

Young Person's Handbook

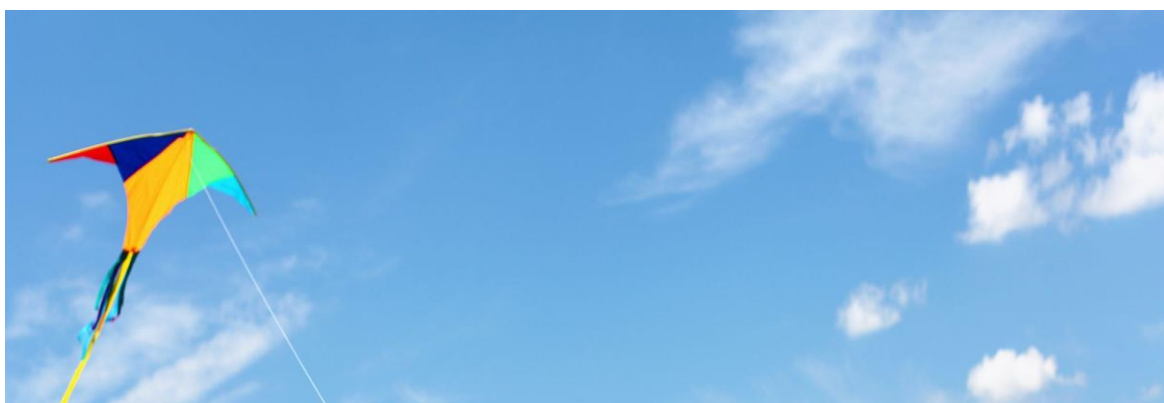
Age 12 - 18



UK Fostering
change a child's life

Thông tin của tôi

Họ tên	
Ngày sinh	
Địa chỉ	
Họ tên (những) người nhận nuôi	
Họ tên và mã số nhân viên xã hội của tôi	
Nhân viên xã hội của người nhận nuôi tôi (SSW)	



Tên và địa chỉ quan trọng khác:

Họ tên			
Địa chỉ			
Điện thoại		Di động	
E-mail			

Họ tên			
Địa chỉ			
Điện thoại		Di động	
E-mail			

Họ tên			
Địa chỉ			
Điện thoại		Di động	
E-mail			

Họ tên			
Địa chỉ			
Điện thoại		Di động	
E-mail			

Họ tên			
Địa chỉ			
Điện thoại		Di động	

Giới thiệu

UK Fostering đã thiết kế cuốn sổ tay này nhằm giúp bạn có thể hòa nhập vào ngôi nhà mới cùng với gia đình nhận nuôi bạn tạm thời.

Việc được nhận nuôi, hay di chuyển từ gia đình nhận nuôi này sang gia đình nhận nuôi khác có thể là một trải nghiệm khá đáng sợ và bối rối. Ít nhất thì nó cũng gây ra một chút lo lắng. Cuốn sổ tay này sẽ trả lời một số câu hỏi mà bạn đang có hay sẽ có trong tương lai. Đây chỉ là một trong rất nhiều nguồn thông tin có sẵn dành cho bạn. Phần cuối cuốn sổ tay này là chỉ dẫn về những nơi bạn có thể tìm thêm thông tin và sự giúp đỡ.

Trong cuốn sổ tay này, chúng tôi sẽ giới thiệu về UK Fostering và những người nhận nuôi tạm thời của chúng tôi, chúng tôi sẽ:

- chia sẻ với bạn, vai trò của từng người, và
- chia sẻ với bạn những gì sẽ diễn ra trong khi bạn được chăm sóc với UK Fostering.

Chúng tôi sẽ giải thích:

- những cuộc họp nào mà bạn có thể có trong khi được chăm sóc.
- tại sao chúng lại quan trọng và làm thế nào để thu được kết quả tốt nhất.
- nghĩa của một số từ mà bạn sẽ thấy mọi người sử dụng.

Chúng tôi cũng sẽ cho bạn biết về những quyền của bạn, bạn có thể trông đợi điều gì và bạn có thể làm gì nếu cảm thấy không hài lòng với bất kỳ vấn đề nào liên quan tới việc chăm sóc nhận nuôi.

Có những gì trong cuốn sách này?

- Giới thiệu
- Bản tuyên bố mục đích
- Giới thiệu về UK Fostering
- Những quyền của bạn trong khi được chăm sóc
- Nhân viên xã hội
- Nói lên ý kiến của bạn (Thủ tục khiếu nại)
- Cuộc họp đánh giá
- Sức khỏe
- Giáo dục
- Bắt nạt
- Kết thúc nhận nuôi

- An toàn Internet
- Thuật ngữ
- Những liên hệ hữu ích

Tôi sử dụng cuốn sách này như thế nào?

- 1) Tự mình đọc cuốn sách này để tìm hiểu thêm
- 2) Đọc cuốn sách này cùng với một người bạn đáng tin cậy và thảo luận về nó
- 3) Nghiên cứu cuốn sách này cùng với nhân viên xã hội hay người nhận nuôi tạm thời của bạn
- 4) Nếu bạn nhìn thấy một từ được in đậm, **như thế này**, bạn có thể xem nghĩa của từ đó ở cuối quyển sách.

Nếu những người trưởng thành sử dụng những từ ngữ mà bạn không hiểu, hãy hỏi xem ý của họ là gì.

Giới thiệu về UK Fostering

UK Fostering là một cơ quan nhận nuôi độc lập dành cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Chúng tôi cung cấp người nhận nuôi tạm thời, những người có thể trợ giúp và chăm sóc những trẻ em và thanh thiếu niên không thể chung sống với gia đình của họ. Thời gian trông nom trẻ em và thanh thiếu niên có thể ngắn hoặc dài, tùy thuộc vào từng tình huống cụ thể.

UK Fostering sẽ nỗ lực hết sức để tìm kiếm những người nhận nuôi có cùng văn hóa, tôn giáo và ngôn ngữ với bạn. Điều quan trọng nhất là đảm bảo cho bạn cảm thấy an toàn, được quan tâm và khiến quãng thời gian có thể khó khăn này trở nên dễ dàng hơn đối với bạn.

Bản tuyên bố mục đích

Bản tuyên bố mục đích là một tài liệu khá dài trong đó đề cập đến bất kỳ người nào quan tâm đến UK Fostering. Có thể bạn sẽ cảm thấy khá nhàm chán với một số điều trong đó, do vậy chúng tôi đã chốt lọc ra những phần quan trọng nhất và trình bày chúng ở đây (nếu bạn muốn có một bản sao đầy đủ, chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn: chỉ cần yêu cầu nhân viên xã hội của UK Fostering và họ sẽ làm việc này).

UK Fostering Ltd là một cơ quan nhận nuôi độc lập được quản lý bởi các quy định và quan trọng nhất là Đạo luật Trẻ em 1989 và Những quy định về các dịch vụ nhận nuôi 2011. Dựa vào những quy định này, chúng tôi với tư cách là một tổ chức biết mình phải làm điều gì và khi nào.

Chúng tôi có rất nhiều người nhận nuôi, những người đã được tuyển chọn, đánh giá kỹ càng và được chấp thuận. Họ phải tham gia đào tạo và được đánh giá bởi một ban độc lập trước khi họ có thể chăm sóc bất kỳ trẻ em nào.

Chúng tôi hết sức cẩn trọng để đảm bảo rằng bất kỳ trẻ em hay thanh thiếu niên nào đến sống cùng với những người nhận nuôi của chúng tôi sẽ có một nơi ở thích hợp, nơi mà chúng tôi, nhân viên xã hội, và bạn cảm thấy tốt nhất.

Có nhiều người khác nhau làm việc cho chúng tôi, nhưng người mà bạn sẽ gặp thường xuyên là Nhân viên xã hội giám sát. Họ thường xuyên đến thăm các gia đình nhận nuôi để kiểm tra và đảm bảo về một số điều.

Chúng tôi cam kết sẽ làm việc cùng (hợp tác) với những ai quan tâm đến hạnh phúc toàn diện của bạn. Chúng tôi tin rằng việc trao đổi và nói chuyện cùng nhau là rất quan trọng và chúng tôi sẽ luôn luôn làm việc này với tất cả sự tôn trọng và thiện ý.

Chúng tôi cung cấp những nơi cư trú khác nhau, có thể là một nơi ngắn hạn trong trường hợp khẩn cấp, hay một nơi dài hạn cho đến khi người được nhận nuôi đã sẵn sàng để tự lập. Chúng tôi sẽ thảo luận với nhân viên xã hội và bạn để tìm ra những điều tốt nhất dành cho bạn.

Sứ mệnh của UK Fostering là như sau:

Trong một môi trường gia đình an toàn và yêu thương, chúng tôi tạo ra những cơ hội và trải nghiệm tốt đẹp để giúp cải thiện đời sống cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Điều này có nghĩa chúng tôi mong muốn bạn được an toàn và cảm thấy được yêu thương, chúng tôi mong muốn bạn có những cơ hội và hoạt động để phát triển, có được sự vui vẻ và lạc quan về một cuộc sống tốt đẹp.

Bạn có thể xem bản tuyên bố mục đích chi tiết hơn trên trang mạng của chúng tôi tại www.ukfostering.org.uk

Chăm sóc nhận nuôi là gì?

Chăm sóc nhận nuôi là khi bạn đến chung sống cùng một gia đình khác tại ngôi nhà của họ. Việc trẻ em và thanh thiếu niên cần được chăm sóc nhận nuôi có rất nhiều lý do. Có thể trong lúc này, gia đình của bạn không thể cung cấp được một môi trường lành mạnh và an toàn cho bạn. Có thể cha mẹ của bạn không hòa thuận, không thể đương đầu với những vấn đề hay cãi vã quá nhiều. Có thể bạn bị đối xử tệ. Trách nhiệm của Dịch vụ xã hội là cung cấp cho bạn một nơi cư trú an toàn và thoải mái.

Bạn có quyền được biết vì sao mình được nhận nuôi.

Bạn sẽ có một **nhân viên xã hội**, người đã được đào tạo để giúp đỡ các gia đình vượt qua thời gian khó khăn và họ sẽ giải thích cho bạn và đảm bảo rằng bạn hiểu được những chuyện đang diễn ra. Bạn sẽ đến chung sống tại ngôi nhà của một người nhận nuôi cho đến khi bạn được trở lại ngôi nhà của mình hay bạn đủ trưởng thành để sống tự lập. Điều này có nghĩa là việc ở lại sẽ kéo dài một vài ngày, tuần, tháng hay thậm chí vài năm. Nhân viên xã hội của bạn sẽ đến thăm bạn tại ngôi nhà nhận nuôi.

Bạn có quyền hỏi bạn sẽ được chăm sóc nhận nuôi trong bao lâu.

Việc lần đầu tiên được nhận nuôi hay chuyển đến một nơi ở mới có thể sẽ rất đáng sợ. Bạn sẽ phải gặp gỡ rất nhiều người mới và có thể bạn sẽ phải rời xa bạn bè hay gia đình. Việc thanh thiếu niên đến với ngôi nhà nhận nuôi của họ với tâm trạng bức bối, giận giữ, bối rối hay lo lắng không phải là hiếm. Có lẽ bạn không hiểu vì sao mình không được ở nhà cùng cha mẹ và những thành viên khác trong gia đình. Hoặc cũng có thể bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi ở xa nhà.

Dù là trường hợp nào, người nhận nuôi tạm thời của bạn sẽ giúp bạn trấn tĩnh và ổn định. Bạn sẽ không đơn độc - người nhận nuôi và nhân viên xã hội của bạn sẽ sẵn sàng chia sẻ và giúp bạn cảm thấy an toàn.

Người nhận nuôi tạm thời

Người nhận nuôi tạm thời được tuyển chọn cẩn thận, đánh giá và đào tạo trước khi họ có thể chăm sóc trẻ em và thanh thiếu niên. Có thể họ cũng đang chung sống với những trẻ nhận nuôi khác hay con ruột của họ.



Người nhận nuôi tạm thời sẽ chào đón bạn đến với ngôi nhà của họ, và khiến bạn thấy thoải mái và an tâm. Bạn sẽ có được tất cả sự hỗ trợ và giúp đỡ cần thiết từ họ. Người nhận nuôi sẽ đảm bảo các nhu cầu hàng ngày của bạn, và giúp bạn trong việc học hành, sức khỏe và các nhu cầu xã hội. Họ sẽ trợ giúp bạn tại cuộc họp khi mà những kế hoạch cho tương lai của bạn được

thảo luận.

Người nhận nuôi tạm thời được chỉ định một **nhân viên xã hội giám sát** cho riêng họ để cho họ thêm những sự trợ giúp và chỉ dẫn để chăm sóc bạn. Bạn sẽ thường xuyên gặp nhân viên xã hội giám sát và bạn có thể tìm đến họ nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào.

Những quyền của bạn trong việc chăm sóc

Bạn có rất nhiều "quyền" trong việc chăm sóc. Những quyền này cho biết bạn phải được đối xử ra sao và được chăm sóc như thế nào. Cuốn sổ tay này sẽ cho bạn biết những phần khác nhau trong việc được nhận nuôi cũng như quyền của bạn.

UK Fostering và những người nhận nuôi tạm thời của họ tin rằng bạn phải luôn luôn được đối xử tôn trọng và ân cần. Bạn sẽ không bao giờ phải cảm thấy tệ hơn hay bị đối xử không tốt chỉ vì bạn được nhận nuôi. Bạn có quyền được bảo vệ và trưởng thành hạnh phúc và lành mạnh.

Khi bạn được chăm sóc bởi một trong những người nhận nuôi của chúng tôi, chúng tôi hy vọng bạn sẽ thấy thoải mái và yên tâm - chúng tôi mong muốn bạn cảm thấy hạnh phúc với sự chăm sóc của chúng tôi.

Bất cứ lúc nào, nếu bạn không hài lòng về cách bạn được đối xử hay những kế hoạch dành cho bạn - **HÃY LÊN TIẾNG! HÃY KỂ VỚI AI ĐÓ** - nếu có thể kể cho người nhận nuôi hay nhân viên

xã hội của bạn thì bạn hãy kể với họ. Bạn có quyền khiếu nại nếu bạn không hài lòng về bất kỳ điều gì liên quan đến việc chăm sóc hay bạn cảm thấy mình bị đối xử bất công, và bạn có quyền có một **người biện hộ** để giúp bạn **khiếu nại**. (Thông tin về quyền của trẻ em, khiếu nại và người biện hộ sẽ có ở phần sau).

Những quyền của bạn bao gồm:

- Được lắng nghe về những nguyện vọng và cảm giác của bạn.
- Có các sở thích và tận hưởng những hoạt động bên ngoài trường học.
- Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè, nếu việc đó là an toàn đối với bạn.
- Sử dụng điện thoại để nói chuyện với bạn bè, gia đình và nhân viên xã hội...
- Có tiền tiêu vặt.
- Được riêng tư.
- Được an toàn và bảo vệ.
- Có đồ ăn, quần áo, những chuyến dã ngoại, đồ vệ sinh cá nhân - tất cả những gì bạn cần.
- Mang theo những đồ vật cá nhân, như ảnh, sách, đồ chơi, và những thứ quan trọng đối với bạn.
- Kể với ai đó nếu bạn cảm thấy không hài lòng với bất kỳ điều gì về nơi ở hiện tại hay cách bạn được chăm sóc và có quyền khiếu nại nếu muốn.

Nên nhớ - Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, bất kỳ điều gì mà bạn không hiểu, hãy hỏi ai đó.

Ví dụ, có thể bạn muốn biết:

- Tại sao tôi phải được nhận nuôi?
- Tôi sẽ ở đây bao lâu?
- Có những quy định gì?
- Gia đình nhận nuôi làm gì vào những ngày cuối tuần?
- Làm thế nào để tôi sẽ gặp gỡ gia đình và bạn bè của mình?
- Tôi có thể trao đổi với ai nếu sự việc trở nên khó khăn hay có cảm giác chúng không được ổn?
- Ai là người đưa ra những quyết định về cuộc sống của tôi, đó là những kiểu quyết định gì và chúng được đưa ra như thế nào?

Hãy tự tin. Lên tiếng là một việc tốt. Bạn có quyền lên tiếng nếu bạn cảm thấy không hạnh phúc hay bối rối trước bất kỳ điều gì.

Nhân viên xã hội

Nhân viên xã hội là gì?

Nhân viên xã hội của bạn có nhiệm vụ đảm bảo bạn được chăm sóc chu đáo, công việc của họ là:

- Trao đổi với bạn và tìm hiểu bạn cảm thấy thế nào, bạn nghĩ gì và bạn cần gì.
- Lên kế hoạch về việc bạn sẽ được chăm sóc ra sao và bạn sẽ sống ở đâu.
- Giúp bạn thu được thành quả lớn nhất từ việc học tập.
- Giúp bạn duy trì liên lạc với gia đình, nếu việc đó là an toàn đối với bạn.
- Đảm bảo bạn được hạnh phúc và khỏe mạnh.
- Giải thích cho bạn và chắc chắn rằng bạn hiểu được những gì đang diễn ra.

Bạn và nhân viên xã hội của bạn

Bạn có quyền:

- Yêu cầu nhân viên xã hội của bạn đến thăm bạn trong vòng tuần lễ đầu tiên tại nơi cư trú mới.
- Gặp riêng nhân viên xã hội của bạn nếu muốn (không nhất thiết có mặt người nhận nuôi để bạn có thể nói chuyện riêng với họ), yêu cầu họ thỉnh thoảng dẫn bạn ra ngoài, và chọn địa điểm và thời gian bạn muốn gặp họ.
- Được nghe giải thích về tất cả những quyết định về cuộc sống của bạn mà họ đưa ra.
- Được hỏi cảm nghĩ của bạn về tất cả những quyết định mà họ đưa ra dành cho bạn, được lắng nghe và được coi trọng.
- Nhân viên xã hội của bạn phải đến thăm bạn ít nhất một lần mỗi 6 tuần trong năm đầu tiên được nhận nuôi và ít nhất một lần mỗi 3 tháng cho những năm sau đó. Nếu việc này không diễn ra, hãy hỏi lý do?

Nhân viên xã hội thường trực là gì?

Nếu nhân viên xã hội của bạn nghỉ ốm hay nghỉ phép bạn có thể trao đổi với một Nhân viên xã hội thường trực. Họ không phải là nhân viên xã hội của bạn nhưng có thể giúp trả lời những câu hỏi và thực hiện những công việc cho bạn trong khi nhân viên xã hội của bạn vắng mặt. Mỗi ngày trong tuần lại có một nhân viên xã hội thường trực khác nhau. Sẽ tốt hơn nếu bạn biết tên của họ để biết mình đã nói chuyện với ai.

Nên nhớ - Người nhận nuôi tạm thời được chỉ định một **nhân viên xã hội giám sát** cho riêng họ để cho họ thêm những sự trợ giúp và chỉ dẫn để chăm sóc bạn. Bạn sẽ thường xuyên gặp nhân viên xã hội giám sát và bạn có thể tìm đến họ nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào.

Nói lên ý kiến của bạn! (Thủ tục khiếu nại)

Mọi người đều có quyền được đối xử công bằng và tôn trọng. Những quyền của bạn được được viết rõ trong Công ước Liên hợp quốc về quyền trẻ em.

Điều này có nghĩa rằng bạn có quyền:

- Được lắng nghe ý kiến và được đối xử tôn trọng.
- Được đối xử công bằng mọi lúc.
- Được đến trường và hưởng một nền giáo dục tốt.
- Được hưởng sự chăm sóc y tế tốt.
- Thực hành văn hóa tín ngưỡng của bạn và sử dụng ngôn ngữ của bạn.
- Được khiếu nại và có một người biện hộ hay đại diện pháp lý.
- Được tham gia vào quá trình đưa ra quyết định.
- Được an toàn và bảo vệ khỏi bị **lạm dụng**.
- Được hòa nhập và tham gia đầy đủ vào xã hội.

Tôi phải làm sao nếu cảm thấy không vui nhưng lại khó nói ra?

Nếu bạn cảm thấy không vui về chuyện gì đó nhưng lại khó nói với nhân viên xã hội của bạn, bạn nên thử chia sẻ với một người trưởng thành khác có thể giúp cho bạn. Đó có thể là một người trưởng thành mà bạn tin tưởng như người nhận nuôi tạm thời của bạn, nhân viên chủ chốt, tư vấn viên cá nhân, giáo viên hay quản lý đội ngũ **chăm sóc xã hội**. Nếu việc này không giúp ích, bạn có thể yêu cầu một **người biện hộ**.

Người biện hộ là gì?

Người biện hộ là người làm việc với bạn và giúp đỡ bạn nhằm đảm bảo rằng quan điểm, cảm nhận, suy nghĩ và nguyện vọng của bạn được lắng nghe. Việc đảm bảo người khác biết bạn nghĩ gì là rất quan trọng để những quan điểm của bạn sẽ được cân nhắc trong khi đưa ra những quyết định liên quan đến bạn.

Người biện hộ có thể tham dự **cuộc họp đánh giá** để hỗ trợ và giúp đỡ bạn phát biểu nếu cần thiết. Họ cũng có thể cung cấp cho bạn những thông tin và lời khuyên cũng như giúp bạn khiếu nại.

Người thăm nom độc lập là gì?

Nếu bạn có rất ít hoặc không có liên lạc với cha mẹ mình trong vòng hơn một năm, luật quy định rằng bạn phải được cung cấp một **Người thăm nom độc lập**.

Người thăm nom độc lập giống như một người bạn của bạn, họ thường xuyên đến thăm bạn, tương tự như người biện hộ, giúp đỡ nhằm đảm bảo rằng ý kiến của bạn được lắng nghe. Người thăm nom độc lập cũng có thể trợ giúp bạn tham gia vào quá trình đưa ra quyết định về việc chăm sóc cho bạn.

Tôi khiếu nại như thế nào?

Trong cuộc sống, có những lúc mọi việc đều suôn sẻ, và cũng có những lúc mọi việc trở nên bất lợi. Nếu bạn không vui về điều gì đó liên quan đến việc chăm sóc cho bạn, bạn có quyền khiếu nại.

Bạn có quyền được đối xử công bằng và trừ khi bạn chia sẻ với ai đó rằng bạn không hạnh phúc, mọi việc có thể sẽ chẳng thay đổi được gì. Khiếu nại có thể cải thiện tình hình đối với bạn và có lẽ thậm chí đối với cả những thanh thiếu niên khác giống như bạn. Khiếu nại không phải là gây rắc rối cho bạn và những người khác, việc đó là để bảo đảm rằng bạn được lắng nghe.

Nếu bạn muốn khiếu nại, thì sẽ có ba bước (cũng được gọi là 3 giai đoạn):

Giai đoạn 1:

Đây là giai đoạn đầu tiên khi bạn trao đổi với người nhận nuôi tạm thời hay nhân viên xã hội của bạn về những điều đang làm phiền bạn. Nếu cảm thấy không được thoải mái khi nói chuyện với họ, bạn cũng có thể nói chuyện với Người quản lý Khiếu nại của UK Fostering qua điện thoại, thư tay, thư điện tử hay tin nhắn tại địa chỉ sau:

UK Fostering, Bridge House, High Street, Dartford, Kent DA1 2DJ

Nhân viên giải quyết khiếu nại: Becky Norris

ĐT: 01322 473243

Email: enquiries@ukfostering.org.uk

<https://www.facebook.com/UKFostering>

Bạn có thể nhờ trợ giúp từ người nhận nuôi, bạn bè, người biện hộ hay ai đó bạn tin tưởng để làm việc này. Họ nên cố gắng giải quyết vấn đề trong vòng 10 ngày làm việc.

Giai đoạn 2:

Nếu bạn cho rằng vẫn còn vấn đề, người quản lý khiếu nại sẽ yêu cầu một người độc lập (người không làm việc cho UK Fostering hay chính quyền địa phương) xem xét vấn đề cho bạn. Đây là một cuộc điều tra chính thức và bạn sẽ được thông báo trong vòng 20 ngày làm việc về những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Một báo cáo cũng được viết và người quản lý cấp cao sẽ xem xét việc này cùng với bạn.

Giai đoạn 3:

Nếu bạn vẫn chưa hài lòng, một ban đánh giá sẽ xem xét việc này cho bạn. Ban đánh giá bao gồm ba người, và ít nhất một người trong số đó không làm việc cho UK Fostering. Họ sẽ cố gắng giải quyết vấn đề trong vòng 20 ngày làm việc và sẽ cho bạn biết về kết quả.

Bên dưới là những thông tin liên hệ chi tiết của một số tổ chức và dịch vụ khác liên quan đến quyền lợi của trẻ em.

Childline

www.childline.org.uk

0800 1111

Đường dây giúp đỡ 24 giờ dành cho thanh thiếu niên gặp vấn đề hoặc nguy hiểm.

Bạn có thể liên hệ với Ofsted

Trưởng Thanh tra Ofsted
Piccadilly Gate
Store Street
Manchester
M1 2WD

ĐT: 0300 123 1231 email: enquiries@ofsted.gov.uk

Cuộc họp đánh giá

Bạn sẽ thấy rằng trong khi bạn được chăm sóc sẽ có rất nhiều thủ tục giấy tờ cũng như cuộc họp - bạn nên nhìn nhận tích cực về việc này - bởi vì điều này đảm bảo rằng những người làm việc với bạn phải cùng nhau trao đổi, và kiểm tra liệu họ có mang đến cho bạn sự chăm sóc tốt nhất.

Đánh giá là gì?

Đánh giá là một cuộc họp nhằm đảm bảo rằng bạn được chăm sóc chu đáo và mọi mặt đời sống của bạn đều thuận lợi.

Ai sẽ tham dự cuộc họp đánh giá?

Người quan trọng nhất chính là **BẠN**. Cuộc họp này đưa ra những quyết định quan trọng đối với cuộc sống của bạn do đó bạn nên có mặt! Nhân viên xã hội sẽ trao đổi với bạn về việc bạn muốn những ai khác tham dự cuộc họp đánh giá. Thông thường người tham dự sẽ là nhân viên xã hội, người nhận nuôi của bạn và nhân viên xã hội giám sát, và một hoặc cả hai cha mẹ của bạn tùy thuộc vào việc bạn giữ liên lạc với ai. Cũng sẽ có một người khác tham dự được gọi là **công chức đánh giá độc lập**.

Cuộc họp đánh giá được tổ chức bao lâu một lần?

Các cuộc họp đánh giá sẽ được tổ chức tại các thời điểm là một tháng sau khi bạn được nhận nuôi, bốn tháng sau khi bạn được nhận nuôi và sau đó cứ mỗi sáu tháng một lần miễn là bạn vẫn còn dưới sự chăm sóc. Công chức đánh giá độc lập có thể sắp xếp cuộc họp của bạn sớm hơn nếu họ nghĩ việc đó là cần thiết và bạn cũng có thể yêu cầu một cuộc họp đánh giá bất kể lúc nào bạn muốn.

Công chức đánh giá độc lập là gì? (IRO)

Đây là người chủ trì cuộc họp đánh giá của bạn. Điều này có nghĩa công việc của họ là đảm bảo cuộc họp của bạn sẽ diễn ra suôn sẻ và mọi người đều có cơ hội phát biểu ý kiến. Bởi vì IRO tách biệt so với đội ngũ nhân viên xã hội của bạn, họ có thể kiểm tra xem liệu những kế hoạch tốt dành cho bạn có được xây dựng hay mọi người có làm đúng cam kết của họ để chăm sóc bạn chu đáo hay không.

Những ai khác có thể đến dự cuộc họp đánh giá?

Đôi khi sẽ có cả những giáo viên, bác sĩ hay những người khác có liên quan đến việc chăm sóc cho bạn. Bạn có thể nói ý kiến nếu không muốn những người này tham dự và họ có thể gửi báo cáo bằng văn bản hoặc chỉ tham dự một phần của cuộc họp.

Cuộc họp đánh giá được tổ chức tại đâu?

Hầu hết cuộc họp đánh giá được tổ chức tại nơi bạn đang sinh sống, nhưng cũng có thể tại trường học hay văn phòng các dịch vụ xã hội. Nếu bạn muốn tổ chức đánh giá tại một nơi khác, bạn có thể nói ra; tuy nhiên, dù là ở đâu, bạn cũng cần cảm thấy thoải mái tại nơi đó.

Quyền của bạn trong buổi đánh giá

Bạn có quyền -

- Tham dự tất cả các cuộc họp đánh giá của bạn.
- Trao đổi với nhân viên xã hội về địa điểm và thời gian bạn muốn tổ chức buổi đánh giá (không phải trong giờ học).
- Chia sẻ với nhân viên xã hội về những người bạn muốn hoặc không muốn tham dự buổi cuộc họp đánh giá.
- Được hỏi những điều mà bạn muốn biết thêm từ ai đó. Đây có thể là những giáo viên - yêu cầu họ viết một báo cáo, hoặc gửi cho họ những câu hỏi để họ trả lời bạn trước cuộc họp. Họ không nhất thiết phải đến dự cuộc họp.
- Được biết ai sẽ phát biểu điều gì tại cuộc họp.
- Gặp gỡ **Công chức đánh giá độc lập** (IRO) trước cuộc họp để trao đổi về những gì sẽ diễn ra và những vấn đề nào bạn muốn nói tới hoặc không nói tới tại cuộc họp. Đôi khi những việc khó khăn cần được đưa ra thảo luận, nhưng bạn cũng có thể trao đổi với IRO về việc liệu có cần thiết để trao đổi những việc đó tại cuộc họp đánh giá hay với sự có mặt của mọi người hay với sự có mặt của bạn tại đó hay không.
- Cảm thấy thoải mái và an toàn trong cuộc họp đánh giá của bạn, và tham gia vào tất cả vấn đề được thảo luận và mọi quyết định được đưa ra.
- Đi cùng ai đó mà bạn tin tưởng để hỗ trợ bạn như một người biện hộ (người có nhiệm vụ giúp bạn phát biểu hay phát biểu hộ bạn), một người bạn, hay một thành viên trong gia đình - những người mà bạn tin tưởng có thể giúp bạn truyền đạt rõ ràng quan điểm của mình.
- Trao đổi với công chức đánh giá độc lập về việc tự chủ trì cuộc họp của bạn với sự giúp đỡ từ họ.
- Nhờ ai đó đến tham dự và phát biểu hộ bạn, hay viết ra hoặc ghi chép những gì bạn nghĩ và mang đến buổi cuộc họp nếu bạn không muốn tham dự.
- Có một bản sao về tất cả những quyết định được đưa ra tại cuộc họp đánh giá để bạn biết điều gì đã được quyết định và ai phải làm gì cho bạn.

Sức khỏe

Chúng tôi mong muốn bạn khỏe mạnh và cảm thấy tuyệt vời về bản thân. Có những khía cạnh khác nhau khi xét về mặt sức khỏe, ví dụ sức khỏe thể chất (cơ thể của bạn) và sức khỏe cảm

xúc (cảm giác của bạn). Chúng tôi muốn đảm bảo rằng tất cả các mặt về sức khỏe của bạn đều được xem xét và những gì được viết dưới đây là cách chúng tôi thực hiện việc đó.

Khám sức khỏe là gì?

Để chắc chắn bạn khỏe mạnh, Dịch vụ Xã hội sẽ yêu cầu một bác sĩ kiểm tra tình trạng sức khỏe chung của bạn hàng năm. Đợt khám sức khỏe đầu tiên khi bạn được nhận nuôi phải được thực hiện bởi một bác sĩ.

Khi bạn đến sinh sống với người nhận nuôi của bạn, họ sẽ sắp xếp cho bạn một bác sĩ địa phương nếu bác sĩ cũ của bạn ở quá xa. Bạn sẽ nhận được **một bản kế hoạch sức khỏe** được viết ra dành cho bạn. Kế hoạch sức khỏe sẽ nêu rõ những điều gì cần được thực hiện để đảm bảo sức khỏe cho bạn - như đi khám nha khoa hay tiêm vắc-xin. Người nhận nuôi sẽ sắp xếp lịch khám và đi cùng bạn nếu bạn muốn.

Một y tá chuyên trách cho thanh thiếu niên được trông nom cũng sẵn sàng để bạn có thể trao đổi nếu bạn có bất kỳ lo lắng hay câu hỏi nào liên quan đến sức khỏe. Nếu bạn muốn liên lạc với họ, hãy yêu cầu người chăm sóc hay nhân viên xã hội của bạn liên hệ với họ.

Quyền của bạn đối với việc khám sức khỏe

Bạn có quyền:

- Được khám với một bác sĩ nam hay nữ nếu bạn muốn chọn một trong hai.
- Được biết về những điều họ sẽ tiến hành trong đợt khám sức khỏe.
- Được biết những kết luận của họ về sức khỏe của bạn.
- Nếu bạn chọn một y tá để khám sức khỏe, bạn có thể nói với họ về nơi bạn muốn tiến hành.

Bạn cũng có quyền quyết định không khám sức khỏe nếu rõ ràng rằng bạn đã đủ trưởng thành để hiểu về những quyết định của bản thân.

Về vấn đề răng miệng của tôi thì sao?

Bạn cần đến gặp nha sĩ ít nhất một lần trong một năm để kiểm tra răng - chúng tôi muốn đảm bảo rằng bạn sẽ có một nụ cười thật rạng rỡ. Người nhận nuôi sẽ sắp xếp để bạn đi gặp một nha sĩ địa phương nếu bạn không có nha sĩ để khám.

Về vấn đề mắt của tôi thì sao?

Bạn cần đến gặp bác sĩ nhãn khoa (những người được đào tạo đặc biệt để chăm sóc mắt) ít nhất một lần trong một năm. Người nhận nuôi sẽ sắp xếp để bạn đi gặp một bác sĩ nhãn khoa địa phương.

Ăn uống lành mạnh!

Ăn những thức ăn lành mạnh sẽ cho bạn năng lượng cần thiết để tập thể dục, ra ngoài cùng bạn bè hay đơn giản là để đứng dậy làm gì đó.

Bốn mẹo nhỏ hàng đầu để duy trì mức năng lượng của bạn:

- Luôn luôn ăn sáng - nếu vội, bạn có thể ăn tạm một chút hoa quả!

- Ăn đều đặn.
- Ăn những thức ăn giàu sắt - những thứ như ngũ cốc nguyên cám, các loại rau lá xanh, hoa quả khô và đậu nướng.
- Uống nhiều nước mỗi ngày.

Sức khỏe giới tính

Mặc dù đây là một chủ đề rất cá nhân, việc bạn trao đổi cởi mở và thẳng thắn với những người bạn tin tưởng về giới tính và sức khỏe giới tính là rất quan trọng.

Cũng có rất nhiều tổ chức có thể đưa ra lời khuyên và sự trợ giúp nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hay lo lắng nào. Họ cũng có thể giúp đỡ về những vấn đề liên quan tới các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI) hay việc mang thai.

Lời khuyên và thông tin bởi NHS:

<http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople>

Việc có được những thông tin xác thực từ những nguồn đáng tin tưởng là rất hữu ích. Không phải lúc nào bạn cũng có thể tin vào những điều bạn bè của mình nói.

Mẹo nhỏ về thói quen lành mạnh

Tương tự như việc chải răng, những thói quen lành mạnh cũng cần được bồi đắp hàng ngày. Sau đây là hướng dẫn về những nhiệm vụ hàng ngày:

- Việc hoạt động nên là một thói quen hàng ngày. Đi bộ, chạy hay nhảy ít nhất 20 phút mỗi ngày.
- Bảo vệ làn da. Nên thoa kem chống nắng lên mặt, cổ, cánh tay và bàn tay ngay cả trong mùa đông. Làm ẩm da hàng ngày.
- Ăn hoa quả, rau, ngũ cốc, các sản phẩm từ trứng sữa ít béo và một lượng nhỏ protein. Tránh dùng bánh kẹo và những thực phẩm chế biến sẵn.
- Tập tĩnh tâm hay dành ít nhất năm phút mỗi ngày vào những lúc yên tĩnh.
- Lắng bản thân. Khám phá những điều có thể mang lại cảm hứng cho bạn, nâng cao độ tỉnh thức, khích lệ bạn, và khiến bạn mãn nguyện.
- Luyện tập trí óc. Đọc, học tập, giải quyết các vấn đề, và học các kỹ năng mới. Tương tự như cơ thể, khả năng của trí não sẽ bị hao mòn nếu nó không được sử dụng thường xuyên.
- Ôm một người bạn.

Giáo dục

Khi bạn được chăm sóc, những dịch vụ xã hội sẽ cố gắng đảm bảo bạn sẽ được tiếp tục học tại ngôi trường cũ. Nhưng đôi khi, vì một vài lý do, trẻ em và thanh thiếu niên buộc phải rời sang một ngôi trường mới. Nhân viên xã hội phải trao đổi với bạn về việc này cũng như tìm hiểu suy nghĩ và nguyện vọng của bạn muốn được học ở ngôi trường nào. Người nhận nuôi sẽ tìm hiểu một nơi trong số những trường địa phương và sắp xếp một buổi đến thăm nếu bạn muốn.

Kế hoạch giáo dục cá nhân là gì?

Kế hoạch giáo dục cá nhân (PEP) là một kế hoạch dành riêng cho bạn và bao gồm mọi vấn đề liên quan tới việc giáo dục của bạn. Nó nói về những điều kiện cần thiết để đảm bảo rằng bạn sẽ nỗ lực lớn nhất có thể trong việc học tập. Kế hoạch này được xây dựng chung bởi nhân viên xã hội của bạn, những người trông nom việc giáo dục của thanh thiếu niên được nhận nuôi, đôi khi là cha mẹ bạn và quan trọng nhất chính là BẠN.



Giáo viên được chỉ định là gì?

Trong mọi trường học đều có một giáo viên được chỉ định với công việc là đảm bảo trẻ em và thanh thiếu niên được nhận nuôi được hưởng một nền giáo dục tốt và họ sẽ được biết rằng bạn đang được nhận nuôi. Nhưng họ không được biết hết những lý do vì sao bạn được nhận nuôi hay tất cả những kế hoạch dành cho bạn, và họ không được kể với những giáo viên khác.

Quyền của bạn trong việc giáo dục

Bạn có quyền:

- Có một chỗ trong trường học.
- Giữ bí mật tại trường học về việc bạn được nhận nuôi, nếu muốn.
- Được tham gia vào các chuyến du lịch, ngoại khóa... như bất kỳ trẻ em hay thanh thiếu niên nào khác.
- Nhờ ai đó đến cuộc họp phụ huynh và đến xem bạn biểu diễn kịch, nhạc hay hội diễn tại trường, nếu bạn muốn (thường sẽ là nhân viên xã hội hay người chăm sóc của bạn).
- Kể với ai đó nếu bạn cảm thấy không vui ở trường, gặp vấn đề hoặc bị bắt nạt.
- Yêu cầu giúp đỡ thêm ngoài trường học về bài vở.
- Tham gia vào các hoạt động sau giờ học và câu lạc bộ.

Bắt nạt

Bắt nạt ai đó luôn là hành động sai trái và gây ra rất nhiều cảm giác tồi tệ và sự căng thẳng. Nếu bạn bị bắt nạt, bạn cần kể với ai đó để họ có thể giúp bạn chấm dứt chuyện đó.

