



# Zda(L)ni na Relacje

Instrukcja korzystania z modelu  
Zda(L)ni na Relacje  
dla nauczycieli pracujących w zdalnej formie edukacji



Zbiór dobrych praktyk w zdalnej edukacji

publikacja bezpłatna

## Spis treści

Spójność kluczem do sukcesu	4
Zepsuta kamera	6
Lekcja online jako zasób	8
Kontrakt	10
Higiena nauki zdalnej	12
Bibliografia	13

Zdalna edukacja towarzyszy nam już od wielu miesięcy. Z pewnością do tej pory wypracowałeś swoje własne metody nauczania online. To był sprawdzian kreatywności w nauczaniu i eksperyment na żywym organizmie.

Po tak długim czasie pracy i nauki zdalnej dysponujemy już pewnego rodzaju wskazówkami, lub wytycznymi, które w efektywny sposób mogą pomóc w tym procesie.



**Innowacja Społeczna zatytułowana Zda(L)ni na relacje polega na wprowadzeniu do obszaru edukacji sposobów na rozwiązanie problemu budowania relacji w kontakcie zdalnym. Dotyczy to szczególnie warunków, kiedy uczniowie/uczestnicy edukacji znajdują się w izolacji a także gdy z różnych powodów wybierana jest zdalna forma edukacji. Ostatni rok i wydarzenia związane z pandemią uwypukliły braki w tym obszarze. Zdalne nauczanie wiąże się z szeregiem negatywnych zjawisk. Brak przygotowania do zdalnej formy nauki spowodował obniżenie jakości edukacji, ale co istotne dla omawianego obszaru – negatywnie rzutował na relacje uczniów i nauczycieli. Wrażenie odosobnienia występuje nie tylko w przypadku zdalnego nauczania w okolicznościach epidemii. Do tego zjawiska dochodziło już wcześniej i brakowało mechanizmów, które przeciwdziałałyby temu problemowi. Chodzi tu konkretnie o sytuacje, kiedy uczniowie nie mogą brać udziału w tradycyjnych zajęciach.**

**Niniejsza Instrukcja korzystania z modelu wprowadza zagadnienia związane z praktycznymi aspektami nauczania zdalnego. Uzupełnia ją Instrukcja obsługi innowacji, w której zawarto informacje o tym, co wchodzi w skład modelu a także opis etapów użytkowania modelu.**



Uniwersalność zjawiska jest widoczna w całym obszarze edukacyjnym, nie tylko w tradycyjnym szkolnictwie. Z problemem wykluczenia spotyka się także branża szkoleniowa. Szkolenia online jako forma podnoszenia kwalifikacji wykazują tendencję wzrostową na rynku usług szkoleniowych. Wiele kursów przenosi się do sieci co wiąże się z szeregiem zalet, na przykład atrakcyjne ceny szkoleń, dogodne warunki dla wszystkich uczestników bez konieczności dojazdów na miejsce spotkania.

System szkoleń online ma wiele zalet, ale nie jest niestety pozbawiony wad. Jedną z nich jest problem związany z budowaniem relacji\*. Poza aspektem edukacyjnym jedną z istotnych funkcji szkoleń i kursów jest zawieranie znajomości z innymi uczestnikami, współpraca. Szkolenia online są pozbawione tych ważnych elementów.

Pandemia koronawirusa spowodowała, że cały obszar działań edukacji formalnej i nieformalnej musiał przenieść się do Internetu. To wydarzenie pokazało, że kształcenie może być z powodzeniem realizowane w formie zdalnej. To rozwiązanie posiada jednak istotną wadę – zanik, lub pogorszenie relacji interpersonalnych między nauczycielem i uczniem, oraz w samej grupie rówieśniczej.

---

\*Stewart J. (2000). *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN (cz1,2,5,6), Szejnberg A. (2002). *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*. Wrocław: wyd. ASTRUM

Zaproponowana innowacja ma na celu poprawienie relacji podczas zdalnego nauczania. Cel ten może być osiągnięty poprzez gotowe strategie i narzędzia które przekazujemy Państwu w formie podręczników. Znajdują się w nich adekwatne do wieku odbiorców ćwiczenia pozwalające budować i/lub pogłębiać relacje w kontakcie zdalnym.

