

Young Person's Handbook

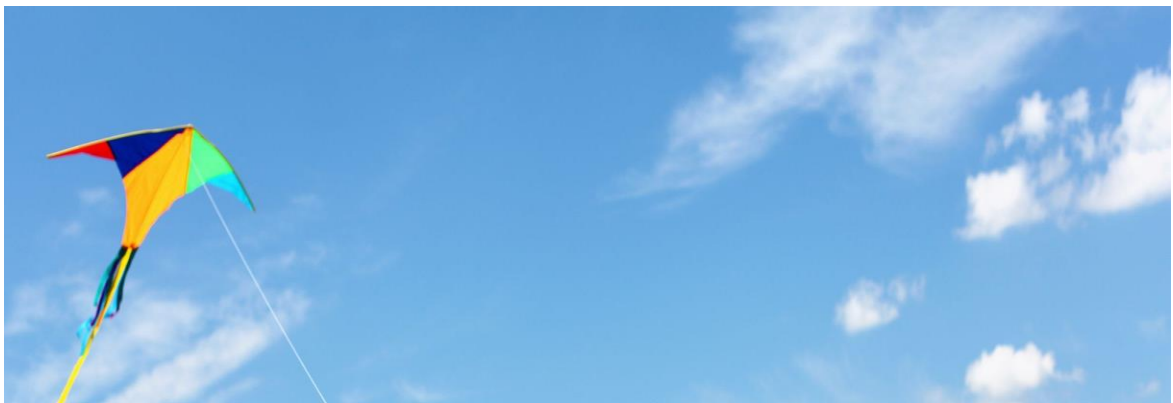
Age 12 - 18



UK Fostering
change a child's life

زما توضیحات

	زما نوم
	زما د زیرون نیټه
	زما پته
	د پالونکي پالونکي نومونه
	زما د ټولنیزو کارکونکو نوم او شمیره
	زما IRO (خپلواک بیاکتني افسر)
	زما د پاملرنې ټولنیز کارکونکی (SSW)



نور مهم نومونه او پټي:

نوم			
پټه			
موبایل	تیلیفون		
ای میل			

نوم			
پټه			
موبایل	تیلیفون		
ای میل			

نوم			
پټه			
موبایل	تیلیفون		
ای میل			

نوم			
پته			
موبایل		تیلیفون	
ای میل			

نوم			
پته			
موبایل		تیلیفون	
ای میل			

پېژندنه

فوسټرينګ دا لاسي کتاب ډيزاين کړی ترڅو تاسو سره ستاسو د رضاعي کورنۍ سره ستاسو نوي رضاعي کور کې UK د
مېشته کيدو کې مرسته وکړي

لېږلږه دا به د يوې کچې اضطراب . پاملرنې ته راتلل، يا له يوې پالونکي کورنۍ څخه بلې ته تلل، ډارونکي او گډوډ وي
دا ستاسو لپاره د . دا لاسي کتاب به ځينې پوښتنو ته ځواب ووايي چې تاسو يې اوس او راتلونکي کې لرئ . لامل شي
وروسته په دې لاسي کتاب کې لارښوونې شتون لري چې چيرته تاسو مرسته او . معلوماتو د ډيری سرچينو څخه يو دی
معلومات ترلاسه کولی شئ

:پدې لاسي کتاب کې به موږ تاسو ته د انگلستان د روزونکي او زموږ د پالونکي پالونکو په اړه ووايو چې موږ به يې

،تاسو سره شریک کړئ، څوک څوک دی
او

فوسټرینګ سره پاملرنه کوی UK تاسو سره شریک کړی چې څه باید پیښ شي پداسې حال کې چې تاسو د

مور به تشریح کړو

تاسو د پاملرنې پرمهال کومې ناستې لرئ
ولې دوی مهم دي او څنګه له دوی څخه ډیره ګټه ترلاسه کړئ
د ځینو کلمو معنی څه ده چې تاسو به یې د خلکو په کارولو واورئ

مور به تاسو ته دا هم درکړو چې ستاسو حقونه څه دي، تاسو څه تمه کولی شئ او تاسو څه کولی شئ که تاسو د رضاعي
پاملرنې په برخه کې د ترسره کولو څخه خوښ نه یاست

په دې کتاب کې څه دي؟

پیژندنه

د هدف بیان

د انگلستان د ودې په اړه

ستاسو حقوق په پاملرنې کې

ټولنیز کارکونکي

(د شکایت طرز العمل) خپل نظر ولری

د غونډو بیا کتنه

روغتیا

زده کړه

ځورول

د پاملرنې پریښودل

د انټرنیټ خونديتوب

جرګون

زه څنگه کولی شم دا کتاب وکاروم؟

دا کتاب پخپله ولولئ ترڅو نور معلومات ترلاسه کړئ (1)

دا کتاب د يو باوري ملگري سره ولولئ او بيا يې په اړه خبرې وکړئ (2)

دا کتاب د خپل ټولنيز کارکونکي يا پالونکي پالونکي سره وگورئ (3)

که تاسو د دې په څير يوه کلمه په توره کې وگورئ نو تاسو کولی شئ د کتاب په شا کې د کلمې معنی ومومئ (4)

که لويان هغه کلمې کاروي چې تاسو يې نه پوهيږئ، پوښتنه وکړئ چې دوی څه معنی لري

د انگلستان د ودې په اړه

د ماشومانو او ځوانانو لپاره يوه خپلواکه پالونکي اداره ده UK Fostering د

موږ پالونکي ساتونکي چمتو کوو چې کولی شي د ماشومانو او ځوانانو ملاتړ او پالنه وکړي چې نشي کولی د خپلې کورنۍ ساتونکي به د ماشومانو او ځوانانو پاملرنه د مختلفو وختونو، لنډې يا اوږدې مودې لپاره، په شرايطو سره ژوند وکړي پورې اړه لري

په به د هغو پالونکو د موندلو لپاره خپله هڅه وکړي چې ستاسو کلتور، مذهب او ژبه شريکوي UK Fostering د هرسورت اصلي شې دا دی چې تاسو د خوندي احساس او پاملرنې احساس کوئ او د دې وړتيا لرئ چې د هغه څه څخه ډيره گټه پورته کړئ چې ستاسو لپاره ستونزمن وخت وي

د هدف بيان

مگر هلته ځينې شيان تاسو د هدف بيان خورا د پام وړ کتابچه ده چې هر هغه چا ته وايي چې د انگلستان د ودې په اړه علاقه لري مگر که تاسو غواړئ بشپړ کاپي ولرئ، (ته يو څه سترې ښکاري، نو موږ خورا مهم بټونه را ايستل او دلته يې په پراگراف کې ايښودل څخه د ټولنيز کارمند څخه پوښتنه وکړئ او دوی کولی شي دا ستاسو لپاره تنظيم UK Fostering بس د: موږ به تاسو ته يو درکړو (کړي).

او د 1989 يوه خپلواکه پالونکي اداره ده چې د مقرراتو لخوا اداره کيږي او ترټولو مهم يې د ماشومانو قانون UK Fostering Ltd د مقررات موږ ته خبر ورکوي چې موږ بايد څه وکړو او کله د يوې ادارې په توگه. دې 2011 روزني خدماتو مقررات

دوی بايد يو څه روزنه موږ ډيري پالونکي پالونکي لرو، کوم چې موږ استخدام کړي، په بشپړه توگه ارزول شوي او تصويب شوي ترسره کړي، او مخکې له دې چې دوی د رضا کار ماشومانو پالنه وکړي د يوې خپلواکې پينل څخه مخکې لاړ شي

موږ ډيره پاملرنه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې کوم ماشوم يا ځوان چې زموږ د ساتونکو سره د ژوند کولو لپاره راځي سم ځای ته ځي، هغه څوک چې موږ، ټولنيز کارکونکي او تاسو احساس کوو، د دوی لپاره غوره دی

مور مختلف خلک لرو چې زموږ لپاره کار کوي، مگر ستاسو لپاره هغه څوک چې تاسو به يې په منظمه توګه وګورئ هغه ټولنيز دوی په منظم ډول د پالونکي کور څخه ليدنه کوي، او يو شمير شيان لري چې دوی ورته اړتيا لري ترڅو وګوري او ډاډ . کارکونکي دی ترلاسه کړي.

مور . څوک چې ستاسو د هوساينې سره علاقه لري (په شراکت کې) مور په بشپړ ډول ژمن يو چې د هر هغه چا سره يوځای کار وکړو . باور لرو چې د يو بل سره خبرې کول او خبرې کول مهم دي او مور به تل دا کار په درناوي او ښه نيت سره وکړو.

مور يو شمير بيلابيل روزونکي ځايونه چمتو کوي، دا کيدای شي د لنډ وخت لپاره په بيرني حالت کې وي، يا د اوږدې مودې لپاره تر مور د ټولنيز کارمند او تاسو سره کار کوي چې ستاسو لپاره غوره کيدی . هغه چې يو ځوان په خپلواکه توګه ژوند کولو ته چمتو وي شي.

