JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJI DOŚWIADCZENIA PRZEZ DZIECKO **ZJAWISKA HEJTU**

materiał dla rodziców

SPIS TREŚCI

1.WSTĘP
2.MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU
3.MOJE DZIECKO JAKO AUTOR HEJTU
4.O CZYM JESZCZE WARTO PAMIĘTAĆ
5.DEFINICJE
6.ASPEKTY PRAWNE

1 WSTĘP

Rodzice często nie zdają sobie sprawy, w jakim stopniu ich dzieci funkcjonują w rzeczywistości wirtualnej. Znajomości zawierane w szkole, na obozach, w klubach sportowych przenoszą się i żyją równolegle w mediach społecznościowych. **Facebook**, **snapchat**, **instagram**, **askfm**, **youtube**, **musical.ly**, to przestrzenie gdzie młodzi ludzie wymieniają się zdjęciami, komentarzami, spostrzeżeniami. Próba zakazania korzystania z internetu zamiast zatrzymać zjawisko będzie impulsem do ukrywania lub szukania nowych form kontaktu wirtualnego i może spowodować wykluczenie dziecka z grupy rówieśniczej. Podczas gdy dla młodego człowieka grupa, przynależność do niej, akceptacja z jej strony jest, w tym okresie życia, sprawą priorytetową. To co możesz zrobić jako świadomy rodzic, to zaakceptować ten fakt i nauczyć się korzystać z mediów społecznościowych oraz **zrozumieć problem hejtu**, który ma miejsce w internecie i **może dotknąć Twoje dziecko**. Konsekwencje tego zjawiska często bywają poważne.

2 MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

2.1 Jak mogę rozpoznać, że moje dziecko doświadcza hejtu

Hejt jest formą przemocy psychicznej i objawy jakie można zaobserwować są bardzo podobne do tych, przy innych formach przemocy.
Sygnały pokazujące, że w życiu dziecka dzieje się coś złego, coś z czym sobie nie radzi (może zaistnieć tylko jeden lub kilka z nich):

- twoje dziecko stało się **apatyczne**, **agresywne**, **płaczliwe** i **miewa zmienne nastroje**,
- twoje dziecko **gorzej śpi**, miewa **koszmary nocne**, a nawet zaczęło się **moczyć podczas snu**,
- twoje dziecko **straciło apetyt** lub wprost przeciwne **zaczęło jeść kompulsywnie**,
- twoje dziecko ma **gorsze wyniki w nauce**, wyraża **niechęć do nauki**,
- twoje dziecko **wycofało się z kontaktów z rówieśnikami**, **kolegami**,
- twoje dziecko zaczęło **unikać szkoły**, **wymyśla powody** żeby zostać w domu: choroba, złe samopoczucie fizyczne,
- twoje dziecko **straciło zainteresowanie** dotychczasowym hobby, czymś co je dotąd mocno pochłaniało, interesowało,
- twoje dziecko zaczęło mieć **tiki nerwowe** lub nawet **objawy autoagresji**,
- twoje dziecko zaczęło mieć **bóle głowy**, **brzucha** o niewyjaśnionych przyczynach.

2

2.1

MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

Jak mogę rozpoznać, że moje dziecko doświadcza hejtu

Dlaczego dziecko **ci nie mówi**:

Dziecko może ci nie powiedzieć, że dzieje się coś złego, że doświadcza przemocy ze strony swoich kolegów. Dlaczego dziecko ci nie mówi:

- może **czuć się winne** zaistniałej sytuacji

- może się **wstydzić** tego, co piszą na jego temat, może nawet **myśleć, że to prawda o nim**,

- może bać się, że **nie zostanie** przez ciebie **zrozumiane**,
- może się bać **reakcji kolegów** myśli, że sytuacja się pogorszy, że zostanie potraktowany jak donosiciel,
- może się obawiać **wyrzucenia poza grupę** do której przynależy,
- może się bać, że gdy powie zostanie **wyśmiane** lub **obarczone** odpowiedzialnością za powstałą sytuację.

