



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

WITAJ W POLSCE

Informacje dla młodzieży przyjeżdżającej z Ukrainy do Polski

Choć Ukraina i Polska to kraje sąsiednie, niektóre zasady, zwyczaje, ale też przepisy prawne bardzo się od siebie różnią. Poniżej znajdziesz informacje, które mogą być pomocne w Twoim codziennym życiu w Polsce.



DZIECKO, NASTOLATEK CZY DOROSŁY?



W Polsce, tak samo jak w Ukrainie, pełnoletność uzyskujesz wraz z ukończeniem 18. roku życia. Dopóki to nie nastąpi, polskie prawo uważa Cię za dziecko, co wiąże się dla Ciebie z pewnymi ograniczeniami. Oznacza to między innymi, że:

- będziesz potrzebować rodzica lub opiekuna tymczasowego do reprezentacji prawnej, np. odbycia wizyty lekarskiej, zapisania się do szkoły czy załatwienia formalności w urzędzie;
- będziesz podlegać obowiązkowi edukacji (to znaczy, że będziesz musiał/a kontynuować naukę, dopóki nie ukończysz 18. roku życia);
- jako osoba niepełnoletnia nie będziesz mógł/mogła mieszkać w niezależnym mieszkaniu bez opieki rodzica lub opiekuna tymczasowego (chyba że na terenie Polski mieszkasz w miejscu, w którym opiekuje się Tobą wykwalifikowany personel, np. w internacie, domu dziecka, młodzieżowym ośrodku socjoterapeutycznym lub wychowawczym, w placówce bądź w szpitalu).

Możliwe, że brzmi to wszystko obco, dlatego poniżej omówimy kilka ważnych przepisów po kolei. Pokażemy na przykładach, jak działają, a także opiszemy krótko, z czego to wynika.

Władza rodzicielska

W Polsce stosunkiem, który reguluje relację między dzieckiem i rodzicem, jest „władza rodzicielska”. Wynika to z polskiego Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Dzieci przyjeżdżające z Ukrainy mogą być na terenie Polski reprezentowane albo przez swoich rodziców lub opiekunów prawnych¹, albo przez tzw. opiekuna tymczasowego, ale nie mogą nie mieć swojego reprezentanta prawnego.

Przykład 1

16-letni Siergiej przyjechał do Polski ze swoją 20-letnią siostrą Oksaną. Ich rodzice zostali w Ukrainie. Oksana ma zgodę rodziców na opiekę nad Siergiejem. Oksana musi w Polsce wystąpić o opiekę tymczasową wobec Siergieja, żeby móc go reprezentować prawnie: podczas zapisu do szkoły lub na uczelnię, umówienia wizyty do lekarza czy wystąpienia o świadczenia (to znaczy o pomoc finansową bądź rzeczową).

Przykład 2

17-letnia Aleksandra przyjechała do Polski ze swoją mamą i 12-letnią siostrą Poliną. Mama Aleksandry i Poliny nie musi występować o opiekę tymczasową. Jest matką obu dziewcząt, więc zgodnie z polskim prawem sprawuje nad córkami władzę rodzicielską i reprezentuje je prawnie. Może je zatem zapisać do szkoły, do lekarza i wystąpić o świadczenia (to znaczy o pomoc finansową lub rzeczową).

Opiekun tymczasowy

Każde dziecko z Ukrainy, a więc osoba poniżej 18. roku życia, które przyjeżdża do Polski, musi się znajdować albo pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego, albo pod opieką tzw. opiekuna tymczasowego, którego ustanawia sąd na wniosek kandydata/kandydatki na takiego opiekuna. Reguluje to Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa (zwana potocznie „specustawą”). Kandydat/ka na opiekuna tymczasowego musi być osobą pełnoletnią. Preferowani są kandydaci, którzy pozostają z dzieckiem w relacji (są np. starszym rodzeństwem, dziadkami, cicią, wujkiem lub inną bliską osobą), dlatego zakłada się, że będą się dobrze opiekować dzieckiem². Jeśli dziecko z Ukrainy przyjechało bez rodzica, a nie ma opiekuna tymczasowego (ani osoby, która chciałaby nim zostać), postępowanie o wyznaczenie opiekuna tymczasowego zostanie wszczęte z urzędu przez polski sąd. Jeżeli dziecko z Ukrainy przed przyjazdem do Polski przebywało w pieczy zastępczej (w rodzinie zastępczej, w domu dziecka, w ośrodku stałego pobytu itd.) i przyjechało do Polski wraz ze swoim rodzicem zastępczym lub z wychowawcą z domu dziecka – to właśnie ten dorosły opiekun zostanie najprawdopodobniej wyznaczony na opiekuna tymczasowego.

