سريرة SAREERA

خطة الأمان للمراهقين

خطة صغيرة لك أنت، ترجع لها لما تضيق عليك. جهّزها مع أخصائيك، وخل صورة منها في جوالك.

1 كيف أعرف إن الوضع قاعد يصعب علي؟

2 أشياء تساعدني أهدأ

أغاني، رياضة، رسم، ألعاب، أطلع من الغرفة

3 ناس أقدر أكون معهم

4 كبار أثق فيهم وأقدر أقول لهم

من البيت أو المدرسة

الاسم	الرقم

5 وقت الخطر

	الرقم
أخصائي	
أقرب طوارئ	
الطوارئ الموحّد	911
الهلال الأحمر	997
وزارة الصحة	937
خط مساندة الطفل	116111
الحماية من العنف الأسري	1919

6 كيف نخلي البيت أكثر أمان

نتفق عليها مع ولي الأمر: وش ينحفظ أو يبتعد عن متناولي

أشياء تهمني وتخليني أكمل

فكرة الخطة مبنية على تدخل خطة السلامة (Stanley & Brown)، والصياغة من سريرة.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.