Bắt nạt bao gồm việc gọi tên, đe dọa, dọa dẫm, lấy trộm tiền của bạn, bắt bạn làm những điều bạn không muốn làm vì bạn biết những điều đó là sai trái, đánh đập, tát hay dựng chuyện để khiến bạn gặp rắc rối. Bắt nạt có thể xảy ra trực tiếp mặt đối mặt, thông qua người khác, các phương tiện xã hội bao gồm Facebook, MSN, hay tin nhắn chữ.

Nếu bạn nghĩ rằng mình bị ai đó bắt nạt, hãy kể với người nhận nuôi, nhân viên xã hội của bạn, nhân viên xã hội giám sát, giáo viên hay bạn bè của bạn. Đừng giữ chuyện đó trong lòng.

Bạn cũng có thể gọi tới đường dây trẻ em 0800 1111 hoặc tham khảo trang mạng www.bullying.co.uk

Kết thúc nhận nuôi

Khi nào thì việc chăm sóc nhận nuôi của tôi kết thúc?

Khi bạn được trông nom bởi Dịch vụ xã hội, thời gian chăm sóc nhận nuôi của bạn sẽ kết thúc. Điều này có thể xảy ra theo một vài cách thức. Nếu bạn vẫn được chăm sóc nhận nuôi khi bạn 18 tuổi dưới một lệnh chăm sóc, việc này sẽ tự động kết thúc. Điều này có nghĩa bạn không còn phụ thuộc nữa.

Khi bạn trên 16 tuổi, bạn sẽ có nhiều ảnh hưởng lên **kế hoạch chăm sóc** của bản thân hơn lúc trước, bạn có thể trao đổi với nhân viên xã hội của bạn và công chức đánh giá độc lập về việc kết thúc chăm sóc nhận nuôi và những quy trình cần thiết. Bạn cũng có thể liên lạc với một người biện hộ nếu bạn nghĩ việc đó sẽ giúp ích.

Nếu bạn trên 16 tuổi và bạn **được nhận nuôi** mà không theo một lệnh chăm sóc, việc này có thể kết thúc bất kỳ lúc nào nếu bạn, cha mẹ của bạn và nhân viên xã hội của bạn đồng thuận. Nếu muốn tiếp tục được trông nom thì bạn vẫn có thể, dù cho cha mẹ bạn không đồng ý. Khoảng thời gian khi kết thúc sự chăm sóc vừa hào hứng vừa khá đáng sợ. Có rất nhiều điều để bạn suy nghĩ - thanh toán hóa đơn, học tập hay làm việc, chăm lo cho bản thân, nấu ăn và dọn dẹp, giải trí và tất nhiên dành thời gian cho bản thân nữa!

Điều gì sẽ xảy ra khi tôi bước sang tuổi 16?

Để đảm bảo rằng bạn đã sẵn sàng sống tự lập, bạn sẽ có một nhân viên xã hội mới khi bạn bước sang tuổi 16 (hoặc ở tuổi 15 và gần sang tuổi 16). Họ sẽ làm việc trong một đội ngũ được gọi là Đội ngũ kết thúc nhận nuôi. Họ cùng với người nhận nuôi sẽ hỗ trợ và giúp đỡ bạn nghĩ về những việc bạn có thể chuẩn bị để sống tự lập ở độ tuổi 21. Nhiệm vụ của dịch vụ kết thúc nhận nuôi là đảm bảo bạn có một nhân viên xã hội, sự hỗ trợ về tài chính và có nơi để sinh sống.

Việc có một nhân viên xã hội mới không có nghĩa là bạn sẽ rời khỏi nơi bạn đang sinh sống. Thường thì bạn có thể tiếp tục ở lại nơi bạn đang sinh sống nếu bạn cảm thấy hạnh phúc khi ở đó. Nếu đã sẵn sàng, bạn có thể rời khỏi nơi bạn đang sinh sống để đến một nơi khác với nhiều sự tự do hơn. Việc này được gọi là bán tự lập. Nhân viên xã hội của bạn và công chức đánh giá độc lập sẽ trao đổi với bạn về vấn đề này khi bạn 15 và/hoặc 16 tuổi.

Kế hoạch đường đi

Khi bạn bước sang tuổi 16, nhân viên xã hội mới sẽ trao đổi với bạn và những người quan trọng khác đối với bạn để tìm hiểu thêm về bạn và những nhu cầu của bạn. Họ sẽ giúp bạn dự tính về tương lai - bạn đang học gì, bạn muốn làm gì trong tương lai và những kỹ năng tự lập của bạn. Bạn nên tham gia vào những cuộc họp này để có thể nói ra những nguyện vọng cũng như cảm giác của bạn. Việc này được gọi là đánh giá nhu cầu. Bản đánh giá nhu cầu của bạn sẽ được viết thành một tài liệu được gọi là **kế hoạch đường đi**. Mặc dù đây có vẻ như là một

công việc giấy tờ, thực tế kế hoạch đường đi sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc kiểm soát cuộc sống của bản thân. Nó sẽ giúp bạn lên kế hoạch những mục tiêu và nhiệm vụ cho tương lai, và giải quyết những lo âu của bạn hay những thách thức bạn có thể đối mặt.



Kế hoạch đường đi sẽ giúp bạn:

- Chuẩn bị cho cuộc sống tự lập
- Làm việc hay bắt đầu một khóa học
- Trở thành người có thể chăm lo cho bản thân
- Đảm bảo quá trình chuyển giao từ việc chăm sóc nhận nuôi đến việc tự lập là thành công
- Chăm lo sức khỏe cảm xúc của bạn
- Xây dựng và duy trì một ngôi nhà vĩnh viễn dành cho bạn
- Lên kế hoạch cho những điều ngoài dự đoán
- Đạt được những mục tiêu và tham vọng của bản thân

Bạn sẽ hoàn thành kế hoạch đường đi của mình và đánh giá lại nó sau mỗi sáu tháng.

Kế hoạch đường đi của bạn sẽ được viết

ra và bạn sẽ giữ một bản sao. Kế hoạch này sẽ được duy trì cho đến khi bạn 21 hoặc 24 tuổi nếu bạn tiếp tục học hay tham gia đào tạo cao hơn.

Nhân viên xã hội sẽ tiếp tục làm việc với bạn cho đến khi bạn 18 tuổi, và sẽ giúp bạn lên kế hoạch cho tương lai và tiếp tục đảm bảo rằng bạn được an toàn và tất cả những nhu cầu của bạn được đáp ứng.

Tôi sẽ nhận được sự giúp đỡ nào từ nhân viên xã hội của tôi?

- Thông tin, lời khuyên và sự trợ giúp trong suốt quá trình kết thúc nhận nuôi.
- Giúp đỡ trong việc hoàn thiện và đánh giá lại Kế hoạch đường đi của bạn.
- Các liên kết đến những dịch vụ khác mà bạn có thể cần.
- Trợ giúp bạn thực hiện các nhiệm vụ thay vì làm những nhiệm vụ đó hộ bạn.

Nên nhớ: Việc phối hợp với nhân viên xã hội và người nhận nuôi để học về những kỹ năng sống như nấu ăn, mua sắm, giặt là quần áo, lên ngân sách, dọn dẹp, lên kế hoạch... sẽ phụ thuộc vào bạn. Họ không thể làm việc đó giúp bạn.

An toàn Internet

Internet là một nguồn thông tin hữu ích, nó giúp bạn nghiên cứu làm bài tập về nhà, trò chuyện cùng bạn bè, tìm kiếm các hàng hóa và dịch vụ, gửi email, nghe nhạc và tải đoạn phim và trò chơi. Tuy nhiên, cũng có những nguy cơ trong việc sử dụng Internet. Việc giữ an toàn cho bản thân trong khi lướt mạng là rất quan trọng.

Người nhận nuôi của bạn có nghĩa vụ giám sát việc sử dụng Internet của bạn. Đây là lý do bạn sẽ không được phép truy cập Internet trong phòng ngủ của mình. Bất kỳ máy tính bàn, máy tính xách tay nào có kết nối Internet đều phải được đặt tại những không gian chung bên trong ngôi nhà nhận nuôi.

Những điều bạn nên làm trên Internet:

- Giữ tất cả thông tin cá nhân về bản thân cho riêng bạn để bảo vệ chính mình!
- Hỏi người chăm sóc của bạn xem liệu bạn có thể sử dụng một diễn đàn thảo luận hay những phòng trò chuyện khác hay không.
- Nếu bạn nghĩ rằng ai đó đang trò chuyện trên một trang mạng thực sự không nên và bạn có nghi ngờ, hãy cho người chăm sóc của bạn biết.

Những điều bạn KHÔNG BAO GIỜ nên làm trên Internet:

- Không sắp xếp gặp gỡ với những người mà bạn đã trao đổi qua Internet. Nếu muốn làm việc đó, hãy đi cùng với người chăm sóc của bạn!
- Không cung cấp cho bất cứ ai mà bạn nói chuyện qua Internet địa chỉ nhà, số điện thoại (bao gồm số di động) của bạn hay bất kỳ thông tin ngân hàng nào!
- Không gửi cho bất cứ ai bất kỳ bức ảnh nào của bạn.
- Không bao giờ cung cấp họ tên đầy đủ của bạn cho những ai không quen biết.
- Không bao giờ cung cấp địa chỉ của bạn cho người lạ.
- Không bao giờ cung cấp số điện thoại của bạn.
- Nếu tham gia vào phòng trò chuyện, hãy sử dụng biệt danh khi nói chuyện với những người lạ.
- Hãy tỏ ra tôn trọng khi ở trên mạng. Điều này có nghĩa không gửi những tin nhắn thù ghét đến những người khác.
- Nếu bạn nhận được những tin nhắn không hay, hãy cho người chăm sóc hay nhân viên xã hội của bạn biết.
- Không mở email từ những người mà bạn không quen biết.
- Nếu bạn có máy tính của riêng mình, hãy cài đặt một chương trình diệt vi-rút.

Hãy xem những ý tưởng hay để bảo vệ bản thân trong khi dùng Internet từ những trang mạng này!

www.kidsmart.org.uk

www.thinkuknow.co.uk

Thuật ngữ

Lạm dụng – Đây là khi ai đó làm tổn thương người khác - có thể là bỏ bê (không chăm sóc cẩn thận), xâm hại tình dục, lạm dụng tình cảm (làm tổn thương đến cảm giác của bạn) và lạm dụng thể chất (làm tổn thương đến cơ thể bạn). Tất cả các hình thái lạm dụng đều có hại cho trẻ em và thanh thiếu niên. Đây là lý do vì sao một số trẻ và thanh thiếu niên cần được chăm sóc - bởi họ đã bị ai đó làm tổn thương, hoặc có nguy cơ cao bị tổn thương.

Được nhận nuôi – đây là khi một trẻ được trông nom bởi cha mẹ nuôi tạm thời hay trong một ngôi nhà chăm sóc nội trú với sự đồng ý của cha mẹ đẻ.

Người biện hộ – Đây là người sẽ lên tiếng thay cho bạn, và giúp bạn nói lên ý kiến của mình!

Trường nội trú - Đây là nơi mà bạn vừa sinh sống vừa học tập. Tuy nhiên ngôi nhà bạn ở thường tách biệt khỏi khu trường học.

Lệnh chăm sóc – Đây là khi Tòa án tuyên bố một trẻ em hay thanh thiếu niên không thể sống cùng với cha mẹ của họ. Quyết định này luôn được đưa ra với mục đích bảo vệ trẻ em hoặc thanh thiếu niên khỏi bị tổn thương.

Kế hoạch chăm sóc – Đây là kế hoạch được viết ra bởi nhân viên xã hội của bạn về cách thức đáp ứng những nhu cầu của bạn. Kế hoạch bao gồm những vấn đề như nơi bạn sẽ đi học, liên lạc, sức khỏe, tình trạng pháp lý, tiền bạc, nơi cư trú và những hoạt động bạn muốn làm.

Dịch vụ sức khỏe tâm thần dành cho trẻ em được trông nom (CAMHS) – Đây là một dịch vụ sức khỏe dành cho những trẻ em và thanh thiếu niên dưới sự trông nom để trợ giúp những nhu cầu về tình cảm và xã hội của họ.

Đạo luật trẻ em 1989 - Đây là đạo luật mà tất cả các Hội đồng phải tuân theo để giúp trẻ em được an toàn và không bị làm hại.

Bộ quy tắc ứng xử – Đây là những điều được viết ra nhằm quy định những luật lệ mà người ta phải tuân theo.

Đơn tham vấn - Đây là một mẫu đơn để bạn ghi tất cả những quan điểm hay nguyện vọng của bản thân trước cuộc họp đánh giá. Đây chính là cơ hội để bạn viết ra những điều bạn suy nghĩ!

Trầm cảm - Đây là một hội chứng phổ biến ở cả nam giới và nữ giới, người trẻ và người già. Có thể bạn sẽ cảm thấy rất buồn và chán và thường mất đi sự hứng thú. Nếu có những cảm giác này trong một thời gian khá dài, có thể bạn đã bị trầm cảm. Bạn có thể trao đổi với một người trưởng thành đáng tin cậy về chuyện này.

Người nhận nuôi – Đây là một người hay gia đình nhận chăm sóc những trẻ em hay thanh thiếu niên không thể chung sống với cha mẹ ruột vì bất kỳ lý do gì.

Nhân viên chủ chốt – Đây là một người trưởng thành thường làm việc trong một đơn vị nội trú hay một ngôi trường/trường nội trú. Công việc của họ là hỗ trợ và giúp đỡ bạn làm những việc bạn cần làm.

Công chức đánh giá độc lập – Đây là một người trưởng thành làm việc cho Hội đồng, nhưng tách biệt với Nhân viên xã hội và Người nhận nuôi tạm thời của bạn. Họ sẽ tổ chức một cuộc họp cho bạn và những người giúp đỡ chăm sóc bạn mỗi sáu tháng. Công việc của họ là đảm bảo bạn được chăm sóc một cách thích đáng.

Người thăm nom độc lập - Nếu bạn không có nhiều liên lạc với gia đình mình, nhân viên xã hội sẽ trao đổi với bạn về việc có một người thăm nom độc lập. Đây là một người trưởng thành có thể đến thăm bạn, đưa bạn ra ngoài chơi, cho bạn lời khuyên và trở thành bạn của bạn.

Được trông nom – Đây là một thuật ngữ dùng cho những trẻ em và thanh thiếu niên không sống cùng gia đình của họ và được nhận nuôi hay chăm sóc. Điều này có nghĩa Hội đồng đang trông nom bạn và đảm bảo rằng tất cả những nhu cầu của bạn được đáp ứng!

Kế hoạch đường đi – Đây là một kế hoạch được viết ra cùng với bạn khi bạn bước sang tuổi 16, giúp bạn nghĩ về những sự trợ giúp cần thiết để có thể sống tự lập.

Nơi cư trú - Thuật ngữ này đôi khi được những Nhân viên xã hội và Người nhận nuôi tạm thời sử dụng. Đó là nơi mà một trẻ em hay thanh thiếu niên được nhận nuôi sẽ ở. Đó có thể là chỗ ở của người nhận nuôi, cơ sở chăm sóc nội trú, trường nội trú hay cơ sở chăm sóc được giám sát.

Chuyên gia tâm lý – Đây là người nghiên cứu về hành vi con người và cách vận hành của trí não. Họ có thể giúp trẻ em và thanh thiếu niên giải quyết những khó khăn mà mình gặp phải.

Bác sĩ tâm thần – Đây là một người có nền tảng về y khoa và cũng nghiên cứu về hành vi con người và cách vận hành của trí não. Bác sĩ tâm thần có thể kê thuốc cho những trẻ em và thanh thiếu niên đang cần thêm sự giúp đỡ về mặt sức khỏe tâm thần.

Liệu pháp tâm lý – Đây là một kiểu tham vấn.

Cơ sở chăm sóc được giám sát – Đây là một nơi ở được giám sát dành cho những trẻ em hay thanh thiếu niên là mối nguy hại cho chính họ và/hoặc người khác. Những ai đi vào cơ sở chăm sóc được giám sát hơn ba ngày sẽ cần một lệnh từ tòa án. Tuy nhiên điều này không thường xuyên xảy ra.

