Patryk Janioł-Leszczyński
PSYCHOLOG

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH – WERSJA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Twój gabinet – Twoje bezpieczeństwo

Cześć!

Jeżeli przychodzisz do mnie na spotkanie, chcę, żebyś wiedział/a, że **masz prawo czuć się bezpiecznie, być traktowany/a z szacunkiem i mieć swoje granice**.

Poniżej znajdziesz najważniejsze zasady obowiązujące w moim gabinecie.

1. Masz prawo do szacunku

Podczas spotkań:

- traktuję Cię z szacunkiem,
- słucham tego, co masz do powiedzenia,
- nie wyśmiewam Cię i nie zawstydzam,
- nie oceniam Cię za to, co czujesz lub myślisz,
- dostosowuję sposób rozmowy do Twojego wieku i potrzeb,
- możesz zadawać pytania dotyczące tego, co robimy podczas spotkań.

Nie musisz być „idealnym pacjentem". Możesz mieć gorszy dzień, złościć się, płakać, milczeć albo powiedzieć, że czegoś nie rozumiesz.

2. Masz prawo do swoich granic

Twoje granice są ważne.

Możesz powiedzieć:

„Nie chcę o tym teraz rozmawiać."

„Nie wiem."

„Nie rozumiem."

„Potrzebuję przerwy."

„Nie chcę tego robić."

Możesz również powiedzieć, jeżeli coś podczas spotkania powoduje Twój dyskomfort.

Twoje zdanie jest ważne, nawet jeśli czasami potrzebujemy porozmawiać o trudnych rzeczach związanych z Twoim bezpieczeństwem.

3. Rozmowy są poufne

To, o czym rozmawiamy podczas spotkań, **nie jest automatycznie przekazywane rodzicom**.

Nie przekazuję rodzicowi każdej rzeczy, o której ze mną rozmawiasz.

Rodzic może natomiast otrzymywać informacje dotyczące między innymi:

- tego, jak ogólnie sobie radzisz,
- tego, czego możesz potrzebować,
- postępów w pracy,
- sposobów, w jakie może Cię wspierać.

Jest jednak ważny wyjątek.

Jeżeli dowiem się, że **Twoje życie, zdrowie lub bezpieczeństwo albo bezpieczeństwo innej osoby może być poważnie zagrożone**, mogę potrzebować powiedzieć o tym rodzicowi, opiekunowi albo innej osobie lub instytucji, która może pomóc.

Jeżeli będzie to możliwe i bezpieczne, **porozmawiam z Tobą wcześniej o tym, co zamierzam zrobić i dlaczego.**

4. Czego nie wolno robić psychologowi?

Psycholog nie może:

- stosować wobec Ciebie przemocy,
- Cię poniżać, wyśmiewać lub zastraszać,
- celowo wywoływać w Tobie poczucia winy,
- przekraczać Twoich granic,
- zachowywać się wobec Ciebie w sposób seksualny lub romantyczny,
- wykorzystywać swojej pozycji lub informacji o Tobie dla własnych korzyści,
- utrzymywać z Tobą prywatnej relacji poza pomocą psychologiczną,
- kontaktować się z Tobą prywatnie przez swoje osobiste profile w mediach społecznościowych.

5. Co możesz zrobić, jeżeli coś Cię niepokoi?

Jeżeli podczas spotkania albo w związku z kontaktem ze mną coś Cię niepokoi, **możesz o tym powiedzieć**.

Możesz powiedzieć mi wprost:

„Nie podoba mi się to."

„Czuję się z tym źle."

„Nie chcę, żeby tak było."

„Chcę porozmawiać o czymś, co mnie niepokoi."

Jeżeli z jakiegoś powodu nie chcesz powiedzieć mi tego bezpośrednio, możesz powiedzieć o tym **rodzicowi, opiekunowi albo innej zaufanej osobie dorosłej**.

Możesz również poprosić o pomoc, jeżeli uważasz, że ktoś Cię krzywdzi.

6. Jeżeli ktoś Cię krzywdzi

Krzywdzenie może mieć różne formy.

Może to być między innymi:

- bicie lub inne zachowania powodujące ból,
- grożenie,
- wyśmiewanie lub poniżanie,
- zmuszanie do robienia rzeczy, których nie chcesz robić,
- wykorzystywanie seksualne,
- zaniedbywanie Twoich podstawowych potrzeb,
- przemoc ze strony rówieśników,
- inne zachowania, przez które czujesz się zagrożony/a lub które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu.

To nie musi być Twoja wina.

Jeżeli coś takiego Cię spotyka, warto powiedzieć o tym komuś, kto może Ci pomóc.

7. Jeżeli martwisz się o swoje bezpieczeństwo

Jeżeli masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy, myśli samobójcze albo obawiasz się, że możesz zrobić coś, co zagrozi Twojemu życiu lub zdrowiu:

powiedz o tym dorosłej osobie, której ufasz.

Możesz powiedzieć o tym również psychologowi.

Jeżeli zagrożenie jest bezpośrednie i potrzebna jest natychmiastowa pomoc:

Zadzwoń pod 112

Możesz również zgłosić się do najbliższej placówki medycznej lub poprosić dorosłego o pomoc.

8. Możesz zadawać pytania

Jeżeli czegoś nie rozumiesz, masz prawo zapytać:

- po co rozmawiamy o danej rzeczy,
- co będzie się działo podczas spotkania,
- co stanie się z informacją, którą mi przekazujesz,
- dlaczego chcę porozmawiać z Twoim rodzicem,
- dlaczego proponuję Ci określone rozwiązanie.

Masz prawo wiedzieć, co się dzieje.

9. Najważniejsze zasady

Pamiętaj:

Masz prawo do bezpieczeństwa.

Masz prawo do szacunku.

Masz prawo do własnych granic.

Możesz mówić o swoich emocjach i trudnościach.

Możesz zadawać pytania.

Możesz powiedzieć, że coś Ci nie odpowiada.

Możesz poprosić o pomoc.

Jeżeli Twoje życie lub zdrowie jest zagrożone, dorośli mają obowiązek pomóc Ci zadbać o bezpieczeństwo.

Potrzebujesz pomocy?

Jeżeli coś Cię martwi albo czujesz się zagrożony/a, możesz powiedzieć o tym:

Patryk Janioł-Leszczyński – psycholog

pjleszczynski.pl

660 51 51 67

kontakt@pjleszczynski.pl

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia:

112
Pamiętaj: proszenie o pomoc nie jest powodem do wstydu.