



د ځان ساتنې پلان

زموږ د خوندیتوب، آرامۍ او هوساینې پلان



نوم: _____

نېټه: _____

د خطر نښې



دا نښې دي (لکه فکرونه، احساسات، چلندونه، یا زما شاوخوا پېښې) کله چې حالات د خرابېدو یا د یوې سختې ستونزې خوا ته روان وي:

هغه څه چې سړی پاروي (یا غوسه وړوي)



دا هغه حالات یا هغه تجربې چې ما خفه کوي، سترس راباندې راولي یا د ناخوندیتوب احساس راکوي:

د زړه صبرولو لارې



دا هغه کارونه دي چې زه یې د آرامۍ، سترس راکمولو او د فکر اړولو لپاره کولی شم: او د خپل ځان د ښه احساس لپاره یې کولی شم (لکه نقاشي کول، د ساه اخیستلو تمرینونه، موسیقي اورېدل او داسې نور):

خوندي ځایونه



که زه د خوندیتوب احساس نه کوم... هغه خوندي ځایونه چې زه ورتللی شم:

د باور مشران



دا د باور وړ کسان دي: هغه مشران چې زه ورته د مرستې لپاره زنگ وهلې شم. هغوی ما خوندي ساتلی شي.





د ځان ساتنې پلان

زموږ د خونديتوب، آرامۍ او هوساينې پلان



مهمې شمېرې



که له ناوړه استفادې، غفلت يا خطر سره مخ شم، د مرستې لپاره دې شمېرو ته زنگ وځلي شم. که په خطر کې يم، 911 ته زنگ وځم.

911 (د هر ډول بېرني حالت لپاره)

د ځان وژنې او رواني بحران د مخنيوي لارښود: 988

د ماشومانو ناوړه استفادې هاپلاين: 1-800-422-4453

د کورني تاوتریخوالي هاپلاين: 1-800-799-7233

د انساني قاچاق هاپلاين: 1-888-373-7888

نږدې شفاخانه

وکيل:

د قضیې کارکوونک:

د ځوانانو ژمنتيا

زه پوهېږم چې پر خپل قضاوت باور لرم. که زه په کوم ځای کې يا له کوم کس سره ځان نارامه احساس کړم، زه به: هغه ځای به پرېږدم او يو باور وړ مشر ته به ووايم.

دا مهمه ده چې زه خپل شخصي معلومات، لکه زما پته، د تليفون شمېره او اوسنی پته وساتم.

زه به په واټسپ، فیسبوک، انسټاگرام ټیک ټاک او سنپچټ کې د معلوماتو له شریکولو سره احتیاط کوم. زه خبر يم چې د موبایل او رسنیو پوستونه، د عکسونو په ګډون زما پته ښودلی شي.

زه په امریکا کې د ماشوم/ځوان په توګه پر خپلو حقونو خبر يم. دا لاندې موارد په بر کې نیسي:

• په خوندي چاپېریال کې ژوند کول.

• داسې والدین یا پالونکي لرل چې زما ساتنه وکړي.

• په ورځ کې درې وخته ډوډۍ خوړل، پاکې جامې اغوستل او د سر سیوری لرل.

• د اړتیا پر وخت د خپل ځان ځانګړی ځای لرل.

• په خوندي ځای کې ښوونځي ته تلل، چې هلته له ما سره د نورو ملګرو په څېر يو شان چلند.

• له وېرې او تشدد پرته د سمون یا تربیت حق لرل.

• د نسل، مذهب، ذهني یا جسماني وړتیا پرته، په هر څه کې برخه لرل.

• بې له وهلو، ټکولو او سپکاوي ژوند کول.

• بې له هر ډول جنسي ځورونې، بد چلند یا زیاتي ژوند کول.



د ځان ساتنې پلان

زموږ د خوندیتوب، آرامۍ او هوساینې پلان

د ذمه‌وارو مشرانو ژمنتیا

د ځوانانو د ذمه‌وار په توګه، زه د هغوی د خوندیتوب لپاره دا کارونه کوم:

☐ د ځوانانو د ژوند اړتیاوې پوره کوم او ښه عادتونه وربښیم: لکه خوراک، کالي، ښوونځی، ډاکټر او داسې نور.

☐ د ځوانانو د عمر او اړتیا سره سم د هغوی پوره خیال ساتم. زموږ د خیال ساتلو پلان په لاندې ډول دی: _____

☐ په کور کې د ځوانانو لپاره برابر اصول او توقعات جوړوم. زموږ په کور کې اصول دا دي: _____

☐ د وېرې او تشدد له کارولو پرته له ځوانانو سره د هغوی د عمر مطابق د ښه چلند په زده‌کړه کې مرسته کوم. زموږ د رویې یا چلند پلان به دا وي: _____

☐ ه ځوانانو سره په ښو کارونو کې برخه اخیستلو کې مرسته کوم، لکه: _____

☐ دا زموږ د کورنۍ پټ کود دی چې ځوانان پرې ما له خطر څخه خبر کړي: _____

☐ که زه ستړی یم یا غصه راغلې وي، نو د ځان ارامولو لپاره به تر غبرګون مخکې: دا کارونه کوم: _____



ما د پورته د ځان ساتنې پلان په جوړولو کې برخه اخیستې ده:

_____	_____	_____
نېټه	د ځوان لاسلیک:	د ځوان نوم:
_____	_____	_____
نېټه	د ذمه‌وار مشر لاسلیک	د ذمه‌وار مشر نوم
_____	_____	_____
نېټه	د قضیې کارکوونکي لاسلیک	د قضیې کارکوونکي نوم

دا پلان خوندي وساتئ.



refugee-youth.org

U.S. COMMITTEE
FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI