

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

Wersja pełna

Gabinet Psychologiczny Mateusz Dudek

konsultacje dla młodzieży od 15. roku życia

Wersja dokumentu	1.0
Data wprowadzenia	11 lipca 2026 r.
Miejsce konsultacji	ul. Bartosza Głowackiego 35, Lublin
Kontakt	tel. 505 980 499 e-mail: mateuszdudek1@gmail.com

Podstawa prawna: art. 22b-22c ustawy z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 110, z późn. zm.).

1. Cel i zakres standardów

1. Standardy określają zasady zapewnienia bezpieczeństwa osobom małoletnim korzystającym z usług Gabinetu Psychologicznego Mateusz Dudek, w szczególności młodzieży od 15. roku życia.
2. Celem Standardów jest zapobieganie krzywdzeniu małoletnich, rozpoznawanie sygnałów zagrożenia oraz jasne określenie sposobu reagowania i udzielania wsparcia.
3. Standardy obowiązują Mateusza Dudka oraz każdą osobę, którą właściciel Gabinetu dopuści w przyszłości do działalności związanej z kontaktem z małoletnimi, w szczególności pracownika, współpracownika, praktykanta lub stażystę.
4. Gabinet jest działalnością jednoosobową. Osobą odpowiedzialną za stosowanie, aktualizację i udostępnianie Standardów, przyjmowanie zgłoszeń, prowadzenie interwencji, dokumentowanie zdarzeń oraz organizowanie wsparcia jest Mateusz Dudek.
5. Standardy dotyczą konsultacji stacjonarnych i online, kontaktu organizacyjnego z małoletnim i jego przedstawicielem ustawowym oraz sytuacji, w których małoletni przebywa w miejscu prowadzenia konsultacji.

2. Podstawowe pojęcia

Małoletni - osoba, która nie ukończyła 18. roku życia.

Krzywdzenie - każde działanie lub zaniechanie, które narusza prawa, godność, bezpieczeństwo, zdrowie fizyczne lub psychiczne małoletniego. Obejmuje w szczególności przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, zaniedbanie, przemoc rówieśniczą i przemoc w internecie.

Rodzic lub opiekun - rodzic, opiekun prawny lub faktyczny małoletniego. Gdy Standardy odnoszą się do przedstawiciela ustawowego, chodzi o osobę uprawnioną do reprezentowania małoletniego.

Psycholog - Mateusz Dudek, prowadzący Gabinet Psychologiczny Mateusz Dudek.

Osoba dopuszczona do działalności - każda osoba, której Psycholog powierza zadania związane z bezpośrednim kontaktem z małoletnimi.

3. Zasady bezpiecznej relacji Psychologa z małoletnim

3.1. Zasady ogólne

- Małoletni jest traktowany z szacunkiem, spokojem i uważnością, bez względu na płeć, pochodzenie, sytuację rodzinną, stan zdrowia, niepełnosprawność, światopogląd, orientację, tożsamość lub inne cechy.
- Psycholog wyjaśnia cel spotkania, sposób pracy, zasady poufności i jej granice językiem dostosowanym do wieku i możliwości małoletniego.
- Udział małoletniego w konsultacji powinien opierać się na jego zgodzie i gotowości do rozmowy. Psycholog nie zmusza do ujawniania informacji ani do wykonywania ćwiczeń, na które małoletni nie wyraża zgody.
- Psycholog uwzględnia prawo małoletniego do prywatności, ale nie obiecuje bezwzględnej tajemnicy w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa.
- Kontakt z przedstawicielem ustawowym odbywa się w sposób, który respektuje bezpieczeństwo małoletniego i uzgodnione zasady poufności.

- Kontakt poza spotkaniami służy przede wszystkim sprawom organizacyjnym lub niezbędnym działaniom dotyczącym bezpieczeństwa. Nie tworzy relacji prywatnej ani zależności emocjonalnej.
- Psycholog nie przewozi małoletnich prywatnym samochodem i nie organizuje spotkań w prywatnych miejscach niezwiązanych z działalnością Gabinetu.

3.2. Zachowania niedozwolone

- stosowanie przemocy fizycznej, krzyku, gróźb, szantażu, zawstydzania, poniżania, wyśmiewania lub obrażania;
- podejmowanie kontaktu fizycznego poza sytuacjami opisanymi w pkt 3.3;
- zachowania o charakterze seksualnym, seksualizowanie wypowiedzi, komentarze dotyczące ciała lub wyglądu, proponowanie lub podejmowanie relacji romantycznej albo seksualnej;
- ujawnianie małoletniemu prywatnych informacji o Psychologu w zakresie niepotrzebnym do prowadzenia konsultacji;
- zapraszanie do prywatnych znajomości w mediach społecznościowych, prowadzenie ukrytej korespondencji lub proszenie o zachowanie kontaktu w tajemnicy przed opiekunem;
- przekazywanie pieniędzy, kosztownych prezentów albo przyjmowanie prezentów, które mogłyby tworzyć zobowiązanie lub zależność;
- nagrywanie, fotografowanie lub rozpowszechnianie wizerunku i wypowiedzi małoletniego bez wymaganej podstawy i zgody;
- dyskryminowanie, etykietowanie, diagnozowanie na odległość lub przypisywanie małoletniemu winy za doświadczane krzywdzenie;
- zachęcanie do zachowań niezgodnych z prawem, używek albo działań zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu.

3.3. Kontakt fizyczny

Kontakt fizyczny nie jest elementem konsultacji i Psycholog go nie inicjuje w celu pocieszenia, budowania relacji, powitania ani pożegnania. Wyjątkiem są wyłącznie działania niezbędne do udzielenia pierwszej pomocy albo ochrony życia lub zdrowia, podejmowane w minimalnym zakresie odpowiednim do sytuacji. Kontakt nie może mieć charakteru intymnego lub seksualizującego, być ukrywany ani wiązać się z gratyfikacją. Małoletni ma prawo zachować dystans, odmówić kontaktu i zgłosić każde naruszenie swoich granic.

3.4. Konsultacje online i kontakt elektroniczny

- Konsultacje online odbywają się przez uzgodniony kanał, w szczególności Google Meet lub WhatsApp.
- Link do spotkania jest przeznaczony wyłącznie dla małoletniego i osób uzgodnionych z Psychologiem. Nie należy go udostępniać innym osobom.
- Psycholog i małoletni dbają, aby rozmowa odbywała się w możliwie prywatnym i bezpiecznym miejscu.
- Spotkania nie są nagrywane. Nagrywanie przez którąkolwiek ze stron wymaga wcześniejszej, wyraźnej zgody wszystkich uczestników oraz odpowiedniej podstawy prawnej.
- Psycholog nie prosi małoletniego o pokazywanie prywatnych części mieszkania ani o przysyłanie intymnych zdjęć, nagrań lub materiałów niezwiązanych bezpośrednio z pomocą.

- W razie utraty prywatności, wtargnięcia osoby trzeciej albo pojawienia się zagrożenia Psycholog może przerwać połączenie i uzgodnić bezpieczny sposób dalszego postępowania.

4. Zasady dotyczące relacji między małoletnimi

Gabinet nie prowadzi grupowych konsultacji młodzieży, jednak małoletni mogą spotkać się w poczekalni lub innej przestrzeni wspólnej wykorzystywanej przez Gabinet. Obowiązują wtedy następujące zasady:

- zakaz przemocy fizycznej, gróźb, wyzwisk, ośmieszania, wykluczania i zachowań seksualnych naruszających granice drugiej osoby;
- zakaz nagrywania, fotografowania i publikowania wizerunku lub wypowiedzi innej osoby bez jej zgody;
- zakaz ujawniania informacji zasłyszanych o innych klientach Gabinetu;
- obowiązek zgłoszenia Psychologowi sytuacji, w której ktoś czuje się zagrożony lub krzywdzony.

