



Το σχέδιο δράσης μου: Ασφάλεια

Αυτό το κομμάτι του σχεδίου δράσης μου αφορά το τι μπορώ να κάνω για να παραμείνω ασφαλής σε περίπτωση που νοιώσω απειλή

Αυτό το σχέδιο δράσης είναι του/της:



Η ημερομηνία που το ξεκινήσαμε είναι:



Ποιος/Ποια συμμετέχει σε αυτό:

•



Μένω





Ασφαλής





Μερικά πράγματα για τον εαυτό μου ...

Τι κάνω τώρα;	
• Είμαι μαθητής/Είμαι μαθήτρια • Κάνω πρακτική/Δουλεύω • Είμαι άνεργος/Είμαι άνεργη	
Πού μένω;	Μένω μαζί με...
• Μένω σε μονοκατοικία • Μένω σε πολυκατοικία • Μένω σε οικογενειακή πολυκατοικία • Μένω σε σχολείο	• Τους γονείς μου • Την οικογένειά μου • Τους φίλους μου • Άλλους • Μένω μόνος/μόνη
Μπορώ να βγω έξω μόνος/μόνη και να πάω...	
• Στο σχολείο/σε δραστηριότητες/σε εκπαιδεύσεις • Στη δουλειά • Σε μαγαζιά (Γράψε σε ποια μαγαζιά) _____ • Σε δημόσιες υπηρεσίες (Γράψε σε ποιες υπηρεσίες) _____ • Στο γιατρό • Στο πάρκο • Κάπου αλλού - Γράψε _____	





Νοιώθω καλά/Είμαι ήρεμος/Είμαι ήρεμη όταν...

Γράψε...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ή ζωγράφισε...

Με αγχώνει/Με τρομάζει/Φοβάμαι...

- Τους έντονους ήχους
- Τους πολλούς ανθρώπους
- Τα ζώα/Τα κατοικίδια
- Να κάνω λάθη
- Άλλο

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ ...





Όταν βγαίνω έξω μόνος/μόνη...

- Περπατώ
- Κάνω ποδήλατο
- Παίρνω λεωφορείο/μετρό/τραμ/τρένο/ταξί
- Οδηγώ το αυτοκίνητό μου/τη μηχανή μου

Η αγαπημένη μου διαδρομή είναι...

Γράψε

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ή ζωγράφισε

Τα αγαπημένα μου μέρη είναι ...





Γράψε

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ή ζωγράφισε

Όταν φοβάμαι, θέλω να είμαι μαζί με:

- Τους γονείς μου
- Την οικογένειά μου
- Το δάσκαλό μου/τον εκπαιδευτή μου/το φροντιστή μου
- Τους φίλους μου
- Κανέναν

Μπορείς να γράψεις εδώ τα ονόματα των ανθρώπων που νοιώθεις ασφάλεια μαζί τους...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.





100%





Περίληψη: Τι θέλω και τι χρειάζομαι

Όταν είμαι μόνος/Όταν είμαι μόνη, νοιώθω φόβο όταν:

Γράψε...

Θα προσπαθήσω να νοιώσω καλύτερα κάνοντας:

Γράψε...

Θα προσπαθήσω να επικοινωνήσω με τον/την (όνομα) _____ και/ή
να πάω στο (μέρος) _____

Γράψε εδώ όποιες άλλες πληροφορίες χρειάζεσαι:



