



خطة السلامة

خطتنا للسلامة والاستقرار والرفاهية



الاسم: _____ التاريخ: _____

المثيرات

مواقف أو تجارب تتسبب في شعوري بالضيق أو التوتر أو عدم الأمان:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

العلامات التحذيرية

علامات (مثل الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات أو الأمور التي تحدث من حولي) تدل على أن الوضع بدأ يصبح غير آمن أو يتحول إلى مشكلة:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

استراتيجيات التكيف مع التوتر

تصرفات أقوم بها لتهديئة نفسي، وتخفيف التوتر، وتشتيت انتباهي عن المشكلة، ومساعدة نفسي على الشعور بالراحة (من خلال الرسم، أو ممارسة أساليب التنفس، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو غيرها):

_____	☐
_____	☐
_____	☐

الأماكن الآمنة

إذا شعرت بعدم الأمان في مكاني الحالي، أستطيع التوجه إلى أحد الأماكن الآمنة التالية:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

الأشخاص البالغون محل الثقة

أشخاص بالغون موثوق بهم يمكنني الاتصال بهم لطلب المساعدة. ويمكنهم مساعدتي على البقاء بأمان.

_____	☐
_____	☐
_____	☐



خطة السلامة

خطتنا للسلامة والاستقرار والرفاهية



أرقام مهمة



يمكنني الاتصال بأحد هذه الأرقام لطلب المساعدة إذا شعرت بعدم الأمان أو إذا كنت ضحية أي نوع من أنواع الإساءة أو الإهمال أو سوء المعاملة. في حالة التعرض لخطر مباشر، اتصل بالرقم 911.

911 (لأي حالة طارئة)

☐

خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات: 988

☐

الخط الساخن للإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال: 1-800-422-4453

☐

الخط الساخن لضحايا العنف المنزلي: 1-800-799-7233

☐

الخط الوطني الساخن للإبلاغ عن الاتجار بالبشر: 1-888-373-7888

☐

أقرب مستشفى

☐

المحامي:

☐

الموظف(ة) المكلف(ة) بمتابعة حالتي

☐☐☐

التزامات الشاب/الشابة

أثق في قراراتي. وإذا تسبب موقف أو شخص معين في شعوري بعدم الارتياح، فسأغادر المكان وأخبر شخصًا بالغًا أثق به بذلك.

☐

يجب أن أحافظ على سرية معلوماتي الشخصية، بما في ذلك عنواني ورقم هاتفي وعنواني الحالي.

☐

سأتحذّر الحذر في ما أنشره على مواقع التواصل الاجتماعي، بما في ذلك واتساب وفيسبوك وإنستغرام وتيك توك وسناب شات. أعلم أن ما يُنشر عبر الهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك الصور، قد يكشف عن موقعي.

☐

أعرف حقوقي كطفل/طفلة في الولايات المتحدة. وهي تشمل ما يلي:

☐

- أن أعيش في بيئة آمنة.
- أن يكون لي والدان أو مقدمو رعاية يعتنون بي.
- أن أتناول ثلاث وجبات يوميًا، وأرتدي ملابس نظيفة، وأعيش في مكان يوفر لي المأوى.
- أن أتمتع بالخصوصية عند الحاجة إليها.
- أن ألتحق بالمدرسة في بيئة آمنة يعاملني فيها الجميع بعدل وإنصاف مثل أقراني.
- أن أخضع للتأديب من دون استخدام التهديد أو العنف.
- أن أندمج في المجتمع، بغض النظر عن عرقي أو ديني أو قدراتي العقلية أو البدنية.
- أن أتمتع بحياة خالية من أي اعتداء جسدي أو لفظي أو نفسي.
- أن أتمتع بحياة خالية من الإساءة الجنسية أو التحرش أو الاستغلال بأي شكل من الأشكال.

☐☐



خطة السلامة

خطتنا للسلامة والاستقرار والرفاهية



التزامات الشخص البالغ المسؤول

بصفتي الشخص البالغ المسؤول عن الشاب/الشابة، سأقوم بما يلي لضمان سلامته/ها:

☐ تلبية الاحتياجات الأساسية للشاب/الشابة وتعزيز العادات الصحية السليمة: الغذاء، والملبس، والمدرسة، والرعاية الطبية وغير ذلك.

☐ ضمان توفير إشراف كافٍ ومناسب لعمر الشاب/الشابة واحتياجاته/ها الفردية. خطتنا للإشراف هي كما يلي: _____

☐ وضع قواعد وتوقعات ثابتة للشاب/الشابة في المنزل. فيما يلي القواعد المطبقة في منزلنا: _____

☐ دعم الشاب/الشابة في تعلم سلوكيات مناسبة لعمره/ها من دون استخدام التخويف أو العنف. وستتضمن خطتنا السلوكية ما يلي: _____

☐ دعم مشاركة الشاب/الشابة في أنشطة إيجابية، مثل: _____

☐ هذه هي كلمة السر الخاصة بأسرتنا في حال احتاج/احتاجت الشاب/الشابة إلى تنبيهي إلى موقف غير آمن أو مسألة تتعلق بالأمان: _____

☐ إذا شعرت بالإرهاق أو الإحباط، سأأخذ الخطوات التالية لتهدئة نفسي قبل التصرف: _____



شارك في إعداد خطة السلامة المذكورة أعلاه:

التاريخ	توقيع الشاب/الشابة	اسم الشاب/الشابة
التاريخ	توقيع الشخص البالغ المسؤول	اسم الشخص البالغ المسؤول
التاريخ	توقيع الموظف(ة) المكلف(ة) بمتابعة الحالة	اسم الموظف(ة) المكلف(ة) بمتابعة الحالة

يجب الاحتفاظ بهذه الخطة في مكان آمن.



refugees.org

The production of this material was supported by Grant #90RB0054 from the Administration for Children and Families (ACF). Its contents are solely the responsibility of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants (USCRI) and do not necessarily represent the official views of ACF.

U.S. COMMITTEE
FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS