



Twoje bezpieczeństwo w CALME

Standardy ochrony małoletnich · wersja skrócona dla dzieci i młodzieży

Psychoterapia Kinga Pindur-Wysowska · NIP 9442281070

Wersja 1.1 · wrzesień 2026 r.

TO JEST DLA CIEBIE

Ten dokument mówi, jak dorośli w CALME powinni Cię traktować i co możesz zrobić, jeśli coś Cię niepokoi. Jeśli czegoś nie rozumiesz, poproś o wyjaśnienie prostszymi słowami.

1. Masz prawo do szacunku, prywatności i własnych granic

- Nikt w CALME nie może Cię bić, straszyć, wyśmiewać, poniżać, seksualizować ani dotykać w sposób, który przekracza Twoje granice.
- Możesz powiedzieć: „nie rozumiem”, „nie chcę o tym teraz mówić”, „potrzebuję przerwy” albo „to jest dla mnie niekomfortowe”. Możesz też powiedzieć, jak chcesz, żeby się do Ciebie zwracano.
- Czasem rozmawia się z terapeutą bez rodzica lub opiekuna. To normalne. Rozmowa jest poufna, ale gdy zagrożone jest Twoje bezpieczeństwo albo bezpieczeństwo innej osoby, terapeuta może potrzebować pomocy innych dorosłych lub służb i powinien Ci wyjaśnić dlaczego.

2. Kontakt poza sesją też ma zasady

- Osoby z CALME nie powinny budować z Tobą prywatnej relacji ani kontaktować się z prywatnych kont w mediach społecznościowych. Sesje online nie są standardowo nagrywane ani automatycznie przepisywane.
- Inne dzieci również muszą szanować Twoje granice – nie wolno bić, nękać, upokarzać, nagrywać innych bez zgody ani rozpowszechniać ich prywatnych informacji.

3. Jeśli coś Cię krzywdzi albo niepokoi

Powiedz terapeutce, właścicielce CALME, osobie w recepcji albo innemu dorosłemu, któremu ufasz. Możesz mówić o tym, co dzieje się w domu, szkole, internecie, CALME albo gdziekolwiek indziej. Nie musisz mieć dowodów ani wiedzieć, jak to nazwać. Jeśli sprawa dotyczy osoby z CALME, nadal masz prawo ją zgłosić i nikt nie może Cię za to karać.

4. Co zrobimy po zgłoszeniu

Wysłuchamy Cię, sprawdzimy, czy jesteś teraz bezpieczny/-a i postaramy się ograniczyć konieczność powtarzania trudnej historii. Jeżeli potrzebna będzie pomoc Policji, lekarza, sądu albo innej instytucji, skontaktujemy się z odpowiednimi osobami i – w miarę możliwości – wyjaśnimy Ci kolejne kroki. Zadbamy też o dalsze wsparcie.

POMOC I KONTAKT

CALME: kontakt@calmepsychoterapia.pl · 690 260 833 | W nagłym zagrożeniu: 112 | Telefon Zaufania RPD: 800 12 12 12 / 800121212.pl | Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111 / 116111.pl

PAMIĘTAJ

To, że ktoś jest dorosły, terapeutą, rodzicem, nauczycielem albo inną ważną osobą, nie daje mu prawa do krzywdzenia Ciebie. Jeżeli coś wydaje Ci się niebezpieczne albo przekracza Twoje granice, możesz o tym powiedzieć i poprosić o pomoc. Pełną wersję Standardów znajdziesz na calmepsychoterapia.pl i w Centrum.