



پلان مصونیت

پلان ما برای مصونیت، ثبات و صحت مندی



اسم: _____ تاریخ: _____

نشانه‌های هشدار دهنده این‌ها نشانه‌ها است (مانند افکار، احساسات، رفتارها، یا چیزهای که در اطراف من اتفاق می‌افتد) زمانیکه همه چیز شروع به ناامن شدن یا تشدید به یک بحران می‌کند است:



محرک‌ها این شرایط یا تجربی که باعث می‌شوند احساس ناراحتی، استرس یا ناامنی کنم:



روش‌های کنار آمدن با مشکلات این‌ها کارهای اند که می‌توانم برای آرام شدن، کاهش استرس، منحرف کردن حواسم از مشکل و بهتر کردن حالم انجام دهم (مانند رسامی، تکنیک‌های نفس کشیدن، گوش دادن به موسیقی و غیره):



مکان‌های امن اگر احساس امنیت نکنم آن‌ها می‌توانند به من کمک کنند تا در امان باشم. هر جا که هستم، می‌توانم به یکی از این مکان‌های امن بروم:



بزرگسالان مورد اعتماد این‌ها بزرگسالان مورد اعتماد بزرگسالانی اند که می‌توانم از آن‌ها درخواست کمک کنم.





پلان مصونیت

پلان ما برای مصونیت، ثبات و صحت مندی

شماره‌های مهم تماس

اگر احساس ناامنی کنم یا قربانی هر نوع سوءاستفاده، غفلت یا بدرفتاری باشم، می‌توانم با یکی از این شماره‌ها تماس بگیرم و درخواست کمک کنم. اگر در معرض خطر فوری هستم، باید با شماره 911 تماس بگیرم.



911 (برای هرگونه وضعیت اضطراری)

خط نجات از خودکشی و بحران: 988

خط تلفون طفل آزاری: 1-800-422-4453

خط تلفون خشونت خانوادگی: 1-800-799-7233

خط تلفون ملی مبارزه با قاچاق انسان: 1-888-373-7888

نزدیکترین شفاخانه

وکیل:

کارمند قضیه:

تعهد جوان

من می‌دانم که می‌توانم به قضاوت خودم اعتماد کنم. اگر شرایطی یا فردی باعث شود احساس ناراحتی کنم، آن شرایط را ترک می‌کنم و به بزرگسالی که به او اعتماد دارم، می‌گویم.

مهم است که معلومات شخصی من، از جمله آدرس، شماره تلفون و موقعیت مکانی فعلی‌ام، خصوصی بماند.

من در مورد آنچه در شبکه‌های اجتماعی، از جمله واتس‌اپ، فیس‌بوک، اینستاگرام، تیک‌تاک و اسنپ‌چت پست می‌کنم، محتاط خواهم بود. من آگاه هستم که پست‌های تلفون همراه و شبکه‌های اجتماعی، از جمله عکس‌ها، می‌توانند موقعیت مکانی من را فاش کنند.

من به عنوان یک طفل/جوان در ایالات متحده از حقوق خود آگاه هستم. شامل این موارد می‌شود:

- تا در محیط مصون زندگی کنم.
- اینکه والدین یا مراقبانی داشته باشم که از من مراقبت کنند.
- اینکه روزی سه بار غذا بخورم، لباس پاک بپوشم و سرپناه یا سقفی بالای سرم داشته باشم.
- اینکه وقتی به حریم خصوصی نیاز دارم، آن را داشته باشم.
- در یک محیط مصون به مکتب بروم، جایی که با من به طور مساوی با همسالانم رفتار شود.
- بدون استفاده از ارباب یا خشونت، تأدیب شوم.
- اینکه صرف نظر از نژاد، مذهب یا توانایی ذهنی یا فیزیکی‌ام، سهمیم باشم.
- عاری از هرگونه آزار فیزیکی، لفظی یا عاطفی زندگی کنم.
- عاری از هرگونه سوءاستفاده جنسی، آزار و اذیت یا استثمار زندگی کنم.





پلان مصوئیت

پلان ما برای مصوئیت، ثبات و صحت مندی

تعهد بزرگسال مسئول

به عنوان بزرگسالی که مسئول جوانان استم، برای اطمینان از امنیت آن‌ها موارد زیر را انجام خواهم داد:

☐ نیازهای اساسی جوانان را تأمین کنم و عادات سالم را ترویج دهم: غذا، لباس، مکتب، مراقبت‌های طبی و غیره.

☐ بر اساس سن و نیازهای فردی جوانان، نظارت کافی را تضمین کنم. پلان نظارت ما طوری ذیل است: _____

☐ قوانین و توقعات ثابتی را برای جوانان در خانه وضع کنم. در خانه ما، قوانین عبارت اند از: _____

☐ بدون استفاده از ارباب یا خشونت، از جوانان در یادگیری رفتارهای متناسب با سن شان حمایت کنم. پلان رفتار ما شامل این موارد خواهد بود: _____

☐ از مشارکت جوانان در فعالیت‌های مثبت، مانند موارد ذیل، حمایت کنم: _____

☐ این کلمه رمز خانواده ماست اگر جوان نیاز داشته باشد که مرا از یک شرایط ناامن یا نگرانی امنیتی مطلع کند: _____

☐ اگر احساس سردرگمی یا ناامیدی کنم، قبل از عکس العمل نشان دادن، مراحل ذیل را برای آرام شدن انجام خواهم داد: _____

☐

☐



من در طرح و تدوین پلان مصوئیت فوق مشارکت داشته‌ام:

تاریخ

امضای جوان

اسم جوان

تاریخ

امضای بزرگسال مسئول

اسم بزرگسال مسئول

تاریخ

امضای کارمند قضیه

اسم کارمند قضیه

این پلان را در یک جای مصوئن نگه دارید.



refugee-youth.org

U.S. COMMITTEE
FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS