

**Witaj! W tym gabinecie jesteś Ważnym Gościem.
Chcę, żebyś czuł/a się tutaj bezpiecznie i dobrze. Oto Twoje prawa:**

1. Masz prawo do szacunku

Zawsze słucham tego, co masz mi do powiedzenia. Twoje uczucia i zdanie są dla mnie bardzo ważne. Rozmawiamy ze sobą miło i spokojnie.

2. Masz prawo wiedzieć, co robimy

Zanim dotknę Twojej buzi lub ciała (np. żeby zrobić masaż języka) lub zaczniemy nowe ćwiczenie, zawsze powiem Ci, co będę robić i po co to robimy. Jeśli czegoś nie rozumiesz – pytaj śmiało!

3. Masz prawo powiedzieć „STOP”

Jeśli jakieś ćwiczenie Ci się nie podoba, sprawia Ci ból albo po prostu źle się z nim czujesz, możesz powiedzieć „STOP” lub pokazać mi to ręką. Wtedy natychmiast przerywamy i wspólnie wymyślamy coś innego. Twoje granice są tu szanowane.

4. Masz prawo do pomocy

Jeśli ktoś Cię krzywdzi, smuci lub przeraża – w domu, w szkole czy na podwórku – możesz mi o tym powiedzieć. Zawsze Cię wysłucham i wspólnie poszukamy sposobu, żebyś znów czuł/a się bezpiecznie.

5. Twoje tajemnice są bezpieczne

Nasze rozmowy są naszą wspólną tajemnicą. Powiem o nich dorosłym tylko wtedy, gdy będę się martwić o Twoje zdrowie lub życie – po to, żeby sprowadzić dla Ciebie pomoc.

PAMIĘTAJ! SĄ LUDZIE, KTÓRZY ZAWSZE CIĘ WYSLUCHAJĄ:

- **116 111** – Telefon Zaufania (możesz zadzwonić i pogadać o wszystkim, za darmo).
- **112** – Numer alarmowy (jeśli potrzebujesz pilnej pomocy).

emocje i słowa



Anna Boniakowska