- 1 Czyli osób, które zgodnie z wyrokiem sądu są uprawnione do opieki nad dzieckiem, dlatego że rodzice zmarli albo z innych powodów nie mogą sprawować trwale nad nim opieki.
- 2 W polskim języku prawnym nazywa się to „rękojmią należytego wypełniania obowiązków opiekuńczych”.

Opiekun tymczasowy „w pigułce”

- Jeśli przebywasz w Polsce pod opieką osoby, która nie jest Twoim rodzicem biologicznym lub adopcyjnym, ta osoba musi wystąpić o opiekę tymczasową nad Tobą. W tym celu musi złożyć wniosek do polskiego sądu opiekuńczego.
- Nie ma znaczenia, czy osoba, która się Tobą opiekuje, ma upoważnienie od Twoich rodziców – dodatkowo polski sąd opiekuńczy musi ustanowić ją Twoim opiekunem tymczasowym. Tylko ten status jest honorowany przez polskie prawo jako legalna opieka nad osobą niepełnoletnią sprawowana przez osobę inną niż rodzic.
- Jeżeli nie masz opiekuna tymczasowego ani żadnej bliskiej osoby, która chciałaby zostać Twoim opiekunem tymczasowym, polski sąd opiekuńczy wyznaczy Ci takiego opiekuna. W takiej sytuacji może nim zostać np. pracownik socjalny. Do czasu, w którym to nastąpi, zostaniesz umieszczona/y w placówce opiekuńczej.
- Ustanowienie opiekuna prawnego jest szybką procedurą, trwa ok. 3 dni roboczych i nie wiąże się z żadnymi opłatami.
- Opiekun tymczasowy sprawuje pieczę nad dzieckiem i jego majątkiem, ma również prawo reprezentacji dziecka w urzędach, szkołach, przychodniach itd. Ważniejsze decyzje związane z Twoim majątkiem i zdrowiem (np. poważną operację) będzie podejmować za zezwoleniem sądu opiekuńczego.
- Opiekun tymczasowy może skorzystać z darmowej pomocy (więcej o tym w broszurze „Bezpieczna rodzina – bezpieczne dzieci”, link na końcu).
- Ośrodek pomocy społecznej może sprawdzać, jak opiekun tymczasowy opiekuje się dzieckiem. Oznacza to, że pracownicy tej instytucji będą mogli okresowo sprawdzać, czy Twoje potrzeby są zaspokajane i czy wszystko jest w porządku.

Ważne: ustanowienie opiekuna tymczasowego jest rozwiązaniem przyjętym przez Polskę w celu zapewnienia na naszym terytorium bezpieczeństwa dzieciom uciekającym przed wojną w Ukrainie. NIE pozbawia ono praw Twoich rodziców biologicznych lub adopcyjnych pozostających w Ukrainie. Po powrocie do Ukrainy Twoi rodzice będą mieli takie same prawa wobec Ciebie, jak przed opuszczeniem przez Ciebie terytorium Ukrainy.



OBOWIĄZKI RODZICÓW I DOROŚŁYCH WOBEC DZIECI

W Polsce dorośli mają również pewne obowiązki wobec dzieci, którymi się opiekują. Lekceważenie ich lub złamanie przepisów mogą pociągnąć za sobą określone skutki prawne dla rodzica/opiekuna tymczasowego bądź dla osoby dorosłej. Przykłady takich możliwych skutków prawnych opisujemy niżej. Osoba, która jest świadkiem złamania prawa (np. fizycznego ukarania dziecka czy pozostawienia go bez opieki), ma obowiązek zgłoszenia tego faktu odpowiednim służbom albo instytucjom, w zależności od sytuacji: ośrodkowi pomocy społecznej, policji, sądowi opiekuńczemu, psychologom i pedagogom szkolnym, lekarzom itd.

Czy w Polsce rodzice mogą pozostawić dziecko bez środków na jego utrzymanie?

Rodzice (biologiczni oraz adopcyjni) mają wobec dzieci obowiązek alimentacyjny, to znaczy obowiązek utrzymywania swoich dzieci. Najczęściej robią to w ramach wspólnego życia w jednym domu lub mieszkaniu, w niektórych jednak sytuacjach (np. rozwód, separacja, osobne zamieszkiwanie rodzica i dziecka) konieczne jest wystąpienie do sądu o alimenty na dziecko. O alimenty na dziecko może wystąpić drugi rodzic, opiekun prawny bądź tymczasowy, instytucja publiczna (np. centrum pomocy rodzinie) albo samo dziecko. Obowiązek alimentacyjny rodziców względem dzieci trwa do czasu, aż dziecko będzie w stanie utrzymać się samodzielnie, a więc także po ukończeniu 18. roku życia, gdy dziecko kontynuuje naukę.

Czy w Polsce można bić dzieci?

Zgodnie z polskim prawem stosowanie kar fizycznych wobec dzieci (klapsy, policzkowanie, szturchanie, popychanie itd.) jest zabronione. Za przemoc w rodzinie uważa się każde uderzenie dziecka. Stosowanie kar cielesnych wobec dziecka grozi rodzicowi/opiekunowi interwencją ze strony służb socjalnych i/lub policji, a w dalszej konsekwencji może się wiązać z ograniczeniem bądź pozbawieniem władzy rodzicielskiej albo uprawnień opiekuńczych. Zakaz stosowania kar cielesnych dotyczy wszystkich osób i wszystkich przestrzeni: rodziny, przedszkola i szkoły, placówki opiekuńczo-wychowawczej, szpitali itd. W Polsce coraz więcej osób zgadza się, że nie wolno bić dzieci.

Przykład:

Swietłana, ciocia 16-letniej Liny, spoliczkowała ją, kiedy Lina niegrzecznie się do niej odezwała. Widziała to sąsiadka i zwróciła Swietłanie uwagę. Mimo to kilka dni później sytuacja się powtórzyła i sąsiadka powiedziała Swietłanie, że poinformuje ośrodek pomocy społecznej, jeśli Swietłana nie przestanie fizycznie karać Liny. Kiedy następnego dnia sąsiadka usłyszała zza drzwi odgłosy awantury i policzkowania, zadzwoniła do ośrodka pomocy społecznej i powiedziała, że podejrzewa krzywdzenie dziecka. Pracownik socjalny odwiedził Swietłaną i Linę i po rozmowie zdecydował o rozpoczęciu specjalnej procedury, która ma doprowadzić do ustania przemocy w rodzinie. Gdyby przemoc nie ustała, sprawą zajmie się sąd rodzinny. Procedura nazywa się „Niebieska karta”.

Czy w Polsce dorośli mogą zostawić dziecko samo w domu?

Dzieci do 7. roku życia nie mogą pozostawać same w domu bez opieki osoby dorosłej. Wynika to z obowiązku sprawowania opieki bezpośredniej nad dzieckiem. Pozostawienie dziecka samego w domu spowoduje odpowiedzialność prawną rodzica lub opiekuna.

Przykład:

36-letnia Natalia przyjechała do Polski ze swoją pięcioletnią córeczką Julią. Natalia podjęła w Polsce pracę, ale nie udało jej się umieścić Julii w przedszkolu, więc w czasie, w którym wychodziła do pracy, zostawiała Julię samą w domu. Julia miała przygotowane przekąski, włączony telewizor i komputer. Pewnego dnia sąsiadów mieszkających w tym samym budynku zaalarmował głośny płacz Julii – pukali do drzwi, ale były zamknięte i Julia nie umiała ich otworzyć. Sąsiedzi powiadomili służby: straż pożarna wyważyła drzwi do mieszkania, policja stwierdziła pozostawienie dziecka poniżej 7. roku życia bez opieki, sprawa finalnie trafiła do sądu opiekuńczego.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ DZIECI WOBEĆ PRAWA

Poniżej omawiamy kilka zasad związanych z tym, co może – a czego nie – osoba poniżej 18. roku życia, która przebywa w Polsce. Dotyczą one między innymi przepisów związanych z zatrudnieniem osób poniżej 18. roku życia, ale też ograniczeń związanych z zakupem alkoholu i substancji psychoaktywnych, a także przepisów związanych z kierowaniem pojazdami, ograniczeniem zdolności prawnej i wiekiem odpowiedzialności prawnej.

Czy nastolatek w Polsce może zawierać umowy?