Chăm sóc xã hội – Đây là tên gọi của những đội ngũ cung cấp các dịch vụ trợ giúp các trẻ em và gia đình và đảm bảo rằng trẻ em luôn được an toàn.

Cuộc họp đánh giá – Đây là một cuộc họp 6 tháng một lần dành cho bạn và những người trưởng thành chăm sóc bạn để kiểm tra liệu **kế hoạch chăm sóc** của bạn có được thực thi và bạn được chăm sóc hợp lý hay không. Việc bạn đưa ra ý kiến bản thân trong những cuộc họp này là rất quan trọng!

Chăm sóc nội trú – Đây là một nơi mà trẻ em và thanh thiếu niên có thể ở trong quá trình được trông nom. Họ sẽ có phòng riêng và sống trong một tòa nhà luôn có những người giúp đỡ và một đội ngũ nhân viên. Đây cũng thường được gọi là nhà của trẻ.

Kiểm thị – Đây là trường hợp không có đầy đủ khả năng về thị giác.

Những liên hệ hữu ích

Bạn muốn có thêm lời khuyên về việc được chăm sóc?

Hãy ghé qua những trang mạng này!

Luật chăm sóc

www.carelaw.org.uk

Cung cấp cho trẻ em hay thanh thiếu niên đang được chăm sóc những thông tin hữu ích như quyền, giáo dục và chăm sóc sức khỏe.

Đạo luật Trẻ em 1989

www.opsi.gov.uk/acts/acts1989/Ukpga_19890041_en_1.htm

Đây là những điều đã được luật quy định và là chỉ dẫn chính xác nhất về những quyền của bạn.

Dịch vụ Biện hộ dành cho Thanh thiếu niên

www.nyas.net/

Cung cấp thông tin, lời khuyên, biện hộ và đại diện pháp lý cho trẻ em và thanh thiếu niên đến độ tuổi 25.

Văn phòng Giám đốc về Quyền Trẻ em

www.rights4me.org

Đây là trang mạng khá thú vị với rất nhiều thông tin về quyền của bạn!

Hội Trẻ em

www.childrenssociety.org.uk

Bạn muốn có lời khuyên, thông tin, trợ giúp?

Childline

www.childline.org.uk

0800 1111

Đường dây giúp đỡ 24 giờ dành cho thanh thiếu niên gặp vấn đề hoặc nguy hiểm.

Children's Commissioner for England

Sanctuary Buildings

20 Great Smith Street

London

SW1P 3BT

0800 528 0731

Samaritans

www.samaritans.org

116 123

Samaritans cung cấp trợ giúp riêng tư 24 giờ trên ngày cho những ai đang có chuyện buồn hay thất vọng.

Brook

www.brook.org.uk

Thông tin và lời khuyên riêng tư dành cho thanh thiếu niên kèm theo những liên kết đến trung tâm Brook gần nhất.

Hội đồng dành cho người tị nạn

www.refugeecouncil.org.uk

Trang mạng này rất hữu ích đối với những người trẻ tuổi phải sớm tự lập. Hội đồng dành cho người tị nạn có nhiều dự án dành cho những người đang tìm kiếm một nơi cư trú an toàn và cung cấp thông tin bằng các ngôn ngữ khác nhau.

RU-OK

www.ru-ok.org.uk

Trang mạng giúp bạn tự xử lý – làm thế nào để đương đầu với những vấn đề thường gặp cũng như phát huy những thế mạnh của bản thân.

Youth Access

www.youthaccess.org.uk

Youth Access là một hiệp hội thành viên quốc gia cung cấp cho thanh thiếu niên những thông tin, tư vấn và trợ giúp.

The Mix

www.themix.org.uk

Tel: 0808 808 4994

Quỹ từ thiện đầu tiên chỉ có trên mạng! Cung cấp cho thanh thiếu niên những chỉ dẫn, lời khuyên và trợ giúp.

Thông tin khuyết tật**Contact a family**

<http://www.cafamily.org.uk/inyourarea/>

Dành cho những gia đình hay người nhận nuôi có trẻ khuyết tật.

Mencap

www.mencap.org.uk

Thông tin và lời khuyên liên qua đến khuyết tật học tập, việc nhà, giáo dục, việc làm và giải trí.

Cục Trẻ em Quốc gia

www.ncb.org.uk

Cục Trẻ em Quốc gia có một dự án mang tên "Để chúng ta được lắng nghe" với mục đích lên tiếng về những quyền dành cho trẻ em khuyết tật.

People First

www.peoplefirstltd.com

Lời khuyên, thông tin và dịch vụ biện hộ dành cho những người có khiếm khuyết về việc học.

RNID

www.rnid.org.uk

0808 808 0123

Những thông tin hữu ích dành cho những người khiếm thính hoặc có thính giác kém.

Hội Tự kỷ Quốc gia

www.autism.org.uk

0845 070 4004

Những thông tin, lời khuyên và trợ giúp về chứng tự kỷ.

Sức khỏe

Cơ quan Tiêu chuẩn Thực phẩm

www.eatwell.gov.uk

Thông tin và những mẹo vặt về việc ăn uống lành mạnh dành cho mọi lứa tuổi.

Sức khỏe tâm thần

www.youngminds.org.uk

Thông tin về sức khỏe tâm thần dành cho trẻ em.

NHS

www.nhs.uk

NHS 111

111 là số liên lạc không khẩn cấp của NHS. Nhanh chóng, tiện lợi và miễn phí. Hãy gọi tới 111 để được trò chuyện với một tư vấn viên được đào tạo nâng cao và được hỗ trợ bởi các chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Bạn nên sử dụng dịch vụ NHS 111 khi bạn cần gấp sự trợ giúp hay lời khuyên y tế ngoại trừ trong những tình huống đe dọa đến tính mạng.

Không hoảng loạn

www.nopanic.org.uk

Những thông tin hữu ích để không hoảng loạn và sự giúp đỡ riêng tư dành cho những chứng rối loạn sợ hãi hay lo lắng.

Đại học Khoa tâm thần Hoàng gia

www.rcpsych.ac.uk

Rất nhiều thông tin hữu ích về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên.

Alcohol Concern

www.alcoholconcern.org.uk

Thông tin về việc sử dụng đồ có cồn và liên kết đến những dịch vụ ở địa phương.

Drugscope

www.drugscope.org.uk

Thông tin về ma túy, luật pháp, chính sách về ma túy và những nghiên cứu và chính sách mới nhất.

Trò chuyện cùng Frank

www.talktofrank.com

0800 917 8765

Thông tin và lời khuyên về ma túy

Trợ giúp và tư vấn

Sau đây là một số tổ chức có thể giúp đỡ trẻ em và thanh thiếu niên khi họ gặp vấn đề.

Bạn có thể liên hệ với Ofsted

Trưởng Thanh tra Ofsted
Piccadilly Gate
Store Street
Manchester
M1 2WD
ĐT: 0300 123 1231 email: enquiries@ofsted.gov.uk

Childline

0800 1111 Miễn phí, 24 giờ trên ngày
0800 844 444 đường dây dành cho trẻ được nhận nuôi
Freepost 1111, N1 0BR
Cung cấp một đường dây "trợ giúp" riêng tư nếu bạn đang lo ngại hay sợ hãi hoặc cần ai đó để tâm sự.

Đường dây Bảo vệ Trẻ em NSPCC

0808 800 5000 Miễn phí, 24 giờ trên ngày

Kidscape

8-10 South Street
Epsom
Surrey
KT18 7PF
Email: info@kidscape.org.uk

Become

www.becomecharity.org
Điện thoại miễn phí 800 023 2033
Dành cho những thanh thiếu niên hiện đang hoặc đã kết thúc việc được trông nom.
Hoạt động vào các ngày thứ hai, tư và năm.

Hội Trẻ em

0207 639 1466
91 Queen's Road
Peckham
London
SE15 2EZ

Bạn cũng có thể liên hệ với UK Fostering Facebook.



facebook.com/UKFostering

