



پلان مصونیت

پلان ما برای مصونیت، ثبات و صحت مندی



اسم: _____ تاریخ: _____

محركها

این شرایط یا تجاربی است که باعث احساس ناراحتی، استرس یا ناامنی در من می‌شود:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

نشانه‌های هشدار دهنده

این‌ها نشانه‌های هشدار دهنده هستند (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:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

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 نقاشی، تخیل‌های نفس کشیدن، گوش دادن به موسیقی و غیره):

_____	☐
_____	☐
_____	☐

مکان‌های امن

اگر در جایی که هستم احساس امنیت نکنم، می‌توانم به یکی از این مکان‌های امن بروم:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

بزرگسالان مورد اعتماد

این‌ها بزرگسالان مورد اعتماد اند که می‌توانم از آن‌ها درخواست کمک کنم. آن‌ها می‌توانند به من کمک کنند تا در امان باشم.

_____	☐
_____	☐
_____	☐



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

شماره تلفون گزارش کودک آزاری: 1-800-422-4453

شماره تلفون گزارش 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 واتس‌آپ، 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. حقوق من قرار ذیل است:

• تا در محیطی 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 مصونیت

پلان ما برای مصونیت، 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:

نیاز های اولیه جوانان از قبیل غذا، لباس، مکتب، مراقبت‌های طبی و غیره را تامین نموده و عادات سالم شان را ترویج دهم. ☐

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 مصونیت فوق مشارکت داشتم:

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 مصون نگه دارید.



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