Jako osoba między 13. a 18. rokiem życia masz, zgodnie z polskim prawem, ograniczoną zdolność prawną, tzn. możesz samodzielnie zawierać umowy w drobnych bieżących sprawach życia codziennego (np. kupić słuchawkę, ale już nie samochód czy nieruchomości), możesz też samodzielnie rozporządzać swoim zarobkiem. Sprawy większej wagi wymagają zgody rodzica, opiekuna prawnego lub opiekuna tymczasowego (np. jako szesnastolatek możesz prowadzić jednoosobową działalność gospodarczą, ale zgodę na to musi wyrazić Twój rodzic/opiekun tymczasowy).

Czy nastolatek może kupić alkohol lub papierosy?

Osobie poniżej 18. roku życia nie wolno sprzedawać alkoholu ani papierosów – sprzedawanie używek takich jak papierosy (w tym papierosy elektroniczne i wszystkie wyroby tytoniowe) i alkohol osobom, które nie ukończyły 18. roku życia, jest przestępstwem w świetle polskiego prawa. Jeśli sprzedawca ma wątpliwości co do wieku osoby kupującej alkohol bądź wyroby tytoniowe, ma obowiązek poprosić o okazanie dowodu tożsamości.

A co z marihuaną? Jest w Polsce legalna?

Sprzedaż i posiadanie środków odurzających, w tym marihuany, jest przestępstwem i grozi za nie kara pozbawienia wolności od roku do trzech lat, jeżeli zostało popełnione przez osobę powyżej 17. roku życia. Osoba w wieku 10–17 lat będzie odpowiadała za ten czyn przed sądem rodzinnym.

Czy nastolatek może prowadzić samochód? A motorower?

W zależności od tego, ile masz lat, nabywasz prawo do starania się o uprawnienie do kierowania poszczególnymi pojazdami. W niektórych przypadkach będzie się to dodatkowo wiązało z koniecznością zdania egzaminu (np. w przypadku jazdy na rowerze – uzyskania karty rowerowej; w przypadku motoroweru i małego, lekkiego quada – prawa jazdy kategorii AM). Oznacza to, że od danego wieku możesz wystąpić o uprawnienia do kierowania:

10 lat

rower, hulajnoga elektryczna lub urządzenie transportu osobistego (np. deskorolka elektryczna). Kartę rowerową uczniowi szkoły podstawowej wydaje dyrektor szkoły – nieodpłatnie, za zgodą rodzica bądź opiekuna, po zdaniu egzaminu na kartę rowerową;

14 lat

motorower i czterokołowiec lekki (np. lekki, mały quad);

16 lat

czterokołowiec (np. ciężki quad), motocykl o pojemności silnika nieprzekraczającej 125 cm³;

18 lat i więcej

pozostałe pojazdy.

A co z korzystaniem z mediów społecznościowych i zgodami na wykorzystanie danych osobowych?

Jeśli skończyłaś/eś 16 lat, możesz samodzielnie wyrazić zgodę na wykorzystanie i przetwarzanie swoich danych osobowych, o ile przetwarzanie dotyczy usług społeczeństwa informacyjnego skierowanych bezpośrednio do dzieci w tym wieku (np. młodzieżowy portal internetowy). Jeżeli masz mniej niż 16 lat, tę zgodę musi wyrazić Twój rodzic lub opiekun tymczasowy.

Czy nastolatek może podjąć pracę?

W Polsce nie wolno zatrudniać osób poniżej 15. roku życia, chyba że są zatrudniane w celu nauki zawodu (np. uczą się w szkołach branżowych i przygotowują się do podjęcia zawodu). Jeśli ukończyłeś/aś 15 lat, ale nie skończyłeś/eś jeszcze 18, i chcesz podjąć pracę, będziesz pracować jako pracownik młodociany. Warunkiem podjęcia pracy jako pracownik młodociany jest ukończenie ośmioklasowej szkoły podstawowej oraz przedstawienie zaświadczenia lekarskiego, że praca danego rodzaju nie zagraża Twojemu życiu. Jeżeli masz więcej niż 15 lat, będziesz mógł/mogła samodzielnie zawrzeć umowę o pracę.

Jak wygląda sytuacja z zawieraniem małżeństwa?

W Polsce małżeństwo można zawrzeć powyżej 18. roku życia. W wyjątkowych przypadkach sąd opiekuńczy może wyrazić zgodę na zawarcie małżeństwa przez kobietę, która ukończyła lat 16.

Czy w Polsce można przerwać naukę, jeśli nie skończyło się 18 lat?

Nie. Osoby do 18. roku życia podlegają obowiązkowi nauki. Wynika to z polskiego prawa oświatowego. Jeśli osoba poniżej 18. roku życia nie realizuje obowiązku nauki, wtedy polskie prawo przewiduje różne środki wyegzekwowania tego obowiązku: od upomnienia rodziców/opiekunów przez nałożenie na nich kary grzywny, ograniczenie im władzy rodzicielskiej aż po umieszczenie dziecka na wniosek sądu w ośrodku wychowawczym realizującym naukę szkolną.

Co się stanie, jeśli nastolatek popełni przestępstwo?

- Wiekem odpowiedzialności karnej jest – co do zasady – ukończone 17 lat. W przypadku popełnienia szczególnie poważnych przestępstw (takich jak zabójstwo, zgwałcenie ze szczególnym okrucieństwem, spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu) wiek odpowiedzialności karnej wynosi 15 lat. Nastolatek odpowiada wtedy przed prawem jak osoba dorosła.
- Kiedy osoba poniżej 17. roku życia popełni czyn, który byłby uznany za przestępstwo, gdyby popełniła je osoba dorosła, poniesie odpowiedzialność przed sądem rodzinnym. Sąd rodzinny nie wymierza jednak kary (np. nie skazuje na karę pozbawienia wolności), ale orzeka o środkach wychowawczych i poprawczych, których zadaniem jest pomoc małoletniemu w zmianie jego zachowania. Takim środkiem mogą być np. ustanowienie kuratora, skierowanie na terapię, skierowanie do młodzieżowego ośrodka socjalizacyjnego, młodzieżowego ośrodka wychowawczego, zakładu poprawczego.

Czy nastolatek w Polsce może być wzywany do sądu?

Osoba poniżej 18. roku życia może być stroną sprawy sądowej, do ukończenia pełnoletności jej interesy w sądzie reprezentują jednak rodzic, opiekun tymczasowy lub kurator. Kurator jest ustanawiany przez sąd, gdy rodzice nie mogą reprezentować dziecka w sprawie dotyczącej relacji tego dziecka z rodzeństwem bądź relacji dziecka z jednym z rodziców. W ten sposób wyklucza się każdy, nawet potencjalny, konflikt interesów.

ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA

Jak mogłaś/eś się zorientować już wyżej, polskie prawo przewiduje pewne ograniczenia w podejmowaniu przez Ciebie decyzji, w tym także tych związanych z Twoim zdrowiem i życiem seksualnym. Obowiązują one, dopóki nie ukończysz 18. roku życia i dopóki przebywasz pod władzą rodzicielską (lub opieką tymczasową). Te ograniczenia obowiązują wszystkie nastolatki przebywające w Polsce: ukraińskie, polskie i z każdego innego kraju. Czego dotyczą i na czym polegają?

Od jakiego wieku można legalnie być seksualnie aktywnym/aktywną?

W Polsce wiekiem przyzwolenia (to znaczy wiekiem, w którym uznaje się, że możesz wyrazić ważną prawnie zgodę na podjęcie jakiegokolwiek aktywności seksualnej) jest wiek 15 lat. W Ukrainie jest to 16 lat.

Czy nastolatek może pójść sam do lekarza? Czy da się kupić środki antykoncepcyjne bez recepty?

Jeśli nie ukończyłaś/aś 16 lat, musisz mieć zgodę rodzica lub opiekuna tymczasowego na jakąkolwiek wizytę lekarską, w tym wizytę ginekologiczną. Lekarz ma prawo przepisać tabletki antykoncepcyjne czy „tabletkę dzień po” tylko i wyłącznie za zgodą rodzica bądź opiekuna. W przypadku nastolatka między 16. a 18. rokiem życia przepisanie leków, wykonanie badania i diagnostyka ginekologiczna wymagają dwóch zgód: zgody dziecka oraz zgody rodzica/opiekuna prawnego.

Przykład

17-letnia Ania przyjmuje tabletki antykoncepcyjne. Po przyjeździe do Polski chce przyjmować je dalej, ale opakowanie właśnie się skończyło. Aby kupić kolejne, Ania musi iść do lekarza ginekologa (wizyta w publicznej przychodni będzie darmowa) i uzyskać od niego receptę na środki antykoncepcyjne, którą zrealizuje w aptece. Lekarz nie wystawi takiej recepty ani nie przyjmie Ani na wizycie lekarskiej, jeśli Ania przyjdzie bez rodzica/opiekuna tymczasowego. W Polsce wszystkie środki ginekologiczne są możliwe do kupienia tylko na receptę, nie można ich dostać w aptece bez recepty.

Kto decyduje o leczeniu: dziecko czy dorosły?

Dziecko, które ukończyło 16. rok życia, ma prawo, zgodnie z polskimi przepisami, współdecydować o własnym zdrowiu oraz metodach leczenia i otrzymywać pełne informacje w tym zakresie. Jeśli decyduje wbrew woli rodziców/opiekunów prawnych, sprawę rozstrzyga sąd.

Przykład 1

16-letni Misza ma alergię na pyłki. Przed wyjściem z domu do szkoły zapomniał wziąć swoich leków. W szkole wystąpiła silna reakcja alergiczna i Misza został wysłany do gabinetu szkolnej pielęgniarki. Powiedział jej, jaki lek przyjmuje. Pielęgniarka miała ten lek, ale odmówiła wydania go Miszy, dopóki nie zadzwoni do jego mamy i nie uzyska od niej zgody na podanie leku. Prawo Miszy do współdecydowania o własnym zdrowiu nie obejmowało samodzielnego zdecydowania o rodzaju leku, który może mu podać pracownik ochrony zdrowia – dlatego pielęgniarka musiała uzyskać zgodę matki Miszy.

Przykład 2

17-letnia Darya zachorowała na chorobę autoimmunologiczną i była leczona w szpitalu. Lekarze zaproponowali terapię, która wiązała się z wysokim ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych w postaci łysienia. Mama Daryi wyraziła zgodę na terapię, ponieważ dawała ona duże szanse na szybką poprawę stanu zdrowia córki. Darya jednak odmówiła poddania się leczeniu. Lekarze nie mogli wdrożyć terapii z powodu braku zgody 17-letniej pacjentki. Ostatecznie Daryi zaproponowano dłuższą i bardziej uciążliwą terapię lekową, ale z o wiele mniejszym ryzykiem wystąpienia dermatologicznych skutków ubocznych. Mama Daryi po kilku dniach uległa argumentom córki, więc sprawa nie trafiła do sądu rodzinnego i Darya otrzymała wybrane przez siebie leczenie.

Czy to prawda, że w Polsce aborcja jest nielegalna?

W Polsce aborcja jest legalna w dwóch przypadkach:

- kiedy zachodzi uzasadnione podejrzenie, że ciąża powstała w wyniku czynu zabronionego (np. zgwałcenia, kazirodztwa, obcowania płciowego z osobą poniżej 15. roku życia);
- kiedy ciąża jest zagrożeniem życia lub zdrowia.

W przypadku zabiegu przerywania ciąży osoby powyżej 13. roku życia wymagana jest (poza zgodą rodzica/opiekuna prawnego) pisemna zgoda tej osoby. W przypadku osoby poniżej 13. roku życia wymagana jest zgoda sądu opiekuńczego, a małoletnia ma prawo do wyrażenia własnej opinii.



KILKA UWAG NA KONIEC

Na końcu chcielibyśmy Ci przekazać kilka wskazówek od Twoich rówieśników z Ukrainy, którzy przyjechali do Polski i podzielili się z nami swoimi doświadczeniami.

- „Trudno jest planować, ale trzeba to robić”. Konieczność opuszczenia swojego kraju i wyjazdu do kraju obcego może być bardzo trudną sytuacją. Ciężko jest planować przyszłość, kiedy nie wiadomo, jak potoczą się losy ojczyzny, bliskich i Twoje własne. Mimo to warto planować krok po kroku: od następnego dnia po następny miesiąc, pół roku i rok. Plany zawsze można zmienić, ale samo wykonywanie tych małych kroków da Ci poczucie odzyskiwania kontroli nad własną sytuacją i najbliższą przyszłością.
- „Noś zawsze ze sobą dokumenty”. Dla własnego komfortu przed wyjściem z domu sprawdź, czy masz ze sobą legitymację lub paszport. Diia, którą postępuje się młodzież z Ukrainy (w polskiej wersji diia.pl, link na końcu), jest bardzo pomocną aplikacją, ale pamiętaj, że Twój telefon zawsze może się rozładować albo zawieruszyć. Dobrze jest mieć przy sobie również papierową wersję dokumentu tożsamości, oszczędzi Ci to wielu nerwów.
- „Wychodź do ludzi”. Jeśli nie chodzisz do szkoły i wybrałaś/eś zdalny tryb edukacji, lub jeżeli nie podjęłaś/podjąłeś pracy w Polsce, szukaj innych możliwości kontaktu z ludźmi. Nie zamykaj się w czterech ścianach i nie polegaj tylko na kontakcie wirtualnym. Bezpośrednie relacje z ludźmi, zwłaszcza z rówieśnikami, są bardzo ważne dla Twojego dobrostanu. Warto się zorientować w ofertach kursów języka polskiego, świetlicach dla młodzieży ukraińskiej, zajęciach dodatkowych czy ofertach wyjazdowych. Poniżej podzucamy linki do kilku stron, na których możesz znaleźć coś dla siebie.



KIEDY JEST TRUDNO...

Każdy miewa czasem gorszy dzień czy okres. Niekiedy źródłem naszego przygnębienia, złości czy lęku są konkretne wydarzenia, osoby bądź sytuacje. Warto poszukać wtedy pomocy i porozmawiać z kimś, komu można zaufać.

W Polsce od 2008 roku działa telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Numer 116 111 jest bezpłatny i anonimowy, przeznaczony tylko dla osób do 18. roku życia. Osobami dyżurującymi są pedagodzy/pedagożki i psycholożki/psycholodzy. Potrafią słuchać i rozumieją młodych ludzi.

Kiedy i w jakiej sprawie możesz zadzwonić lub napisać?

- Kiedy chciałbyś/chciałabyś porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, czy problemach w szkole.
- Gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy.
- Jeśli czujesz złość, smutek, zniechęcenie, żal.
- Jeżeli dojrzewasz i masz związane z tym pytania.
- W sytuacji, gdy doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpieczeństwie.
- Kiedy jest jakiś inny problem, którym chcesz się podzielić.

Telefon działa w języku ukraińskim i rosyjskim od poniedziałku do piątku od 14.00 do 18.00. W języku polskim działa całą dobę przez wszystkie dni w tygodniu.

Znajdziesz nas też tu: <https://116111.pl/ua/>.

Poniżej znajdziesz kilka linków, które mogą Ci ułatwić życie w Polsce i planowanie najbliższej przyszłości.

Polską wersję diia znajdziesz tutaj:

<https://www.gov.pl/web/mobywatel-w-aplikacji/ua>

Jeśli chciałbyś/chciałabyś podjąć pracę w Polsce, warto zajrzeć tutaj:

<https://psz.praca.gov.pl/pomocdlaukrainy>

Informacje o bieżącym życiu w Polsce, ale też informacje o wydarzeniach dla osób z Ukrainy (w tym kursach, spotkaniach, warsztatach) znajdziesz tu:

<https://ukrainskidom.pl/>

Informacje o dokumentach, wsparciu finansowym, numerze PESEL znajdziesz na oficjalnym serwisie rządowym:

<https://www.gov.pl/web/ua>

Tu zaś znajdziesz informację, jak się zapisać do szkoły:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/informacja-dla-rodzicow-dzieci-przybywajacych-z-ukrainy>

Broszura dla rodziców i opiekunów dzieci z Ukrainy „Bezpieczna rodzina – bezpieczne dziecko”, w której szczegółowo omawiamy m.in. kwestie dotyczące opiekuna tymczasowego, jest tutaj: https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/97247/mod_resource/content/1/broszura-bezpieczna-rodzina-bezpieczne-dziecko-PL.pdf



Działanie realizowane w ramach projektu „Supporting children, adolescents and young refugees from Ukraine in Poland through child protection and education” ze środków Plan International przekazanych przez Disaster Emergency Committee. Ww. organizacje nie ponoszą odpowiedzialności za przedstawiane treści.



Sfinansowano ze środków Radiohjälpfen/Swedish Broadcast Foundation w ramach projektu Strengthening Safety of Ukrainian children in Poland. Fundacja Radiohjälpfen/Swedish Broadcast Foundation niekoniecznie podziela wyrażone w niej opinie. Wyłączna odpowiedzialność za treść należy do autora.