2 MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

2.2 Jak rozmawiać z dzieckiem

Jeśli dziecko samo przyszło do ciebie z problemem masz ułatwioną sytuację. Dziecko w ten sposób pokazało, że ufa tobie i wierzy w to, że jesteś w stanie go zrozumieć i mu pomóc. Nie musisz snuć domysłów, jednie wysłuchać dziecko i pomóc mu.

Jeśli natomiast jesteś w sytuacji, kiedy zaobserwowałeś jeden lub kilka z powyższych objawów u swojego dziecka i masz podejrzenia, że w jego życiu dzieje się coś złego, to nie zwlekaj i porozmawiaj z dzieckiem.

2

2.3

MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

O czym powinieneś pamiętać podczas takiej rozmowy?

Wysłuchaj relacji dziecka uważnie bez przerywania oraz bez pocieszania.

Sprawdź czy dobrze zrozumiałeś - spróbuj sparafrazować, powtórz jak zrozumiałeś to, co powiedziało dziecko, zapytaj czy to wszystko, co chciała/chciał powiedzieć, czy chce jeszcze coś dodać. Zapewnij je, że bardzo je kochasz, jesteś po jego stronie i nie pozwolisz na krzywdzenie.

Wyraź zrozumienie dla jego uczuć i emocji, że jest smutne, że płacze, że jest złe. Zaznacz, że rozumiesz te emocje, że jesteś z nim i że zrobisz, co możesz, żeby mu pomóc. Możesz powiedzieć np.:

„Widzę, że jesteś zdenerwowany i płaczesz. Chcę Ci pomóc najlepiej jak potrafię w tej sytuacji."

Pozwól mu na płacz, uszanuj jego lęk i bezradność. Możesz powiedzieć np.:

„Wiem, że to przykre"

lub

„Trudno jest się bronić"

Nie wyśmiewaj, nie umniejszaj, nie trywializuj jego problemu. Dla dziecka jego sprawy są bardzo ważne, nawet jeśli z twojej perspektywy, osoby dorosłej wydają się błahostką. Pamiętaj, jeśli wyśmiejesz dziecko, stracisz jego zaufanie, poczuje, że nie jesteś w stanie zrozumieć. Kolejnym razem może unikać przyjścia po pomoc do ciebie, może nie wiedzieć jak opowiedzieć, co się wydarzyło.

Zniechęcaj dziecko do odwetu – dając wsparcie, nazywając emocje i potrzeby osoby dotkniętej hejtem. Możesz powiedzieć np.:

2

2.3

MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

O czym powinieneś pamiętać podczas takiej rozmowy?

Powstrzymaj się od ataku słownego w kierunku sprawcy/sprawców hejtu. Pamiętaj dziecko uczy się od ciebie.

Pokaż dziecku, że nie jest w tym samo. Wytłumacz, że to, co o nim napisano nie jest prawdą, że to czyjaś opinia. Wytłumacz dlaczego ten ktoś to zrobił. Możesz powiedzieć np.:

„To ważne, co mówisz dzięki temu możemy razem się tym zająć.“

lub

„To jest tylko opinia tej osoby. Widać bardzo chciał ją jakoś wyrazić, a nie znalazł innego sposobu“.

Doceń otwartość i zadeklaruj wsparcie. Porozmawiaj i wytłumacz zjawisko hejtu oraz to, że uczeń, który to napisał, prawdopodobnie sam doświadcza agresji.

Porozmawiaj i wytłumacz zjawisko hejtu oraz to, że dziecko, które to napisało, prawdopodobnie samo doświadcza agresji.

„O widzę, że chcesz też umieścić komentarz w tym poście, chcesz, żeby ktoś zrozumiał, że to, co o Tobie napisał było trudne dla Ciebie“,

lub

„Reagowanie podobnym komentarzem jaki dostałaś/łeś może nie być zrozumiane, chcesz żebyśmy się zastanowili jak teraz zareagować?“

Zgłoś sprawę w szkole jeśli dotyczy to grupy szkolnej: wychowawcy, szkolnego pedagoga i psychologa.

Możesz zgłosić sprawę na policję.

2

2.4

MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

Co dalej?

Co dalej?
Pożar został ugaszony, post usunięty, wychowawca powiadomiony, a nawet autor hejtu przeprosił. Jednak to nie koniec. Twoje dziecko zostało zranione, zostanie to w jego pamięci na długo. Jeśli widzisz, że nadal sobie nie radzi, że nie jest takie jakie było przed tym zdarzeniem zwróć się o pomoc do specjalisty: psychologa, terapeuty specjalizującego się w pracy z dziećmi i młodzieżą, do poradni czy organizacji udzielającej wsparcia w takich sytuacjach. Wspólnie skuteczniej pomożecie twojemu dziecku.

A Ty, co jeszcze **możesz zrobić**?

Wzmacniaj poczucie wartości twojego dziecka, pokazuj jego mocne strony, zasoby. W codziennych sytuacjach możesz mówić np.:

„**Widzę, że dziś pamiętałaś/eś żeby zabrać plecak do pokoju, dzięki czemu można było przejść przez korytarz**."

„**Dziękuję, że dziś sam zadbałeś o to, by o właściwym czasie skończyć granie na komputerze.**"

„**Dzisiaj sama pamiętałaś żeby wyprowadzić/nakarmić psa o czasie.**"

2

2.4

MOJE DZIECKO JAKO ODBIORCA HEJTU

Co dalej?

A Ty, co jeszcze **możesz zrobić**?

Stosuj konstruktywną informację zwrotną czyli taką bez oceniania, przyklejania łatek, za to pokazując, co i jak mogłoby zrobić inaczej:
W sytuacji gdy dziecko mówi:

Jesteś głupia/głupi nie będę z tobą gadać!

Zamiast mówić: „**Nie pyskuj..!**" możesz powiedzieć:

"Wolę żebyś mówiła/mówił, że chcesz porozmawiać później lub, że nie chcesz teraz o tym rozmawiać"

lub

"Wolę żebyś pomogła/pomógł mi zrozumieć opowiadając sytuację jeszcze raz"

Ucz empatii, dawaj przykład. Dziecko może chcieć się zemścić, dlatego uczenie empatii jest bardzo ważne, głównie poprzez dawanie przykładu.

Zachęcaj dziecko do budowania relacji poza mediami społecznościowymi, do budowania swojej pozycji w grupie, ale poprzez pozytywne rzeczy jak: hobby, pomaganie innym.

3 MOJE DZIECKO JAKO AUTOR HEJTU

3.1 Jak możesz rozmawiać z dzieckiem autorem hejtu

Porozmawiaj, zapytaj dlaczego to zrobiła/zrobił, co chciał przez to osiągnąć Rozmawiając wysłuchaj, bądź ciekaw, staraj się zrozumieć powody.

Powiedz o możliwych konsekwencjach jej/jego czynu.

Wspólnie zastanówcie się, co mogło przeżywać dziecko, które doznało hejtu Zapytaj twoje dziecko :

„Jak teraz widzisz tę sytuację?“ czy ma jakiś pomysł jak może zadośćuczynić, czy jest coś co może zrobić, co dało by mu to samo uczucie, co dał mu ten hejt, a co nie raniło by drugiej osoby. Wytłumacz dziecku, co to znaczy być empatycznym i dlaczego warto. Podaj przykłady do czego doprowadziły już tego typu wpisy.

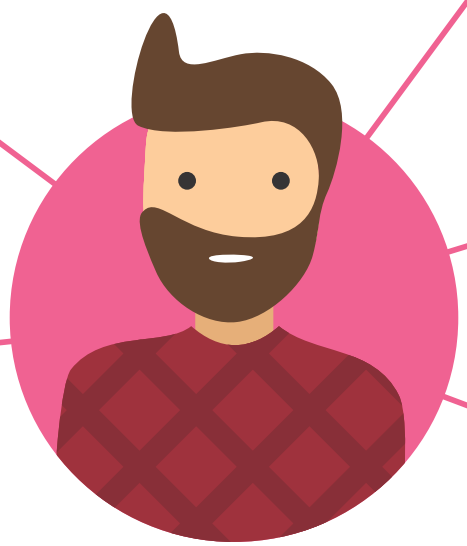
4 JA W ROZMOWIE Z DZIECKIEM

4.1 Jak możesz rozmawiać z dzieckiem autorem hejtu

Kiedy dziecko przychodzi do Ciebie z informacją, że **doświadczyło hejtu**, możesz mieć różne silne reakcje (**złość, gniew** czy **strach**). W takim wypadku może być Ci ciężko skupić się na pełnym uwagi słuchaniu. Wyrażenie swoich silnych emocji i oceny sytuacji w takim momencie może utrudniać pomoc uczniowi.

Zauważ w milczeniu swoje myśli i uczucia. **Weź głęboki oddech**. Pamiętaj, że o swojej reakcji możesz porozmawiać z innym dorosłym bez udziału dziecka. Wróć uwagą do dziecka.

Porozmawiaj z inną dorosłą osobą o swojej reakcji na informację, którą otrzymałeś od dziecka. Postaraj się wtedy powiedzieć, co dokładnie powiedziało dziecko, jakie towarzyszyły Ci uczucia, zastanów się jakie **Twoje potrzeby były niezaspokojone**, kiedy słyszałeś/łaś tamten komunikat.



Jeśli masz dużo myśli oceniających hejt, czy osobę, która hejtu dokonała postaraj się w rozmowie z innym dorosłym lub samodzielnie **znaleźć odpowiedź**, jakie to wydarzenie miało dla ciebie znaczenie. Dlaczego tak ważne jest dla ciebie, aby hejt nie miał miejsca?

Zastanów się sam/sama lub wspólnie z innym dorosłym czy **chcesz podjąć jakieś działania** w związku z tym co usłyszałeś/łaś. Co chcesz zrobić, aby Twoje ważne pragnienia w tej sytuacji mogły być uwzględnione w przyszłości?

Jeśli dziecko się zgadza, zawsze możesz **poprosić innego dorosłego** o pomoc w rozmowie z nim.

5 O CZYM JESZCZE WARTO PAMIĘTAĆ

Dla młodego człowieka bardzo ważna jest **akceptacja grupy**, funkcjonowanie z rówieśnikami. Młodzi **chcą budzić podziw**, respekt, a często wydaje im się, że najłatwiej jest zaimponować agresją, wzbudzić poklask i aprobatę.

Dzieci dopuszczające się agresji często **same jej doświadczyły** lub **nadal jej doświadczają**.

6 DEFINICJE

6.1 Empatia

Empatia - Dzięki empatii druga osoba może doświadczyć bycia wysłuchaną i usłyszaną przez siebie samą oraz stawić czoła wyzwaniu, jakim jest umożliwienie drugiej osobie doświadczenia tego, że jest usłyszana oraz rozumiana. Jest to całkowite podążanie za doświadczeniem danej osoby (podążanie vs. prowadzenie).

To, co rozumiemy przez słuchanie empatyczne jest zobaczeniem i zrozumieniem sytuacji z perspektywy drugiego człowieka, i to zarówno w sensie intelektualnym, jak i emocjonalnym – niezależnie od tego, czy zgadzamy się z tą perspektywą czy nie.

