



د ځان ساتنې پلان

زموږ د خونديتوب، آرامۍ او هوساينې پلان



نوم: _____

نېټه: _____

هغه څه چې سړی پاروي (يا غوسه وړوي)

تجربې چې ما خفه کوي، سټرس راباندې راولي يا د ناخونديتوب احساس راکوي:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

د خطر نښې

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

_____	☐
_____	☐
_____	☐

د زړه صبرولو لارې

دا هغه کارونه دي چې زه يې د آرامۍ، د ذهني سټرس را کمولو او د فکر اړولو لپاره کولی شم (لکه نقاشي کول، د ساه اخيستلو تمرينونه، موسيقي اورېدل او داسې نور):

_____	☐
_____	☐
_____	☐

خوندي ځايونه

که زه د خونديتوب احساس نه کوم نو دا هغه خوندي ځايونه دي چې زه ورتللی شم:

_____	☐
_____	☐
_____	☐

د باور مشران

د باورهغه مشران دي 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 کوډ 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.



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