

## Standardy dla małoletnich

**Witaj** w gabinecie psychoterapeutycznym. Bardzo cieszymy się, że jesteś z nami. Twoje bezpieczeństwo

i dobre samopoczucie jest dla nas najważniejsze. Zależy nam, abyś poczuł się u nas swobodnie i pewnie, świadomy, że troszczymy się o Twoje dobro. Oto kilka punktów, dzięki którym będziesz czuł się u Nas dobrze:

**1. Jesteśmy dla nas ważny!** W gabinecie psychoterapeutycznym możesz spotkać personel/psychoterapeutę, który jest tutaj aby Ci pomagać, wspierać Cię, sprawić, byś czuł się szczęśliwy i dobrze spędzał czas. Jeśli coś Cię niepokoi, smuci lub jeśli ktoś Cię źle traktuje, chcemy o tym wiedzieć. Zawsze możesz zwrócić się do psychoterapeuty.

**2. Bezpieczne miejsce.** Stworzyliśmy zasady, które pomagają nam wszystkim czuć się tutaj dobrze i bezpiecznie. Szanujemy siebie nawzajem, słuchamy i rozmawiamy, kiedy coś nam nie pasuje. Pamiętaj, że Twoje uczucia są ważne i zasługują na szacunek.

**3. Twoja prawa.** Masz prawo do szczęścia, bezpieczeństwa i ochrony. Jeśli coś Cię niepokoi lub czujesz, że Twoje granice są przekraczane, ważne jest, abyś to zgłosił. Masz prawo być słuchanym.

**4. Brak przemocy.** Nikt nie może Cię tu krzywdzić, ani fizycznie, ani słowami, ani na żaden inny sposób. Jeśli coś takiego się zdarzy, musisz to natychmiast powiedzieć psychoterapeucie lub innej dorosłej osobie, która przebywa z Tobą w gabinecie psychoterapeutycznym.

**5. Prawo do prywatności.** Dbamy o to, aby Twoje dane osobowe były bezpieczne. Informacje o Tobie są chronione i dostępne tylko tym, którzy mają na to Twoją i Twoich rodziców zgodę.

### 7. Ważne telefony

- Pogotowie Ratunkowe: **112** – W każdej sytuacji, gdy Twoje życie lub życie kogoś innego jest zagrożone, niezbędne jest natychmiastowe działanie. Operatorzy skierują Twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych: policji, pogotowia ratunkowego lub straży pożarnej.
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111** – Dzwoniąc pod ten numer możesz porozmawiać o wszystkim, co Cię niepokoi.

### 8. Pamiętaj:

- Masz prawo czuć się bezpiecznie.
- Jeśli coś Cię niepokoi, powiedz o tym dorosłemu.
- Twoje uczucia są ważne i zasługują na szacunek.

Jesteśmy tutaj, by wspierać Cię i zapewnić, że czas spędzony w gabinecie psychoterapeutycznym będzie dla Ciebie pozytywnym doświadczeniem. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania czy wątpliwości, zawsze możesz do nas podejść. Chcemy, abyś czuł się tutaj jak w domu!