



Metoda TIC TAC



Metoda TIC-TAK

1

Wskazuje na etapy rozwoju młodzieży

2

Skupia się na biologicznych aspektach rozwoju

3

Pozwala na lepsze zrozumienie młodych ludzi

Założenia metody

Właściwa identyfikacja zachowań,
które są postrzegane jako część
procesu rozwojowego

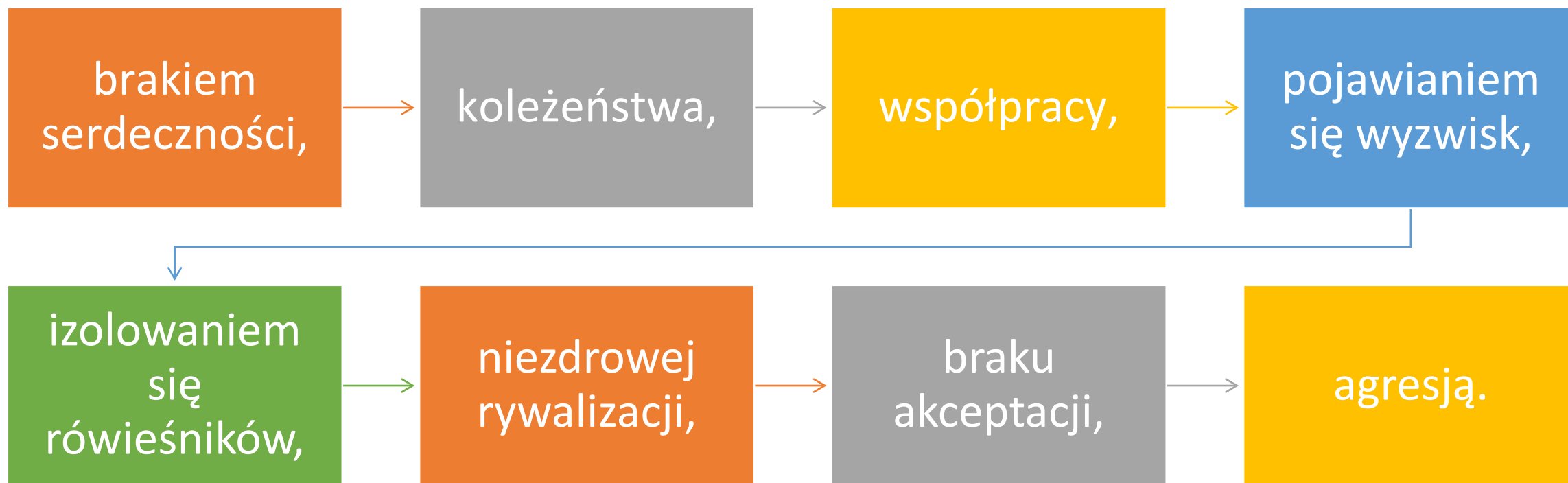
Metoda skupia się na pracy z
osobami młodymi, które mają
problemy w zawieraniu znajomości i
integracją z grupą.

Zakłada pracę z grupą, w której zostały
zauważone trudności w integracji
uwidaczniające się brakiem serdeczności,
koleżeństwa, współpracy, pojawianiem się
wyzwisk, izolowanie się rówieśników,
niezdrowej rywalizacji, braku akceptacji,
agresją.

Metoda skupia się na:

- pracy z osobami młodymi, które mają problemy w zawieraniu znajomości i integracją z grupą.

Zakłada pracę z grupą, w której zostały zauważone trudności w integracji uwidaczniające się



Główny cel metody

wzmocnienie kompetencji dotyczących pojęć z zakresu:

integracji grupy,

komunikacji,

postaw asertywnych,

rozwiązywania konfliktów

zmiany zachowań, które mają negatywny wpływ na grupę

jej użytkownicy potrafili będą przejmować funkcji mediatora

Rezultaty stosowania metody :

zwiększenie wiedzy dotyczącej obszarów związanych z pojęciem wyborów i konsekwencji,

nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania emocji i ich wpływu na relacje,

nabycie kompetencji w zakresie sposobów rozwiązywania konfliktów i pracy w grupie,

nabycie wiedzy nt. etapów rozwoju i wpływu rozwoju mózgu na zachowanie,

nabycie umiejętności prowadzenia rozmów trudnych na tematy związane z oczekiwaniami,

zaufanie i zrozumienie między nastolatkami a ich opiekunami i terapeutami.

WYPRACOWANE NARZĘDZIA

- 4 modelowe scenariusze do pracy z młodzieżą
- 30 indywidualnych kart pracy do pracy z młodzieżą
- 20 kart terapeutycznych do pracy z młodzieżą
- 1 program szkoleniowy do zastosowania w przygotowaniu terapeutów, nauczycieli, pedagogów i opiekunów młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym i wykluczonej społecznie.
- opis metody TIC-TAC
- prezentacja całościowa metody
- 4 niezależne ćwiczenia

„Relacje w grupie”
1 scenariusz do
pracy z młodzieżą
metody TIC –TAC



CELE

- Celem warsztatów jest także przyjrzenie się sytuacji trudnej i stworzenie warunków do poradzenia sobie samemu w sytuacji trudnej relacji z nowym środowiskiem
- Młody człowiek znajduje się w podwójnie trudnej sytuacji związanej ze zmianą środowiska.
- Może być na ogół osamotniony we wchodzeniu w relacje z nowo poznanymi osobami oraz "odczytywaniem" wymagań i zasad panujących w grupie.
- Zajęcia mają pomóc młodzieży zaadoptować się do nowych warunków w nowej grupie , pomóc w integracji z otoczeniem

Rezultaty:

- zwiększenie poziomu integracji w spójności grupy poprzez zbudowanie klimatu zaufania i otwartości,
- ułatwienie młodzieży wzajemnego zapoznania się ze sobą,
- nawiązanie satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami,
- zbudowanie pozytywnej i długotrwałej relacji w poszanowaniu inności,
- uczenie poszanowania indywidualności i praw każdego człowieka niezależnie skąd pochodzi
- odreagowanie negatywnych emocji, zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z nową sytuacją i nową grupą,
- Akceptacja siebie, wzrost zaufania do siebie, ale też do innych



Mini wykład

Pierwsze wrażenie bywa kluczowe, gdyż nie tak łatwo go później zmienić. Umiejętność samokontroli, samoświadomości i radzenia sobie z własnymi lękami jest ważna dla każdego z nas. Sytuacje związane ze zdobyciem zatrudnienia są typowe i dużym stopniu można się do nich odpowiednio przygotować.

Zakres wiedzy i umiejętności

Zagadnienia, które przybliżasz , wykonując odpowiednie ćwiczenia:

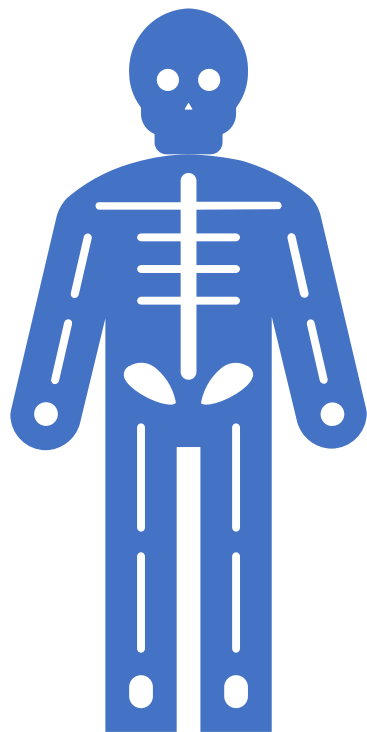
- aplikacja o pracę,
- sposoby rekrutacji,
- zadawane pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej,
- odpowiedni strój,
- właściwe zachowanie,
- funkcjonowanie poszczególnych przedsiębiorstw

Warsztaty:

Warsztaty mają na celu :

- zbudowanie poczucie własnej wartości,
- otwarcia w stosunku do świata zewnętrznego,
- przezwyciężenia barier,
- poradzenia sobie w nowych sytuacjach związanych z wkraczaniem człowieka w dorosłość.
- poznamy techniki i narzędzia podnoszące świadomość mowy ciała, oddziaływania na siebie i innych, kreowania rzeczywistości.
- będziemy w stanie nie tylko sprostać zadaniom, jakie stawia przed nami dorosłość, ale również je samodzielnie kreować.

Terapeutyczna karta pracy



- Jak zazdrość wpływa na wzajemne relacje?

-
.....
.....
.....

- Co byś poradził osobie, która przeżywa zazdrość, żeby poczuła się lepiej?

-
.....
.....
.....

Relaksacja

Lubić samego siebie

- Usiądź lub połoń się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Poczuj wszystkie części ciała, które dotykają podłoża.. Rozluźnij wszystkie mięśnie w ciele i uśmiechnij się do siebie. Poczuj, jak podłoże Cię niesie wraz z otaczającym Cię światem. Poczuj się dobrze i bezpiecznie.
- Połoń teraz prawą dłoń na brzuchu i pomyśl o łące i lesie, ptakach śpiewających radośnie (ok. 15 sekund). Połoń teraz lewą dłoń na brzuchu i wyobraź sobie cicho płynącą spokojnie rzekę i otaczający ją las.

Trening oddechowy

Wdychasz powoli powietrze....

Zatrzymaj powietrze w płucach na 5 sekund i powoli je wypuść.

Skoncentruj się teraz na tym, żeby przyjaźnie odnosić się do wszystkiego, co znajduje się w Tobie.

Bądź sobie wdzięczny, za wszystko, co dajesz sobie i innym.

Wypełnij swoje ciało złotym światłem uczucia miłości do siebie i do świata.



„Mediacje rówieśnicze jako narzędzie rozwiązywania konfliktów „

2 scenariusz do pracy z młodzieżą metody TIC –TAC



Mediacja rówieśnicza jako narzędzie rozwiązywania konfliktów

- Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w ramach radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, z jakimi młodzi ludzie stykają się w życiu codziennym, ze szczególnym naciskiem na spory, które mają miejsce w grupach rówieśniczych.



Założenia

- Metoda zakłada poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu integracji grupy, komunikacji, rozwiązywania konfliktów i zachowań, które mają negatywny wpływ na grupę.

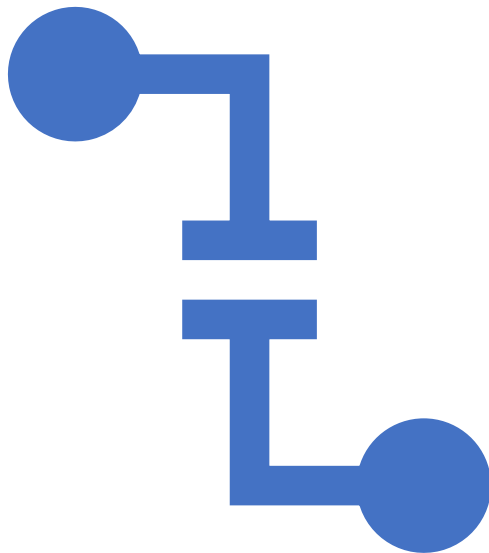
Cele warsztatów

- warsztaty umożliwiają młodzieży diagnozę sytuacji konfliktowych,
- przyjrzenie się własnemu modelowi reagowania
- poznanie technik i metod radzenia sobie w omawianych sytuacjach
- uczestnicy zostaną wyposażeni w wiedzę na temat mediacji rówieśniczej,
- postaw młodzieży,
- akceptacji inności,
- samoakceptacji.
- będą potrafili przyjmować rolę mediatora.

Rezultaty

- zwiększenie wiedzy dotyczącej obszarów związanych z pojęciem konfliktu,
- zwiększenie wiedzy dotyczącej technik i metod rozwiązywania konfliktów,
- nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania emocji i ich wpływu na proces rozwiązywania konfliktów,
- nabycie wiedzy na temat roli komunikacji w rozwiązywaniu konfliktów,
- nabycie umiejętności w zakresie stosowania technik relaksacyjnych,
- nabycie kompetencji stosowania mediacji jako narzędzia rozwiązywania konfliktów rówieśniczych,
- nabycie umiejętności wcielania się w rolę mediatora.

Konflikty



Konflikty są wpisane w nasze życie.

Doświadczamy ich na co dzień, w różnych relacjach i środowiskach, są powszechne.

Przyczyny konfliktów bywają różnorodne.

Część z nich ma korzenie w negatywnych relacjach interpersonalnych w rodzinie, pracy, grupie rówieśniczej itp.

„Spory”

Bywają wynikiem:

- zaburzeń komunikacyjnych,
- nieumiejętności zarządzania własnymi emocjami,
- brakiem kompetencji w zakresie pewności siebie,
- braku asertywności,
- braku poczucia własnej wartości
- braku stosowania technik relaksacyjnych

Konflikt

- Konflikt jest definiowany jako występowanie niezgodnych, sprzecznych interesów.
- Takie ujęcie nie wyczerpuje jednak w pełni istoty omawianej problematyki.
- Konflikt bowiem może wynikać z różnic pełnionych ról, płci, przekonań, wierzeń, emocji, niezgodności intencji, braku szacunku, akceptacji czy tolerancji

Konflikt

- jest zjawiskiem naturalnym nawet w zdrowych, dobrze funkcjonujących grupach.
- zazwyczaj pojawia się wtedy, gdy strony dążą do odmiennych, niezgodnych celów.
- wystąpienie rzeczywistych problemów nie jest konieczne do powstania konfliktu.
- czasem wystarczy przekonanie o wrogich intencjach zaangażowanych stron.



Efekty

- Program scenariusza , który wyposaża młodego człowieka w wiedzę i umiejętności dostrzegania pozytywnych stron sytuacji konfliktowych.
- Młodzież, realizując ten program, nabywa praktyczne umiejętności radzenia sobie w trudnych, spornych sytuacjach.

MEDIACJE RÓWIEŚNICZE

Alternatywna metoda rozwiązywania sporów, które występują wśród dzieci i młodzieży na terenie szkoły czy innych placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz resocjalizacyjnych w obecności mediatora.



Mediator

Mediacja jest dobrowolnym i poufnym procesem, w którym neutralna, niezależna osoba, zwana mediatorem, za zgodą stron, pomaga w rozwiązaniu sporu.

Istotnym jest fakt, iż mediator nie narzuca rozwiązań tylko wspiera uczestników w ich odnalezieniu.

Kandydat



- Kandydatem na mediatora rówieśniczego powinien być **uczeń** cieszący się zaufaniem rówieśników, którego wiek, samodzielność i stopień dojrzałości psychospołecznej pozwolą na zrozumienie istoty konfliktu, mediacji, punktu widzenia drugiego człowieka

Proces

- Mediacja pozwala zdefiniować co jest istotą sporu, jakie obszary i kwestie obejmuje. Umożliwia pokonanie barier komunikacyjnych, opracowanie możliwych i akceptowalnych rozwiązań oraz zawarcie satysfakcjonującego porozumienia, jeżeli taka jest wola stron

Co nam daje mediacja ?



SIŁĄ MEDIACJI JEST ROZMOWA SKONFLIKTOWANYCH STRON O TYM CO DZIELI, WSPÓLNE POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ ORAZ ŚWIADOME PRZYJĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WYPRACOWANE POROZUMIENIE.



MEDIACJA CHRONI PRAWA I INTERESY STRON KONFLIKTU.



SPRZYJA BUDOWANIU RELACJI ORAZ WPROWADZA KULTURĘ DIALOGU I WSPÓLODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KSZTAŁTOWANIE KLIMATU W GRUPIE I OTOCZENIU.

Indywidualna
karta pracy

Wskaż swoje bariery
komunikacyjne w
relacji TY – DOROSŁY



Zastanów się co je
wywołuje oraz jak
można je
wycelowano

„Praca na relacjach Młodzię – Dorosły „

3 scenariusz do pracy z młodzieżą metody TIC –TAC



CEL METODY

Głównym celem pracy z wykorzystaniem metody TIC-TAC jest wzmocnienie kompetencji dotyczących pojęć z zakresu:

- integracji grupy,
- komunikacji,
- postaw asertywnych,
- rozwiązywania konfliktów i zachowań, które mają negatywny wpływ na grupę.

REZULTATY:

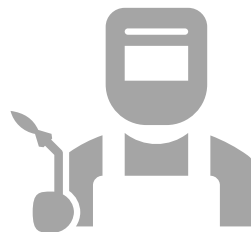
Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia pewności siebie
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie prawidłowej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacji młódzież-dorośli
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie sytuacjami konfliktu
- Nabycie radzenia sobie w sytuacjach trudnych, konfliktowych w relacji młódzież-dorośli
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych

UMIEJĘTNOŚCI



Umiejętności komunikowania się ze społecznością, a dokładniej z grupami społecznymi, odnajdowanie się w nich dzięki dostosowaniu komunikatu należą dziś do unikalnych i kluczowych kompetencji człowieka.



Umiejętności przekładają się na życie rodzinne i zawodowe.



Ilość komunikatów, oczekiwań, skala ważności, potrzeba bezpieczeństwa, atmosfera, zrozumienie to jedne z wielu czynników wpływających na sposób porozumiewania się i odbiór w relacji młodość-dorośli.

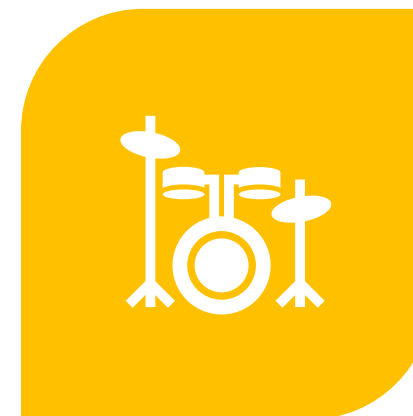
PLUSY



POPRAWNA KOMUNIKACJA JEST
NIEZBĘDNA DLA NASZEGO ZDROWIA
FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO.




UCZYMY SIĘ SIEBIE, BUDUJEMY
ZAUFAŃ, NAWIĄZUJEMY
WSPÓŁPRACĘ.



POMAGA ROZUMIEĆ, SZANOWAĆ I
LUBIĆ INNYCH LUDZI.

BŁĘDY KOMUNIKACYJNE

Niewłaściwa, niedostosowana komunikacja jest najczęściej wymienianym źródłem konfliktów interpersonalnych, często czując się wtedy bezradni, skrępowani, w „sytuacji bez wyjścia”.



Pamiętajmy, to porozumiewanie się, z reguły zajmuje większość czasu w ciągu dnia

BŁĘDY KOMUNIKACYJNE

Niewłaściwa, niedostosowana komunikacja jest najczęściej wymienianym źródłem konfliktów interpersonalnych,

często czujemy się wtedy bezradni, skrępowani,

w „sytuacji bez wyjścia”.

Pamiętajmy, to porozumiewanie się, z reguły zajmuje większość czasu w ciągu dnia

Warto pamiętać!



KOMUNIKACJA TO NIE TYLKO
TO CO MÓWIMY,



TO JAK SŁYSZYMY,



JAKĄ MAMY BARWĘ GŁOSU,



ALE TEŻ POSTAWY CIAŁA,



MIMIKA, KTÓRA MÓWI
WYRAŹNIE ODBIORCY, CZY
W TYM CO KOMUNIKUJEMY
JESTEŚMY SPÓJNI.

CEL WARSZTATÓW:

mają na celu przede wszystkim zbudowanie poczucie własnej wartości,

otwarcia w stosunku do dorosłego,

przezwyciężenia barier,

poradzenia sobie w nowych sytuacjach związanych z sytuacjami kryzysowymi i stresującymi

poznamy techniki i narzędzia podnoszące świadomość mowy ciała,

oddziaływania na siebie i innych,

kreowania rzeczywistości.



Komunikacja
interpersonalna wymiana
informacji między jej
uczestnikami



Komunikacja to:



co mówimy,



to jak słyszymy,



jaką mamy barwę głosu,



postawy ciała,



mimika,



to co mówi wyraźnie odbiorcy, czy w tym co komunikujemy jesteśmy spójni

Indywidualna karta pracy



Napisz, czym dla Ciebie jest manipulacja?



Czy byłeś ofiarą manipulacji?



Jeśli tak, to opisz tę sytuację.

indywidualna karta pracy

Blokady w komunikacji	X
Umoralnianie	
Zniechęcanie	
Pouczanie	
Empatia	
Rozkazywanie	
Wypominanie	
Ostrzeganie	
Bagatelizowanie potrzeb	
Groźenie, upominanie	
Dyktowanie własnych rozwiązań	
Robienie wyrzutów	
Wyrozumiałość	
Ośmieszanie	
Umniejszanie ważności	
Wsparcie	

Relaksacja

- Wyobraź sobie, że jesteś morskim stworzeniem. Odpoczywasz. Rozkoszujesz się błękitem morza.
- Weź teraz głęboki wdech i poczuj, jak Twoje ciało wypełnia się nową energią.
- Teraz zrób wydech i poczuj, jak napięcie wraz z nim opuszcza Twoje ciało.
- Głęboki wdech – czujesz, jak Twoje płuca napełniają się energią.
- Powoli wydechasz powietrze i czujesz, jak Twoje ciało opuszcza stres.
- Oddychasz swobodnie.
- Pozwól sobie poczuć, jaki spokój otacza Cię na dnie oceanu.
- Czujesz jak wszystkie przyziemne sprawy, pośpiech codzienność, problemy oddalają się od Ciebie.
- Szum oceanu koi cię i uspokaja.

Trening relaksacyjny wyobrażeniowy

Wyobraź sobie błękitne
niebo...Wyobraź sobie
tęczę...Wyobraź sobie kolor
niebieski, pachnące chabrami i
niezapominajkami powietrze
.....odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło
wszystkie części twojego ciała.
Zatroszcz się o swoje ciało.
Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i
troski.

„Bezpieczeństwo w sieci”

4 scenariusz do pracy z
młodzieżą metody TIC –TAC



CEL WARSZTATÓW

WZMOCNIENIE MŁODZIEŻY W ZAKRESIE:

NABYCIA KOMPETENCJI DOTYCZĄCEJ OBSZARÓW
ZWIĄZANYCH Z BEZPIECZEŃSTWEM W SIECI,

DOKONYWANIEM WYBORÓW I ŚWIADOMOŚCI
PONOSZENIA KONSEKWENCJI.

NABYCIE WIEDZY NA TEMAT WPŁYWU
BUDOWANIA RELACJI W SIECI,

PROWADZENIA ROZMÓW NA TEMATY ZWIĄZANE
Z OCZEKIWANAMI

REZULTATY

nabycie wiedzy na temat bezpieczeństwa w sieci

nabycie wiedzy na temat emocji towarzyszącej relacji w sieci

wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach związanych z nadużyciami w sieci .

uświadomienie uczestnikom wartości budowania relacji w oparciu o kontakt społecznych poza wirtualny.

umiejętności reagowania na próby wykorzystania w sieci

uzmysłowienie negatywnego i pozytywnego wpływu mediów społecznościowych na budowanie samooceny i relacji rówieśniczych

wzrost pewności siebie

wzrost poczucia własnej wartości

poprawa relacji bezpośrednich z rówieśnikami

nabycie kompetencji dotyczących komunikacji, postaw asertywnych zgodnie z metodą TIC -TAC

REZULTATY cd:

POSZERZENIE KOMPETENCJI
MŁODZIEŻY NA TEMAT
BEZPIECZEŃSTWA W SIECI.

NABYCIE PODSTAWOWEJ
WIEDZY NA TEMAT
BEZPIECZNEGO I ŚWIADOMEGO
KORZYSTANIA Z ZASOBÓW SIECI.

POZNANIE PODSTAWOWE
ZASADY „CYFROWEGO JA”

POZNANIE EFEKTYWNEGO
ROZPOZNAWANIA
PRZESTĘPSTW POPEŁNIANYCH
PRZY UŻYCIU NOWOCZESNYCH
TECHNOLOGII
TELEINFORMATYCZNYCH

CYBERPRZEMOC



prześladowanie,



zastraszanie,



nękanie



wyśmiewanie z
wykorzystaniem Internetu
i narzędzi elektronicznych

FORMY CYBERPRZEMOCY

rozsyłanie kompromitujących materiałów (np. zdjęć i filmów),

włamywanie się na konta pocztowe i konta komunikatorów w celu rozsyłania prywatnych lub fałszywych informacji,

tworzenie ośmieszających lub dyskredytujących stron www, memów, fałszywych blogów i profili na portalach społecznościowych.