„Chiński filozof Chuang -Tzu powiedział kiedyś, że prawdziwa empatia wymaga słuchania całym sobą: *„Słuchanie uszami to jedno. Słuchanie sensu to jedno. Ale słuchanie ducha nie ogranicza się ani do uszu ani do umysłu. Wymaga ono ogołocenia się ze wszystkiego. Wtedy słuchamy całym sobą. W ten sposób, w bezpośredni sposób, dotykam tego co jest przede mną, czego nie mógłbym poprzez zrobić samym uchem czy umysłem."*
Marshall B. Rozenberg,
„Porozumienie bez przemocy – o języku serca"

6 DEFINICJE

6.1 Empatia

Co się składa na Empatię

- Bycie obecnym.
- Aktywne słuchanie.
- Nazywanie uczuć.
- Nazywanie potrzeb drugiego człowieka, i to zarówno w sensie intelektualnym, jak i emocjonalnym – niezależnie od tego, czy zgadzamy się z tą perspektywą czy nie.

Co nie jest empatią?

- **Pocieszanie** („nie taki wilk straszny jak go malują", „nie martw się").
- **Załatwianie spraw** („a wiesz ja mam kolegę, który nam to załatwi", „spokojnie ja wiem jak to zrobić").
- **Litowanie się** („och, ależ ci ciężko teraz").
- **Opowiadanie swojej historii** („a ja wiesz to miałam podobnie, bo kiedy...").
- **Ocenianie, wartościowanie, etykietowanie** („Gdybyś nie był tak bardzo optymistyczny i niefrasobliwy...").
- **Korygowanie** („To naprawdę nie jest takie trudne!").
- **Upominanie, pouczenie, doradzanie** („Myślę, że powinieneś...").
- **Przesłuchiwanie, wypytywanie** („Jak już długo nad tym siedzisz).

6

6.2

DEFINICJE

Mowa nienawiści

Według Rady Europy
Mowa nienawiści obejmuje wszelkie formy wypowiedzi, które szerzą, propagują czy usprawiedliwiają nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm oraz inne formy nienawiści bazujące na nietolerancji m.in.: nietolerancję wyrażającą się w agresywnym nacjonalizmie i etnocentryzmie, dyskryminację i wrogość wobec mniejszości, imigrantów i ludzi o imigranckim pochodzeniu.

Według Unii Europejskiej
Określone poniżej czyny, które są popełniane na tle rasistowskim lub ksenofobicznym, podlegają sankcjom karnym jako przestępstwa kryminalne:

- publiczne nawoływanie do przemocy lub nienawiści skierowanej przeciwko grupie osób, którą definiuje się według rasy, koloru skóry, pochodzenia, wyznawanej religii lub światopoglądu albo przynależności narodowej lub etnicznej, lub przeciwko członkowi takiej grupy,
- publiczne rozpowszechnianie lub rozprowadzanie tekstów, obrazów lub innych materiałów zawierających treści rasistowskie i ksenofobiczne,
- publiczne aprobowanie, negowanie lub rażące pomniejszanie zbrodni ludobójstwa, zbrodni przeciwko ludzkości oraz zbrodni wojennych w rozumieniu art. 6, 7 i 8 statutu Międzynarodowego Trybunału Karnego oraz zbrodni określonych w art. 6 Karty Międzynarodowego Trybunału Wojskowego, jeśli czyny takie mogą podburzać do przemocy lub wzbudzać nienawiść skierowaną przeciwko takiej grupie lub jej członków.

