



ПЛАН БЕЗПЕКИ

Наш план безпеки, стабільності і благополуччя



Ім'я: _____

Дата: _____



ТРИГЕРИ Це ситуації або події, які викликають у мене занепокоєння, стрес або відчуття небезпеки:



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ОЗНАКИ Це знаки (як-от думки, почуття, поведінка або події, що відбуваються навколо мене), коли ситуація починає ставати небезпечною або переростає у кризу:



СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ Це ті речі, які я можу робити, щоб заспокоїтися, знизити рівень стресу, відволіктися від проблеми і покращити самопочуття (наприклад, малювання, дихальні техніки, прослуховування музики тощо):



БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ Якщо я не почувуюся в безпеці там, де я є, я можу піти в одне з таких безпечних місць:



ДОВІРЕНІ ДОРΟΣЛІ Це дорослі, котрим я довіряю і можу зателефонувати, щоб попросити про допомогу. Вони можуть допомогти мені почуватися в безпеці.





ПЛАН БЕЗПЕКИ

Наш план безпеки, стабільності і благополуччя

ВАЖЛИВІ НОМЕРИ



Я можу зателефонувати за одним із цих номерів, щоб попросити про допомогу, якщо почуваюся в небезпеці або є жертвою будь-якого виду насильства, недбальства чи поганого поводження. Якщо я перебуваю в безпосередній небезпеці, мені слід зателефонувати за номером 911.

- ☐ **911 (у випадку будь-якої надзвичайної ситуації)**
- ☐ Лінія допомоги у випадках самогубства та кризових ситуацій: 988
- ☐ Гаряча лінія з питань насильства над дітьми: 1-800-422-4453
- ☐ Гаряча лінія з питань домашнього насильства: 1-800-799-7233
- ☐ Національна гаряча лінія з питань торгівлі людьми: 1-888-373-7888
- ☐ Найближча лікарня _____
- ☐ Адвокат: _____
- ☐ Соціальний працівник: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ОБІЦЯНКА МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

- ☐ Я довіряю своїм відчуттям і вмінню оцінювати ситуацію. Якщо якась ситуація або особа змусить мене почуватися некомфортно, я залишу цю ситуацію і розповім про це дорослому, котрому довіряю.
- ☐ Важливо зберігати в таємниці мої особисті дані, зокрема адресу, номер телефону та поточне місце перебування.
- ☐ Я буду обачним(-ою) щодо того, що публікуватиму в соціальних мережах, зокрема WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok та Snapchat. Я усвідомлюю, що повідомлення в мобільному телефоні та соціальних мережах, включно з фотографіями, можуть розкрити моє місце перебування.
- ☐ Я знаю свої права дитини/молодої людини у Сполучених Штатах. До них належать:
 - **Жити в безпечному середовищі.**
 - **Мати батьків або опікунів, які піклуються про мене.**
 - **Отримувати триразове харчування, носити чистий одяг і мати дах над головою.**
 - **Приватність, коли вона мені потрібна.**
 - **Ходити до школи в безпечному середовищі, де до мене та однолітків ставляться однаково і справедливо.**
 - **Досягати дисципліни без застосування залякування чи насильства.**
 - **Бути прийнятим(-ою) незалежно від моєї раси, релігії, розумових чи фізичних здібностей.**
 - **Жити без фізичного, словесного чи емоційного насильства.**
 - **Жити без сексуального насильства, домагань та експлуатації в будь-якій формі.**



refugee-youth.org





ПЛАН БЕЗПЕКИ

Наш план безпеки, стабільності і благополуччя

ОБІЦЯНКА ВІДПОВІДАЛЬНОГО ДОРОСЛОГО

Як доросла особа, відповідальна за молоду людину, я робитиму такі дії для турботи про її безпеку:

- ☐ Забезпечувати основні потреби молодої людини та сприяти формуванню здорових звичок: харчування, одяг, навчання, медичне обслуговування тощо.
- ☐ Забезпечувати належний нагляд відповідно до віку та індивідуальних потреб молодої людини. Наш план нагляду }виглядає так: _____
- ☐ Встановити чіткі правила та очікування для молодої людини вдома. У нашому домі діють такі правила: _____
- ☐ Підтримувати молоду людину в освоєнні властивої для її віку поведінки без застосування залякування або насильства. Наш поведінковий план включатиме таке: _____
- ☐ Підтримувати участь молодої людини в позитивних видах діяльності, як-от: _____
- ☐ Це кодове слово нашої сім'ї, яке молода людина може використовувати, щоб попередити мене про небезпечну ситуацію або занепокоєння щодо безпеки: _____
- ☐ Якщо я відчуваю пригнічення або розчарування, я роблю такі кроки, щоб заспокоїтися, перш ніж реагувати: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Я брав(-ла) участь у розробці зазначеного вище Плану безпеки:



Ім'я молодої людини

Підпис молодої людини

Дата

Ім'я відповідального дорослого

Підпис відповідального дорослого

Дата

Ім'я соціального працівника

Підпис соціального працівника

Дата



Зберігай цей план у безпечному місці.



refugee-youth.org

U.S. COMMITTEE
FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS