



# 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 ознаки (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, полегшити стрес, відволіктися від проблеми і покращити самопочуття (наприклад, малювання, дихальні техніки, прослуховування музики тощо):

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ

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

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### ДОВІРЕНІ ДОРΟΣЛІ

Це довірені дорослі, котрим я 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.**
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



# 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.**



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.