:د انگلستان د ودې ماموريت په لاندې ډول لوستل کيږي
په يو خوندي او مينه ناک کورنۍ چاپيريال کې مور د ماشومانو او ځوانانو لپاره فرصتونه او مثبت تجربې رامينځته کوي چې د دوی د ژوند ښه کولو کې مرسته کوي
مور غواړو چې تاسو خوندي اوسئ او د مينې احساس وکړئ، مور غواړو چې تاسو فرصتونه ولرئ، هغه شيان : دا پدې مانا ده چې ..چې تاسو سره د پرمختګ، ساتيری او د ښه ژوند په تمه کې مرسته کوي

ومومئ 'د هدف بيان' ه کې نور مفصل on تاسو کولی شئ زموږ په ويب پا
www.ukfostering.org.uk

د پالونکي پاملرنه څه ده؟

.د پالونکي پاملرنه هغه وخت ده چې تاسو د بلې کورنۍ سره د دوی په کور کې ژوند کولو ته ځئ ستاسو خپله کورنۍ ممکن پدې وخت . ډيری دليلونه شتون لري چې ولې ماشومان او ځوانان د پالنې پاملرنې ته اړتيا لري ستاسو مور او پلار ممکن ناروغه وي، د مقابلې توان نلري، يا . کې ستاسو لپاره خوندي او سالم چاپيريال چمتو نه کړي دا د ټولنيزو خدماتو مسؤليت دی چې تاسو ته د . شايد تاسو سره بد چلند شوی وي . دوی ممکن ډير بحث کړی وي ژوند کولو لپاره خوندي او آرام ځای چمتو کړي

.تاسو حق لرئ چې ووايست چې ولې تاسو ته پاملرنه شوې ده
تاسو به يو ټولنيز کارکونکی ولرئ چې په سختو وختونو کې د کورنيو سره د مرستې لپاره روزل شوي او دوی به تاسو ته تاسو به د يو پالونکي سره د دوی په کور کې ژوند . شيان تشرېح کړي او ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو پوهيږئ چې څه تېريږي . کولو ته لار شئ تر هغه چې تاسو وکولی شئ خپلې کورنۍ ته بيرته ستانه شئ يا دومره زوړ نه شئ چې پخپله ژوند وکړئ ستاسو ټولنيز کارکونکی به تاسو سره ستاسو په . دا ممکن د څو ورځو، اونيو، مياشتو يا حتی کلونو پاتې کيدو معنی ولري . پالونکي کور کې ليدنه وکړي

.تاسو حق لرئ چې پوښتنه وکړئ چې تاسو به څومره وخت د پالونکي پاملرنې کې ياست
د ليدو لپاره به ډيری نوي خلک وي او . د لومړي ځل لپاره پاملرنې ته تلل يا نوي ځای ته تلل خورا ويرونکي کيدی شي دا د ځوانانو لپاره غير معمولي نه ده چې خپل پالونکي کور ته د خپګان، . تاسو ممکن د ملګرو او کورنۍ څخه ليرې ياست تاسو ممکن نه پوهيږئ چې ولې تاسو نشئ کولی په کور کې د خپل مور او . غوسه، مغشوش يا انديښمن احساس وکړي يا، تاسو ممکن حتی د کور څخه لرې کيدو څخه آرام شئ . پلار او د کورنۍ پاتې غړو سره پاتې شئ

.که څه هم، ستاسو د رضا کار پالونکي شتون لري ترڅو تاسو ته ډاډ درکړي او تاسو سره په ميشته کيدو کې مرسته وکړي . ستاسو پالونکي او ټولنيز کارمند شتون لري ترڅو تاسو سره خبرې وکړي او تاسو خوندي وساتي -تاسو يوازې نه ياست

روزونکي پالونکي

د پالونکي پالونکي په احتياط سره غوره شوي، ارزول کيږي او روزل کيږي مخکې لدې چې دوی د ماشومانو او ځوانانو لپاره دوی ممکن نور رضاعي ماشومان يا زيرون ماشومان هم هلته ژوند کوي . پاملرنه چمتو کړي



ستاسو پالونکي به
تاسو ته د دوی کور ته ښه
راغلاست وایم، تاسو د
هوسایني او آرامۍ احساس کوئ
دوی به تاسو ته ټول هغه
مرستې او مرستې درکړي چې
ستاسو. تاسو ورته اړتیا لرئ
پالونکي به ستاسو د ورځني
اړتیاوو لپاره شتون ولري، او
ستاسو د زده کړې، روغتیا، او
ټولنیزو اړتیاوو سره مرسته
دوی به په غونډو کې وکړي
ستاسو ملاتړ وکړي کله چې
ستاسو د راتلونکي لپاره پلانونه
بحث کړي.

د پالونکي ساتونکي د دوی خپل نظارت کونکي ټولنیز کارمند ګمارل شوي ترڅو دوی ته اضافي ملاتړ او لارښود درکړي ترڅو
تاسو به په منظمه توګه نظارت کوونکي ټولنیز کارمند وګورئ، او دوی یو بل څوک دی چې تاسو. ستاسو ساتنه وکړي
کولی شئ ورته ورځنۍ که تاسو کومه اندېښنه لرئ

ستاسو حقوق په پاملرنې کې

دا. دا حقونه وایي چې تاسو سره باید څنګه چلند وشي او څنګه باید پاملرنه وشي. لرئ 'حقونه' تاسو په پاملرنې کې ډیری
لاسې کتاب به تاسو ته د پاملرنې مختلف برخو په اړه ووايي او دا تاسو ته ستاسو د حقونو په اړه هم وایي

تاسو باید. او د دوی پالونکي په دې باور دي چې تاسو باید تل د درناوي او پاملرنې سره چلند وشي UK Fostering د
تاسو. هېڅکله دا احساس ونه کړئ چې تاسو ډیر بد یاست یا بد چلند کوئ ځکه چې تاسو د پالونکي پاملرنې کې یاست
حق لرئ چې خوندي شئ او خوشحاله او سالم وده وکړئ

مور غواړو چې تاسو - کله چې تاسو زموږ د پالونکي پالونکي لخوا پالنه کړي مور هیله لرو چې تاسو به آرام او آباد اوسئ
زموږ په پاملرنې کې خوشحاله اوسئ

که په هر وخت کې تاسو د هغه چلند څخه خوښ نه یاست چې تاسو سره چلند کړي یا هغه پلانونه چې ستاسو لپاره
که تاسو کولی شئ د خپل پالونکي یا ټولنیز کارمند سره خبرې وکړئ - یو چا ته ووايست !! خبرې وکړئ - رامینځته کړي
تاسو حق لرئ چې شکایت وکړئ که تاسو د پاملرنې په برخه کې د کوم کار څخه ناخوښه یاست یا. نو ورته ووايست
تاسو احساس کوئ چې تاسو سره غیر عادلانه چلند کړي، او تاسو حق لرئ چې یو مدافع وکیل ولرئ چې تاسو سره د
مور به تاسو ته د ماشومانو د حقونو، شکایتونو او مدافعينو په اړه نور معلومات (شکایت کولو کې مرسته وکړي
(وروسته ووايو).

ستاسو حقوق پدې کې شامل دي:

ستاسو د هیلو او احساساتو په اړه اوریدل کړي

د شوق درلودل او د ښوونځي څخه بهر نورو فعالیتونو څخه خوند اخیستل

د ملګرو او کورنۍ سره په تماس کې پاتې کیدل، تر هغه چې دا ستاسو لپاره خوندي وي

د ملګرو، کورنۍ او ټولنیزو کارمندانو سره د خبرو کولو لپاره د تلیفون کارولو لپاره

د جیب پیسو درلودل

د محرمیت درلودل

ترڅو خوندي او خوندي وي

ټول -خواره، جامې، بهر، د تشنابونو
هغه شیان چې تاسو ورته اړتیا لرئ

د دې لپاره چې تاسو سره خپل شیان ولرئ، لکه عکسونه، کتابونه، لوبې، هغه شیان چې تاسو ته مهم دي

یو چا ته ووايست که تاسو د کوم څه څخه ناخوښه یاست چې تاسو چیرته ژوند کوئ یا ستاسو پاملرنه څنگه کیږي او
که تاسو وغواړئ د شکایت کولو حق لرئ

که تاسو کومه پوښتنه لرئ، کوم څه چې تاسو نه پوهیږئ، له یو چا څخه پوښتنه وکړئ-په یاد ولرئ

د مثال په توګه تاسو غواړئ پوه شئ

زه ولې په پام کې یم؟

زه به څومره وخت دلته یم؟

اصول څه دي؟

د پالونکي کورنۍ د اونی په پای کې څه کوي؟

زه به څنګه خپله کورنۍ او ملګري وګورم؟

زه له چا سره خبرې کولی شم که چیرې شیان ستونزمن شي یا داسې احساس وکړي چې دوی غلط دي؟

