وړاندي شوی لخوا: د خپلواکه اسانتیاوي برابروونکو د روزنې اکاډمي
(Independent Facilitator Training Academy)

د خپلواکو پرېکړو (Self-Determination) نیولو برنامې د روزنې غونډې ته ښه راغلاست!

بنه راغلاست

نن به موږ وخېړو چې څنګه تاسو کولی شئ چې
د سیمه ییز مرکز د
خپلواکه پرېکړو نیولو برنامه داسې ډول
وکاروئ چې د خپلو خدماتو کنټرول په لاس کې
واخلئ، د خپل ژوند په اړه پریکړې وکړئ، او د
خپلو هدفونو ترلاسه کولو په لور کار وکړئ.

زما نوم Rosie Lasca دی، او زه ډېره زیاته خوشحاله یم چې
تاسو ته د نن ورځې د خپلواکه پرېکړو نیولو برنامې (-Self
Determination Program (SDP)) د روزنې غونډې (یعني
ورکشاپ) لارښوونه وکړم.

د Alta California Regional Center (ACRC) د خپلواکو
پرېکړو نیولو د سیمه ییزې مشورتي کمیټې (-Self
Determination Local Advisory Committee
(SDLAC)) دا غونډه تمویل کړې ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي
چې پوه شئ چې SDP څنګه کار کوي او څنګه کولی شي ستاسو
ژوند بدل کړي.

Alta California
Regional Center

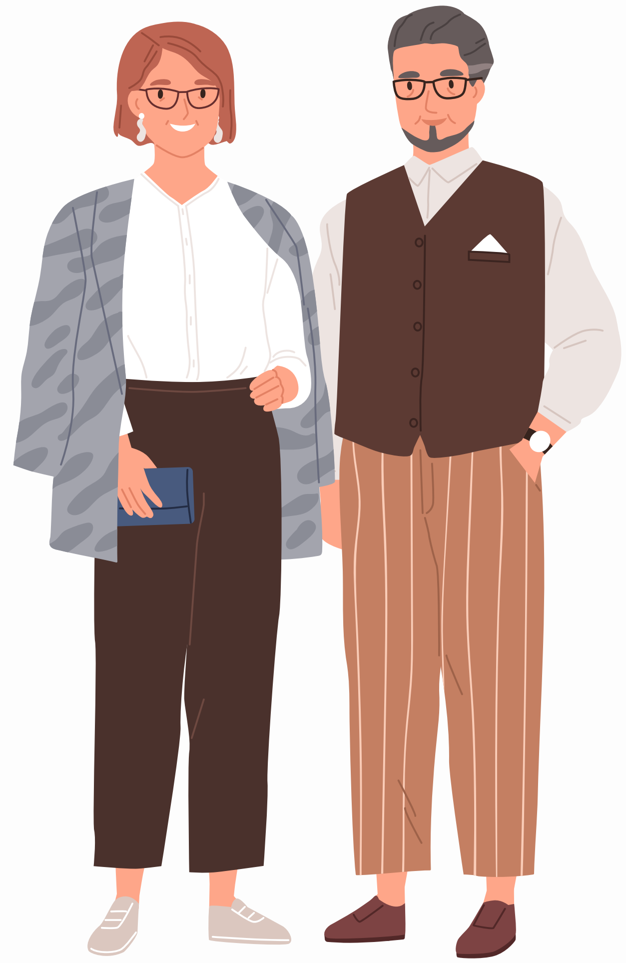
د IFTA په اړه

Independent Facilitator
TRAINING ACADEMY

د خپلواکه اسانتیاوي برابروونکو د روزنې اکاډمي (IFTA) روزنه او سرچینې برابروي ترڅو د افرادو او کورنیو سره د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې (SDP) پرمخ بیولو کې مرسته وکړي.

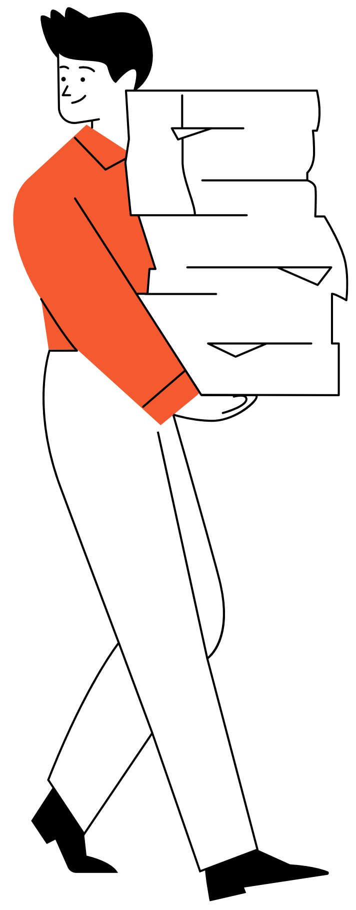
<u>مور له دې لارو د کورنیو او افرادو ملاتړ کوو:</u>

- د واضح او په اسانه سره د پوهېدو وړ سرچینو برابرولو له لارې.
- د هغه خپلواکه اسانتیاوي برابروونکو د روزنې له لارې څوک چې تاسو ته د SDP لارښوونه کوي.
- د مور او پلار د ملاتړ لپاره د مرستې برابرولو له لارې
- د داسې غونډو او موادو وړاندې کولو له لارې چې SDP د لاسرسي وړ ګرځولو کې درسره مرسته کوي.



www.iftrainingacademy.com

ستاسو د SDP په کڅوړه (پیکیج) کې څه شی دی؟



1. د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې له لارې زما د راتلونکي جوړولو (Building My Future with Self-Determination) کاري کتاب (Workbook):

- دا کاري کتاب له تاسو سره مرسته کوي چې خپل هدفونه، هیلې او هغه څه وپیژنئ چې تاسو یې باید ترلاسه کړئ. دا تاسو، ستاسو د پر فرد متمرکز پلان (PCP) او د انفرادي برنامې پلان (IPP) غونډو لپاره چمتو کوي.

2. د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې (SDP) د پروسې په اړه ګام په ګام لارښوونه

- دا لارښود تاسو ته د SDP له نوم لیکنې څخه تر خدماتو ترلاسه کولو پورې د ټولې پروسې په اوږدو کې ګام په ګام لارښوونه کوي.

3. د SDP د لګښت د پلان لارښود: ستاسو د خپلواکۍ او لچک لاره

- دا لارښود په دې پوهېدلو کې ستاسو سره مرسته کوي چې څنګه د خپلې بودیجې سره د لګښتونو پلان جوړ کړئ او پرېکړه وکړئ چې خپل خدمتونه څنګه وکاروئ.

4.د نوم لیکنې چک لیست:

- دا چک لیست به ستاسو سره مرسته وکړي چې د SDP د وړتیا د تایید څخه تر خپل پلان حتمي کولو پورې د ټولې پروسې پرمهال په سم مسیر کې واوسئ.

5.د زیاتره پوښتل شویو پوښتنو (FAQ) کتابچه:

- دSDP پروسې، وړتیا، او د پیل کولو څرنګوالي په اړه د عامو پوښتنو ځواب درکوي.

6. د خپلواکو پرېکړو نیولو په پروسه کې خپله کورنۍ او ټولنه څنګه شامل کړئ

- ستاسو د SDP په سفر کې د خپلې کورنۍ او دوستانو د شاملولو لپاره یو ګټور لارښود.

7. د خپلواکه اسانتیاوې برابروونکي (IF) رول (یعني دنده)

- په دې د ښه پوهېدلو لپاره یو لارښود چې یو خپلواکه اسانتیاوې برابروونکی څنګه کولی شي چې د SDP د پیل کولو او له هغې وروسته کړنو د څرنګوالي په اړه لارښوونه وکړي.

8. د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې (SDP) د اصلي اصطلاحاتو لنډه معلوماتي پاڼه

- په SDP برنامه کې د کارېدونکو ټولو عامو کلمو او اصطلاحاتو په آسانه سره د پوهېدو وړ تشریح

مهم اصطلاحات چې باید پرې پوه شئ

- **د خدمت همغږي کوونکی (SC):** ستاسو په سیمه ییز مرکز کې هغه کس دی چې د SDP پروسې پر مخ بیولو کې ستاسو سره مرسته کوي.
- **خپلواکه اسانتیاوې برابروونکی (IF):** هغه څوک دی چې تاسو یې استخدام کوئ ترڅو ستاسو د پلان جوړولو په پروسه کې تاسو ته لارښوونه وکړي.
- **پر فرد متمرکز پلان (PCP):** یو داسې پلان دی چې ستاسو په هدفونو، ځواکمنتیاوو او اړتیاوو تمرکز کوي.
- **د لګښت پلان:** یوه بودیجه ده چې ښایي چې تاسو به څنګه خپلې پیسې د خدماتو ترلاسه کولو لپاره وکاروئ.
- **د مالي مدیریت خدمت (FMS):** یو خدمت دی چې ستاسو بودیجه اداره کوي او د خدمتونو وړاندې کوونکو ته پیسې ورکوي.
- **شخصي بودیجه:** هغه اندازه پیسې دي چې تاسو به یې ستاسو د اړتیاوو پر بنسټ ترلاسه کړئ.
- **IPP (د انفرادي برنامې پلان):** ستاسو د سیمه ییز مرکز رسمي پلان دی چې ستاسو هدفونه، بودیجه او خدمتونه پکې شامل وي.
- **د ملاتړ حلقه:** هغه خلک دي چې تاسو یې انتخاب کوئ ترڅو تاسو سره په پرېکړو کولو کې مرسته وکړي.

د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامه (SDP) څه شی دی؟

د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامه تاسو ته دا ازادي درکوي چې دا انتخاب کړئ چې څوک به ستاسو سره مرسته کوي او څنګه به خدمتونه ترلاسه کوئ.

تاسو یوازې د سیمه ییز مرکز څخه تصویب شویو د خدمتونو وړاندې کوونکو پورې محدود نه یاست؛ د SDP له لارې، تاسو کولای شئ:

- ځایي تجارتونه (یعني خدمتونه) استخدام کړئ.
- دوستان، کورنۍ یا ګاونډیان شامل کړئ.
- داسې خدمتونه وکاروئ چې ستاسو د بې ساري، یعني ځانګړو اړتیاوو، ترجیحاتو او کلتور سره سمون لري.

SDP د داسې ژوند جوړولو لپاره دی چې ستاسو لپاره به ګټور وي!

SDP څنګه کولی شي ستاسو ژوند بدل کړي

- **ځواکمنول:** SDP تاسو ته ازادي درکوي چې هغه خدمتونه او وړاندې کوونکي انتخاب کړئ چې تاسو پرې باور لرئ.
- **لچک:** تاسو کولی شئ داسې خدمتونه وکاروئ چې ستاسو د هدفونو، ارزښتونو او کلتور سره سمون لري.
- **خپلواکي:** داسې پریکړې وکړئ چې ستاسو ژوند لا ډیر خپلواک کړي.
- **شخصي کول:** خپل ملاتړونه داسې برابر کړئ چې ستاسو د اړتیاوو او د ژوند د طرز سره سمون ولري.
- **ملاتړي ټولنه:** د خلکو یو داسې ټیم جوړ کړئ چې ستاسو سره په پریکړو کولو کې مرسته وکړي او ملاتړ چمتو کړي.

SDP ستاسو سره مرسته کوي چې داسې ژوند ډیزاین کړئ چې تاسو یې خوښوئ. د خپلو انتخابونو په خپله کولو سره، تاسو به لا ډیر کنټرول، لا ډیر انتخابونه او لا ډیر فرصتونه ولرئ.

د SDP په پروسه کې کليدي (يعني مهم) ګامونه

01 خپله ورتيا تاييد کړئ:

ستاسو د خدمت همغږی کوونکی به ستاسو په SDP کې د شاملېدو ورتيا وګوري.

02 په یوه معلوماتي غونډه کې ګډون وکړئ:

د SDP اساسي شیان زده کړئ.

03 د پېژندنې او لارښوونې غونډه بشپړه کړئ:

د SDP د لارښوونې او روزنې په اړينه غونډه کې ګډون وکړئ او د بشپړولو ثبوت یې خپل د خدمت همغږی کوونکي ته ورکړئ.

د خپلواکه اسانتياوې برابروونکو د روزنې اکاډمي
www.iftrainingacademy.com

04 خپل پر فرد تمرکز کوونکی پلان (PCP) جوړ کړئ:

دا پلان ستاسو د هدفونو او اړتیاوو لپاره ځانګړی شوی دی.

05 خپله شخصي بوديجه ترلاسه کړئ:

ستاسو بوديجه ستاسو د اړتیاوو او خدمتونو پر بنسټ ده.

06 خپل د لګښتونو پلان جوړ کړئ:

پرېکړه وکړئ چې څنګه خپله بوديجه د هغو خدمتونو لپاره وکاروئ چې ستاسو اړتیاوې په ترټولو ښه ډول پوره کوي.