CHARAKTERYSTYKA

1

Cyberprzemoc charakteryzuje się wysoką anonimowością sprawcy oraz „znaczną siłą rażenia”.

2

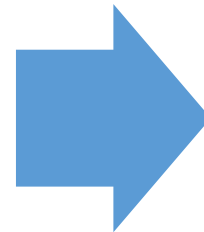
Jest szczególnie groźna, gdy jest kierowana w stosunku do dzieci i młodzieży

3

Nie dotyczy tylko bezpośrednio ofiary, ale wpływa na całą grupę, w której funkcjonuje osoba poddana cyberprzemocy

EDUKATOR

W przeciwdziałaniu cyberprzemocy niezwykle ważna jest rola edukatora, wychowawcy, rodzica, dorosłego, którzy w istotnym stopniu powinny wspierać młodzież.



Niezwykle istotne jest aby w przypadku doświadczenia cyberprzemocy młody człowiek wiedział do kogo może zwrócić się o pomoc

Indywidualna karta pracy

Opisz własną lub znaną Ci niebezpieczną sytuację w sieci związaną z cyberprzemocą

.....
.....

Zakreśl jaką formę miała cyberprzemoc:

- Wulgarność
- Zastraszanie
- Włamanie na bloga/profil/konto pocztowe
- Kradzież
- Podszywanie się pod inną osobę
- Nękanie
- Manipulacja
- Inną (jaką?)

.....

Relaksacja

Usiądź wygodnie, połóż dłonie na udach, rozluźnij ramiona (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że idziesz przez piękną, spokojną okolicę. Widzisz zielone łąki i spokojnie pasące się owce. Dochodzisz do jeziora. Widzisz ławkę nad samym brzegiem. Siadasz na niej i wsłuchujesz się w plusk wody. Siedzisz w tym spokojnym miejscu i spokój otoczenia udziela się tobie. Czujesz spokój wokół siebie i w sobie. Mówisz sobie: „Jestem zupełnie spokojny” (ok. 30 sekund). Siedzisz dalej na ławce, zupełnie spokojny i rozluźniony. Myślisz o nauce, hobby, o czynnościach, które sprawiają ci przyjemność. Myślisz o tym, co naprawdę wspaniale ci wychodzi. Wiesz, że jesteś w tym naprawdę dobry. To wspaniałe uczucie, kiedy coś się udaje. Zegnij teraz ręce, wyciągnij je, odetchnij głęboko. Otwórz oczy. Jesteś teraz spokojny i wierzysz we własne siły. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Trening wyobrażeniowy



Wyobraź sobie, że raz na tydzień robisz sobie detoks cyfrowy, trwający jeden dzień.- daj odpocząć swojemu mózgowi.



Wyobraź sobie, że trzymasz telefon z dala od łóżka. Spróbuj tak zrobić kilka nocy w tygodniu. Twoja sypialnia może być wolna od technologii cyfrowych.



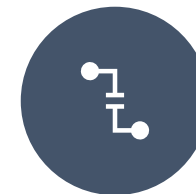
Wyobraź sobie, że jesteś kulturalny/a. Masz wyłączony telefon w czasie posiłków, lub kiedy jesteś na spotkaniu. Pomyśl czy możesz pokonać pragnienie sprawdzenia telefonu przy stole, nawet jeśli robi to ktoś obok.



Wyobraź sobie, że idziesz na spacer bez telefonu. Możesz na początku poczuć się dziwnie, a potem niesamowicie odświeżająco. Rób to coraz częściej. Spacer to odpoczynek.



Wyobraź sobie, że sprawdzasz swój telefon 100 razy dziennie. Pomyśl po co i znajdź coś przyjemnego czym zajmiesz swój czas.



Wyobraź sobie, że surfujesz po pragnieniu korzystania z sieci. Zobacz na uczucie w swoim ciele. Czy możesz surfować na jego fali. Poczuj że grasz. Mózg nie rozróżnia myśli od działania. Kiedy odczuwasz tak samo jak działasz możesz poczuć ulgę. Korzystaj z sieci kiedy chcesz a nie kiedy musisz.



GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS
Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049
Program dofinansowany przez Erasmus+



UK - Butterflies LTD



- DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ I ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z BEZPŁATNYCH NARZĘDZI