

TWOJE PRAWA I BEZPIECZEŃSTWO

Lubelski Ośrodek Psychodynamiczny

Jesteś u nas bezpieczny / bezpieczna

W Lubelskim Ośrodku Psychodynamicznym dbamy o to, aby dzieci i młodzież czuły się bezpiecznie, spokojnie i z szacunkiem. Każda osoba, która tu pracuje, ma obowiązek dbać o Twoje dobro i granice.

Masz prawo do:

- bycia traktowanym z szacunkiem,
 - poczucia bezpieczeństwa podczas spotkań,
 - mówienia o tym, co czujesz i myślisz,
 - zadawania pytań, jeśli czegoś nie rozumiesz,
 - powiedzenia „nie”, jeśli coś jest dla Ciebie nie w porządku,
 - rozmowy o tym, co Cię martwi lub niepokoi.
-

Jak wygląda spotkanie z terapeutą?

Spotkania z terapeutą odbywają się w spokojnej i bezpiecznej atmosferze. Terapeuta jest po to, aby Ci pomóc, a nie oceniać. Rozmowy są poufne, co oznacza, że to, co mówisz, jest traktowane z dyskrecją — chyba że Twoje bezpieczeństwo byłoby zagrożone.

Jeśli coś Cię zaniepokoi

Jeśli podczas spotkania lub w Ośrodku wydarzy się coś, co:

- sprawia, że czujesz się niekomfortowo,
- budzi lęk, złość lub wstyd,
- przekracza Twoje granice,

masz prawo **powiedzieć o tym dorosłemu**, któremu ufasz.

Możesz:

- powiedzieć o tym terapeutcie,
 - powiedzieć rodzicowi lub opiekunowi,
 - zgłosić to osobie odpowiedzialnej za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Ośrodku.
-

Pamiętaj

- Twoje uczucia są ważne.
- Masz prawo czuć się bezpiecznie.
- Nie musisz radzić sobie z trudnymi sprawami sam lub sama.
- Zawsze możesz poprosić o pomoc.