07 د مالي مديريت يو خدمت (FMS) انتخاب کړئ:

FMS د تادياتو په اداره کولو کې مرسته کوي.

08 خپل د انفرادي برنامې پلان (IPP) حتمي کړئ:

ستاسو رسمي پلان چې خدمتونه، هدفونه او بوديجه پکې شامل دي.

09 د خپلو خدماتو کارول پيل کړئ:

د هغو خدمتونو او ملاتړونو کارول پيل کړئ چې تاسو غوره کړي دي.

10 خپل پرمختګ وڅارئ

آيا تاسو خپل هدفونه ترلاسه کوئ؟ که داسې نه وي نو په یاد ولرئ چې تاسو هر وخت کولی شئ خپل خپلواکه اسانتياوې برابروونکي يا خپل د خدمت همغږي کوونکي سره خبرې وکړئ ترڅو د هغه ملاتړ په موندلو کې ستاسو سره مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتيا لرئ.

پر فرد متمرکز پلان (PCP)

PCP يو داسې پلان دی چې تمرکز يې پر تاسو دی-ستاسو پر هيلو، ستاسو پر هدفونو، او په هغه خدمتونو چې تاسو ورته اړتيا لرئ.

په PCP کې څه شی دی؟

- د راتلونکي لپاره ستاسو هدفونه او هيلې.
- هغه ځواکمتنياوې چې تاسو يې لرئ او هغه ملاتړ چې د برياليتوب لپاره ورته اړتيا لرئ.

PCP ستاسو خپل پلان دی. PCP ښايي چې تاسو څنګه ژوند کول غواړئ او هلته د رسېدو لپاره کوم خدمتونو ته اړتيا لرئ.

ستاسو د PCP غونډي لپاره چمتووالی

ستاسو د PCP غونډه ستاسو لپاره یو فرصت دی چې خپلې هیلې، هدفونه او اړتیاوې له هغو خلکو سره شریکې کړئ چې ستاسو ملاتړ کوي.

تاسو پخپله پرېکړه کوئ چې:

- څوک به ستاسو په غونډه کې موجود وي.
- په کومو موضوعاتو به بحث کیږي.
- څنګه غواړئ چې دا غونډه ترسره شي (په مجازي توګه (یعني آنلاین) یا په حضوري توګه).

دا ستاسو غونډه ده، او دا مهمه ده چې چمتو واوسئ! د کاري کتاب څخه کار واخلئ ترڅو ستاسو د فکرونو، هدفونو او نظرونو په تنظیمولو کې درسره مرسته وکړي.

ستاسو د PCP غونډې د چمتووالي لپاره لارښوونې

- خپلې هیلې او هدفونه له وخت څخه مخکې ولیکئ.
- د هغو مرستو او خدمتونو په اړه فکر وکړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ ترڅو دغو هدفونو ته ورسیږئ.
- پریکړه وکړئ چې په غونډه کې څوک شاملول غواړئ او په کومو موضوعاتو بحث کول غواړئ.
- هغه موضوعات چې غواړئ تر بحث لاندې راشي
- که تاسو ځینې ترجیحات لرئ، لکه وقفې اخیستل، په مجازي توګه یعني آنلاین غونډه ترسره کول، یا د ځینو موضوعاتو څخه ډډه کول، نو خلکو ته خبر ورکړئ.
- خپل د کاري کتاب څخه استفاده وکړئ ترڅو خپل فکرونه تنظیم کړئ او تاسو منظم واوسئ.

چمتووالی کلید (یعني مهم) دی. څومره زیات چې تاسو چمتووالی ونیسئ، هغومره به د خپلې غونډې په ترڅ کې د اعتماد او آرامۍ احساس وکړئ.

کاري کتاب: ستاسو د بریا وسیله

د "Building My Future with Self-Determination" کاري کتاب به د لاندې کړنو په ترڅ کې تاسو ته لارښوونه وکړي:

- ستاسو د هیلو او هدفونو په پیژندلو کې.
- پر خپلو ځواکمنتیاوو او اړتیاوو پوهېدلو کې.
- ستاسو د PCP او IPP غونډو لپاره چمتووالی نیولو کې.
- یو داسې پلان جوړولو کې چې ستاسو د هدفونو سره سمون ولري.

دا کاري کتاب ستاسو د بریالیتوب لپاره وسیله ده.

له دې څخه کار واخلئ ترڅو خپل د خپلواکو پرېکړو کولو د ژوند په لور خپل سفر پرمخ بوځئ.

د PCP له غونډې وروسته څه پېښيږي؟

1. د لګښتونو پلان جوړ کړئ: د خپل خپلواکه اسانتياوې برابروونکي، د خدمتونو همغږي کوونکي يا باوري ملاتړ کوونکو سره په ګډه کار وکړئ ترڅو پرېکړه وکړئ چې د خدماتو لپاره خپله بوديجه څنګه وکاروئ.
2. خپل IPP حتمي کړئ: خپل د خدمت همغږي کوونکي سره وګورئ ترڅو PCP او بوديجه ستاسو د سيمه ييز مرکز په رسمي پلان کې شامل کړئ.
3. يو FMS انتخاب کړئ: د مالي مديريت خدمت به تاديات سمبالوي او ستاسو لګښتونه به وڅاري.
4. خپل خدمتونه پيل کړئ: د هغو خدمتونو او ملاتړونو کارول پيل کړئ چې تاسو خپلو هدفونو ته د رسيدو لپاره انتخاب کړي دي.

دا ګام په ګام پروسه له تاسو مرسته کوي ترڅو داډ ترلاسه کړئ چې تاسو د هغه ژوند پيل کولو لپاره هر څه لرئ کوم چې تاسو يې تصور کوئ.

نوبتکر خدمتونه:

تاسو کولی شئ په SDP کې د هغو خدمتونو مثالونه وکاروئ چې تاسو یې خپل د لګښت پلان کې شاملولی شئ:

- **درملنې:** موسیقي، هنر، یا تفریحي درملنه لکه د اس سپرلي.
- **ټولنيز فعاليتونه:** درسونه (ټولګي)، غږيتوب يا ټولنيز ګروپونه.
- **تفريحي فعاليتونه:** کراټې، نڅا، يا سوک وهنه يعني بوکسينګ

- **مهارت جوړول:** د پخلي ټولګي/درسونه، د موټر چلولو درسونه، یا د دندې روزنه.
- **تکنالوژي:** د اړیکو وسایل، اپلیکیشنونه یا د لاسرسي لپاره تجهیزات.
- **شخصي ملاتړونه:** د ټولنې سره یوځای کوونکی، انفرادي ښوونه، یا د ژوند روزونکی (لایف کوچ).

او ډېر نور هم.

د SDP د هغو خدمتونو لپاره دروازه پرانيزي چې په حقيقت کې ستاسو د بې ساري يعني ځانګړو هدفونو، ليوالتياوو او اړتياوو سره سمون لري.

د انفرادي برنامې پلان (IPP) څه شی دی؟

IPP د سیمه ییز مرکز سره ستاسو رسمي پلان دی.

ستاسو د PCP د بشپړېدو وروسته، دا ستاسو د IPP یوه برخه وګرځي.

په IPP کې شامل دي:
- ستاسو په PCP کې شته هدفونه.
- ستاسو د هدفونو د ملاتړ لپاره د بودیجې تمویلونه (یعني پیسې).
- هغه خدمتونه چې تاسو به یې ترلاسه کوئ.

IPP تاسو ته اجازه درکوي چې خپل خدمتونه او ملاتړ ترلاسه کول پیل کړئ.

ستاسو IPP ستاسو په PCP کې شته مفکورې عملي کوي. دا هغه سند دی چې ستاسو سره د خدمتونو ترلاسه کولو پیلولو کې مرسته کوي.

د لګښتونو په پلان پوهېدل

د لګښتونو پلان ښايي چې تاسو ته ښکاره کړي چې ستاسو د خپلې بودیجې پیسې د هغو خدمتونو ترلاسه کولو لپاره لګوئ کومو ته چې تاسو اړتیا لرئ.

په دې کې شامل دي:

- هغه خدمتونه او ملاتړونه چې تاسو یې غواړئ او ورته اړتیا لرئ.
- څوک به دا خدمتونه وړاندې کړي.
- هر خدمت به څومره لګښت ولري.

تاسو کولی شئ هغه نوښتګر او لچک منونکي ملاتړونه هم شامل کړئ کوم چې ستاسو هدفونو ته رسیدو کې ستاسو سره مرسته کوي.

د لګښت پلان ستاسو د هیلو د عملي کولو وسیله ده.
دا ستاسو د بودیجې په اغیزمنه توګه کارولو لپاره ستاسو نقشه ده.