5. Zasady korzystania z urządzeń elektronicznych i ochrony przed zagrożeniami w internecie

- Małoletni korzysta podczas konsultacji przede wszystkim z własnego urządzenia i tylko w zakresie potrzebnym do spotkania.
- Gabinet nie udostępnia małoletnim niekontrolowanego dostępu do internetu ani urządzeń przeznaczonych do swobodnego przeglądania treści.
- Jeżeli wykorzystanie urządzenia lub materiału internetowego jest elementem konsultacji, Psycholog wyjaśnia cel i dba o adekwatność treści.
- W przypadku ujawnienia cyberprzemocy, szantażu, rozpowszechniania intymnych materiałów, uwodzenia w sieci lub innego zagrożenia Psycholog pomaga ograniczyć dalszą ekspozycję, zabezpieczyć dostępne dowody bez dalszego rozpowszechniania oraz ustalić potrzebne działania ochronne.
- Nie wolno przysyłać Psychologowi treści bezprawnych, materiałów seksualnych z udziałem małoletnich ani materiałów naruszających prawa innych osób. W razie otrzymania takich materiałów Psycholog postępuje zgodnie z prawem i zasadami bezpieczeństwa.

6. Rozpoznawanie krzywdzenia i przyjmowanie zgłoszeń

1. Zgłoszenie może pochodzić od małoletniego, rodzica, opiekuna, innej osoby albo wynikać z obserwacji Psychologa.
2. Małoletni może powiedzieć o sytuacji podczas spotkania, telefonicznie, SMS-em, przez e-mail lub WhatsApp. Dane kontaktowe Gabinetu: tel. 505 980 499, e-mail: mateuszdudek1@gmail.com. Wiadomości nie są monitorowane całodobowo; w sytuacji bezpośredniego zagrożenia należy zadzwonić pod numer 112.
3. Psycholog przyjmuje zgłoszenie spokojnie, nie ocenia małoletniego, nie podważa jego relacji i nie prowadzi przesłuchania. Zadaje tylko pytania potrzebne do oceny bezpieczeństwa i dalszego działania.

4. Psycholog wyjaśnia małoletniemu, jakie działania mogą być konieczne i dlaczego. Nie obiecuje zachowania informacji w tajemnicy, jeżeli istnieje zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa.
5. Jeżeli zgłoszenie dotyczy Psychologa, małoletni lub jego przedstawiciel ustawowy może zwrócić się bezpośrednio do Policji, prokuratury, właściwego sądu opiekuńczego, Rzecznika Praw Dziecka albo innej zaufanej osoby lub instytucji. Psycholog nie podejmuje działań mających wywrzeć presję na osobę zgłaszającą, zabezpiecza dokumentację i w miarę możliwości ułatwia kontakt z niezależnym wsparciem.

7. Procedura interwencji

7.1. Pierwsze działania

1. Zapewnienie małoletniemu spokojnego i możliwie bezpiecznego miejsca rozmowy.
2. Ocena, czy występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia.
3. W razie bezpośredniego zagrożenia - wezwanie pomocy pod numerem 112, kontakt z Policją lub pogotowiem oraz podjęcie działań niezbędnych do ochrony małoletniego.
4. Zapisanie najważniejszych faktów, w miarę możliwości z użyciem własnych słów małoletniego, bez tworzenia interpretacji wykraczających poza ujawnione informacje.
5. Ustalenie, czy i w jaki sposób można bezpiecznie skontaktować się z przedstawicielem ustawowym.

7.2. Dobór właściwej ścieżki

- Uzasadnione podejrzenie popełnienia przestępstwa na szkodę małoletniego - Psycholog składa zawiadomienie do Policji lub prokuratury, jeżeli wymagają tego okoliczności lub przepisy, oraz zabezpiecza posiadane informacje.
- Poważne zagrożenie dobra małoletniego, niewłaściwa opieka lub sytuacja wymagająca ingerencji sądu - Psycholog kieruje zawiadomienie lub wniosek o wgląd w sytuację do właściwego sądu opiekuńczego.
- Podejrzenie przemocy domowej - Psycholog kontaktuje się z Policją, ośrodkiem pomocy społecznej lub innym podmiotem uprawnionym do prowadzenia procedury „Niebieskie Karty”. Sam wszczyna tę procedurę wyłącznie wtedy, gdy w danych okolicznościach posiada takie uprawnienie.
- Ryzyko samouszkodzenia, próby samobójczej lub ostrego kryzysu psychicznego - Psycholog podejmuje działania adekwatne do poziomu ryzyka. W kontakcie stacjonarnym nie pozostawia małoletniego samego, a w kontakcie online nie kończy rozmowy bez ustalenia bezpiecznego dalszego działania, o ile pozwalają na to okoliczności. Kontaktuje się z przedstawicielem ustawowym, jeżeli nie zwiększa to zagrożenia, oraz w razie potrzeby wzywa 112 lub kieruje do SOR-u albo izby przyjęć psychiatrycznej.
- Zagrożenie w internecie - Psycholog pomaga przerwać kontakt ze sprawcą, ograniczyć rozpowszechnianie treści, bezpiecznie zachować dowody i w razie potrzeby zawiadomić Policję lub prokuraturę.