Zgodnie z tą teorią ludzie potrzebują poczucie przynależności. W przypadku niezaspokojenia tej potrzeby mogą pojawiać się: lek społeczny, poczucie osamotnienia, a nawet depresji. Spełnienie potrzeby przynależności jest uniwersalne dla każdego człowieka na wszystkich etapach życia.

Poniżej prezentujemy zbiór ogólnych zasad istotnych w trakcie korzystania z ćwiczeń znajdujących się w podręcznikach opracowanych w modelu Zda(L)ni na Relacje.

Zachęcamy do zweryfikowania obecnej praktyki pod kątem zebranych przez nas pomysłów. Może jesteś w stanie nadać nową jakość swojej pracy i dostarczyć podopiecznym jeszcze lepszą edukację.



# 1. Spójność kluczem do sukcesu

Zachęcamy do tego, żeby nauczyciele z danej szkoły pracowali na jednej platformie. Możemy wyróżnić takie platformy do pracy zdalnej jak:

- ZOOM (Eric Yuan,2011)
- MS Teams (Brian McDonald,2017)
- Skype (Niklas Zennstrom i Janus Friis,2003)
- ClickMeeting (GetResponse, 2011)
- Google Classroom (Google)
- WhatsApp (Jan Koum, 2014)
- Moodle (Martin Dougiamas, 2015)
- ■ ■ i wiele, wiele innych...

Wszystkie platformy i programy mają swoje wady i zalety. Nie ma chyba jednak gorszej rzeczy niż kilka aplikacji o tej samej funkcji, z których trzeba zamiennie korzystać. Uczniowie zmieniając platformę z przedmiotu na przedmiot mogą czuć się zagubieni czy zirytowani. Dobrą praktyką w tym zakresie jest ujednolicenie systemu pracy dla całej szkoły\*.

To ujednolicenie wpłynie na komfort pracy dla wszystkich uczniów. Co za tym idzie, edukacja będzie na wyższym poziomie. Ten prosty zabieg może wpłynąć na jakość codziennej nauki i ograniczyć poziom stresu związany ze zdalnym nauczaniem. Ponadto, nauczyciele pracujący w jednym systemie mogą wspomagać się w kwestiach technicznych i organizacyjnych. Nie wszyscy nauczyciele dobrze czują się z nowymi technologiami. Ujednolicony system pomoże im w przełamaniu bariery technologicznej poprzez wsparcie innych nauczycieli\*\*.

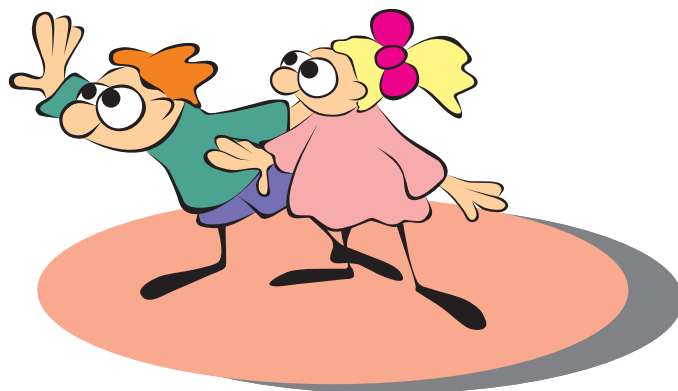
---

\*Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020) *Edukacja zdalna – co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

\*\*Retter H. (2005). *Komunikacja codzienna w pedagogice*. Gdańsk: GWP

### Wskazówki:

- wybierz platformę, która pozwoli na dzielenie uczestników lekcji na mniejsze grupy. Podział uczniów na grupy, osobne pokoje pracy stanowi element wielu zaproponowanych przez nas ćwiczeń. Ta funkcja jest konieczna do przeprowadzenia części z ćwiczeń zaproponowanych w modelu Zda(L)ni na Relacje.



## 2. Zepsuta kamera

Nie wszyscy uczniowie ochoczo podchodzą do pomysłu pracy z włączoną kamerą. Brak kamer podczas lekcji znacznie obniża jakość spotkania. Część z nauczycieli stosowała wręcz przymus w tym zakresie. Jest to kontrowersyjne, ale należy przyznać rację, że kiedy uczestnicy spotkania zdalnego mogą się zobaczyć lekcja chociaż w pewnym stopniu przypomina spotkanie w klasie. Kiedy uczeń nie chce włączyć kamery, wyświetla się jedynie jego awatar, to nie wiadomo czy w ogóle uczestniczy w lekcji.