د مالي مدیریت د خدمت (FMS) په اړه پوهېدل

د مالي مدیریت د خدمت (FMS) په اړه پوهېدل

FMS څه شی دی؟

-یو FMS (د مالي مدیریت خدمتونه) یو داسي شرکت وي چې ستاسو د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې په بودیجې کې د پیسو په اداره کولو کې مرسته کوي.

-دوی ډاډ ترلاسه کوي چې پیسې په سمه توګه او ستاسو د پلان سره سم لګول کیږي.

تاسو ولې FMS ته اړتیا لرئ؟

-دوی د خدمتونو وړاندې کوونکو او کارکوونکو ته پیسو ورکولو ته پام کوي.

-دوی د مالیاتو، کاغذي یعني دفتري کارونو او ستاسو د بودیجې په څارلو کې مرسته کوي.

د FMS د خدمت اختیارونه

1. د بل تادیه کوونکی ماډل (Bill Payer Model)

-FMS ستاسو لپاره د بلونو لپاره او د خدمتونو وړاندي کوونکو ته تادیه کوي.

-تاسو د خپلو خدمتونو په اړه پریکړه کوئ، مګر FMS تادیات اداره کوي.

2 د ګډ کارګمارونکی ماډل (Co-Employer Model)

-تاسو او FMS د کارګمارونکي په توګه مسؤلیت شریکوئ.

-FMS د معاشونو او مالیو چارې سمبالوي، مګر تاسو خپل کارکوونکي په خپله استخدام کوئ او اداره کوئ.

3. د یوازیني کارګمارونکي ماډل (Sole Employer Model)

-تاسو رئیس یاست!

-تاسو خپل کارکوونکي پخپله استخداموئ، اداره کوئ او څارنه یې کوئ.

-FMS د معاشونو د ملاتړ، د مالیاتو او د کارګمارونکي د نورو مسؤلیتونو اړوند مرسته درسره کوي.

کورنۍ او ټولنه ځنګه شامل کړئ

کورنۍ او دوستان ولې شامل کړئ؟

- دوی کولی شي ملاتړ، نظرونه او حوصله درکړي.
- دوی ممکن هغه ځواکمنتیاوې او هیلې وویني چې تاسو یې تصور هم نه وي کړی!

د شاملولو لارې:

- دوی ستاسو د ملاتړ په حلقه کې شامل کړئ.
- دوی ته د PCP په غونډې کې د ګډون کولو لپاره بلنه ورکړئ.
- له دوی څخه وغواړئ چې ستاسو په ټولنه کې د شته سرچینو په پیژندلو کې درسره مرسته وکړي.

ستاسو کورنۍ او ټولنه ارزښتناکې سرچینې دي. دوی کولی شي یو پیاوړې ملاتړی شبکه جوړولو کې او د ننګونو یعنې ستونزو لپاره نوښتګرې حل لارې موندلو کې درسره مرسته وکړي.

په SDP کې د خنډونو له منځه وړل

عامې ننګونې یعني ستونزې

- پر پروسې پوهېدل.
- د مناسبو مرستو او خدمتونو پیدا کول.
- د بودیجې اداره کول.

حل لارې:

- د لارښوونې لپاره د یو خپلواکه اسانتیاوې برابروونکي سره ګډ کار وکړئ.
- له نورو څخه د زده کولو لپاره د SDLAC په غونډو کې ګډون وکړئ.
- د نظرونو او هڅونې لپاره د خپلې ملاتړي حلقې څخه استفاده وکړئ.

هره ننګونه/ستونزه یو حل لاره لري. د سم ملاتړ سره، تاسو کولی شئ په SDP کې هر خنډ له منځه یوسئ.

د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامه ستاسو د هغه
ژوند د جوړولو لاره ده چې تاسو يې خوښوئ.
د هغه وسايلو، سرچينو او ملاتړ سره چې تاسو
يې لرئ، هغه څه چې تاسو يې ترلاسه کولای
شئ، هيڅ حد نه لري!

په ياد ولرئ، دا سفر يوازې ستاسو په اړه دی!
لويې هيلې ولرئ، مرسته وغواړئ، او د خپل
راتلونکي کنټرول په لاس کې واخلئ. موږ د دې
لارې په هر ګام کې ستاسو سره مرسته کولو
لپاره حاضر يو.

Alta California
Regional Center

له تاسي څخه مننه

IF
Independent
Facilitator
TRAINING ACADEMY