Twoje bezpieczeństwo w gabinecie

Standardy ochrony małoletnich dla dzieci i młodzieży

Możesz tu mówić o tym, co jest dla Ciebie ważne. Te zasady pomagają zadbać o Twoje prawa i bezpieczeństwo.

1 Masz prawo do szacunku

Nikt nie może Cię bić, wyśmiewać, poniżać, straszyć ani dotykać w sposób, który narusza Twoje granice. Dotyczy to dorosłych i innych dzieci.

2 Możesz pytać i powiedzieć „stop”

Masz prawo wiedzieć, co będziemy robić. Możesz odmówić ćwiczenia, poprosić o przerwę lub obecność rodzica. Powiedz, jeśli czegoś nie rozumiesz albo potrzebujesz innego sposobu rozmowy.

3 Twoja prywatność jest ważna

Nie nagrywamy ani nie fotografujemy spotkań. To, co mówisz, jest chronione. Jeśli Tobie lub komuś innemu grozi niebezpieczeństwo, psycholog może potrzebować pomocy innych osób. Wyjaśni Ci, co zrobi i dlaczego.

4 Szanujemy też innych

Nie bijemy, nie obrażamy i nie wyśmiewamy. Nie nagrywamy innych ani nie udostępniamy ich prywatnych spraw. Telefonu używamy po uzgodnieniu z psychologiem; nie pokazujemy innym krzywdzących treści.

5 Powiedz, gdy coś Cię niepokoi

Jeżeli ktoś Cię krzywdzi - tutaj, w domu, w szkole lub w internecie - możesz powiedzieć o tym Annie Jaźwińskiej, napisać na kartce albo poprosić zaufaną osobę o pomoc. Nie musisz mieć dowodów. Krzywdzenie nie jest Twoją winą.

6 Możesz zwrócić się także do kogoś innego

Jeśli niepokoi Cię zachowanie psychologa albo nie chcesz z nim rozmawiać, powiedz innej zaufanej osobie lub skontaktuj się z Rzecznikiem Praw Dziecka. Możesz zgłosić krzywdzenie bez pozwolenia osoby, która Cię krzywdzi.

Pomoc i kontakt

Anna Jaźwińska: 534 780 724
kontakt@porozmawiajmypsychologicznie.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania RPD: 800 12 12 12
Bezpłatnie, przez całą dobę. Możesz też napisać: czat.brpd.gov.pl.

112 - gdy życie lub zdrowie jest zagrożone.
Telefon i e-mail gabinetu nie są całodobową pomocą alarmową.

Pełne standardy znajdziesz w gabinecie i na stronie:
porozmawiajmypsychologicznie.pl. Możesz poprosić o ich wyjaśnienie.

ul. Zygmunta Zwolińskiego 10A, 96-200 Rawa Mazowiecka
Budynek Cechu Rzemiosł Różnych | Obowiązuje od 2 listopada 2026 r.