

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

Mental Health Kateryna Mykhailutsa

WERSJA SKRÓCONA DLA MŁODZIEŻY

Wersja	1.1
Obowiązują od	13.09.2026
Kontakt	Kateryna Mykhailutsa • telefon: +48 721 645 348 • e-mail: e.mykhailutsa@gmail.com
Przegląd	Nie rzadziej niż raz na 2 lata oraz po istotnym incydencie lub zmianie prawa

Twoje bezpieczeństwo podczas spotkań

Cześć! Te zasady są po to, żebyś wiedział lub wiedziała, jak powinny wyglądać bezpieczne spotkania ze mną - w gabinecie i online.

Masz prawo

- być traktowany lub traktowana z szacunkiem;
- wiedzieć, kim jestem i po co odbywają się spotkania;
- zadawać pytania i prosić o prostsze wyjaśnienie;
- powiedzieć, że czegoś nie rozumiesz;
- powiedzieć, że czujesz się niekomfortowo albo potrzebujesz przerwy;
- odmówić odpowiedzi na pytanie;
- wiedzieć, jakie informacje mogą zostać przekazane Twojemu rodzicowi lub Opiekunowi i dlaczego;
- poprosić o pomoc, jeśli ktoś przekracza Twoje granice albo robi Ci krzywdę.

Terapeutce nie wolno

- krzyczeć na Ciebie, poniżać Cię, wyśmiewać, straszyć ani stosować przemocy;
- dotykać Cię w sposób intymny, seksualny lub przekraczający Twoje granice;
- flirtować z Tobą ani proponować relacji romantycznej lub seksualnej;
- prosić Cię o intymne zdjęcia, filmy lub wiadomości;
- nagrywać spotkań, robić zdjęć lub zrzutów ekranu bez właściwej podstawy i jasnych ustaleń;
- ujawniać Twoich prywatnych spraw osobom, które nie powinny ich znać;
- utrzymywać z Tobą prywatnej znajomości w mediach społecznościowych;
- ignorować informacji, że Tobie albo komuś innemu dzieje się krzywda.

Poufność - czy wszystko zostaje między nami?

Zwykle to, o czym mówisz podczas spotkań, pozostaje poufne. Na początku naszej pracy wyjaśnię Ci, jakie informacje mogą być przekazywane rodzicom lub Opiekunowi.

Jeżeli jednak istnieje poważne ryzyko, że ktoś robi Ci krzywdę, możesz zrobić sobie krzywdę albo czyjeś życie lub zdrowie jest zagrożone, muszę zareagować. To, co zrobię, będzie zależało od sytuacji i zasad prawa. O ile będzie to bezpieczne, powiem Ci, co zamierzam zrobić i dlaczego.

Spotkanie online

- jeśli możesz, wybierz miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i możesz swobodnie rozmawiać;
- powiedz mi, jeśli ktoś jest obok, słucha Cię, obserwuje albo wywiera na Ciebie presję;
- nie przekazuj linku do spotkania innym osobom;
- nie nagrywaj spotkania i nie rób zrzutów ekranu bez wcześniejszych ustaleń;
- jeśli połączenie się przerwie podczas ważnej lub kryzysowej sytuacji, skorzystamy z ustalonego wcześniej sposobu kontaktu;
- jeżeli warunki nie są bezpieczne, spotkanie może zostać przerwane albo przerwane.

Powiedz zaufanej osobie dorosłej, jeżeli

- ktoś Ci grozi, bije Cię, poniża albo szantażuje;
- ktoś dotyka Cię w sposób, którego nie chcesz;
- ktoś prosi o intymne zdjęcia, filmy lub spotkanie, którego się boisz;
- ktoś publikuje Twoje zdjęcia, wiadomości albo prywatne informacje bez zgody;
- czujesz, że nie chcesz żyć albo możesz zrobić sobie krzywdę;
- boisz się wrócić do domu lub zostać z określoną osobą;
- podczas spotkania z osobą dorosłą dzieje się coś, co przekracza Twoje granice.

Masz prawo szukać pomocy, nawet jeśli ktoś każe Ci milczeć.

Jak zgłosić problem związany ze spotkaniami?

Możesz powiedzieć o nim bezpiecznemu rodzicowi lub Opiekunowi, nauczycielowi, psychologowi szkolnemu albo innej zaufanej osobie dorosłej.

Możesz także skontaktować się z Kateryną Mykhailutsą: tel./WhatsApp +48 721 645 348, e-mail: e.mykhailutsa@gmail.com.

Jeżeli problem dotyczy zachowania samej terapeutki, nie musisz zgłaszać go jej. Możesz powiedzieć zaufanej osobie dorosłej albo skontaktować się bezpośrednio z Policją, prokuraturą, sądem rodzinnym, ośrodkiem pomocy społecznej, Rzecznikiem Praw Dziecka lub inną właściwą instytucją.

Gdzie uzyskasz pomoc?

- 112 - gdy życie lub zdrowie jest teraz zagrożone.
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- 800 120 002 - „Niebieska Linia”, gdy doświadczasz przemocy domowej lub jesteś jej świadkiem.