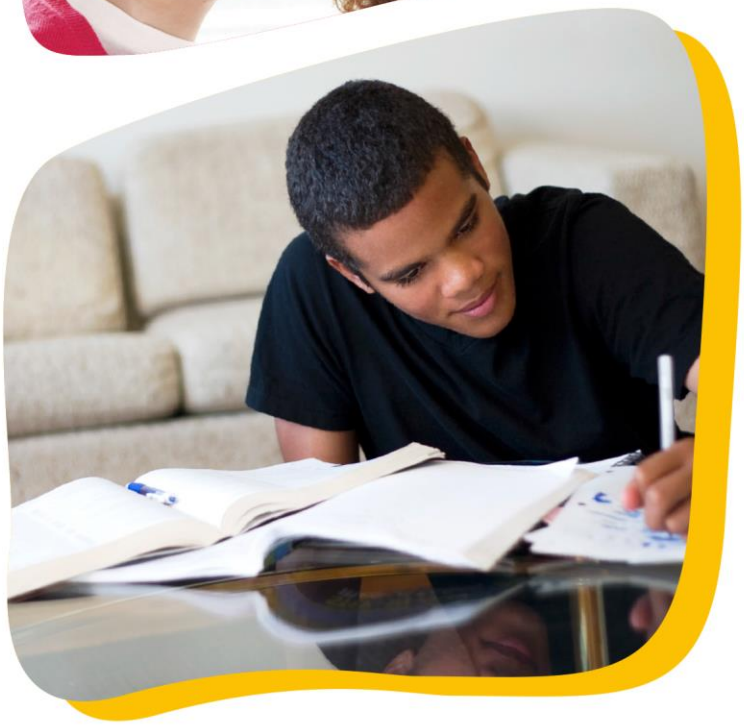
Young Person's Handbook

Age 12 - 18

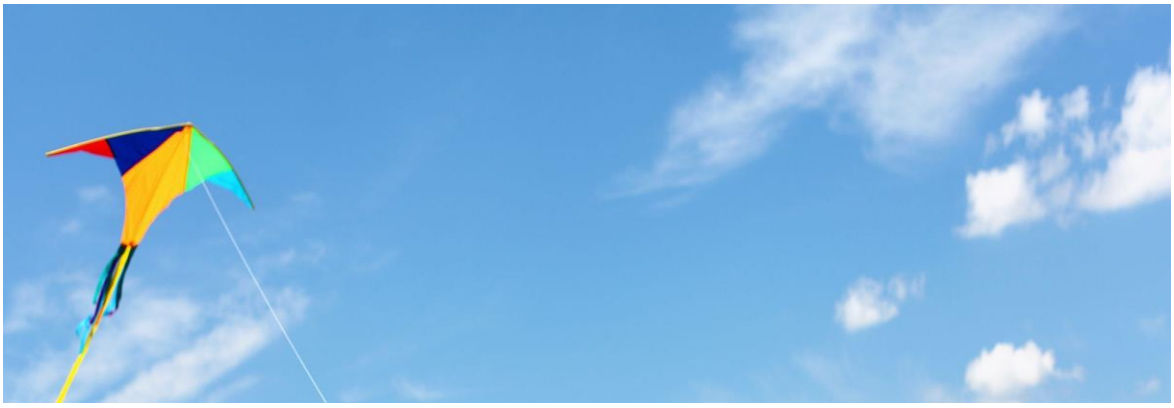


UK Fostering

change a child's life

معلوماتي الشخصية

اسمي	
تاريخ ميلادي	
عنواني	
أسماء مقدمي الرعاية (الحاضنة)	
الأخصائيين الاجتماعيين الاسم و الرقم	
مشرف مقدمي الرعاية	



معلومات اخرى مهمة بالأسماء والعناوين:

الاسم			
العنوان			
رقم الهاتف		الموبايل	
البريد الإلكتروني (الايميل)			

الاسم			
العنوان			
رقم الهاتف		الموبايل	
البريد الإلكتروني (الايميل)			

الاسم			
العنوان			
رقم الهاتف		الموبايل	
البريد الإلكتروني (الايميل)			

الاسم			
العنوان			
رقم الهاتف		الموبايل	
البريد الإلكتروني (الايميل)			

الاسم			
العنوان			
رقم الهاتف		الموبايل	
البريد الإلكتروني (الايميل)			

المقدمة

لقد صممت **UK Fostering** هذا الكتيب لمساعدتك على الاستقرار في بيتك الجديد مع الاسرة الحاضنة.

قد يكون الالتحاق برعاية أو الانتقال من أسرة حاضنة إلى أخرى أمرًا مخيفًا ومربكًا ، اقلها ان يحس الشخص بشي من القلق. هذا الكتيب سوف يجيب على بعض الأسئلة التي قد تكون لديكم الآن وفي المستقبل. إنه أحد مصادر المعلومات العديدة المتاحة لك. في وقت لاحق من هذا الكتيب ، هناك إرشادات حول أين يمكنك العثور على المساعدة والمعلومات.

في هذا الكتيب سنتحدث عن الرعاية الاجتماعية في المملكة المتحدة ومقدمى الرعاية لدينا ، وسنقوم بما يلي:

- تعريفك بالاشخاص المعنين
- إطلاعك على ما يجب أن يحدث أثناء وجودك في الرعاية مع **UK Fostering**.

سوف نشرح:

- ما هي الاجتماعات التي قد تعقد أثناء وجودك في الرعاية.
- سبب أهميتها وكيفية تحقيق أقصى الاستفادة منها.
- ما تعنيه بعض الكلمات التي قد تسمعها وتستخدم بكثرة.

سنشرح لك أيضًا ما هي حقوقك وما يمكنك توقعه وفعله إذا لم تكن سعيدًا بأي شيء له علاقة بالحضانة.

ماذا يوجد في هذا الكتاب؟

- مقدمة
- بيان الغرض
- حول رعاية المملكة المتحدة
- حقوقك في الرعاية
- العاملون الاجتماعيون
- قل كلمتك (إجراء الشكوى)
- مراجعة الاجتماعات
- الصحة
- التعليم
- البلطجة
- ترك الرعاية
- أمان الإنترنت
- المصطلحات اللغوية
- اتصالات مفيدة

كيف يمكنني استخدام هذا الكتاب؟

1) اقرأ هذا الكتاب بنفسك لمعرفة المزيد
2) اقرأ هذا الكتاب مع صديق موثوق به ثم تحدث عنه
3) راجع هذا الكتاب مع الأخصائي الاجتماعي أو مقدم الرعاية
4) إذا رأيت كلمة بالخط العريض ، **مثل هذا** ، فيمكنك معرفة معنى الكلمة في الخلف من الكتاب.

في حال استخدم البالغون كلمات لا تفهمها ، اسألهم عما يقصدون.

حول رعاية المملكة المتحدة

UK Fostering هي وكالة رعاية مستقلة للأطفال والشباب.

نقوم بتقديم مقدمي الرعاية الاسرية الذين يقومون بدعم ورعاية الأطفال والشباب الغير قادرين على العيش مع أسرهم. ومن ضمن دورهم ان يعتني مقدمو الرعاية بالأطفال والشباب أطوال متفاوتة ،سواءا كانت قصيرة أو طويلة ،على حسب الظروف.

ستبذل UK Fostering قصارى جهدها للعثورعلى مقدمي رعاية يتبنون ثقافتك ودينك ولغتك. ومع ذلك ، والاهم من ذلك والشيء الاساسي هو أن تشعر بالأمان والرعاية والقدرة تحقيق أقصى استفادة حتى وان كان وقتًا صعبًا بالنسبة لك.

بيان الغرض من الدراسة

بيان الغرض من الدراسة هو عبارة عن كتيب كبير بعض الشي يخبر أي شخص مهتم بـ UK Fostering لكن بما ان بعض الأشياء الموجودة فيه قد تجدها مملة بعض الشيء ، لذلك قمنا بسحب الأجزاء الأكثر أهمية ووضعها في الفقرة هنا (ولكن إذا كنت ترغب في الحصول على النسخة الكاملة ، فسنقدم لك واحدة: فقط اسأل الأخصائي الاجتماعي من UK Fostering ويمكنهم ترتيب ذلك لك).

UK Fostering Ltd هي وكالة رعاية مستقلة تحكمها اللوائح وأهمها قانون الأطفال لعام 1989 ولوائح خدمات الحضانة لعام 2011. تُعلمنا هذه اللوائح بما يتعين علينا القيام به ومتى نقوم به كمنظمة.

لدينا العديد من مقدمي الرعاية الاسرية (المتبنون)، الذين قمنا بتوظيفهم وتقييمهم واعتمادهم بدقة. يجب عليهم القيام ببعض التدريب ، والذهاب أمام لجنة مستقلة قبل أن يتمكنوا من رعاية أي أطفال بالتبني.

نحن نحرص بشدة على التأكد من أن أي طفل أو شاب قادم للعيش مع مقدمي الرعاية لدينا يذهب إلى المكان الصحيح ، المكان الذي نشعر فيه ، نحن ، الأخصائي الاجتماعي ، أنه الأفضل بالنسبة لهم.

لدينا أشخاص مختلفون يعملون لدينا ، ولكن الشخص الذي ستراه بانتظام هو العامل الاجتماعي المشرف. هم من سيقومون بزيارة دار الحضانة بانتظام ، ولديهم عدد من الأشياء التي يحتاجون إلى التحقق منها والتأكد منها.

نحن ملتزمون تمامًا بالعمل معًا (بالشراكة) مع كل من لديه مصلحة في رفاهيتك. نعتقد أنه من المهم التحدث مع بعضنا البعض وسنفعل ذلك دائمًا باحترام وحسن النية.

نحن نقدم عددًا من مواضع الحضانة المختلفة ، يمكن أن يكون ذلك لفترة قصيرة جدًا على أساس طارئ ، أو لفترة طويلة حتى يكون الشاب مستعدًا للعيش بشكل مستقل. نحن نعمل مع الأخصائي الاجتماعي ومعك لما هو الأفضل لك.

تنص مهمة UK Fostering على ما يلي:

في بيئة عائلية آمنة ومحبة ، نخلق الفرص والتجارب الإيجابية للأطفال والشباب التي تساعدهم على تحسين حياتهم.

هذا يعني أننا نريدك أن تكون آمنًا وتشعر بالحب ، نريد لك أن تتاح لك الفرص ، والأشياء التي يمكنك القيام بها والتي تساعدك على التطور والاستمتاع والتطلع إلى التمتع بحياة جيدة.

يمكنك العثور على "بيان الغرض" أكثر تفصيلاً على موقعنا على www.ukfostering.org.uk

ما هي رعاية التبني؟

الحضانة هي عندما تذهب للعيش مع عائلة أخرى في منزلهم.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأطفال والشباب بحاجة إلى أن يكونوا في دار رعاية. قد لا تتمكن عائلتك من توفير بيئة آمنة وصحية لك. قد يكون والداك مريضين ، أو غير قادرين على التأقلم معك ، أو ربما يتجادلون كثيرًا. ربما قد عوملت معاملة سيئة. لذلك تقع على عاتق الخدمات الاجتماعية مسؤولية توفير مكان آمن ومريح للعيش فيه.

لك الحق في معرفة سبب تلقيك الرعاية.

سيكون لديك **أخصائي اجتماعي** تم تدريبه لمساعدة العائلات في الأوقات الصعبة وسوف يشرحون لك الأشياء ويتأكدون من فهمك لما يحدث. ستذهب للعيش مع حاضنة في منزلهم حتى تتمكن من العودة إلى عائلتك أو تبلغ من العمر ما يكفي لتعيش بمفردك. قد يعني هذا البقاء لبضعة أيام أو أسابيع أو شهور أو حتى سنوات. سيقوم الأخصائي الاجتماعي بزيارتك في بيت الحاضنة الخاص بك.

لديك الحق في أن تسأل عن المدة التي ستقضيها في الحضانة.

قد يكون الذهاب إلى الرعاية لأول مرة أو الانتقال إلى مكان جديد أمرًا مخيفًا للغاية. سيكون هناك الكثير من الأشخاص الجدد الذين ستلتقي بهم وان بعدت عن الأصدقاء والعائلة. ليس ستبعدا أن يصل الشباب إلى دار الحضانة وهم يشعرون بالضيق والغضب والارتباك أو القلق. قد لا تفهم سبب عدم قدرتك على البقاء في المنزل مع والديك وبقية أفراد عائلتك. أو قد تشعر بالارتياح لوجودك بعيدًا عن المنزل.

مهما كانت الحالة ، فإن مقدمي الرعاية الخاصين بك موجودون لطمأنتك ومساعدتك على الاستقرار.
أنت لست وحدك - مقدم الرعاية والأخصائي الاجتماعي موجودان للتحدث معك وللحفاظ على سلامتك.

رعاية مقدمي الرعاية

يتم اختيار مقدمي الرعاية وتقييمهم وتدريبهم بعناية قبل أن يتمكنوا من توفير الرعاية للأطفال والشباب. قد يكون لديهم أطفال آخرين بالتبني أو أطفال مولودون يعيشون هناك أيضًا .

سوف يرحب بك مقدم الرعاية في منزلهم ، ويجعلك تشعر بالراحة والراحة. سوف يقدمون لك كل الدعم والمساعدة التي تحتاجها. سيكون مقدم الرعاية الخاص بك متواجدًا لتلبية احتياجاتك اليومية ، ولمساعدتك في التعليم والصحة والاحتياجات الاجتماعية. سوف يدعمونك في الاجتماعات عندما تتم مناقشة خططك المستقبلية.

يتم تعيين **الأخصائيين الاجتماعيين** المشرفين على مقدمي الرعاية في لمنحهم دعمًا إضافيًا وتوجيهًا لرعايتك. ستقابل الأخصائي الاجتماعي المشرف بانتظام ، وهو شخص آخر يمكنك اللجوء إليه إذا كان لديك أي مخاوف.

حقوقك في الرعاية

لديك الكثير من "الحقوق" في الرعاية. توضح هذه الحقوق كيف يجب معاملتك وكيف ينبغي الاعتناء بك. سيخبرك هذا الكتيب عن الأجزاء المختلفة للرعاية ويخبرك أيضًا بحقوقك.

UK Fostering ومقدمي الرعاية يعتقدون بأنه يجب دائمًا معاملتك باحترام ورعاية. يجب ألا تشعر أبدًا بانك تُعامل بشكل سيئ لأنك في رعاية التبني. لديك الحق في الحماية والرعاية وان تنمو سالما سعيدًا.

عندما يتم الاعتناء بك من قبل احد الخاضنين نتمى لك كامل الراحة والاستقرار لذا نريدك أن تكون سعيدًا في رعايتنا.

إذا لم تكن راضيًا في أي وقت عن الطريقة التي تُعامل بها أو الخطط التي يتم وضعها من أجلك - تحدث !! أخبر شخصًا ما - إذا كان بإمكانك التحدث إلى مقدم الرعاية أو الأخصائي الاجتماعي ، فأخبرهم بذلك. لديك الحق في تقديم شكوى إذا كنت غير راضٍ عن أي شيء له علاقة بالرعاية أو كنت تشعر أنك تُعامل بشكل غير عادل ، ولديك الحق في أن يكون لديك **محامٍ** لمساعدتك في تقديم **شكوى**. (سنخبرك المزيد عن حقوق الأطفال والشكاوى والمدافعين لاحقًا).

حقوقك تحتوي على:

- أن يتم الاستماع إليك بشأن رغباتك ومشاعرك
- ممارسة الهوايات والاستمتاع بالأنشطة الأخرى خارج المدرسة.
- البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة ، طالما أن ذلك آمن بالنسبة لك.
- استخدام الهاتف للتحدث مع الأصدقاء والعائلة والعاملين الاجتماعيين وما إلى ذلك
- مصروف الجيب.
- الخصوصية.
- أن تكون آمنًا ومحميًا.
- الحصول على الطعام والملابس والنزهات ومستلزمات النظافة - كل ما تحتاجه.
- أن يكون معك أغراضك الخاصة ، مثل الصور والكتب والألعاب والأشياء التي تهمك.
- أن تخبر شخصًا ما إذا كنت غير راضٍ عن أي شيء يتعلق بالمكان الذي تعيش فيه أو كيف يتم رعايتك ولديك الحق في تقديم شكوى إذا كنت تريد ذلك.

تذكر - إذا كان لديك أي أسئلة على الإطلاق ، أو أي شيء لا تفهمه ، اسأل أحدهم.
على سبيل المثال قد ترغب في معرفة:

- لماذا أنا في الرعاية؟
- إلى متى سأبقى هنا؟
- ما هي القواعد؟
- ماذا تفعل الأسرة الحاضنة في عطلات نهاية الأسبوع؟
- كيف سأرى عائلتي وأصدقائي؟
- من الذي يمكنني التحدث إليه إذا ساءت الأمور أو شعرت وكأنها تسير على نحو خاطئ؟
- من يتخذ القرارات في حياتي ، ما أنواع القرارات وكيف يتم اتخاذ القرارات؟

تحلى بالثقة. من الجيد التحدث لانه لديك الحق في تحديد ما إذا كنت غير سعيد أو مرتبك بشأن أي شيء.

الأخصائيون الاجتماعيون

ما هو العامل الاجتماعي؟
الأخصائي الاجتماعي الخاص بك موجود للتأكد من حصولك على الرعاية المناسبة ، ومن وظيفتهم:

- تحدث معك واكتشف كيف حالك وما هو رأيك وما تحتاجه.
- ضع خططًا حول الطريقة التي ستتم بها العناية بك ومكان إقامتك.
- مساعدتك في تحقيق أقصى استفادة من تعليمك.
- مساعدتك على البقاء على اتصال مع عائلتك ، إذا كان ذلك آمنًا لك.
- تأكد من أنك سعيد وبصحة جيدة.
- اشرح الأشياء لك وتأكد من فهمك لما يحدث.

أنت والأخصائي الاجتماعي الخاص بك

لديك الحق في كل:

- اطلب من العامل الاجتماعي الخاص بك زيارتك خلال الأسبوع الأول في **مكانك الجديد.**
- راجع الأخصائي الاجتماعي الخاص بك لوحدك إذا كنت تريد (ليس دائمًا مع مقدمي الرعاية بالتبني حتى يمكنك التحدث معهم على انفراد) ، واطلب منهم إخراجك في بعض الأحيان ، واختيار المكان الذي تريد مقابلته فيه والوقت المناسب لك ايضا.
- احصل على تفسيرات لجميع القرارات التي يتخذونها بشأنك وعن حياتك.
- يُسأل عن رأيك في جميع القرارات التي يتعين عليهم اتخاذها من أجلك ، حتى يتم الاستماع إليها واتخاذها على محمل الجد.
- يجب أن يقوم الأخصائي الاجتماعي بزيارتك كل ستة أسابيع على الأقل في السنة الأولى من وجودك في الرعاية وعلى الأقل كل ثلاثة أشهر بعد السنة الأولى. إذا لم يحدث هذا اسأل لماذا؟

ما هو عامل الخدمة الاجتماعية؟

إذا كان العامل الاجتماعي الخاص بك في حالة مرض أو في إجازة ، يمكنك التحدث إلى عامل اجتماعي في الخدمة. لن يكون هو أو هي الأخصائي الاجتماعي الخاص بك ولكن يمكنه المساعدة في الإجابة على الأسئلة وإنجاز الأشياء لك أثناء غياب العامل الاجتماعي. هناك عامل اجتماعي مختلف كل يوم من أيام الأسبوع. من الجيد أن تحصل على أسمائهم حتى تتذكر من تحدثت إليه.

تذكر - يتم تعيين أخصائي اجتماعي مشرف خاص لمقدمي رعاية التبني لمنحهم دعمًا إضافيًا وتوجيهًا لرعايتك. ستقابل الأخصائي الاجتماعي المشرف بانتظام وهو شخص آخر يمكنك اللجوء إليه إذا كان لديك أي مخاوف.

قل كلمتك! (إجراء الشكوى)

لكل شخص الحق في أن يعامل بعدل واحترام. حقوقك كشاب مكتوبة في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل.

هذا يعني أن لديك الحق في:

- ان يكون صوتك مسموعًا ويعامل باحترام
- أن تعامل بإنصاف في جميع الأوقات.
- أن تكون قادرًا على الذهاب إلى المدرسة والحصول على تعليم جيد.
- الحصول على رعاية صحية جيدة.
- ممارسة ثقافتك الدينية واستخدام لغتك الخاصة.
- القدرة على تقديم شكوى والحصول على محامٍ أو تمثيل قانوني.
- المشاركة في جميع عمليات صنع القرار.
- أن يكون آمنًا ومحميًا من **سوء المعاملة**.
- الاندماج والمشاركة الكاملة في المجتمع.

ماذا لو لم أكن سعيدًا ووجدت صعوبة في التحدث؟

إذا لم تكن سعيدًا بشيء ما وتجد صعوبة في التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي ، فعليك محاولة التحدث إلى شخص بالغ آخر يمكنه مساعدتك. قد يكون هذا شخصًا بالغًا آخر تثق به مثل مقدم الرعاية أو عامل اساسي أو مستشار الشخصي أو معلم أو مدير فريق الرعاية الاجتماعية. إذا لم يساعدك ذلك ، يمكنك طلب **محام.**

ما هو المحامي؟

المدافع هو شخص يمكنه العمل معك ومساعدتك على التأكد من سماع آرائك ومشاعرك وأفكارك ورغباتك. إن التأكد من أن الناس يعرفون ما تعتقده أمرمهم للغاية لأنه يعني أن آرائك تؤخذ بعين الاعتبار عند اتخاذ القرارات المتعلقة بك.

يمكن أن يحضر **المدافع اجتماعات المراجعة الخاصة بك** لدعمك ومساعدتك في التحدث إذا كنت في حاجة إليها. يمكنهم أيضًا تزويدك بالمعلومات والنصائح وأيضًا مساعدتك في تقديم شكوى.

ما هو الزائر المستقل؟

إذا كان لديك اتصال ضئيل أو معدوم مع والديك لأكثر من عام ، فإن القانون ينص على أنه يجب تزويدك **بزائر مستقل.** الزائر المستقل هو مثل صديقك ، فهو يقوم بزيارتك بانتظام ، ومثل المدافع ، يساعد في التأكد من أن صوتك مسموع. يمكن للزائر المستقل أيضًا مساعدتك في اتخاذ القرارات بشأن رعايتك.

كيف أشتكي؟

ستكون هناك أوقات في حياتك يمكن أن تسير فيها الأمور على ما يرام وقد تكون هناك أوقات أخرى يمكن أن تسوء فيها الأمور. إذا لم تكن راضيًا عن شيء يتعلق برعايتك ، فمن حقك تقديم شكوى. من حقك أن تُعامل بإنصاف ، وما لم تخبر أحدًا أنك غير سعيد ، فقد لا تتغير الأمور. يمكن أن تساعد الشكوى في جعل الأمورأفضل بالنسبة لك وربما للشباب الآخرين مثلك. لا تتعلق الشكوى بإيقاعك أنت أو غيرك من الأشخاص بالمتاعب ، بل تتعلق بالتأكد من أنه يتم الاستماع إليك.

إذا كنت تريد تقديم شكوى ، فهناك ثلاث خطوات (تُعرف أيضًا بالمراحل):

المرحلة الاولى:

هذه هي المرحلة الأولى التي تتحدث فيها إلى مقدم الرعاية أو الأخصائي الاجتماعي حول ما يزعجك. إذا كنت لا تشعر بالراحة في التحدث إليهم ، يمكنك أيضًا التحدث إلى مدير شكاوى ن **UK Fostering** عبر الهاتف أو الخطاب أو البريد الإلكتروني أو رسالة نصية أولية على العنوان التالي:

UK Fostering, 5 Twisleton Court, Priory Hill, Dartford, Kent DA1 2EN
Complaints Officer: Nicky Hudson
Tel: 01322 473 243
Email: enquiries@ukfostering.org.uk
www.facebook.com/UKFostering

يمكنك الحصول على دعم من مقدم الرعاية أو الأصدقاء أو المدافعين أو أي شخص تثق به للقيام بذلك. يجب أن يحاولوا حل المشكلة في غضون عشرة أيام عمل.

المرحلة الثانية:

إذا كنت لا تزال تعتقد أن هناك مشكلة ، فسيطلب مدير الشكاوى شخصًا مستقلا (شخص لا يعمل لدى منظمة **ukfostering** أو السلطة المحلي) للنظر في الأمر نيابة عنك. هذا تحقيق رسمي ويجب إخبارك في غضون 20 يوم عمل بما سيحدث. سيتم أيضًا كتابة تقرير وسيقوم المدير الأول بمراجعة هذا الأمر معك.

المرحلة الثالثة:

إذا كنت لا تزال غير سعيد ، فستنظر لجنة المراجعة في هذا الأمر نيابةً عنك. تتكون اللجنة من ثلاثة أشخاص ، واحد منهم على الأقل لا يعمل في **UK Fostering** و سيحاولون فرز المشكلة في غضون 20 يوم عمل وسيعلمونك بالنتيجة.

فيما يلي تفاصيل الاتصال ببعض الخدمات والمنظمات الإضافية المعنية برعاية الأطفال.

صوت (تقديم خدمات المناصرة)
320 City Road,
London, EC1V 2NZ
الايميل:info@voiceyp.org
الهاتف المجاني:0808 8005792

Childline
www.childline.org.uk
0800 1111
خط مساعدة يعمل على مدار 24 ساعة للشباب في ورطة أو خطر

You can contact Ofsted
Ofsted Chief Inspector
Piccadilly Gate
Store Street
Manchester
M1 2WD
الهاتف: 0300 123 1231
البريد الالكتروني: enquiries@ofsted.gov.uk

مفوض الأطفال في إنجلترا
Sanctuary Buildings
20 Great Smith Street
London
SW1P 3BT
الهاتف:0800 528 0731
البريد إلكتروني: info.request@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

مراجعة الاجتماعات

ستجد أنه أثناء وجودك في رعاية التبني سيكون هناك الكثير من الاجتماعات والكثير من الأعمال الورقية التي يتم ملؤها - يجب أن ترى هذا على أنه شيء جيد وإيجابي - لأن هذا يضمن أن كل شخص يعمل معك يتحدث مع بعضهم البعض ، والتحقق من أنهم يقدمون لك أفضل رعاية.

ما هي المراجعة؟

المراجعة هي اجتماع للتأكد من أنه يتم الاعتناء بك بشكل صحيح وأن جميع الأجزاء المختلفة في حياتك تسير على ما يرام

من يأتي إلى اجتماع المراجعة؟

الأهم - **أنت**. يتخذ هذا الاجتماع قرارات مهمة بشأن حياتك ومن المنطقي أن تكون هناك! يجب أن يتحدث الأخصائي الاجتماعي معك عن الأشخاص الآخرين الذين ترغب في حضورهم في اجتماع المراجعة. عادة ما يكون الأخصائي الاجتماعي ومقدم الرعاية والأخصائي الاجتماعي المشرف حاضرين ، وأحد والديك أو كلاهما ، حسب الشخص الذي تتواصل معه. سيكون هناك أيضًا شخص يسمى **ضابط المراجعة المستقل.**

كم مرة يحدث اجتماع المراجعة؟

تحدث اجتماعات المراجعة الخاصة بك بعد شهر واحد من وصولك إلى الرعاية ، ثم بعد أربعة أشهر من وصولك إلى الرعاية ، ثم كل ستة أشهر طالما أنك تحت الرعاية. قد يقوم مسؤول المراجعة المستقل بترتيب اجتماع المراجعة الخاص بك في وقت أقرب إذا اعتقدوا أنه ضروري ويمكنك طلب المراجعة في أي وقت تريده.

ما هو ضابط المراجعة المستقل (IRO)؟

هذا هو الشخص الذي يرأس اجتماعات المراجعة الخاصة بك. هذا يعني أن مهمتهم هي التأكد من أن اجتماعاتك تسير بسلاسة ، وأن يحصل الجميع على فرصة للتحدث. نظرًا لأن IRO منفصل عن فريق الأخصائيين الاجتماعيين الخاص بك ، فيمكنهم التحقق من وجود خطط جيدة لرعايتك وأن الأشخاص يفعلون ما يقولون إنهم سيفعلونه لرعايتك بشكل صحيح.

من قد يأتي إلى اجتماع المراجعة؟

في بعض الأحيان قد يكون هناك مدرسون أو طبيبك أو أشخاص آخرون يشاركون في رعايتك. يمكنك أن تقول ما إذا كنت لا تريد هؤلاء الأشخاص هناك ويمكنهم إرسال تقرير مكتوب أو حضور جزء بسيط من الاجتماع.

أين تحدث المراجعات؟

تحدث اجتماعات المراجعة في الغالب في المكان الذي تعيش فيه ، ولكن يمكن أن تحدث في المدرسة أو في مكتب الخدمات الاجتماعية. إذا كان هناك مكان آخر ترغب في الحصول على رأيك فيه ، فيمكنك أن تقول ذلك ، ولكن أينما كان يجب أن تشعر بالراحة هناك.

حقوقك أثناء المراجعات

لديك الحق في :

- الذهاب إلى جميع اجتماعات المراجعة الخاصة بك.
- تحدث مع الأخصائي الاجتماعي حول المكان الذي تريد إجراء المراجعة فيه والوقت (وليس وقت الدراسة).
- شارك مع الأخصائي الاجتماعي الذي تريده ولا تريده في اجتماع المراجعة الخاص بك.اسأل الناس الذين قد ترغب في معرفة شيء منهم. قد يكون هؤلاء معلمين - اطلب منهم كتابة تقرير ، أو أرسل لهم أسئلة للإجابة عليك قبل الاجتماع. لا يتعين عليهم الحضور إلى الاجتماع.
- إخبارك بمن سيقول ماذا في الاجتماع.
- الاجتماع مع **مسؤول المراجعة المستقلة** (IRO) قبل الاجتماع للتحدث عما سيحدث وماذا تفعل وما لا تريد التحدث عنه في الاجتماع. في بعض الأحيان ، يجب التحدث عن الأشياء الصعبة ، ولكن يمكنك التحدث مع IRO الخاص بك حول ما إذا كان يجب التحدث عنها في اجتماع المراجعة أو مع الجميع هناك ، أو حتى إذا كان عليك أن تكون هناك.
- أن تشعر بالراحة والأمان في اجتماع المراجعة الخاص بك ، في كل ما يتم الحديث عنه وكل ما يتم تحديده.
- أن تأخذ شخصًا تثق به معك لدعمك كمدافع (شخص وظيفته مساعدتك في التحدث أو التحدث نيابة عنك) أو صديق أو أحد أفراد العائلة - شخص تثق به لمساعدتك في الحصول عليه وجهة نظر عبر التحدث إلى مسؤول المراجعة المستقل حول رئاسة اجتماعاتك الخاصة بمساعدته.
- أرسل شخصًا معك للتحدث نيابة عنك ، أو لكتابة أو تسجيل شيء ما حول ما تعتقد أنه سيأخذه إلى الاجتماع إذا كنت لا تريد الذهاب.
- أن يكون لديك نسخة مكتوبة من جميع القرارات التي تم اتخاذها في اجتماع المراجعة الخاص بك حتى تعرف ما تم تحديده ومن الذي يجب أن يفعل ما لك.

الصحة

نريدك أن تكون بصحة جيدة وتشعر بالرضا عن نفسك. هناك جوانب مختلفة للتمتع بالصحة ، على سبيل المثال صحتك الجسدية (جسمك) وصحتك العاطفية (كيف تشعر). نريد التأكد من أننا نغطي جميع مجالات صحتك ويجب أن توضح الفقرات التالية كيفية القيام بذلك.

ما هو طبي؟

للتأكد من أنك بصحة جيدة ، سوف تحصل الخدمات الاجتماعية على طبيب ليقدم لك طبيبًا كل عام للتحقق من صحتك العامة. يجب أن يقوم الطبيب بإجراء أول علاج طبي تحصل عليه عند تقديم الرعاية.

عندما تذهب للعيش مع مقدم رعاية حاضنة سوف يرتبون لك التسجيل لدى طبيب محلي إذا كان طبيبك القديم بعيدًا جدًا. سيتم كتابة **خطة صحية لك** وإرسالها إليك. سيذكر في خطتك الصحية ما إذا كان يلزم فعل أي شيء للتأكد من بقائك بصحة جيدة - مثل رحلة إلى طبيب الأسنان أو التطعيم. يمكن لمقدم الرعاية بالتبني ترتيب المواعيد لك والذهاب معك إذا كنت ترغب في ذلك.

الممرضة الصغيرة التي تعتني بك موجودة أيضًا لتتحدث معها إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة حول صحتك. إذا كنت ترغب في الحصول عليها ، اطلب من مقدم الرعاية أو الأخصائي الاجتماعي الاتصال بهم.

حقوقك الطبية:
لديك الحق في:

- مراجعة طبيباً أو طبيبة على حسب رغبتك.
- إخبارك بما سيفعلونه كجزء من الفحص الطبي.
- إخبارك بما اكتشفوه عن صحتك.
- إذا اخترت أن تقوم ممرضة بإجراء طبي ، يمكنك التحدث معهم حول المكان الذي تريد أن يحدث فيه ذلك.

لديك أيضًا الحق في أن تقرر عدم الحصول على طبيب إذا كان من الواضح أنك تبلغ من العمر ما يكفي لفهم القرار الذي تتخذه.

ماذا عن أسناني؟

ستحتاج إلى الذهاب إلى طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل في العام لفحص أسنانك - نريد التأكد من أن لديك ابتسامة صحية. سيرتب لك مقدم الرعاية بالتبني موعدًا مع طبيب أسنان محلي إذا لم يكن لديك طبيب أسنان.

ماذا عن عيني؟

ستحتاج إلى الذهاب إلى أخصائي العيون (الأشخاص المدربون خصيصًا على العناية بالعيون) مرة واحدة على الأقل في السنة. سوف يقوم مقدم الرعاية الخاص بك بترتيب مقابلة أخصائي بصريات محلي.

الأكل الصحي!

سيمنحك تناول الأطعمة المناسبة الطاقة التي تحتاجها إذا كنت ترغب في ممارسة الرياضة أو الخروج مع أصدقائك أو إذا كنت تحتاج فقط إلى دفعة للنهوض من على الأريكة!

أربع نصائح مهمة للحفاظ على مستويات الطاقة لديك:

- تناول وجبة الإفطار دائمًا - إذا كنت في عجلة من أمرك ، احصل على قطعة من الفاكهة!
- تناول الطعام بانتظام.
- تناولي أطعمة غنية بالحديد - أشياء مثل الحبوب الكاملة والخضروات الورقية الخضراء والفواكه المجففة والفاصوليا المطبوخة
- اشرب الكثير من الماء كل يوم!

الصحة الجنسية

على الرغم من أن هذه قضية شخصية للغاية ، فمن المهم أن تتمكن من إجراء مناقشات مفتوحة وصريحة مع الأشخاص الذين تثق بهم حول الحياة الجنسية والصحة الجنسية.

هناك أيضًا عدد من المنظمات التي لديها نصائح ويمكنها تقديم الدعم إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف. يمكنهم أيضًا المساعدة في حل المشكلات المتعلقة بالأمراض المنقولة جنسيًا **(STI)** أو الحمل.

نصائح ومعلومات من وزارة الصحة (nhs):
http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople
من المفيد الحصول على الحقائق من مكان تثق به. لا يمكنك دائمًا تصديق ما يقوله لك زملاؤك.

نصائح للعادات الصحية
تمامًا مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة ، يجب تنمية العادات الصحية يوميًا. فيما يلي دليل للمهام اليومية:

- يجب أن يكون النشاط حدثًا يوميًا. المشي أو الجري أو القفز لمدة لا تقل عن 20 دقيقة في اليوم
- احم بشرتك. يجب وضع واقي الشمس على الوجه والعنق والذراعين واليدين حتى في فصل الشتاء. رطب البشرة يوميًا.
- تناول الفاكهة والخضروات والحبوب ومنتجات الألبان قليلة الدسم وكميات قليلة من البروتين. تجنب الحلويات والأطعمة المصنعة الأخرى.
- تأمل أو اقضِ ما لا يقل عن خمس دقائق يوميًا في وقت هادئ.
- ابحث عن ذاتك الروحية. اكتشف ما يلهمك ، ويرفع مستوى وعيك ، ويحفزك ، ويرضي روحك.
- مرن عقلك. اقرأ وادرس وحل المشكلات وتعلم مهارات جديدة. كما ان الجسم يفعل الجسم ، كذلك يتلاشى الدماغ مع عدم الاستخدام.
- عناق صديق.

التعليم

عندما تحصل على الرعاية ، ستحاول الخدمات الاجتماعية التأكد من بقائك في نفس المدرسة. لكن في بعض الأحيان ، ولأسباب مختلفة ، يتعين على الأطفال والشباب الانتقال إلى مدرسة جديدة. يجب أن يتحدث الأخصائي الاجتماعي معك حول هذا الأمر وأن يكتشف ما هو رأيك وأين المدرسة التي تريد الذهاب اليها. سيقوم مقدم الرعاية الخاص بك بالاستفسار عن مكان لك في المدارس المحلية وترتيب زيارة إذا كنت تريد ذلك.

ما هي خطة التعليم الشخصي؟

خطة التعليم الشخصي (PEP) هي خطة خاصة بك وتتعلق كلها بتعليمك. إنه يوضح ما تحتاجه للتأكد من أنك تبذل قصارى جهدك في تعليمك قدر المستطاع. يتم وضع هذه الخطة من قبل الأخصائي الاجتماعي الخاص بك ، وهو شخص يعتني بتعليم الشباب تحت الرعاية ، وأحيانًا والديك والأهم أنت.

من هو المعلم المعين؟

هناك مدرس واحد في كل مدرسة وظيفته التأكد من حصول الأطفال والشباب في الرعاية على تعليم جيد - يُطلق عليهم مدرسًا معينًا وسيتم إخبارهم أنك تحت الرعاية. لكن يجب ألا يعرفوا جميع الأسباب التي تجعلك تحت الرعاية أو حتى ما هي جميع الخطط بالنسبة لك ، ويجب ألا يخبروا جميع المعلمين الآخرين.

حقوقك مع تعليمك
لديك الحق في:

- الحصول على مكان في المدرسة.
- الحفاظ على خصوصيتك في المدرسة أنك تحت الرعاية ، إذا كنت تريد ذلك.
- أن تكون قادرًا على الذهاب في الرحلات المدرسية والنزهات وما إلى ذلك مثل أي طفل أو شاب آخر.
- أن تحضر شخصًا إلى أمسيات والديك ويشاهدك في المسرحيات المدرسية أو الحفلات الموسيقية أو التجمعات ، إذا كنت تريد (عادة ما يكون الأخصائي الاجتماعي أو مقدم الرعاية).
- اخبار شخص ما إذا كنت غير سعيد في المدرسة ، أو إذا وقعت في مشاكل أو تتعرض للتنمر.
- طلب مساعدة إضافية خارج المدرسة في دراستك
- الانخراط في أنشطة ونوادي ما بعد المدرسة.

الاعتداء

التنمر دائمًا خطأ ويسبب الكثير من المشاعر السيئة والتوتر. عندما تكون في طرف المتلقي للتنمر عليك إخبار شخص ما حتى يتمكن من مساعدتك في إيقافه.

يشمل التنمر السخرية بالأسماء ، أو التهديد ، أو التخويف ، أو سرقة أموالك ، أو جعلك تفعل أشياء لا تريدها لأنك تعلم أنها خطأ، أو الضرب ، أو الصفع ، أو اختلاق القصص بحيث تقع في مشكلة. يمكن أن يحدث التنمر وجهاً لوجه ، من خلال أشخاص آخرين ، عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، بما في ذلك facebookأو MSN أو عبر الرسائل النصية.

إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يتنمر ، فأخبر مقدم الرعاية أو الأخصائي الاجتماعي أو مشرف الأخصائي الاجتماعي أو المعلم أو صديقك. لا تحتفظ بها لنفسك.

يمكنك أيضًا الاتصال بـ Child Line على 0800 1111 أو تحقق من موقع الويب على www.bullying.co.uk

مغادرة دار الرعاية

متى سأترك مغادرة دار الرعاية ؟

عندما تقوم **الخدمات الاجتماعية** برعايتك ، سينتهي وقتك في رعاية التبني في مرحلة ما. يمكن أن يحدث هذا بعدة طرق مختلفة. إذا كنت لا تزال في رعاية التبني عندما تبلغ من العمر 18 عامًا ، وكان لديك **أمر رعاية** ، فسوف ينتهي هذا تلقائيًا. هذا يعني أنك مستقل. عندما يكون عمرك أكثر من 16 عامًا ، يكون لديك تأثير أكبرعلى خطة الرعاية الخاصة بك أكثر من ذي قبل ، يمكنك التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي ومسؤول المراجعة المستقل حول ترك الرعاية والعملية المتضمنة. يمكنك الاتصال بأحد المدافعين للحصول على دعم إضافي إذا كنت تعتقد أن ذلك سيساعدك.

إذا كان عمرك أكثر من 16 عامًا ، وتم **إيواءك** بدون أمر رعاية ، فقد ينتهي هذا في أي وقت إذا وافقت أنت ووالديك والأخصائي الاجتماعي. إذا كنت تفضل الاستمرار في الاعتناء ، فيمكنك القيام بذلك ، حتى لو لم يوافق والديك.يمكن أن يكون وقتًا مثيرًا ومخيفًا عندما تترك الرعاية. هناك الكثير لتفكر فيه - دفع الفواتي، الدراسة أالعمل ، الاعتناء بنفسك ، الطبخ والتنظيف ، الاستمتاع وتخصيص الوقت لنفسك بالطبع!

ماذا سيحدث عندما أبلغ 16 عامًا؟

للتأكد من أنك مستعد للعيش بمفردك ، ستحصل على أخصائي اجتماعي جديد عندما تبلغ 16 عامًا (أو عندما تبلغ من العمر 15 عامًا وتقريباً 16). إنهم يعملون في فريق يسمى**The Leaving Care Team** تتمثل مهمتهم في دعمك ، جنبًا إلى جنب مع مقدم الرعاية ومساعدتك على التفكير فيما يمكنك القيام به للاستعداد للعيش بمفردك بمجرد أن تبلغ من العمر 21 عامًا. عامل والمساعدة المالية ومكان للعيش فيه.

فقط لأن لديك أخصائي اجتماعي جديد لا يعني أنك ستنتقل من المكان الذي تعيش فيه. عادة يمكنك البقاء في المكان الذي تعيش فيه إذا كنت لا تزال سعيدًا هناك. إذا كنت مستعدًا ، فقد تنتقل من المكان الذي تعيش فيه إلى مكان يمنحك المزيد من الاستقلال. هذا يسمى العيش شبه المستقل. سيتحدث الأخصائي الاجتماعي ومسؤول المراجعة المستقل معك حول هذا الأمر عندما تبلغ من العمر 15 و / أو 16 عامًا.

خطة المسار

عندما تبلغ 16 عامًا ، سيتحدث الاختصاصي الاجتماعي الجديد معك ومع الأشخاص الآخرين المهمين بالنسبة لك لمعرفة المزيد عنك وما هي احتياجاتك. سيساعدونك على التفكير في مستقبلك - ما تدرسه ، وما تريد القيام به في المستقبل ومهارات الاستقلال لديك. يجب أن تشارك في هذه الاجتماعات لتتمكن من التعبير عن رغباتك ومشاعرك. هذا يسمى تقييم الاحتياجات. يتم كتابة تقييم احتياجاتك في ما يسمى **خطة المسار**. على الرغم من أن الأمر قد يبدو وكأنه المزيد من الأعمال الورقية ، إلا أن خطة المسار الخاصة بك موجودة لمساعدتك على التحكم في حياتك. إنه موجود لمساعدتك في التخطيط لأهدافك ومهامك المستقبلية ، والتعامل مع أي مخاوف لديك أو تحديات قد تواجهها.

ستساعدك خطة المسار على:

- الاستعداد للعيش بشكل مستقل
- احصل على عمل أو ابدأ دورة
- كن مكتفيا ذاتيا
- الانتقال بنجاح من دور الحضانة إلى منزلك
- اعتني بصحتك العاطفية
- قم ببناء منزل دائم لك والحفاظ عليه
- التخطيط لما هو غير متوقع
- حقق أهدافك وطموحاتك

ستكمل خطة المسار الخاصة بك وتراجعها كل ستة أشهر على الأقل. سيتم تدوين خطة المسار الخاصة بك وستحصل على نسخة من هذا. ستكون لديك هذه الخطة حتى تبلغ من العمر 21 أو 24 عامًا إذا كنت في تعليم أو تدريب إضافي .سيستمر العامل الاجتماعي في العمل معك حتى تبلغ 18 عامًا ، وسيساعدك في التخطيط للمستقبل واستمر في التأكد من سلامتك وتلبية جميع احتياجاتك.

ما هي المساعدة التي سأحصل عليها من الأخصائي الاجتماعي؟

- المعلومات والنصائح والدعم طوال الوقت الذي ستترك فيه الرعاية.
- المساعدة في استكمال ومراجعة خطة المسار الخاصة بك.
- روابط لخدمات أخرى قد تحتاجها.
- المساعدة في القيام بالمهام بنفسك ، بدلاً من القيام بالمهام نيابةً عنك.
-

تذكر: الأمر متروك لك للعمل مع الأخصائي الاجتماعي ومقدم الرعاية لتعلم المهارات الحياتية مثل الطهي والتسوق والغسيل والكي والميزانية والتنظيف والتخطيط وما إلى ذلك. لا يمكنهم فعل ذلك من أجلك.

أمان الانترنت

يعد الإنترنت موردًا مفيدًا ، فهو يساعدك في البحث عن واجباتك المنزلية ، والتحدث مع أصدقائك ، والبحث عن السلع والخدمات ، وإرسال رسائل البريد الإلكتروني والاستماع إلى الموسيقى وتنزيل مقاطع الفيديو والألعاب. ومع ذلك ، هناك مخاطر في استخدام الإنترنت. من المهم أن تحافظ على سلامتك أثناء تصفحك.

يجب على مقدم الرعاية الخاص بك مراقبة استخدامك للإنترنت. هذا هو السبب في أنه لن يُسمح لك بالوصول إلى الإنترنت في غرفة نومك. يجب أن يكون أي جهاز كمبيوتر أو كمبيوتر محمول متصل بالإنترنت في مكان عام داخل دار الرعاية.

أشياء يجب عليك فعلها على الإنترنت:

- احتفظ بجميع بياناتك الشخصية لنفسك لتحافظ على سلامتك!
- اسأل مقدم الرعاية الخاص بك إذا كان يمكنك استخدام منتدى مناقشة أو غرف دردشة أخرى.
- إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يدردش على موقع ما لا ينبغي أن يكون كذلك بالفعل وكنت مريبًا ، فالرجاء إخبار مقدم الرعاية.

أشياء لا يجب عليك فعلها على الإنترنت:

- لا تنظم اجتماعات لمقابلة أشخاص أجريت معهم مناقشات عبر الإنترنت. إذا اخترت من فضلك تأكد من وجود مقدم الرعاية معك!
- لا تعطي أي شخص تتحدث إليه عبر الإنترنت عنوان منزلك أو رقم هاتفك (بما في ذلك هاتفك المحمول) أو أي تفاصيل بنكية
- لا ترسل لأي شخص أي صور لنفسك.
- لا تعط اسمك بالكامل لشخص لا تعرفه.
- لا تعطي عنوانك أبدًا للغرباء
- لا تعط رقم هاتفك أبدًا
- في حالة استخدام غرف الدردشة ، استخدم اسمًا مستعارًا عند التحدث مع أشخاص لا تعرفهم.
- كن محترمًا أثناء وجودك على الشبكة. هذا يعني عدم إرسال رسائل كراهية للآخرين.
- إذا تلقيت رسائل فظيعة ، فأخبر مقدم الرعاية أو الأخصائي الاجتماعي
- لا تفتح بريدًا إلكترونيًا من شخص لا تعرفه.
- إذا كان لديك جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، فقد تم تثبيت برنامج حماية من الفيروسات.

تحقق من هذه المواقع للحصول على أفكار جيدة للحفاظ على سلامتك عند استخدام الإنترنت!

www.kidsmart.org.uk
www.thinkuknow.co.uk
www.chatdanger.com

المصطلحات

الاعتداء - يحدث هذا عندما يؤذي شخص ما شخصًا آخر - يمكن أن يكون هذا إهمالًا (عدم الاعتناء بك بشكل صحيح) ، والاعتداء الجنسي ، والاعتداء العاطفي (يمكن أن يحدث هذا عندما يؤذي مشاعرك) والاعتداء الجسدي (إذا كان شخص ما يؤذي جسمك). جميع الإساءات ضارة بالأطفال والشباب. هذا هو السبب في أن بعض الأطفال والشباب يتلقون الرعاية - لأن شخصًا ما كان يؤذيهم ، أو كان هناك خطر كبير من تعرضهم للأذى.

مسكن - هذا عندما يتم رعاية الطفل من قبل الوالدين بالتبني أو في منزل سكني بموافقة الوالدين.

المحامي - هذا هو الشخص الذي يتحدث نيابة عنك ، ويساعدك على إبداء رأيك!

مدرسة داخلية - هذا عندما تعيش في مكان ما وتذهب إلى المدرسة هناك أيضًا. عادة ما يكون المنزل الذي تعيش فيه منفصلاً عن موقع المدرسة.

أمر الرعاية - يحدث هذا عندما تقول المحكمة إن الطفل أو الشاب لا يمكنه العيش مع والديهم. يتم اتخاذ هذا القرار دائمًا لحماية الطفل أو الشاب من التعرض للأذى.

خطة الرعاية - هذا شيء يكتبه الأخصائي الاجتماعي حول كيفية تلبية احتياجاتك. يتضمن ذلك أشياء مثل أين ستذهب إلى المدرسة ، والاتصال ، والصحة ، والوضع القانوني ، والمال ، والمكان الذي ستعيش فيه والأنشطة التي ترغب في القيام بها.

خدمات الصحة العقلية للأطفال (CAMHS) - هذه خدمة صحية خاصة للأطفال والشباب الذين يتم الاعتناء بهم لدعمك في تلبية احتياجاتك العاطفية والاجتماعية.

قانون الأطفال لعام 1989 - هذا هو القانون الذي يجب على جميع المجالس اتباعه للحفاظ على سلامة الأطفال وسلامتهم من الأذى.

مدونة قواعد السلوك - هذا شيء مكتوب يخبر الناس بالقواعد التي يجب عليهم اتباعها.

الاكتئاب - هو حالة شائعة تصيب كل من الذكور والإناث ، الصغار والكبار. قد تشعر بالحزن الشديد أو الإحباط ولا يمكن إزعاجك بشكل عام. إذا كنت تشعر بهذا الشعور لفترة من الوقت ، فقد تصاب بالاكتئاب. يمكنك التحدث مع شخص بالغ موثوق به حول هذا الموضوع.

مقدم رعاية - هو شخص أو أسرة تعتني بالأطفال والشباب الذين لا يمكنهم العيش مع أسرهم لأي سبب من الأسباب.

عامل اساسي - هو شخص بالغ يعمل عادة في وحدة سكنية أو مدرسة / مدرسة داخلية. وظيفتهم هي دعمك ومساعدتك على القيام بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها.

ضابط المراجعة المستقل - هذا شخص بالغ يعمل في المجلس ، لكنه منفصل عن الأخصائي الاجتماعي ومقدم الرعاية. يديرون اجتماعًا معك ومع الأشخاص الذين يساعدونك في رعايتك مرة كل ستة أشهر. إن وظيفتهم هي التأكد من أنه يتم الاعتناء بك بشكل صحيح.

زائر مستقل - إذا لم يكن لديك اتصال كبير مع عائلتك ، فسيتحدث معك الأخصائي الاجتماعي حول وجود زائر مستقل. هذا شخص بالغ موثوق به يمكنه زيارتك وإخراجك وتقديم المشورة لك ويكون صديقًا لك.

مُعتنى به - يستخدم هذا المصطلح للأطفال والشباب الذين لا يعيشون مع أسرهم ويتم إيواؤهم أو رعايتهم. هذا يعني أن المجلس يعتني بك ويجب أن يتأكد من تلبية جميع احتياجاتك!

خطة المسار - هذه خطة مكتوبة معك عندما تبلغ من العمر 16 عامًا والتي ستساعدك على التفكير في الدعم الذي قد تحتاجه للعيش بشكل مستقل.

التنسيب - يستخدم هذا المصطلح الأخصائيون الاجتماعيون ومقدمو الرعاية في بعض الأحيان. يعني المكان الذي سيعيش فيه طفل أو شاب تحت الرعاية. قد يكون هذا مكانًا للتبني ، أو رعاية سكنية ، أو مدرسة داخلية ، أو سكنًا آمنًا.

عالم نفس - هذا هو الشخص الذي يدرس السلوك البشري وكيف يعمل العقل. يمكنهم مساعدة الأطفال والشباب على التعامل مع الأشياء الصعبة التي تحدث في حياتهم.

طبيب نفساني - هذا هو الشخص الذي لديه خلفية طبية ويدرس أيضًا السلوك البشري وكيف يعمل العقل. يمكن للأطباء النفسيين وصف الأدوية لمساعدة الأطفال والشباب الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية في صحتهم العقلية.

العلاج النفسي - هذا نوع من الاستشارة.

سكن آمن - هذا مكان مغلق حيث يقيم الأطفال والشباب إذا كانوا يشكلون خطرًا على أنفسهم و / أو الآخرين. يلزم إصدار أمر من المحكمة إذا دخل شخص ما في سكن آمن لأكثر من ثلاثة أيام. هذا لا يحدث في كثير من الأحيان.

الرعاية الاجتماعية - هذا هو اسم الفرق التي تقدم خدمات لدعم الأطفال والعائلات والتأكد من سلامة الأطفال دائمًا!

اجتماع المراجعة - هذا اجتماع تلتقي فيه أنت والبالغون الذين يعتنون بك كل 6 أشهر للتحقق من أن خطة الرعاية الخاصة بك تعمل من أجلك وأنك تتلقى الرعاية بشكل صحيح. من المهم أن تدلي برأيك في اجتماعات المراجعة!

الرعاية السكنية - هذا مكان يمكن أن يعيش فيه الأطفال والشباب عندما يتم الاعتناء بهم. سيكون لديهم غرفتهم الخاصة ويعيشون في مبنى حيث يوجد دائمًا عمال للمساعدة وفريق عمل. عادة ما يسمى هذا منزل الأطفال.

ضعف البصر - يحدث هذا عندما لا يكون لديك استخدام كامل لبصر عينك.

جهات اتصال مفيدة

هل تريد المزيد من النصائح حول الرعاية؟
جرب هذا المواقع!

Carelaw
www.carelaw.org.uk
يقدم معلومات مفيدة مثل الحقوق والتعليم والرعاية الصحية للأطفال والشباب الذين تحت الرعاية.

قانون الأطفال لعام 1989
www.opsi.gov.uk/acts/acts1989/Ukpga_19890041_en_1.htm
هذا ما ينص عليه القانون وهو الدليل النهائي لماهي حقوقك.

الخدمة الوطنية لمناصرة الشباب
www.nyas.net/
يوفر المعلومات والمشورة والدعوة والتمثيل القانوني للأطفال والشباب حتى سن 25

مكتب مدير حقوق الأطفال
www.rights4me.org
هذا موقع غير تقليدي يحتوي على الكثير من المعلومات حول حقوقك!

Voice
www.voiceyp.org
هي مؤسسة خيرية وطنية تعمل مع الشباب للتحدث نيابة عنهم ودعمهم في تحسين حياتهم

The Children's Society
www.childrenssociety.org.uk
يحتوي موقع جمعية الأطفال على قسم "للأطفال" للسماح لك بإبداء رأيك.

هل تريد المشورة والمعلومات والدعم؟

Childline
www.childline.org.uk
0800 1111
خط مساعدة يعمل على مدار 24 ساعة للشباب في ورطة أو خطر

مفوض الأطفال في إنجلترا
Sanctuary Buildings
20 Great Smith Street
London
SW1P 3BT
هاتف: 0800 528 0731
بريد إلكتروني:
info.request@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

Samaritans
www.samaritans.org
08457 90 90 90
يوفر دعمًا سريًا ، على مدار 24 ساعة في اليوم للأشخاص الذين لديهم مشاعر الضيق أو اليأس.

Brook
www.brook.org.uk
معلومات ونصائح سرية للشباب مع روابط لأقرب مركز بروك إليك.

مجلس اللاجئين
www.refugeecouncil.org.uk
سيجد القاصرون غير المصحوبين بهذا الموقع مفيدًا جدًا. لدى مجلس اللاجئين مجموعة من المشاريع لطالبي اللجوء وينتج معلومات بلغات مختلفة.

RU-OK
www.ru-ok.org.uk
موقع الويب الذي يساعدك على مساعدة نفسك - كيفية التعامل مع المشكلات الشائعة وكذلك استخدام نقاط قوتك.

Youth Access
www.youthaccess.org.uk
هي جمعية عضوية وطنية لتقديم المشورة والمعلومات للشباب ودعمهم.

Youth Net
www.youthnet.org
أول مؤسسة خيرية متاحة على الإنترنت فقط! يقدم التوجيه والمشورة والدعم للشباب

معلومات الإعاقة

اتصل بالعائلة
http://www.cafamily.org.uk/inyourarea/
للعائلات ومقدمي الرعاية مع الأطفال المعوقين.

Mencap
www.mencap.org.uk
معلومات وإرشادات حول صعوبات التعلم والسكن والتعليم والعمل والترفيه.

National Children's Bureau
www.ncb.org.uk
لدى المكتب الوطني للأطفال مشروع خاص بحقوق الأطفال المعوقين في أن يُسمع "نصنع أنفسنا مسموعًا."

People First
www.peoplefirstltd.com
خدمة المشورة والمعلومات والدعوة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم.

RNID
www.rnid.org.uk
0808 808 0123
معلومات مفيدة للصم وضعاف السمع.

The Children's Society
www.childrenssociety.org.uk/disabilityadvocacyproject
تمتلك جمعية الأطفال مشروعًا لتعزيز الدعوة مع الشباب ذوي الإعاقة ومن أجلهم.

الجمعية الوطنية للتوحد
www.autism.org.uk
0845 070 4004
للحصول على المعلومات والمشورة والدعم بشأن التوحد.

الصحة

وكالة معايير الغذاء
www.eatwell.gov.uk
معلومات وإرشادات حول الأكل الصحي ، مهما كان عمرك

الصحة النفسية
www.youngminds.org.uk
معلومات عن الصحة العقلية للأطفال.

NHS
www.nhs.uk
NHS 111
111 هو الرقم غير المخصص للطوارئ .NHS إنه سريع وسهل ومجاني.
اتصل على 111 وتحدث إلى مستشار مدرب تدريباً عالياً ، يدعمه متخصصون في الرعاية الصحية. يجب عليك استخدام خدمة NHS 111 إذا كنت بحاجة ماسة إلى مساعدة طبية أو مشورة ولكنها ليست حالة تهدد حياتك.

لا داعي للذعر
www.nopanic.org.uk
لا توجد معلومات تتعلق بالذعر ومساعدة سرية في حالة الرهاب واضطرابات القلق.

الكلية الملكية للأطباء النفسيين
www.rcpsych.ac.uk
الكثير من المعلومات المفيدة للشباب حول الصحة العقلية.

باب الجراحة
www.surgerydoor.co.uk
معلومات عن الكثير من الحالات الطبية المختلفة ونصائح حول الحياة الصحية.

IMOKTA
www.imokta.co.uk
هو موقع على الإنترنت لأسلوب الحياة من 14 إلى 19 عامًا.
هناك الكثير من الأشياء الرائعة ، مثل الألعاب وورق الحائط والأفلام ومراجعات الموسيقى! يحتوي قسم المشكلات على رسوم متحركة للرسوم المتحركة في مواقف الحياة الواقعية ، ويوضح لك كيفية البقاء آمنًا. إستمتع!

Need2Know
www.need2know.co.uk
هي البوابة الجديدة لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و 19 عامًا. إنه يوفر "أول محطة توقف" لكل شيء في الحياة ، ويغطي مجالات الحياة مثل الصحة والعلاقات والقانون والمال والسفر.

مخاوف بشأن الكحول
www.alcoholconcern.org.uk
معلومات حول تعاطي الكحول وروابط للخدمات المحلية
.

Drugscope
www.drugscope.org.uk
معلومات عن المخدرات والقانون وسياسة الأدوية وأحدث الأبحاث والسياسات.

تحدث بصراحة
www.talktofrank.com
0800 917 8765
معلومات ونصائح حول الأدوية

المساعدة والنصائح

فيما يلي بعض المنظمات التي يمكنها مساعدة الأطفال والشباب في حل مشاكلهم.

صوت (تقديم خدمات المناصرة)
320 City Road,
London, EC1V 2NZ
info@voiceyp.org
0808 8005792

يمكنك الاتصال Ofsted
Ofsted Chief Inspector
Piccadilly Gate
Store Street
Manchester
M1 2WD
0300 123 123
enquiries@ofsted.gov.uk

المركز القانوني للأطفال
01206873820
University of Essex, Wivenhoe Park, Colchester, Essex CO4 3SQ
يقدم نصائح الخبراء للشباب ولديه الكثير من المنشور المفيدة و المجانية!

خط الطفل
0800 1111 مجانًا ، 24 ساعة في اليوم
0800 844 444 طفل في خط الرعاية
العنوان المجاني: **1111, N1 0BR**
يقدم "خط مساعدة" سريًا إذا كنت قلقًا أو خائفًا أو تحتاج فقط إلى شخص ما للتحدث معه.

خط حماية الطفل NSPCC
0808 800 5000 مجانًا ، 24 ساعة في اليوم

Kidscape
020 7773 3300
Grosvenor Gardens, London SW1W ODH 2
يعمل على منع التنمر. كما أنها تنتج منشورات للأطفال

"من يهتم"؟ لينكلاين
هاتف مجاني **0500 564 570**
للشباب الذين يتم الاعتناء بهم حاليًا أو الذين تركوا الرعاية.
مفتوح الاثنين والأربعاء والخميس.

جمعية الأطفال
0207639 1466
Queen's Road, Peckham, London SE15 2EZ 91

يمكنك أيضًا الاتصال بـ **UK Fostering** من خلال **twitter** و **facebook**

twitter.com/UKFostering

facebook.com/UKFostering

UK Fostering
change a child's life