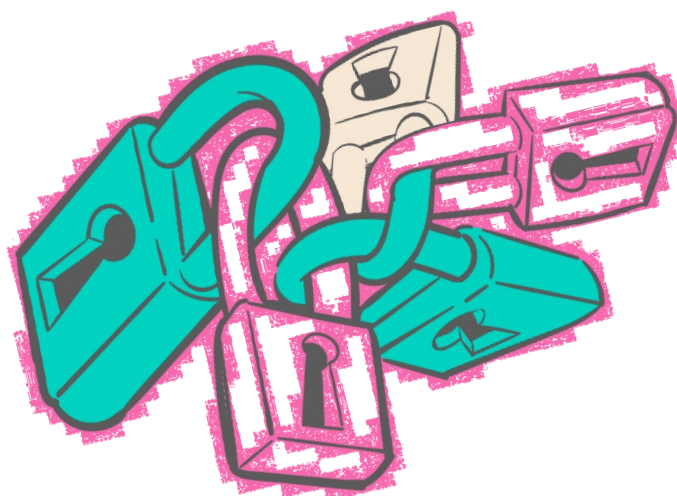


Σε περίπτωση που συμβεί κάτι, θα προσπαθήσω να ακολουθήσω αυτή τη
διαδρομή γιατί την ξέρω καλά:

Γράψε εδώ ή ζωγράφισε τη διαδρομή:

Το αγαπημένο μου μέρος στο οποίο νοιώθω ασφάλεια είναι _____
μαζί με τον/την _____

Γράψε εδώ





Στόχοι πλάνου δράσης (κατηγορίες): Ασφάλεια

Τι θέλω να κάνω/Τι πρέπει να σκεφτώ	Βήματα	Ποιος/Ποια θα κάνει τα βήματα	Πότε θα γίνουν
Βρίσκομαι στο σπίτι και νοιώθω απειλή: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Τρόποι επικοινωνίας (Συγκάτοικοι, γείτονες, οικογένεια, τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης)			





Ασφαλή μέρη/Διαδρομές/ Άτομα εμπιστοσύνης Ταυτότητα/Άλλο πιστοποιητικό			
Βρίσκομαι στο σχολείο/σε δραστηριότητες/στη δουλειά και νοιώθω απειλή: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Άτομο αναφοράς			





Ασφαλής χώρος μέσα στις εγκαταστάσεις Τρόποι επικοινωνίας			
Βρίσκομαι στα καταστήματα/σε δημόσιες υπηρεσίες και νοιώθω απειλή: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Γνωριμία με την κοινότητα Μέθοδοι επικοινωνίας (Πώς να ζητήσεις βοήθεια)			





Ταυτότητα/Άλλο πιστοποιητικό Τρόποι επικοινωνίας (οικογένεια ή ομάδα στήριξης) Ασφαλή μέρη/Διαδρομές/ Άτομα εμπιστοσύνης			
Βρίσκομαι στο δρόμο/σε ανοικτό εξωτερικό χώρο και νοιώθω απειλή: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Γνωριμία με την κοινότητα			





Μέθοδοι επικοινωνίας (Πώς να ζητήσεις βοήθεια)			
Ταυτότητα/Άλλο πιστοποιητικό			
Ασφαλή μέρη/Διαδρομές/ Άτομα εμπιστοσύνης			
Τρόποι επικοινωνίας (οικογένεια, ομάδα στήριξης, τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης)			





Επιθυμητά αποτελέσματα

Π.χ.

Ότι ο/η __ είναι
ικανός/ικανή να επιλέξει
τον τρόπο ζωής του/της
και να είναι
ανεξάρτητος/ανεξάρτητη
νοιώθοντας ασφάλεια.

Ότι ο/η __ υποστηρίζεται
στο να γίνει περισσότερο
ανεξάρτητος/ανεξάρτητη
στις δεξιότητες ζωής (life
skills).

Ότι ο/η __ είναι ασφαλής
και αναπτύσσει τις
δυνατότητές του/της στο
έπακρο σύμφωνα με τον



Erasmus+



τρόπο ζωής που έχει επιλέξει.	
Δείκτες αποτελεσμάτων Π.χ. Ότι υπάρχει ένα πλάνο δράσης με αναλυτικά βήματα για την υλοποίησή του τα οποία έχουν προετοιμαστεί πρακτικά, με σκοπό ο/η __ να παραμένει ασφαλής όταν ταξιδεύει (με διάφορα μέσα). Ότι ο/η __ζει τη ζωή του/της με ασφάλεια και	





μπορεί να μετακινείται με
αυτοπεποίθηση (και
υποστηρίζεται).

--



Erasmus+