

Witaj w Poradni Dziecięcej Piccolo!

Chcemy, żebyś czuł się u nas bezpiecznie i wiedział, że zawsze możesz na nas liczyć.

Oto ważne rzeczy, które powinieneś wiedzieć:

1. Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze
 - Wszyscy dorośli w poradni są tu po to, żeby Ci pomóc
 - Nikt nie ma prawa Cię skrzywdzić ani zrobić Ci czegoś, co sprawi, że poczujesz się źle
 - Jeśli ktoś próbuje Cię skrzywdzić, powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz
2. Możesz nam zaufać
 - Jeśli coś Cię martwi lub niepokoi, zawsze możesz o tym powiedzieć
 - Wysłuchamy Cię i postaramy się pomóc
 - Nie bój się mówić o swoich uczuciach - to ważne!
3. Szanujemy Twoją prywatność
 - Nie będziemy robić Ci zdjęć ani nagrywać Cię bez zgody Twoich rodziców
 - Twoje dane osobowe są u nas bezpieczne
 - Możesz poprosić o rozmowę na osobności, jeśli tego potrzebujesz
4. Traktujemy Cię z szacunkiem
 - Mówimy do Ciebie grzecznie i z uwagą Cię słuchamy
 - Nie wolno nam na Ciebie krzyczeć ani Cię obrażać
 - Twoje zdanie jest dla nas ważne
5. Dbamy o Twoje dobre samopoczucie
 - Jeśli coś Cię boli lub źle się czujesz, powiedz nam o tym
 - Pomożemy Ci lub wezwiemy Twoich rodziców
 - Zawsze pytamy, czy czujesz się komfortowo podczas badań
6. Chronimy Cię przed niebezpieczeństwami w internecie
 - Uczymy, jak bezpiecznie korzystać z komputera i internetu
 - Jeśli zobaczysz coś niepokojącego w internecie, powiedz o tym dorosłemu
 - Pamiętaj, że nie wszystko, co widzisz w internecie, jest prawdą
7. Masz prawo powiedzieć "nie"
 - Jeśli ktoś chce zrobić coś, co Ci się nie podoba, masz prawo odmówić
 - Nikt nie może Cię do niczego zmuszać
 - Twoje ciało należy do Ciebie i tylko Ty decydujesz, kto może Cię dotykać
8. Uczymy Cię o bezpieczeństwie
 - Organizujemy zajęcia, na których dowiesz się więcej o swoich prawach
 - Pokazujemy, jak rozpoznawać niebezpieczne sytuacje
 - Uczymy, jak mówić o swoich uczuciach i potrzebach
9. Pomagamy Ci zrozumieć emocje
 - Każdy czasem czuje się smutny, zły lub przestraszony - to normalne
 - Możesz z nami porozmawiać o swoich uczuciach
 - Pomożemy Ci znaleźć sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami
10. Jesteśmy tu dla Ciebie
 - Zawsze możesz przyjść do nas z problemem
 - Nie ma głupich pytań - pytaj o wszystko, co Cię ciekawi lub niepokoi
 - Razem znajdziemy rozwiązanie każdego problemu

Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc. Jesteśmy tu dla Ciebie!

Ważne numery telefonu:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111
- numer alarmowy: 112