

PLANO PARA SA KALIGTASAN NG MAG-AARAL

Pangalan ng Mag-aaral:

Petsa:

Pangalan ng Kawani na kumukumpleto ng Plano ng Kaligtasan:

Kung ang pinsala sa mag-aaral o sa iba ay nangyayari ngayon, o kung mag-aaral ay hindi makalahok o tumanggi na maakilahok sa pagplano para sa kaligtasan, mangyaring ipadala ang mag-aaral sa psychiatric na ospital.

Ito ay dapat na mabuo ng mag-aaral na may tulong mula sa mga miyembro ng sumusuportang koponan ng paaralan.

Sa mga mas nakababatang mag-aaral, ang mga magulang/tagapag-alaga ay may malaking papel sa pagtulong sa pagbuo at pagpapatupad ng plano para sa kaligtasan. Anuman ang edad, kung ligtas na gawin ito, dapat na ipaalam sa magulang/tagapag-alaga ang plano upang matulungan nilang ipatupad ito kapag ang mag-aaral ay wala sa paaralan.

Isaalang-alang ito bilang isang gumaganang dokumento upang makatulong na mapanatili ang kaligtasan at maramdaman ang suporta.

Ang layunin ay mapanatili kang ligtas. Ano sa palagay mo ang makakatulong sa iyo na mapanatili kang ligtas?

Ano ang maaaring gawin upang matigil ang iyong plano, kung meron kang isa? Sino ang makakatulong sa iyo?

Kung gumagamit ka ng droga/alkohol, magagawa mo ba na hindi gumamit?

Ano ang kailangan gawin upang hindi ka na gumamit? Sino ang makakatulong sa iyo? Kailan ito maaaring mangyari at paano?

Nagkaroon ka na ba ng ideya na magpakamatay dati o nakaraang pagtatangka?

Ano ang nangyari? Mayroon bang partikular na nangyari na nagpahinto sa iyo mula sa iyong saloobin?

Ano ang maaaring gawin ngayon? Sino ang makakatulong sa iyo? Kailan ito maaaring mangyari at paano?

Mayroon bang mga pangyayari na maaaring mong baguhin ngayon na makakatulong?

Ano-ano ang iyong mga kalakasan? Alin ang makakatulong sa iyo ngayon?

Ano ang mga suporta na meron ka? Sino ang malalapitan ngayon? Kanino ka puwede pumunta?

Anu-ano ang mga bagay na inaasahan mo, bukas, sa isang buwan, isang taon, 5 taon, 10 taon?

Mga mahahalagang tao na maaari mong lapitan sa paaralan o sa labas ng paaralan:

Miyembro ng Sumusuportang Koponan	Impormasyon sa Pakikipag-ugnay
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Mga bagay na magagawa ko upang makatulong na mapabuti ang aking sarili sa sandaling ito (mag-isip ng mga bagay na nagpapasaya sa iyo o nagdudulot ng kagalakan. Maaari ito alagang hayop, sining, pagbabasa, pakikinig sa musika, pag-eehersisyo, paggugol ng oras sa kalikasan):

Sa Paaralan	Sa Bahay/Komunidad
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Iba pang mga interbensyon sa paaralan upang mapanatili akong ligtas (hal, regular na pagpupulong kasama ang tagapayo):

Kung nagsisimula akong makaramdam ng matinding damdamin at hindi ligtas sa anumang oras sa araw ng pag-aaral, hihilingin ko kaagad na makita si upang masuri ang aking antas sa peligro at panatilihin akong ligtas.

24/7 Suicide/Crisis Hotline:

1-800-273-TALK (8255)

**I-TEXT ANG "HOME" sa
741741**