Uczniowie opracowali swoje, często bardzo kreatywne sposoby, jak pozostać na lekcji bez włączonej kamery.

Oto fragment jednego z poradników dla uczniów w edukacji online:

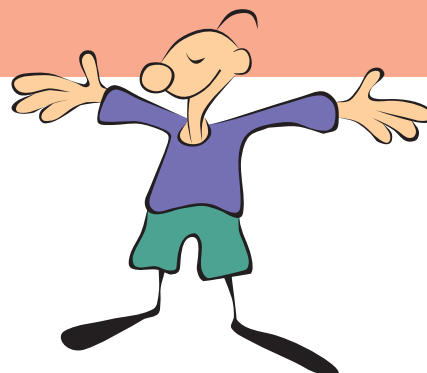
### **Jak zepsuć kamerkę?**

*Nie do końca chodzi tutaj o uszkodzenie jej fizycznie - **przez na przykład roztrzaskanie jej młotkiem**. Choć to właściwie też jakiś sposób, ale w sumie... po co niszczyć sprzęt, skoro można ją "zepsuć" w bezpieczniejszy, odwracalny sposób. Co zatem zrobić, aby kamerka na lekcji nie działała jak powinna?*

### **Weź krem - i do dzieła**

*Naprawdę - to wystarczy. **Krem - i wiele nauczycieli uwierzy Ci, że technologia jednak nadal mocno zawodzi**. Weź jakikolwiek krem - nieważne, czy będzie on do rąk, stóp, czy depilacji pleców - i posmaruj nim kamerkę. Kilka sekund pracy i okazuje się, że masz tak fatalnej jakości kamerę albo połączenie z siecią - że nauczyciel nie będzie w stanie ocenić, czy to, co trzymasz w ręce to zeszyt, czy kontroler od Xboxa. **Graj na Xboxie** do woli, ściągaj - rób cokolwiek."*

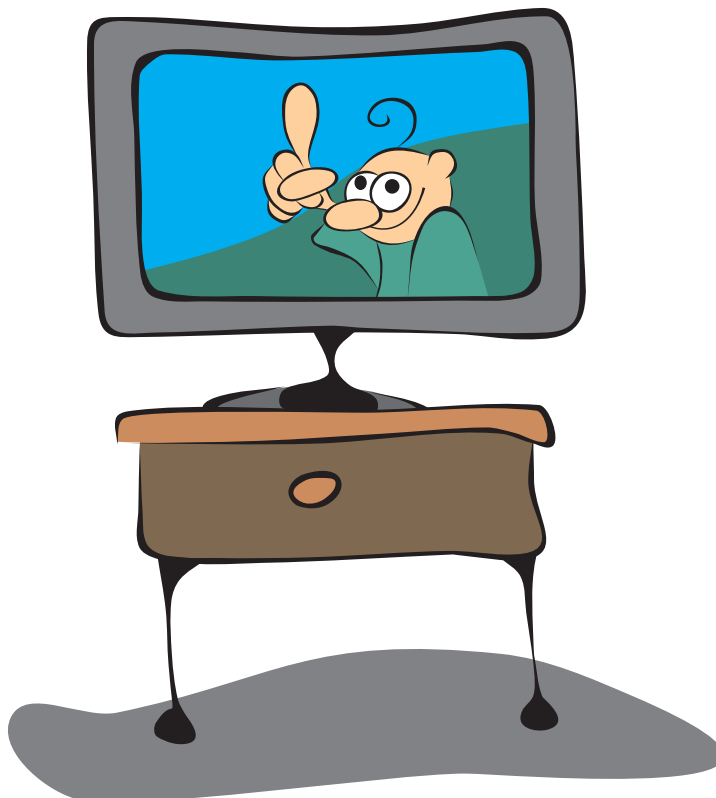
**(fragment pochodzi z artykułu „Nie pokazujcie tego nauczycielom - najlepsze triki na e-lekcje” opublikowanego w serwisie Benchmark.pl)**



Uczniowie potrafią być bardzo kreatywni, nie ulega to wątpliwości. Żaden przymus nie będzie skuteczny kiedy uczeń nie będzie chciał aktywnie uczestniczyć w lekcji z kamerą i mikrofonem, na pewno znajdzie na to sposób.

Jak więc skutecznie zachęcać uczniów do nauki z kamerą i mikrofonem?

- Po pierwsze włącz własną kamerę!
- Wytlumacz uczniom jaką ma dla Ciebie wartość praca z włączoną kamerą. Skonstruuj swoją wypowiedź w taki sposób, żeby uczniowie zrozumieli twoje motywacje i emocje, które się za tym kryją. Powiedz, jak ciężko prowadzić lekcje, kiedy nie widzisz uczniów.
- Wprowadź atmosferę wzajemnego szacunku. Przymus do włączenia kamery nie dość, że kontrowersyjny, to jeszcze nie zawsze przynosi pozytywne rezultaty. W tym aspekcie warto postawić na partnerskie podejście.
- Możesz powiedzieć uczniom, że kiedy nie mają włączonych kamer jest to dla Ciebie równoznaczne z tym, że nie ma ich na lekcji. To tak jakby wyszli z klasy.
- Jeśli kamery stanowią bardzo duży problem dla twoich uczniów, zachęć ich, żeby włączali je w momentach kiedy się odzywają, oraz na początku lekcji w celu przywitania i na końcu lekcji w celu pożegnania. Takie elementy z pewnością będą sprzyjać atmosferze dbania o relacje podczas zdalnych lekcji.



### 3. Lekcja online jako zasób

Możemy potraktować zdalne lekcje jako okazję do urozmaicenia naszych lekcji. Bogactwo zasobów internetowych daje nam możliwość przeniesienia edukacji na wyższy poziom. Dzięki różnym technikom nauczanie może stać się wielokanałowe, a przez to bardziej atrakcyjne i efektywne.

Oto kilka pomysłów, które możesz wykorzystać w zdalnej edukacji:

- YouTube – praca z filmem to odskocznia od codziennej rutyny lekcji. Zasoby tej platformy są bardzo szerokie. Zobacz czy na omawiany przez Ciebie temat lekcji powstał jakiś film. Może będzie na tyle wartościowy i atrakcyjny, że zechcesz podzielić się nim z uczniami.
- Grupy na Facebooku, lub komunikatorze – korzystaj z dodatkowych narzędzi, które ułatwią wam komunikację, planowanie nauki, dzielenie się materiałami. W tym celu świetnie sprawdzają się komunikatory i grupy, które stanowią rodzaj forum.
- Quizy - kolejną możliwością urozmaicenia lekcji online będzie opcja wprowadzenia quizów, w których zawarte są omawiane na lekcji zagadnienia. Dzięki temu uczniowie będą sprawdzać na bieżąco swoją wiedzę, którą wynieśli z lekcji. Jako nauczyciel możesz przygotować taki **quiz** samodzielnie na wybranych stronach internetowych, które do tego służą. Po skończonym przez uczniów quizie warto, jest również zachęcić ich do dyskusji na ten temat, omówić poszczególne zagadnienia ponownie. Dzięki temu utrwala swoją wiedzę i będzie to również wymagało od nich aktywnego udziału w zajęciach.
- Memy – młodzi uwielbiają memy\*. Czasem jeden z tych obrazków potrafi wyrazić więcej niż wiele słów. Może jesteś w stanie stworzyć mema, który zaskoczy uczestników twojej lekcji? Mem może również dotyczyć tematu, który aktualnie omawiasz z uczniami. Kiedy zobaczą taki obrazek bez wątpienia lepiej zapamiętają kontekst i wyniosą więcej z lekcji.
- Wirtualne tablice – nie ma szkoły bez tablicy. Jeśli brakuje Ci tablicy i chciałbyś mieć jej namiastkę podczas lekcji online skorzystaj z jednej z wirtualnych wersji. To pozwoli Ci prowadzić zajęcia w podobny sposób do tradycyjnego, jak w klasie. Możesz wskazać uczniom jak wykonać dane zadanie, albo udostępnić im tablicę i zobaczyć jak oni to robią.

---

\* „What Do You Meme, Professor? An Experiment Using “Memes” in Pharmacy Education”

Wirtualne tablice:

[AWW App](#)

[ConceptBoard](#)

[ZiteBoard](#)

[Microsoft WhiteBoard](#)

■ Podziel się materiałami edukacyjnymi, które uznasz za wartościowe dla twoich lekcji. Inspiracji możesz szukać na tych stronach:

■ [Akademia Khan](#)

■ [Uniwersytet dzieci](#)

■ [TEDex](#)

■ [Pistacja.tv](#)

■ [Google Arts & Culture](#)

■ [Wolne Lektury](#)

■ [Arlena Witt](#)

■ [Ninateka](#)

■ [Adamed Startup](#)

■ [Pan Belfer](#)

■ [Mówiąc Inaczej](#)

■ [Crazy Nauka](#)

■ [DNA - Powtórka z biologii](#)

■ [Szalone liczby](#)

■ [Math.edu.pl](#)

■ [Epodreczniki](#)

■ [MegaMatma.pl](#)

## 4. Kontrakt

Dobrym sposobem na wprowadzenie atmosfery wzajemnego szacunku i nadania lekcji online ram organizacyjnych jest zawarcie z uczniami kontraktu. Kontrakt może zostać sformułowany dowolnie w zależności od chęci i potrzeb. Zachęcamy do jego ustanowienia, ponieważ dzięki niemu uczestnicy lekcji będą czuli się bezpiecznie, będą wiedzieli jak powinni się zachowywać, co jest akceptowalne a co zakazane. W sytuacji, w której wszyscy uczestnicy spotkań będą brali udział w konstruowaniu kontraktu będą czuli się bardziej zmotywowani do respektowania określonych w nim zasad. Kontrakt to zobowiązanie uczniów do przestrzegania wspólnych zasad funkcjonowania. po wyjaśnieniu uczniom, czym jest kontrakt i po co go tworzymy, warto uzmysłwić im, że ich zaangażowanie w proces jego tworzenia będzie miał wpływ na to, w jaki sposób funkcjonować w sytuacji nauczania zdalnego. Po sformułowaniu kontraktu warto potwierdzić, że klasa chce stosować się do jego postanowień. Wskazane jest przesłanie uczniom spisanego kontraktu. Każdy zainteresowany powinien mieć do niego dostęp w dowolnym momencie. W razie nieprzestrzegania zasad możesz powołać się na kontrakt i na fakt, że był tworzony wspólnie\*.

Poniżej lista będąca propozycjami ustaleń, które mogą znaleźć się w kontrakcie:

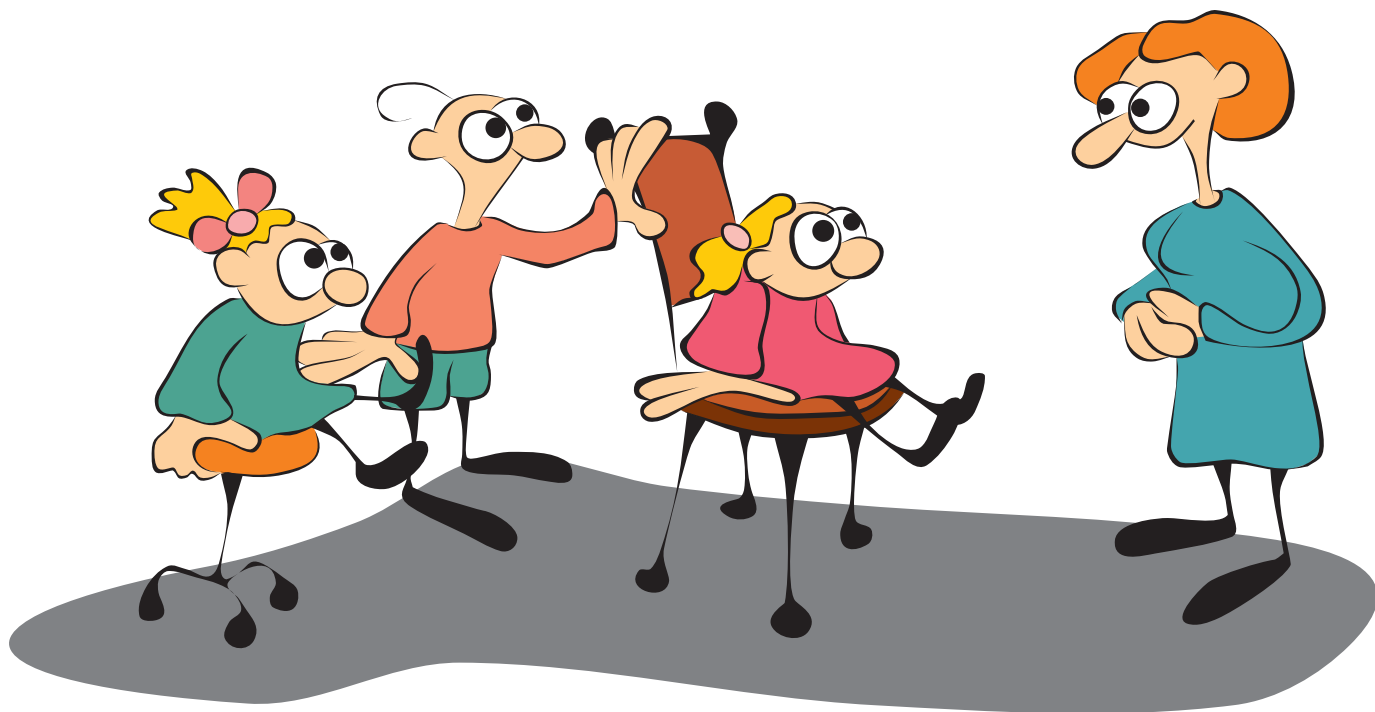
- Zasada punktualności – logujemy się na zajęcia na czas
- Nie zajmujemy się innymi rzeczami podczas lekcji
- Nie korzystamy z telefonu podczas lekcji
- Nie gramy w gry podczas lekcji
- To co się dzieje na lekcji, pozostaje tylko między uczestnikami
- Nie nagrywamy lekcji, ani nie robimy zrzutów ekranu
- Pozwalamy się każdemu wypowiedzieć
- Używamy argumentów, a nie ocen
- Kiedy ktoś zabiera głos, reszta ma wyłączone mikrofony
- Nie spożywamy posiłków w trakcie lekcji
- Stosujemy się do takich samych zasad kultury, jak w szkolnej klasie
- Szanujemy zdanie innych osób
- Twoja propozycja
- Propozycja ucznia

---

\*Jaskółka-Turek I. (2019), *Narzędziownik wychowawcy klasy*, Warszawa, Duoprofit

Kontrakt może zostać sformułowany dowolnie w zależności od chęci i potrzeb. Zachęcamy do jego ustanowienia ponieważ dzięki niemu uczestnicy lekcji będą czuli się bezpiecznie, będą wiedzieli jak powinni się zachowywać, co jest akceptowalne, a co zakazane. W sytuacji, w której wszyscy uczestnicy spotkań będą brali udział w konstruowaniu kontraktu będą czuli się bardziej zmotywowani do respektowania określonych w nim zasad.

Po sformułowaniu kontraktu poproś o deklarację wszystkich uczestników, że kontrakt im odpowiada i będą stosować się do jego postanowień. Prześlij także uczniom kontrakt. Każdy zainteresowany powinien mieć do niego dostęp w dowolnym momencie. W razie nieprzestrzegania zasad powołuj się na kontrakt.



## 5. Higiena nauki zdalnej

Temat BHP poruszany jest nieustannie, ale czy faktycznie stosujemy się do zaleceń higienicznej pracy przy komputerze?

Dotyczy to zarówno uczniów jak i nauczycieli. Żeby ćwiczenia zawarte w modelu Zda(L)ni na relacje były skuteczne należy zadbać o podstawy bezpiecznej i higienicznej pracy przy komputerze.

Zaproponowany zestaw zasad stanowi podstawę efektywnej i zdrowej nauki. Poświęć chwilę czasu, przypomnij uczniom o tych zasadach. Może niektóre z nich umieścisz nawet w kontrakcie?

**Aby nauka przy komputerze była skuteczna, przyjemna i jednocześnie nie obciążała nadmiernie twojego organizmu zadбай o odpowiednie warunki:**

- przystępując do lekcji zadбай o porządek na biurku, usuń przedmioty, które mogą cię rozpraszać (zabawki, niepotrzebne rzeczy), nie stawiaj też na nim jedzenia;
- zanim zaczniesz naukę przy komputerze umyj ręce, przetrzyj klawiaturę i myszkę, są one siedliskiem wielu mikroorganizmów;
- postaraj się o dostęp świeżego powietrza, poproś dorosłego aby uchylił okno - twój mózg potrzebuje tlenu;
- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu, łokcie powinny być zgięte pod kątem prostym;
- ekran monitora ustaw w odpowiedniej odległości ok. 45 - 70 cm od oczu;
- zadбай o właściwe oświetlenie, ekran nie powinien odbijać światła, zadбай, aby jego źródło nie znajdowało się za twoimi plecami;
- zapewnij sobie częste przerwy w pracy z komputerem, pozwolą ci one się zrelaksować i umożliwią odpoczynek mięśniom szyi, barku, nadgarstków i dłoni;
- co jakiś czas wykonaj krótką gimnastykę, weź głęboki oddech;
- dbaj o swoje oczy - od czasu do czasu spoglądaj w inne niż monitor miejsca - dalsze, bliższe, często mrugaj - w ten sposób zapobiegasz przesuszaniu rogówki oka;
- urządzenie mobilne (smartfon, tablet) trzymaj na wysokości oczu, nie pochylaj karku;
- nie spędzaj przy komputerze zbyt wiele czasu - zapoznaj się z materiałem lekcji a następnie pracuj już bez korzystania z komputera;
- jeśli przy komputerze coś ci się nie uda - nie przejmuj się, uśmiechnij, odpocznij, wróć za chwilę - na pewno sobie poradzisz!

## Bibliografia

- Bentkowska, D., Węglarz, J. (2019). *Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia zajęć rozwijających umiejętności społeczne. Trening Umiejętności Społecznych*. Kraków: Bliżej Przedszkola.
- Bryant R. A, Harvey A. G. (2003); *Zespół Ostrego Stresu. Teoria, pomiar, terapia*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa
- Chomczyńska – Miliszkiewicz, M., Pankowska D. (1995). *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*. Warszawa: WSiP.
- Collins, B. C. (2001). *Emocjonalna niedostępność*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Czub, M. (2014). *Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo*. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 1*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Ekman, P. i Davidson, R.J. (1998). *Natura emocji*, GWP Gdańsk
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Media Rodzina of Poznań
- Grabowski M. (2021) *Raport: Badania postaw nauczania zdalnego*.
- Griffin E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk: GWP (cz.3 i cz.5)
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1979) *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Heszen-Niejodek I. (2000), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: Psychologia. Podręcznik akademicki. T.3, s. 464-492, GWP, Gdańsk
- James B. (2003), *Leczenie dzieci po urazach psychicznych*, Wyd. PARPA, Warszawa,
- Jegier, A., Szurawska, B. (2017). *Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami*. Difin.
- Kinder M. (1994) *W harmonii z emocjami*, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa
- LeDoux, J. (2000) *Mózg emocjonalny*, Media Rodzina, Poznań
- Piotrowski, K. i in. (2014). *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania szkolny*. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 5*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020) *Edukacja zdalna – co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rath T., Clinton D.O. (2006/2007) *Pozytywne emocje. Jak rozwijać relacje międzyludzkie*, Onepress Helion S.A.
- Retter H. (2005). *Komunikacja codzienna w pedagogice*. Gdańsk: GWP
- Rękosiewicz, M., Jankowski, P. (2014). *Rozwój dziecka, środkowy wiek szkolny*. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 4*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Rosenberg, M. M (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. [Wydawnictwo Czarna Owca](#)
- Stewart J. (2000). *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN (cz1,2,5,6)
- Szejnberg A. (2002). *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*. Wrocław: wyd. ASTRUM
- Tomaszewski J. (1998) *Emocje[w]: Psychologia, T. 2* pod red. J. Strelau, J. Reykowski, PWN
- Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Vopel K.W. (2005) *Kompas uczuć*, Jedność Kielce
- Węglarz, J., Bentkowska, D. (2020). *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Zimbardo Ph. G., Ruch F.L. (1994), *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa