

د ځان ساتنې پلان

زموږ د خونديتوب، آرامۍ او هوساينې پلان



نوم: _____ نېټه: _____

خپل ځان رسم کړئ کله چې د خونديتوب احساس کوئ:



خپل ځان رسم کړئ کله چې وېرېږئ يا خوندي نه يئ:



د ځان ساتنې پلان

زموږ د خونديتوب، آرامۍ او هوساينې پلان



ستاسو د کور معلومات



ستاسو د تليفون شمېره او پته څه دي؟ د خپل تليفون شمېرې او پتې ليکلو تمرين وکړئ (د 6 کالو او تر دې پورته عمر لپاره).

د پاملرنې کوونکي د تليفون شمېره: _____  ☐

د کور پته: _____  ☐

خوندي ځايونه



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

_____ ☐

_____ ☐

خوندي مشران



دا خوندي مشران دي چې زه ورته د مرستې لپاره زنگ وهلې شم. هغوی ما خوندي ساتلی شي.

نوم: _____  ☐  شمېره: _____

نوم: _____  ☐  شمېره: _____

نوم: _____  ☐  شمېره: _____

د ځان ساتنې پلان

زموږ د خونديتوب، آرامۍ او هوساينې پلان



مهمې شمېرې



که زه د خطر يا ناامني احساس وکړم، د مرستې لپاره دغو شمېرو ته زنگ وهلې شم.

911 (د هر ډول بېرني حالت لپاره)

☐☐☐

د خوندي پاتې کېدو لپاره نورې نورې نظريې وليکئ يا رسم کړئ:



د ځان ساتنې پلان

زموږ د خونديتوب، آرامۍ او هوساينې پلان



زما د خونديتوب گامونه



- ☐ ه مې بد يا د ناامني احساس وکړ، لرې تری ځم او يو داسې مشر ته وایم چې پرې باور لرم.
- ☐ زه د خپل کور پته يا د تليفون شمېره له ناپېژاندو خلکو سره نه شریکوم.
- ☐ زه به د تليفون يا کمپیوټر له لارې د عکسونو يا پیغامونو لیرلو مخکې له يو مشر څخه پوښتنه کوم.
- ☐ زه په امریکا کې د ماشوم په توگه په خپلو حقونو خبر یم. دا لاندې موارد په بر کې نیسي:

زه د خونديتوب حق لرم.



ما سره مشران شته چې زما خیال ساتي.



ما ته د خوړلو لپاره خواړه، د اغوستلو لپاره کالي، او د ویده کېدو لپاره ځای شته.



که اړتیا مې وي، د ارام وخت لرلای شم.



زه ښوونځي ته تللی شم چیرته چې زه زده‌کړه کولی شم او له ټولو سره یو شان چلند کیږي.



مشران باید ما په قصد ونه وېروي یا زیان رانه کړي.



هر ډول چې یم، هر څه چې منم، یا که زما بدن او ذهن هر ډول وي، زه له نورو سره برابر یم.



هېڅوک اجازه نه لري چې زما شخصي غړو ته لاس وروړي.







د ځان ساتنې پلان

زموږ د خوندیتوب، آرامۍ او هوساینې پلان



د ذمه‌وار مشر د خوندیتوب ګامونه



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

د ماشوم د ژوند اړتیاوې پوره کوم او ښه عادتونه وربښیم: لکه خوراک، کالي، ښوونځی، روغتیايي پاملرنه او داسې نور. ☐

د ماشوم د عمر او اړتیا سره سم د هغوی پوره خیال ساتم. زموږ د نظارت پلان په لاندې ډول دی: ☐

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

د وېرې یا تشد کارولو پرته له ماشوم سره د هغوی د عمر مطابق د ښه چلند په زده کړه کې مرسته کوم. زموږ د روپې یا چلند پلان به دا وي: ☐

ماشومانو سره په ښو کارونو کې برخه اخیستلو کې مرسته کوم، لکه: ☐

دا زموږ د کورنۍ پټ کوډ دی چې ماشوم پرې ما له خطرناک حالت څخه خبر کړي: یا د خوندیتوب اندېښنه: ☐

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



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

د ذمه‌وار مشر نوم _____ د ذمه‌وار مشر لاسلیک _____ نېټه _____

د قضیې کارکوونکي نوم _____ د قضیې کارکوونکي لاسلیک _____ نېټه _____

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