

JAK ROZMAWIAĆ O WOJNIE

il. Serge Bloch z książki Wróg Wydawnictwo Zakamarki



**Scenariusz warsztatów dotyczący
radzenia sobie z lękiem i niepokojem
związanym z wojną**

AMNESTY
INTERNATIONAL



Autorka:

Eszter Battai

Tłumaczenie i adaptacja:

Dominika Sokołowska

Konsultacje merytoryczne:

Katarzyna Salejko, Michał Kłopotcki

Ilustracje:

fragmenty książki „Wróg” Davide Cali, Serge Bloch Wydawnictwo Zakamarki

Warsztat został stworzony przez Zespół Edukacji Praw Człowieka Amnesty International Węgry. Jest oparty na wytycznych zaproponowanych przez psychologów i psycholożki oraz węgierskie organizacje działające na rzecz dzieci. Scenariusz został zaadaptowany przez polską sekcję Amnesty International.

O SCENARIUSZU

O wojnach uczymy się na lekcjach historii, oglądamy je w telewizji lub czytamy o nich w Internecie. Wojny i konflikty toczą się w różnych częściach świata cały czas, wzbudzają strach i zaniepokojenie. Jednak dopiero wojna w sąsiednim kraju, w Ukrainie, zaczęła w wielu z nas wywoływać strach, pojawiło się uczucie zagrożenia, że przyjdzie do nas. Wojna w Ukrainie trwa już wiele miesięcy i z jednej strony, zdążyliśmy się do tej sytuacji przyzwyczaić, wojna stała się częścią naszego życia. Z drugiej strony, ponieważ jest blisko, cały czas wywołuje bardzo dużo różnych emocji, budzi niepokój i przerażenie. Jest też szeroko relacjonowana w mediach społecznościowych przez co jest obecna, również w życiu naszych dzieci. Informacje z frontu – prawdziwe i fake newsy – docierają z każdej strony. Ochrona najmłodszych przed dostępem do tych informacji jest niemożliwa, a także niewłaściwa, ponieważ nie należy unikać tematu i pytań z nią związanych. Odpowiednio przekazane przez rodziców lub opiekunów informacje mogą zmniejszyć strach i niepokój. Dlatego tak ważne jest, abyśmy jako osoby dorosłe rozmawiali z dziećmi, tłumaczyli im zagrożenia i emocje, które mogą czuć.

Warsztat jest o tym, jak rozmawiać o wojnie z dziećmi i młodzieżą. Porozmawiamy o emocjach, które towarzyszą nam w związku z wojną. Będziemy sprawdzać, co możemy zrobić, żeby radzić sobie ze strachem, niepokojem i złością oraz szukać rozwiązań dotyczących tego, w jaki sposób można pomagać innym w tym trudnym czasie.

Warsztat skierowany jest do dzieci i młodych ludzi, a jego temat jest trudny i wywołuje silne emocje. Powinien być przeprowadzony optymalnie przez dwie osoby facylitujące (przy licznej grupie nawet przez cztery), tak aby osoby uczestniczące w warsztacie mogły czuć się bezpiecznie i miały możliwość dyskusji w małych grupach.

Warsztat trwa 90 minut. Na końcu scenariusza znajdują się wskazówki do przeprowadzenia dłuższej wersji warsztatu.

Czas: 90 minut

Grupa wiekowa: 6-15 lat

Warsztat składa się z czterech kroków:

1. Wprowadzenie.
2. Dyskusja w małych grupach.
3. Opowieść o wrogach.
4. Podsumowanie.

Kluczowe pojęcia:

prawa człowieka, trudne sytuacje, wojna, stereotypy, uprzedzenia.

Dzięki udziałowi w warsztacie osoby uczestniczące:

- nauczą się rozpoznawać i nazywać własne emocje, które mogą pojawić się w trudnym momencie, jakim jest wojna;
- dowiedzą się, jak radzić sobie ze złością, smutkiem i innymi emocjami wywoływanymi przez wojnę;
- zdobędą umiejętności podejmowania działań pomocowych, solidarnościowych i sprzeciwiających się wojnie;
- pogłębią wiedzę na temat stereotypów i uprzedzeń.

Podczas warsztatu osoby uczestniczące:

- dzielą się uczuciami i emocjami związanymi z wojną;
- opowiadają o swoich potrzebach;
- poznają mechanizmy radzenia sobie z trudnymi sytuacjami;
- poznają metody, które pozwalają na zmniejszenie niepokoju, niwelowanie lęku i uspokojenie.

Przygotowanie i materiały:

- flipchart,
- długopisy, kredki, markery,
- wydrukowane materiały z warsztatów (**ZAŁĄCZNIK 1, ZAŁĄCZNIK 2**),
- książka „Wróg” Davide Cali lub jej adaptacja wideo.

WSKAZÓWKI DLA OSÓB FACYLITUJĄCYCH:

- ✓ Możesz dostosować czas trwania warsztatu do rozmiaru i potrzeb grupy.
- ✓ Wyjaśnij cel warsztatu na początku spotkania. Celem jest rozpoznawanie i nazywanie emocji, które pojawiają się w sytuacji wojny oraz poznanie sposobów radzenia sobie z nimi. Warsztat nie odpowiada na pytania dotyczące tego, co dokładnie dzieje się na terenach dotkniętych wojną, kto jest za nią odpowiedzialny, czy i kiedy wojna się skończy.
- ✓ Obserwuj i słuchaj uważnie, co dzieje się w trakcie spotkania. Jest to ważne dla budowania poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania przy dzieleniu się refleksjami na temat osobistych doświadczeń, uczuć czy emocji.
- ✓ Warsztat może wywoływać wiele różnych emocji. Reaguj na trudne sytuacje i zaopiekuj się osobami, które w nich uczestniczą.
- ✓ W polskich szkołach przebywają młode osoby z Ukrainy oraz innych krajów, w których trwa wojna. Mogą one przeżywać traumę oraz inne emocje, czuć tęsknotę i bać się o życie tych, którzy zostali w kraju. Ważne, żeby podczas warsztatu mogły czuć się bezpiecznie.

WSTĘP

Nigdy wcześniej wojna nie była tak blisko. Choć codziennie docierają do nas wiadomości o konfliktach zbrojnych, które dzieją się na całym świecie, dopiero kiedy wojna wybuchła w sąsiednim kraju, pojawiły się wśród wielu z nas obawy, że zagrożone jest nasze bezpieczeństwo i życie. A tym obawom towarzyszą różne emocje, uczucia i postawy. Ważne jest, żeby o nich rozmawiać.

Ten warsztat powstał po to, żeby dzieci i młode osoby miały możliwość porozmawiania o emocjach związanych z wojną oraz sposobach radzenia sobie z nimi. Młode osoby mają obawy, że wojna ogarnie też Polskę i wszystko, co najgorsze spotka również ich i osoby im najbliższe. Chcemy stworzyć im przestrzeń do rozmowy o tym, czego się boją i czego potrzebują, aby zmniejszyć lęk i niepokój związany z wojną. Warsztat ma również pomóc w zmniejszeniu uprzedzeń i antagonizmów, które mogą się pojawiać w tym trudnym czasie. Zebraliśmy tutaj też dobre praktyki dotyczące radzenia sobie z napięciem i stresem oraz pomysły na działania solidarnościowe.

PRZEBIEG WARSZTATU

Krok 1: Wprowadzenie (5-10 minut)

- ✂ Przywitaj osoby uczestniczące w warsztacie. Powiedz, że dziś będziecie rozmawiać o emocjach, które pojawiają się w związku z wojną i o tym, jak radzić sobie z lękiem i niepokojem, własnymi wyobrażeniami i uprzedzeniami z tym związanymi. Będziecie się również zastanawiać nad działaniami, które możecie podjąć, żeby wesprzeć osoby uciekające przed wojną.
- ✂ Wyjaśnij osobom obecną sytuację związaną z wojnami na świecie i Ukrainie oraz jak wpływają na nasze życie. Możesz zacząć w ten sposób: „Wojny i konflikty towarzyszą nam od zawsze. Niemal na każdym kontynencie trwają obecnie konflikty zbrojne. Ukraina, Jemen, Syria, Etiopia czy Mjanma (Birma) to niektóre z krajów, w których trwa wojna. Ponieważ większość z nich dzieje się daleko od nas, nie słyszymy o nich codziennie. Ale wszędzie wybuchają bomby, padają strzały z broni palnej, giną ludzie. Osoby, które tam mieszkają są przerażone i boją się o swoje życie. Ukrywają się lub uciekają do innych krajów, w tym do Polski. Dla wielu z was, to co się dzieje w krajach ogarniętych wojną oraz za naszą granicą w Ukrainie, jest straszne. Są osoby, które mogą czuć wściekłość, jak i takie, które w ogóle się tym nie przejmują. Wszystkie emocje i uczucia są ważne. Nie musimy ich tłumić, możemy mówić o nich otwarcie, ale z szacunkiem i zrozumieniem dla drugiej osoby. Możemy też znaleźć inny sposób, żeby się uspokoić czy poprawić nastrój. Możemy pomóc innym dodając im otuchy lub pokazać sposoby na zmniejszenie stresu”.
- ✂ Zaproś osoby uczestniczące do kręgu. Powiedz, że będziecie rozmawiać o uczuciach i o tym, co możemy zrobić, aby uspokoić się, uśmierzyć ból, wyciszyć i poczuć się lepiej. Poproś o to, żeby każda kolejna osoba powiedziała swoje imię i dokończyła zdanie: „Czuję się dobrze, kiedy...”. Gdy wszyscy skończą mówić, zakończ ćwiczenie.

Krok 2: Dyskusja w małych grupach (15-20 minut)

- ✂ Podziel osoby na małe grupy. Optymalnym rozwiązaniem jest zapewnienie każdej grupie osoby prowadzącej. Rozdaj każdemu zespołowi listę z przygotowanymi pytaniami (ZAŁĄCZNIK 1) i poproś o to, żeby wspólnie przedyskutowały odpowiedzi. Możesz powiedzieć też o tym, że są rzeczy, na które nie mamy wpływu i których nie możemy kontrolować, ale są też takie, które zależą od nas. Zachęć uczestników_ uczestniczki, aby podczas tego ćwiczenia zastanowili się przede wszystkim nad rzeczami, na które mają wpływ. Uważnie słuchaj wszystkich wypowiedzi i zapisuj je na flipcharcie. Zadbaj o to, żeby każda z osób miała szansę wypowiedzieć się i odpowiedzieć na pytania. Do przeprowadzenia ćwiczenia i dyskusji możesz użyć dowolnego przedmiotu np. piłki lub długopisu. Poproś o to, żeby mówiła osoba, która trzyma przedmiot, a po skończeniu przekazała go kolejnej osobie. Kiedy wszyscy się wypowiedzą, możesz dać im czas, żeby podzielili się innymi refleksjami i pomysłami odnośnie tego jak sobie radzić z trudną sytuacją jaką jest wojna, zwłaszcza w sąsiednim kraju. Możesz powiedzieć też o tym, że wojna, która jest blisko, wpływa na nas dużo mocniej. Zaczynamy bać się tego, że dotknie również nas. Szczególnie kiedy dopiero co się rozpoczęła, czujemy realny strach o nasze życie. Inaczej jest z konfliktami, które mają miejsce daleko, na przykład na innym kontynencie. O nich nie myślimy, często nawet zapominamy, że są. Jednak do każdej sytuacji, również wojny za granicą kraju z czasem się przyzwyczajamy. Wytwarzamy mechanizm obronny, który pomaga nam redukować strach i lęk i zaczynamy traktować wojnę jako normalny element codzienności. Wojna jest częścią naszego życia.
- ✂ Wytłumacz, że są różne sposoby na radzenie sobie w trudnych sytuacjach i z trudnymi emocjami. Możesz podzielić się z grupą kilkoma własnymi przykładami bądź tymi spisanymi tutaj:
 - Nie musimy być na bieżąco informowani o wojnie. Co więcej, możemy unikać tych wiadomości i prosić innych, by nam o niej nie mówili.
 - Możemy rozmawiać o swoich uczuciach.
 - Rysowanie, bieganie, uprawianie sportu, relaks, przytulanie, rozmowa, słuchanie muzyki, taniec i śpiew to działania na rozładowanie stresu.
 - Możemy zrobić coś dobrego i zacząć pomagać innym np. zorganizować zbiórkę na rzecz uchodźców albo akcję na rzecz pokoju czy akceptacji.
- ✂ Poproś pozostałe osoby prowadzące, które nie będą uczestniczyć w kolejnym ćwiczeniu, żeby przygotowały flipchart, na którym wypiszą wszystkie strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami, które pojawiły się podczas dyskusji w grupach. Niech umieszczą flipchart w widocznym miejscu w sali.

Krok 3: Opowieść o wrogach (10 minut)

- ✂ Powiedz osobom biorącym udział w zajęciach, że kolejne ćwiczenie będzie oparte na książce „Wróg” Davide Cali. Do ćwiczenia możesz wykorzystać:
 - całą książkę (dostępna na stronie Wydawnictwa Zakamarki);

- fragmenty książki, które umieszczamy w tym scenariuszu (Załącznik 2);
- adaptację wideo. Film w języku angielskim z angielskimi napisami znajduje się pod adresem THE ENEMY a book about peace¹. W ustawieniach wideo można włączyć automatyczne tłumaczenie napisów na język polski.

Książka „Wróg” przedstawia tragizm i bezsens wojny. Historia w niej opisana w niezwykle sposób ukazuje demoralizujący wpływ wojny na ludzi i jest swoistym apelem o pokój. O ile przyczyny wojen mogą być różne, każdy z konfliktów jest brutalny i rządzi się tymi samymi absurdalnymi regułami. Akcja rozgrywa się w czasie wojny, co nabiera jeszcze większego znaczenia, gdy w sąsiednim kraju jest konflikt zbrojny. Jednocześnie pokazuje, że ofiary wojny, to zwykli ludzie, tacy jak my, którzy mają rodzinę, hobby i plany na przyszłość. „Wróg” może przyczynić się do zmniejszenia uprzedzeń i negatywnych uczuć, jakie osoby mogą odczuwać wobec siebie i innych. Książka ma rekomendację Amnesty International.

- ✂ Zaproś osoby uczestniczące do kręgu i zacznij opowieść. Poproś, żeby starały się zapamiętać myśli, uczucia i emocje, które pojawią się u nich podczas słuchania historii. Mogą je też zapisać. Nie musisz czytać książki kartka po kartce, postaraj się opowiedzieć historię własnymi słowami, wykorzystując do tego ilustracje (ZAŁĄCZNIK 2). W trakcie opowieści daj przestrzeń do zadawania pytań i rozmowy. Kiedy już skończysz, zadaj pytania: „Jakie uczucia budzi ta opowieść?”, „Jaki jest przekaz tej historii?”.
- ✂ Zaproponuj, żeby każda z osób powiedziała krótko, co pozytywnego wynosi z tej opowieści. Uczestnicy_uczestniczki mogą dodać inne ciekawe spostrzeżenia, ale nie powinny być to rzeczy negatywne! Ważne jest, żeby na koniec warsztatu pozostały bez wrogich uczuć czy złości, a z poczuciem nadziei i spokoju.

Krok 4: Podsumowanie (5-10 minut)

- ✂ Zaproś uczestników_uczestniczki do obejrzenia flipchartów, na których zostały spisane wszystkie wasze pomysły dotyczące radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Powiedz, że mogą je wykorzystać, gdy poczują się przytłoczone sytuacją związaną z wojną. Przypomnij o tym, że każda osoba ma różne potrzeby, w różny sposób reaguje i trzeba to uszanować.
- ✂ Zaproponuj, żeby każda osoba wybrała pomysł, który najbardziej się jej podoba, a następnie poproś o podzielenie się po kolei tymi pomysłami. Dodatkową wartością może być też wypowiedzenie się na temat własnych refleksji przez osoby prowadzące warsztat. Powiedz o tym, co czujesz i że dla ciebie wojna też jest przerażająca. Masz jednak nadzieję, że Polska nie zostanie zaatakowana. Silne sojusze, w których jesteśmy, takie jak Unia Europejska i NATO, ochronią nas przed wojną.
- ✂ Na koniec podziękuj osobom uczestniczącym za udział w warsztacie. Podkreśl jeszcze raz, że warto rozmawiać o uczuciach i emocjach i wspierać się nawzajem w tym trudnym dla wszystkich czasie.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=I9mpUfYxltg> (dostęp z 28.06.2022)

PROPOZYCJE KONTYNUACJI WARSZTATU

☉ WSPARCIE DLA NAUCZYCIELI_NAUCZYCIELEK

Jeśli uczniowie i uczennice nadal odczuwają lęk przed wojną, warto nie kończyć rozmowy na jednym spotkaniu. Wskazówki, jak rozmawiać o wojnie możesz znaleźć w dostępnych on-line materiałach przygotowanych przez instytucje i organizacje zajmujące się edukacją oraz pracą z młodymi osobami.

Przykładowe materiały:

- Materiały przygotowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji².
- Materiały przygotowane przez Centrum Edukacji Obywatelskiej³.
- Film przygotowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę⁴.

☉ WSPARCIE DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Często najbardziej wiarygodnym źródłem informacji dla dzieci są najbliższe dla nich osoby – rodzice bądź opiekunowie. Jednak obecnie nawet oni mogą czuć lęk i strach oraz potrzebować informacji o tym, jak rozmawiać. Ważne, żeby również im zapewnić odpowiednie wsparcie. Wywiady z ekspertami_ekspertkami, artykuły i publikacje do przeczytania on-line.

Przykładowe materiały:

- Materiały przygotowane przez UNICEF⁵.
- Artykuł w magazynie Kosmos dla dziewczynek, o tym jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?⁶
- Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie i przemocy? Rozmowa z psychoterapeutą Wojciechem Eichelbergerem⁷.
- Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o agresji zbrojnej? Rozmowy na kanale Mindgram⁸ oraz na kanale Otwartego Uniwersytetu UW⁹ z Aleksandrą Piotrowską, doktorką i ekspertką z zakresu psychologii dziecięcej.

² <https://www.ore.edu.pl/2022/02/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/> (dostęp z 28.06.2022)

³ [https://kultura.ceo.org.pl/material/wojna-w-ukrainie-jak-rozmawiac-o-niej-z-dziecmi-i-młodzieza/](https://kultura.ceo.org.pl/material/wojna-w-ukrainie-jak-rozmawiac-o-niej-z-dziecmi-i-mlodzieza/) (dostęp z 28.06.2022)

⁴ <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/co-dzieci-powinny-wiedziec-o-wojnie-w-ukrainie-film-dla-dzieci-wczesnoszkolnych.html> (dostęp z 28.06.2022)

⁵ <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-rodzicow/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-konflikcie-i-wojnie> (dostęp z 28.06.2022)

⁶ <https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/> (dostęp z 28.06.2022)

⁷ <https://miastodzieci.pl/czytelnia/mamo-tato-co-to-jest-wojna/> (dostęp z 28.06.2022)

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=tXw2t5PY4II&t=1574s> (dostęp z 28.06.2022)

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=zOXJgfd6AIs> (dostęp z 28.06.2022)

- Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie? 8 książek¹⁰, które pomogą ci podjąć ten trudny temat.
- Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? Artykuł Pauliny Jareckiej, psycholożki dziecięcej i certyfikowanej psychoterapeutki poznawczo-behawioralnej¹¹.

🕒 WSPARCIE DLA OSÓB UCIEKAJĄCYCH PRZED WOJNĄ.

Uczennice_uczniowie, którzy chcą wspierać osoby uciekające przed wojną, mogą to zrobić na kilka sposobów:

- Zorganizować akcję solidarnościową w grupie znajomych, Szkolnej Grupie Praw Człowieka albo klasie lub poszukać organizacji w okolicy, które wspierają uchodźców_uchodźczynie i działają na rzecz pokoju i praw człowieka.
- Opowiedzieć rodzinie o akcjach na rzecz uchodźców_uchodźczyń i wspólnie włączyć się do działania.

Więcej informacji o działaniach Amnesty International na rzecz Ukrainy znajdziesz na stronie kampanii Solidarni z Ukrainą¹².

¹⁰ <https://mamadu.pl/160305,ksiazki-o-wojnie-dla-dzieci-8-ksiazek-ktore-warto-przeczytac-z-dzieckiem> (dostęp z 28.06.2022)

¹¹ <https://dziecipsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ceh3AVHXFjrawsQhYPbQ73HpVQmoEVaZIFJWdZaIdXOzs-QsPUuU-zEU> (dostęp z 28.06.2022)

¹² <https://amnesty.org.pl/solidarni-z-ukraina/> (dostęp z 28.06.2022)

ZAŁĄCZNIK 1

KARTA Z PYTANIAMI

WYBIERZ PYTANIA Z LISTY LUB/I DODAJ WŁASNE:

- ☉ Co czujesz jak myślisz o wojnie? Jeśli czujesz strach, to czego się boisz?
- ☉ Jak na twoje emocje wpływa wojna, która jest blisko, a jak wojna, która toczy się daleko?
- ☉ Jakie emocje towarzyszyły ci po wybuchu wojny w Ukrainie, a co czujesz teraz? Czy coś się zmieniło? Czy do wojny można się „przyzwyczaić”?
- ☉ Czego potrzebujesz teraz, żeby poczuć się lepiej? Podziel się wszystkim, co może poprawić twoje samopoczucie. Mogą to być pomysły łatwe do realizacji, jak i takie, które są trudne do wykonania, na przykład: „Chciałbym_chciałabym, żeby nigdy więcej nie było wojny”.
- ☉ Co możesz zrobić, żeby pomóc poczuć się lepiej innym osobom?

ZAŁĄCZNIK 2

WRÓG

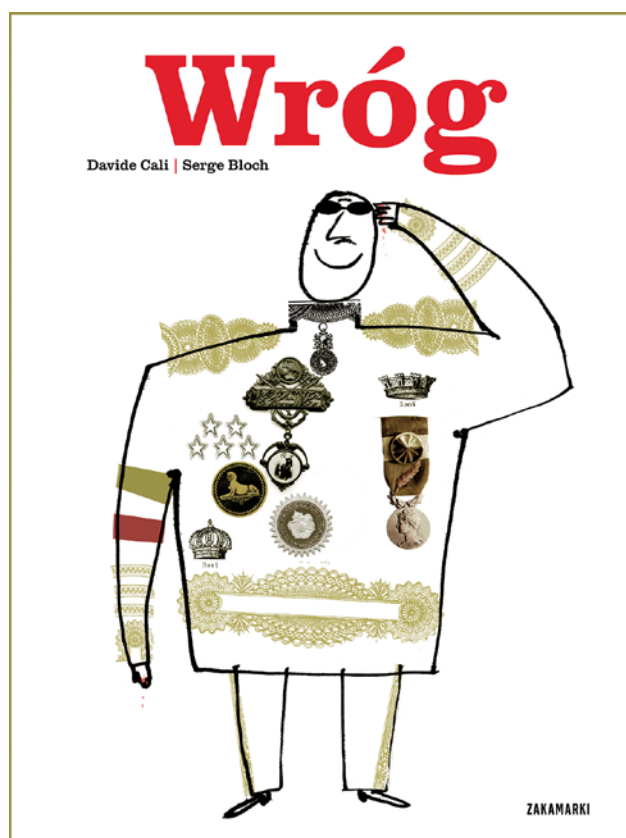
TEKST: DAVIDE CALI

ILUSTRACJE: SERGE BLOCH

TŁUMACZENIE: KATARZYNA SKALSKA

WYDAWNICTWO ZAKAMARKI

FRAGMENTY KSIĄŻKI „WRÓG” DAVIDE CALI



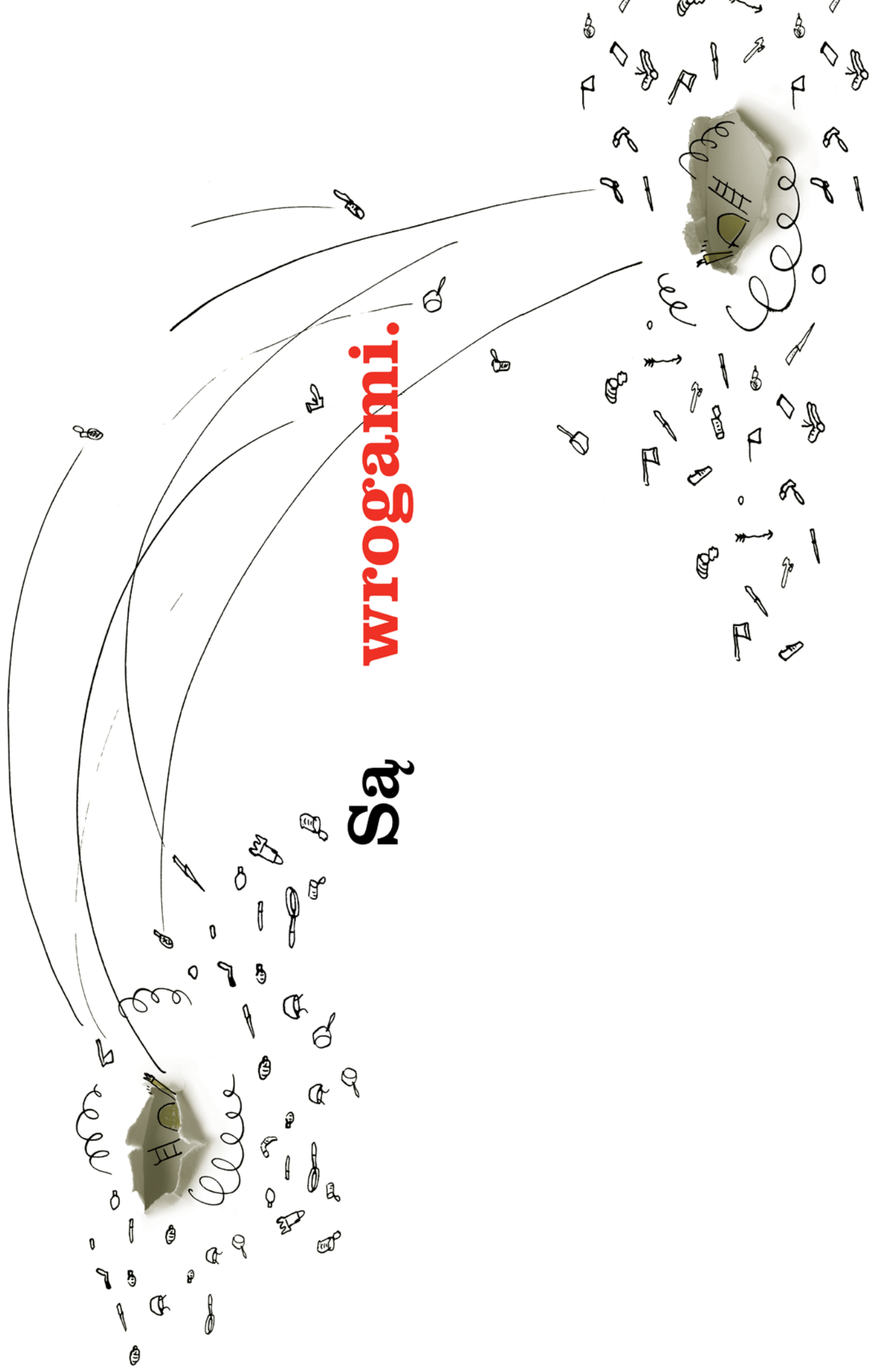


W dziurach – dwaj żołnierze.



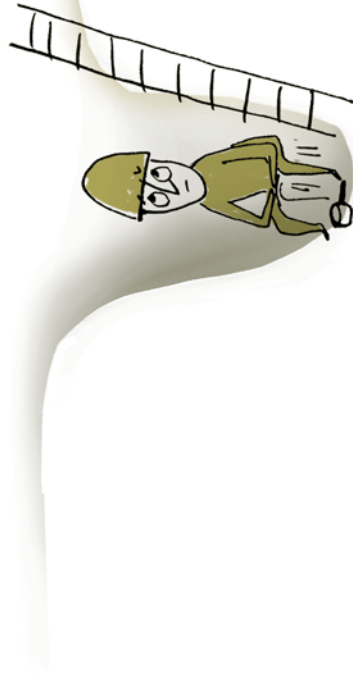
wrogami.

Są



Jestem sam.

Od śmierci Jana
nikt się tu nie pojawił.



Wróg też jest chyba sam –
zawsze słyszę tylko jeden strzał.
Tak, jestem pewien, że on też został sam.



Jestem gotowy.
Wróg myśli, że śpię, ale jest w błędzie.
Założyłem kamuflaż numer trzy: krzaki.
Wychodzę. 6



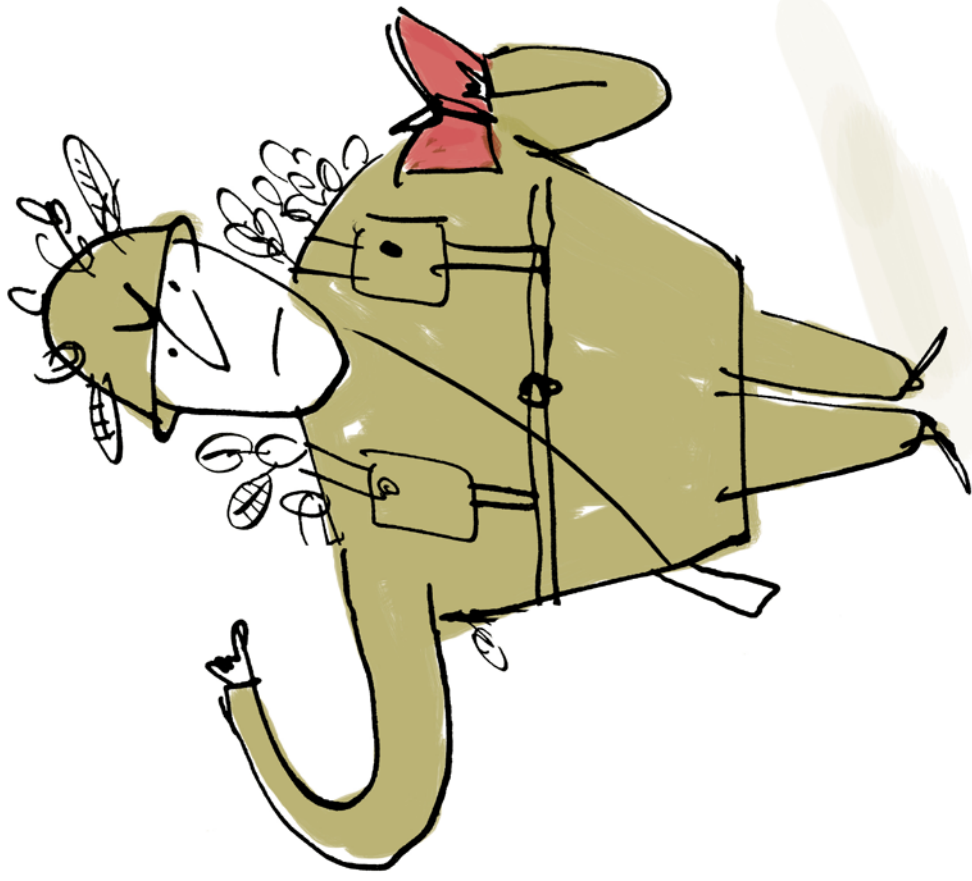


Nikogo tu nie ma. W dziurze wroga nikogo nie ma.
Nic nie rozumiem. Wróg musi tu gdzieś być.
Zawsze tu jest! Ale teraz go nie ma.
Są tylko jego rzeczy. Suszone mięso
i batony z witaminami.



Są też zdjęcia: wydaje się, że to rodzina...
Czyżby miał rodzinę? Nie spodziewałem się tego.
Nic nam o tym nie powiedziano.
Zastanawiam się, jak on może zabijać kobiety i dzieci,
jeśli ma rodzinę, która czeka na jego powrót:
co z niego za bestia?

Jestem przecież człowiekiem!
Ta instrukcja to stek kłamstw.
To nie ja rozpętałem tę wojnę!
I nie będę zabijał zwierząt,
nie będę palił lasów
i nie zatruję wody,
jeśli wróg się podda!



Mam już dość czekania.
Na niebie zebrały się ciemne chmury.
Znowu będzie padać, a ja nie cierpię deszczu.



Piszę wiadomość na chustce do nosa.
Wkładam ją do plastikowej butelki.



Zamykam butelkę,
starannie celuję i rzucam.





Stowarzyszenie
AMNESTY INTERNATIONAL

www.amnesty.org.pl

Plac Lelewela 8, 01-624 Warszawa

e: amnesty@amnesty.org.pl
t: 22 827 60 00