6

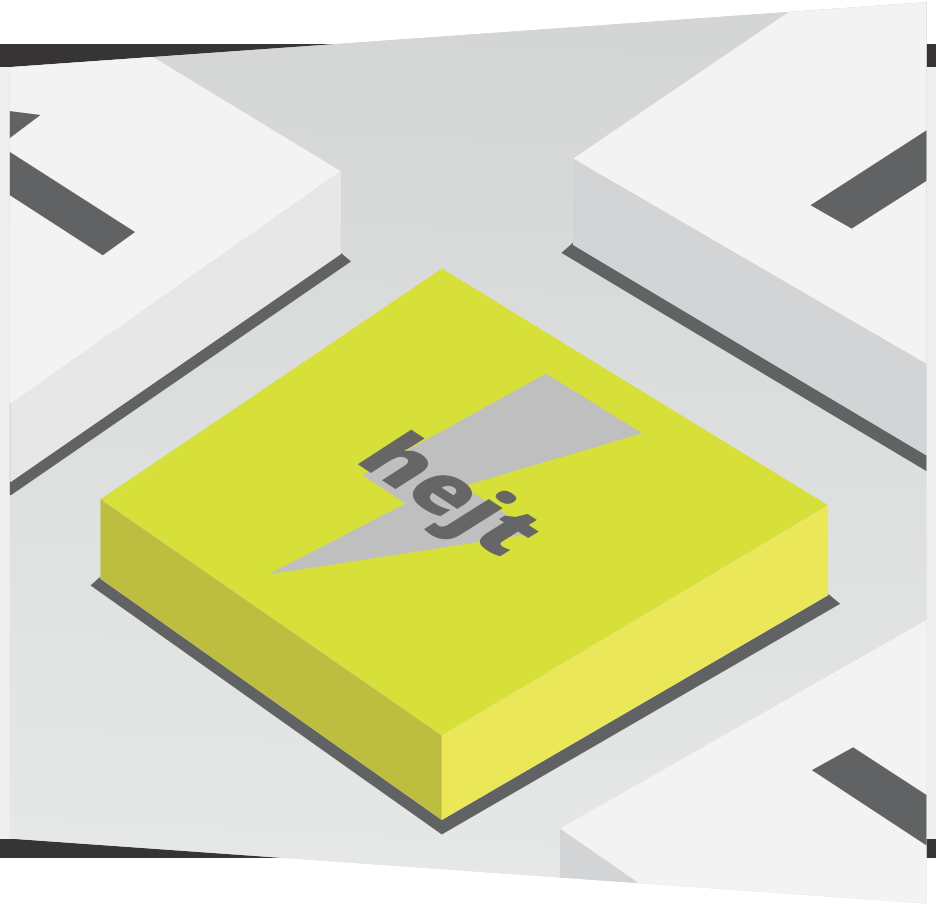
6.3

DEFINICJE

Hejt

hejt

Pod pojęciem **hejt** przyjmujemy działanie w internecie wymierzone w indywidualne osoby. To opinia dotycząca konkretnej osoby wyrażona w sposób ostry, raniący i obrażający, wręcz „chamski", w sposób wyrażający pogardę. Towarzyszy temu często wulgarny język. Hejt można wyrażać w sposób: słowny, pisemny i obrazkowy. Hejt dotyczy ludzi sławnych, ale też spotykają się z nim zwykli ludzie na forach internetowych, portalach społecznościowych jak facebook, ask.fm itd. Hejt prowadzi do poważniejszego zjawiska jakim jest mowa nienawiści, a ta z kolei do wykluczenia, dyskryminacji i przemocy.

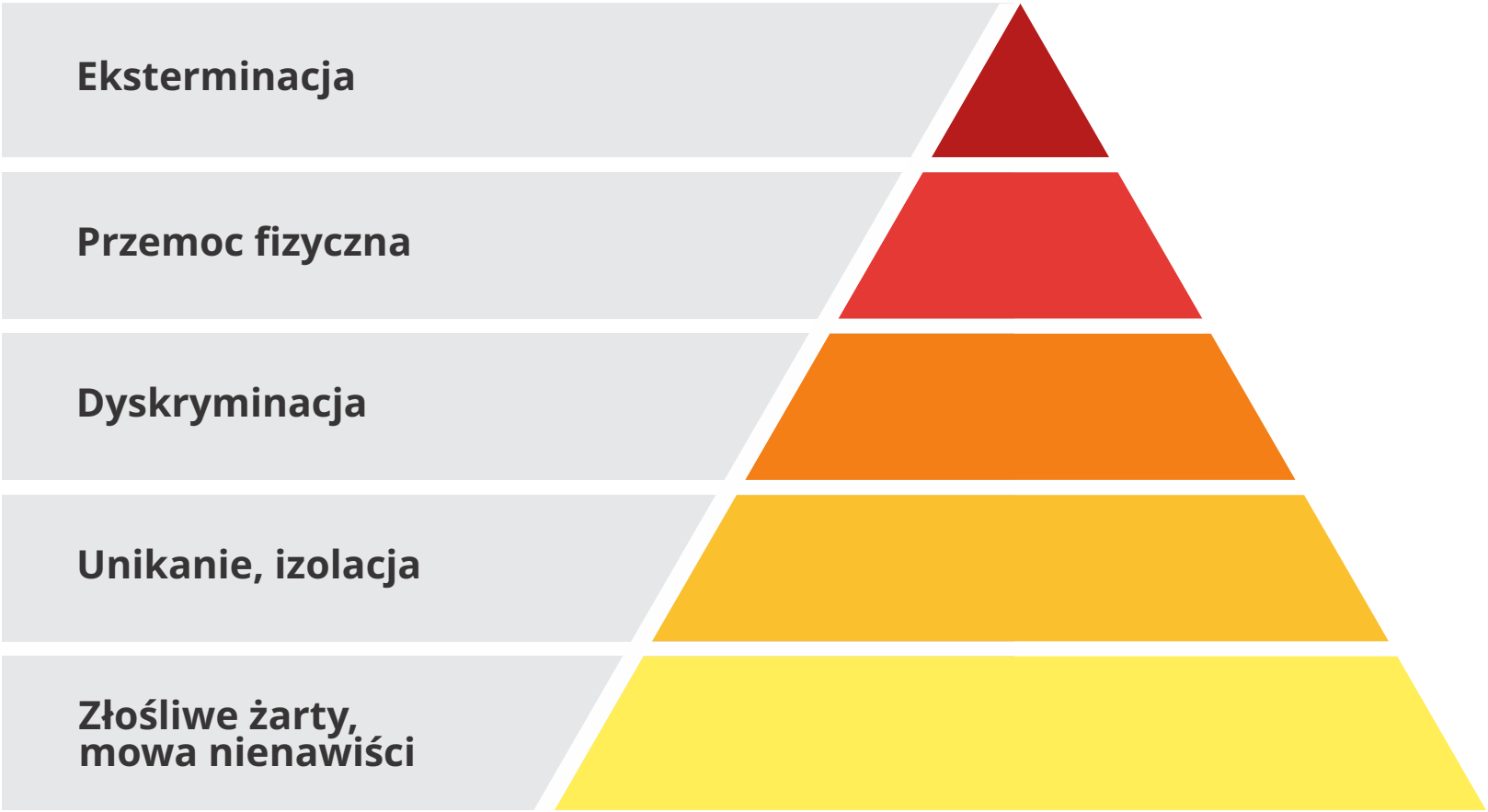


6

6.4

DEFINICJE

„Piramida nienawiści" Gordona Allporta



7 ASPEKTY PRAWNE

Zgodnie z definicją przyjętą przez Radę Europy mowa nienawiści są to wszystkie formy ekspresji, które rozpowszechniają, podżegają, wspierają lub usprawiedliwiają nienawiść rasową, religijną, ksenofobię, antysemityzm lub inne formy nienawiści wynikające z nietolerancji, łącznie z nietolerancją wyrażoną za pomocą agresywnego nacjonalizmu i etnocentryzmu, dyskryminacją i wrogością wobec przedstawicieli mniejszości, imigrantów i osób obcego pochodzenia.

Podstawowym aktem prawnym zabraniającym opisanych powyżej zachowań jest Konstytucja Rzeczpospolitej Polskiej. W art. 31 ust 1-3 czytamy Wolność człowieka podlega ochronie prawnej. Każdy jest obowiązany szanować wolności i prawa innych. Nikogo nie wolno zmuszać do czynienia tego, czego prawo mu nie nakazuje. Ograniczenia w zakresie korzystania z konstytucyjnych wolności i praw mogą być ustanawiane tylko w ustawie[...]Ograniczenia te nie mogą naruszać istoty wolności i praw. Z przytaczanego artykułu można wprost wyprowadzić, iż wszelkie zachowania mające na celu nakłanianie innych do wygłaszania naszych negatywnych poglądów są karalne.

Ochronę przeciwko mowie nienawiści gwarantują ustawy takie jak:

Kodeks Cywilny w art. 23 i 24, które traktują o ochronie dóbr osobistych
w tym dobrego imienia i czci, przeciwko którym skierowana jest w głównej mierze mowa nienawiści. Znieważając kogoś bez względu na nasze pobudki naruszamy jego dobro osobiste w postaci czci, bądź dobrego imienia czy wizerunku w przypadku, gdy mowa nienawiści przejawia się w rozpowszechnianiu wizerunku danej osoby np. na obelżywych ilustracjach.

7 ASPEKTY PRAWNE

Swoich praw możemy dochodzić na drodze sądowej wkładając powództwo cywilne. Na podstawie art. 24 K.C. możemy domagać się od osoby dopuszczającej się naruszenia naszych dóbr, bądź dobra zaniechania tego działania, naprawienia szkody powstałej w wyniku naruszenia, przeprosin, bądź też w bardziej dotkliwych przypadkach dochodzić zadośćuczynienia pieniężnego. W razie dokonanego naruszenia może on także żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Na zasadach przewidzianych w kodeksie może on również żądać zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

Kolejną ustawą jest Kodeks Karny, który w:
Art. 257 K.K. mówi wprost: „Kto publicznie znieważa grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości lub z takich powodów narusza nietykalność cielesną innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.”

Art. 256 K.K. opisują kolejną formę propagowania nienawiści, która jest karana na terenie RP § 1. „Kto publicznie propaguje faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołuje do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. § 2. Tej samej karze podlega, kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, nabywa, przechowuje, posiada, prezentuje, przewozi lub przesyła druk, nagranie lub inny przedmiot, zawierające treść określoną w § 1 albo będące nośnikiem symboliki faszystowskiej, komunistycznej lub innej totalitarnej.”

7 ASPEKTY PRAWNE

Art. 212 K.K. § 1. Wskazuje: „kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności." Z przytaczanego artykułu wynika, iż działania mające na celu oczernienie danej osoby w opinii innych osób mogą również być poczytywane jako wyraz mowy nienawiści, jednakże co do zasady nie pozostajemy bezbronni względem takiego zachowania i na zasadach opisanych w kodeksie karnym możemy dochodzić zadośćuczynienia za doznane z tego tytułu krzywdy.

Mowa nienawiści jest przejawem zachowań godzących w godność i dobre imię człowieka niekiedy prowadzących do bezpośredniego naruszenia jego nietykalności cielesnej.Ustawodawca daje nam jednak szereg możliwości ochrony przed nimi ujętych od Konstytucji przez Kodeks Cywilny do Kodeksu Karnego, oraz Deklaracji Praw Człowieka i Podstawowych wolności, która również zabezpiecza nasze bezpieczeństwo zagrożone działaniami będącymi przejawem mowy nienawiści.

Dodatkowe zalecenia

1. Zaleca się przeprowadzenie z uczniami warsztatu: „**Hejt? Hejtu nie promuję, hejt banuję, bo reaguję**"
2. Zaleca się również spotkanie tematyczne z rodzicami.

Materiał został przygotowany przez Global Dignity Poland, we współpracy z Fundacją Świadomego Rozwoju, w oparciu o wyniki badania „Wilki i owce w Internecie, czyli raport na temat hejtu wśród młodzieży" (przeprowadzone przez firmę badawczą IQS) oraz z wykorzystaniem metody Porozumienie bez Przemocy (z ang. Nonviolent Communication). Zezwala się na wykorzystanie całości lub wybranych części materiału na potrzeby edukacyjne.

GLOBAL DIGNITY Poland

Fundacja Świadomego Rozwoju