7.3. Kontakt z rodzicem lub opiekunem

Przedstawiciel ustawowy jest informowany o zdarzeniu i planowanych działaniach, chyba że istnieje uzasadnione podejrzenie, że jest sprawcą krzywdzenia, pozostaje z nim w bliskiej relacji

mogącej zagrozić małoletniemu albo przekazanie informacji mogłoby zwiększyć ryzyko. W takim przypadku Psycholog konsultuje dalsze działania z właściwymi służbami lub sądem.

8. Plan wsparcia po ujawnieniu krzywdzenia

Po ujawnieniu krzywdzenia Psycholog, w zakresie swoich kompetencji i możliwości Gabinetu, ustala plan wsparcia. Plan jest dostosowany do sytuacji małoletniego i może obejmować:

- ustalenie, co jest potrzebne do natychmiastowego bezpieczeństwa;
- wskazanie bezpiecznej osoby dorosłej i sposobu kontaktu z nią;
- uzgodnienie, jakie informacje i komu zostaną przekazane;
- skierowanie do lekarza, psychiatry dzieci i młodzieży, psychoterapeuty, placówki interwencji kryzysowej, ośrodka pomocy społecznej lub innego właściwego miejsca;
- ustalenie dalszego kontaktu i sposobu sprawdzenia, czy sytuacja się poprawia;
- dostosowanie komunikacji i formy pomocy do niepełnosprawności, stanu zdrowia, potrzeb komunikacyjnych i szczególnych potrzeb małoletniego.

Ważne

Gabinet nie zapewnia pomocy całodobowej. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy zadzwonić pod numer 112.

9. Dzieci z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami

- Informacje są przekazywane w sposób dostosowany do możliwości rozumienia, komunikowania się i stanu zdrowia małoletniego.
- W razie potrzeby można uzgodnić obecność osoby wspierającej, tłumacza lub wykorzystanie alternatywnej formy komunikacji, o ile nie narusza to bezpieczeństwa i poufności.
- Psycholog nie zakłada, że trudność w komunikacji oznacza brak zdolności do wyrażania potrzeb, zgody lub sprzeciwu.
- Sygnały krzywdzenia są oceniane z uwzględnieniem specyfiki niepełnosprawności, ale nie są automatycznie nią tłumaczone.

10. Przygotowanie i weryfikacja osób dopuszczonych do pracy z małoletnimi

1. Obecnie Gabinet jest działalnością jednoosobową i nie zatrudnia personelu mającego kontakt z małoletnimi.
2. Przed dopuszczeniem innej osoby do działalności związanej z małoletnimi Psycholog wykonuje obowiązki weryfikacyjne przewidziane w obowiązujących przepisach, w tym w art. 21 ustawy, w zakresie mającym zastosowanie do danej osoby i rodzaju współpracy.
3. Każda osoba dopuszczona do takiej działalności otrzymuje Standardy, zostaje przygotowana do ich stosowania i potwierdza zapoznanie się z nimi. Przygotowanie obejmuje co najmniej zasady bezpiecznych relacji, rozpoznawanie sygnałów krzywdzenia, procedury interwencji, zasady poufności oraz dokumentowania zdarzeń. Przygotowanie i potwierdzenie są dokumentowane.
4. Za przygotowanie, weryfikację i dokumentowanie odpowiada Mateusz Dudek.

11. Dokumentowanie i przechowywanie informacji

1. Każde ujawnione lub zgłoszone zdarzenie zagrażające dobru małoletniego jest odnotowywane w Karcie interwencji stanowiącej załącznik nr 1.
2. Jeżeli potrzebne jest dalsze wsparcie, sporządza się Plan wsparcia według wzoru z załącznika nr 2.
3. Dokumentacja zawiera tylko informacje niezbędne do oceny bezpieczeństwa, podjętych działań i realizacji obowiązków prawnych.
4. Dokumentacja jest przechowywana w zabezpieczonym miejscu, odrębnie od ogólnodostępnych materiałów, z dostępem ograniczonym do Psychologa oraz osób uprawnionych na podstawie prawa.
5. Dokumentacja jest przechowywana nie dłużej, niż jest to niezbędne do ochrony małoletniego, realizacji obowiązków prawnych oraz ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń, zgodnie z obowiązującymi przepisami i Klauzulą informacyjną RODO. Po upływie właściwego okresu jest bezpiecznie niszczona lub usuwana.

12. Udostępnianie Standardów

1. Pełna i skrócona wersja Standardów są udostępniane małoletnim oraz ich rodzicom lub opiekunom na stronie mateuszdudek.eu i w widocznym miejscu w gabinecie przy ul. Bartosza Głowackiego 35 w Lublinie.
2. Wersja skrócona jest napisana językiem dostosowanym do młodzieży od 15. roku życia i zawiera najważniejsze informacje o prawach, zasadach bezpieczeństwa, sposobie zgłaszania nieprawidłowości i dostępnej pomocy.
3. Małoletni i jego przedstawiciel ustawowy mogą poprosić o papierową lub elektroniczną kopię dokumentu.

13. Przegląd i aktualizacja Standardów

1. Standardy są oceniane co najmniej raz na dwa lata, a także wcześniej po poważnym zdarzeniu, zmianie przepisów, zmianie sposobu prowadzenia konsultacji albo ujawnieniu luki w procedurach.
2. Za przegląd odpowiada Mateusz Dudek.
3. Wnioski z przeglądu są dokumentowane pisemnie w Protokole przeglądu stanowiącym załącznik nr 3.
4. Pierwszy planowy przegląd powinien nastąpić nie później niż 11 lipca 2028 r.

14. Dane kontaktowe i pomoc

Gabinet Psychologiczny Mateusz Dudek	505 980 499 mateuszdudek1@gmail.com
Numer alarmowy	112 - bezpośrednio zagrożenie życia lub zdrowia
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111 - bezpłatnie, anonimowo, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12 - bezpłatnie, anonimowo, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
Policja	112

15. Postanowienia końcowe

1. Standardy wchodzą w życie 11 lipca 2026 r.
2. W sprawach nieuregulowanych stosuje się obowiązujące przepisy prawa oraz zasady wykonywania zawodu psychologa.
3. Standardy nie ograniczają prawa małoletniego ani jego przedstawiciela ustawowego do zwrócenia się bezpośrednio do Policji, prokuratury, sądu, Rzecznika Praw Dziecka lub innej instytucji pomocowej.

Wprowadzam Standardy do stosowania:

Mateusz Dudek - właściciel Gabinetu Psychologicznego Mateusz Dudek

Data wprowadzenia: 11.07.2026 r.

ZAŁĄCZNIK NR 1 - KARTA INTERWENCJI / ZDARZENIA

1. Data i godzina zgłoszenia lub ujawnienia:

.....

2. Osoba przyjmująca zgłoszenie:

.....

3. Dane małoletniego niezbędne do identyfikacji:

.....

4. Źródło informacji (małoletni, opiekun, obserwacja, inna osoba):

.....

5. Opis zdarzenia i najważniejsze informacje, najlepiej z zachowaniem słów małoletniego:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Ocena bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia:

.....

.....

7. Podjęte działania natychmiastowe:

.....

.....

.....

8. Osoby lub instytucje powiadomione, data i sposób kontaktu:

.....

.....

.....

9. Ustalenia dotyczące kontaktu z przedstawicielem ustawowym:

.....

.....

10. Dalsze działania i termin sprawdzenia sytuacji:

.....

.....

.....

11. Załączniki / zabezpieczone materiały:

.....

.....

Data sporządzenia: Podpis:

ZAŁĄCZNIK NR 2 - PLAN WSPARCIA MAŁOLETniego

1. Imię i nazwisko / oznaczenie małoletniego:

.....

2. Najważniejsze potrzeby dotyczące bezpieczeństwa:

.....

.....

3. Bezpieczna osoba dorosła i sposób kontaktu:

.....

.....

4. Działania Gabinetu w zakresie jego kompetencji:

.....

.....

5. Rekomendowane lub uruchomione wsparcie zewnętrzne:

.....

.....

6. Uzgodniony zakres informacji przekazywanych opiekunowi lub instytucjom:

.....

.....

7. Dostosowania wynikające z niepełnosprawności lub szczególnych potrzeb:

.....

.....

8. Termin i sposób oceny, czy plan działa:

.....

.....

Data sporządzenia: Podpis:

ZAŁĄCZNIK NR 3 - PROTOKÓŁ PRZEGLĄDU STANDARDÓW

1. Data przeglądu:

.....

2. Osoba dokonująca przeglądu:

.....

3. Podstawa przeglądu (planowy / po zdarzeniu / po zmianie przepisów / inna):

.....

4. Ocenione obszary:

.....

.....

.....

5. Wnioski z analizy zgłoszeń, interwencji i praktyki Gabinetu:

.....

.....

.....

.....

6. Stwierdzone potrzeby zmian:

.....

.....

.....

7. Wprowadzone zmiany i data ich obowiązywania:

.....

.....

.....

8. Termin kolejnego przeglądu:

.....

Podpis:

ZAŁĄCZNIK NR 4 - POTWIERDZENIE ZAPOZNANIA SIĘ ZE STANDARDAMI

Załącznik stosuje się, jeżeli do działalności związanej z kontaktem z małoletnimi zostanie dopuszczona inna osoba.

Imię i nazwisko:

.....

Rola / podstawa współpracy:

.....

Oświadczam, że otrzymałem/am Standardy ochrony małoletnich obowiązujące w Gabinetecie Psychologicznym Mateusz Dudek, zapoznałem/am się z ich treścią, rozumiem zasady bezpiecznego kontaktu z małoletnimi oraz procedury reagowania i zobowiązuję się do ich stosowania.

Zakres przeprowadzonego przygotowania / omówione zagadnienia:

.....

.....

.....

Data: Podpis osoby:

Podpis osoby przygotowującej:

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

Wersja skrócona dla młodzieży od 15. roku życia

Gabinet Psychologiczny Mateusz Dudek

konsultacje dla młodzieży od 15. roku życia

Wersja dokumentu	1.0
Data wprowadzenia	11 lipca 2026 r.
Miejsce konsultacji	ul. Bartosza Głowackiego 35, Lublin
Kontakt	tel. 505 980 499 e-mail: mateuszdudek1@gmail.com

Podstawa prawna: art. 22b-22c ustawy z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 110, z późn. zm.).

Po co jest ten dokument?

Masz prawo czuć się bezpiecznie podczas spotkań z psychologiem. Ten dokument mówi, jak powinieneś/powinnaś być traktowany/a, czego psycholog nie może robić i gdzie możesz zgłosić coś niepokojącego.

1. Twoje prawa podczas spotkania

- Masz prawo do szacunku, spokojnej rozmowy i traktowania bez oceniania.
- Masz prawo wiedzieć, po co odbywa się spotkanie i jak będzie wyglądać.
- Możesz zadawać pytania, powiedzieć, że czegoś nie rozumiesz, odmówić odpowiedzi albo poprosić o przerwę.
- Nie musisz zgadzać się na ćwiczenie, temat rozmowy ani kontakt fizyczny, z którym czujesz się źle.
- Masz prawo powiedzieć, że coś Cię niepokoi, zawstydzia albo przekracza Twoje granice.
- Jeżeli potrzebujesz innego sposobu komunikacji z powodu zdrowia, niepełnosprawności lub innych potrzeb, możesz o tym powiedzieć.

2. Poufność - co zostaje między nami?

Psycholog nie przekazuje innym osobom szczegółów rozmowy bez potrzeby. Na początku spotkań omawia z Tobą, jakie informacje mogą być przekazywane rodzicowi lub opiekunowi.

Są sytuacje, w których psycholog musi poszukać dodatkowej pomocy - przede wszystkim wtedy, gdy istnieje poważne zagrożenie Twojego życia, zdrowia lub bezpieczeństwa albo bezpieczeństwa innej osoby. Powinien wyjaśnić Ci, co zamierza zrobić i dlaczego, o ile jest to bezpieczne.

3. Czego psycholog nie może robić

- krzyczeć na Ciebie, grozić Ci, poniżać, wyśmiewać, szantażować ani stosować przemocy;
- dotykać Cię w celu pocieszenia, budowania relacji, powitania lub pożegnania; wyjątkiem są działania konieczne do udzielenia pierwszej pomocy albo ochrony życia lub zdrowia;
- komentować Twojego ciała w seksualny sposób, proponować relacji romantycznej lub seksualnej ani przysyłać takich treści;
- prosić o intymne zdjęcia, nagrania lub wiadomości;
- namawiać Cię do ukrywania kontaktu przed bezpieczną osobą dorosłą;
- zapraszać Cię do prywatnej znajomości w mediach społecznościowych;
- nagrywać albo fotografować Cię bez wymaganej zgody;
- obwiniać Cię za przemoc albo krzywdzenie, którego doświadczasz.

4. Spotkania online

- Spotkanie odbywa się przez uzgodniony kanał, np. Google Meet lub WhatsApp.
- Linku do spotkania nie udostępniaj innym osobom.

- Postaraj się znaleźć miejsce, w którym możesz rozmawiać bezpiecznie i prywatnie. Powiedz psychologowi, gdy ktoś słucha rozmowy albo wchodzi do pomieszczenia.
- Spotkanie nie jest nagrywane. Ty również nie nagrywaj go bez wcześniejszej zgody.
- Psycholog nie prosi Cię o pokazywanie prywatnych części mieszkania ani o przesyłanie materiałów niezwiązanych z pomocą.

5. Co zrobić, gdy ktoś Cię krzywdzi albo czujesz się niebezpiecznie

1. Powiedz psychologowi lub innej zaufanej osobie dorosłej tyle, ile potrafisz. Nie musisz mieć dowodów ani opowiadać wszystkiego od razu.
2. Jeżeli nie możesz mówić, możesz napisać wiadomość SMS, e-mail lub pokazać tekst.
3. Jeżeli zagrożenie jest teraz i dotyczy życia lub zdrowia, zadzwoń pod numer 112 albo poproś kogoś o wezwanie pomocy.
4. Psycholog powinien Cię wysłuchać, ocenić bezpieczeństwo, wyjaśnić dalsze kroki i pomóc znaleźć odpowiednie wsparcie.

6. Jeżeli niepokoi Cię zachowanie psychologa

Masz prawo przerwać spotkanie, wyjść, rozłączyć połączenie i powiedzieć o sytuacji rodzicowi, opiekunowi, nauczycielowi, innemu psychologowi lub innej zaufanej osobie dorosłej.

Możesz też zwrócić się bezpośrednio do Policji, prokuratury, sądu opiekuńczego lub Rzecznika Praw Dziecka. Nie musisz najpierw zgłaszać tego psychologowi, którego zachowanie budzi Twój niepokój.

7. Kontakt i pomoc

Gabinet Psychologiczny Mateusz Dudek

505 980 499

mateuszdudek1@gmail.com

112

Gdy teraz zagrożone jest życie lub zdrowie

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży -
bezpłatnie, anonimowo, 24/7

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw
Dziecka - bezpłatnie, anonimowo, 24/7

Policja

112

Pamiętaj

Gabinet nie działa całodobowo. W nagłym zagrożeniu zadzwoń pod numer 112. To, że nie wiesz dokładnie, co powiedzieć, nie oznacza, że masz zostać z tym sam/a. Możesz zacząć od jednego zdania: „Nie czuję się bezpiecznie” albo „Chcę powiedzieć o czymś trudnym”.

8. Gdzie znajdziesz pełne Standardy

Pełna i skrócona wersja Standardów są dostępne na stronie mateuszdudek.eu oraz w gabinecie przy ul. Bartosza Głowackiego 35 w Lublinie.

Wersja obowiązuje od 11 lipca 2026 r. i jest przeglądana co najmniej raz na dwa lata.