym **WIĘKSZE WSPARCIE** na etapie pierwszej pomocy emocjonalnej otrzymuje.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

