

Katowice, dnia 29.06.2026 r.



m g r K a l i n a P a s z y n a - G r o c h o w s k a

Skrócone Standardy Ochrony Małoletnich

portalu psycholognafali.pl oraz świadczenia Usług przez
Kurs na Rozwój Kalina Paszyna-Grochowska

Twoja Bezpieczna Przystań – Zasady dla Dzieci i Młodzieży

Cześć! Kiedy spotykamy się w gabinecie stacjonarnym w Gdańsku lub rozmawiamy ze sobą na konsultacjach Online, najważniejsze jest to, abyś czuł/czuła się bezpiecznie i komfortowo. Te zasady powstały po to, abyś dokładnie wiedział/wiedziała, jakie masz prawa i jak dbamy o Twoje bezpieczeństwo.

1. Twoje Prawa

- **Szacunek i równość:** Zawsze traktuję Cię jak ważnego człowieka – z pełną życzliwością, cierpliwością i bez oceniania. Masz prawo do własnego zdania, a ja bardzo chętnie je wysłucham. Masz prawo decydować o sobie adekwatnie do swojego wieku.

- **Twoje imię:** Masz prawo decydować, jak mam się do Ciebie zwracać (np. Twoim ulubionym imieniem lub skrótem).
- **Prawo do pytań:** Jeśli czegoś nie rozumiesz, śmiało pytaj! Wyjaśnię Ci wszystko prostym językiem. Masz prawo wiedzieć, kim jestem i jak wyglądają nasze spotkania.
- **Twoje emocje:** Masz pełne prawo czuć strach, smutek, złość czy zakłopotanie. Twoje emocje są ważne i damy sobie czas, aby się z nimi oswoić.

2. Twoja Prywatność i Tajemnica (Zasada Poufności)

Wszystko, o czym rozmawiamy podczas naszych spotkań, jest naszą wspólną tajemnicą. Nie opowiadam o szczegółach Twoich wypowiedzi rówieśnikom, rodzicom ani nikomu innemu, ponieważ Twoje zaufanie jest dla mnie najważniejsze. Dbamy o to również podczas sesji Online – Twój opiekun ma obowiązek zapewnić Ci zamknięty pokój, aby nikt Cię nie podsłuchiwał.

Pamiętaj też, że w „PsychologNaFali” obowiązuje całkowity zakaz robienia Ci zdjęć oraz nagrywania Twojego głosu czy wizerunku. Twoja prywatność jest w 100% chroniona.

3. Kiedy Musimy Wezwać Pomoc? (Wyjątek od Tajemnicy)

Jest jedna, niezwykle ważna sytuacja, w której muszę złamać tajemnicę i wezwać pomoc. Robię to wyłącznie dla Twojego dobra. Jeśli dowiem się, że:

- Twoje życie lub zdrowie jest w niebezpieczeństwie;
- ktoś dorosły lub rówieśnik stosuje wobec Ciebie przemoc, krzywdzi Cię, bije, poniża lub narusza Twoje granice intymne.

Wtedy moim obowiązkiem jest natychmiastowe poinformowanie Twoich opiekunów lub odpowiednich służb (np. policji, pogotowia ratunkowego), aby powstrzymać to, co złe, i

zapewnić Ci ochronę. Jeśli to będzie możliwe, zawsze najpierw powiem Ci o tym, że muszę przekazać te informacje dalej i wyjaśnię Ci, kto i jak się Tobą zaopiekuje.

4. Co zrobić, gdy dzieje się coś złego?

Jeżeli doświadczasz jakiegokolwiek formy krzywdzenia – w domu, w szkole, w internecie lub w jakimkolwiek innym miejscu – albo jeśli to ja w jakiś sposób przekroczyłam Twoje granice i wywołałam dyskomfort, powiedz mi o tym śmiało. Pamiętaj, że nie musisz mi o tym mówić osobiście. Możesz natychmiast opowiedzieć o wszystkim swoim rodzicom lub opiekunom. Masz także prawo zgłosić to bezpośrednio do niezależnych instytucji chroniących dzieci, pisząc na adres Rzecznika Praw Dziecka lub dzwoniąc na bezpłatny telefon zaufania

Pamiętaj o trzech najważniejszych zasadach:

1. **Zawsze Ci uwierzę** i wysłucham Cię z ogromną uwagą i troską;
2. **To bardzo dobrze, że mówisz** o swojej krzywdzie. Opowiedzenie o tym zaufanej osobie to akt ogromnej odwagi;
3. **To NIE jest Twoja wina.** Nigdy nie ponosisz odpowiedzialności za to, że ktoś inny zachowuje się wobec Ciebie źle, stosuje przemoc lub Cię zaniedbuje.

5. Gdzie jeszcze możesz szukać wsparcia?

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej rozmowy, a nie masz obok siebie zaufanego dorosłego, możesz skorzystać z darmowych, całodobowych i całkowicie anonimowych telefonów zaufania stworzonych specjalnie dla dzieci i młodzieży:

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatny, anonimowy i czynny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu);

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. (bezpłatny i całodobowy, połączony z możliwością czatu internetowego);

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
(całodobowy, darmowy telefon dla każdego, kto doświadcza przemocy w domu ze strony bliskich).