زما په ژوند کې څوک پریکړې کوي، کوم ډول پریکړې او پریکړې څنګه کیږي؟

تاسو حق لرئ چې ووايست که تاسو د کوم څه په اړه ناخوښه یا مغشوش یاست. خبرې کول ښه دي. باور ولرئ

ټولنیز کارکونکي

ټولنیز کارکونکي څه شی دی؟

:ستاسو ټولنیز کارکونکي شتون لري ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو په سمه توګه پاملرنه کوئ، دا د دوی دنده ده چې

له تاسو سره خبرې وکړئ او ومومي چې تاسو څنګه یاست او څه فکر کوئ او څه ته اړتیا لرئ

د دې په اړه پلانونه جوړ کړي چې تاسو څنگه پالنه کوئ او چیرته اوسېږئ

تاسو سره مرسته وکړئ چې ستاسو د زده کړې څخه ډیره ګټه واخلي

تاسو سره مرسته وکړئ چې د خپلې کورنۍ سره په تماس کې پاتې شئ، که دا ستاسو لپاره خوندي وي

ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خوشحاله او صحتمند یاست

تاسو ته شیان تشریح کړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو پوهیږئ چې څه پیښیږي

تاسو او ستاسو ټولنیز کارکونکي

تاسو حق لرئ چې

له خپل ټولنیز کارکونکي څخه وغواړئ چې د نوي ځای پرځای کیدو په لومړۍ اونۍ کې تاسو سره لیدنه وکړي

تل د خپل پالونکي ساتونکو سره نه وي ترڅو تاسو ورسره په شخصي (خپل ټولنیز کارکونکي پخپله وګورئ که تاسو غواړئ ، له دوی څخه وغواړئ چې ځینې وختونه تاسو بهر بوځي، او هغه ځای غوره کړي چې تاسو غواړئ د (توګه خبرې وکړئ ستاسو لپاره هم ښه دی. دوی سره وویئ او په داسې وخت کې

د ټولو هغو پریکړو لپاره توضیحات ولرئ چې دوی ستاسو او ستاسو د ژوند په اړه کوي

وېوښتل شي چې تاسو د ټولو هغو پریکړو په اړه څه فکر کوئ چې دوی یې ستاسو لپاره کوي، د اوریدلو لپاره او جدي نیول

ستاسو ټولنیز کارکونکي باید د پاملرنې په لومړي کال کې لږترلږه په هرو شپږو اونیو کې تاسو سره لیدنه وکړي که دا نه وي، پوښتنه وکړئ چې ولې؟ او لږترلږه په هرو دریو میاشتو کې د لومړي کال وروسته

دنده ټولنیز کارکونکي څه شی دی؟

هغه یا هغه . که ستاسو ټولنیز کارکونکي ناروغه وي یا په رخصتۍ کې وي تاسو کولی شئ د ټولنیز کارمند سره خبرې وکړئ به ستاسو ټولنیز کارکونکي نه وي مګر کولی شي د پوښتنو په ځوابولو کې مرسته وکړي او ستاسو لپاره کارونه ترسره کړي دا یو . د اونی په هره ورځ کې مختلف دنده ټولنیز کارکونکي شتون لري. پداسې حال کې چې ستاسو ټولنیز کارمند لرې وي ښه نظر دی چې د دوی نوم واخلي نو تاسو کولی شئ په یاد ولرئ چې تاسو له چا سره خبرې کړې دي

د پالونکي پالونکي د دوی خپل نظارت کونکي ټولنیز کارکونکي ګمارل شوي ترڅو دوی ته اضافي ملاتړ او -په یاد ولرئ تاسو به په منظمه توګه نظارت کوونکي ټولنیز کارکونکي وګورئ او دوی بل . لارښود درکړي ترڅو ستاسو ساتنه وکړي څوک دي چې تاسو کولی شئ ورته مراجعه وکړئ که تاسو کومه اندېښنه لرئ

(د شکایت پروسیجر) !خپل نظر ولرئ

د یو ځوان په توګه ستاسو حقونه د ملګرو ملتونو د ماشومانو .هرڅوک حق لري چې عادلانه او درناوي سره چلند وشي .د حقونو په کنوانسیون کې لیکل شوي دي .
دا پدې مانا ده چې تاسو حق لرئ
خپل غږ واورئ او په درناوي سره چلند وکړئ

په هر وخت کې عادلانه چلند وکړئ

ښوونځي ته لاړ شئ او ښه زده کړه ترلاسه کړئ

ښه روغتيايي پاملرنه ترلاسه کړئ

د خپل مذهب کلتور عملي کول او خپله ژبه کارول

د شکایت کولو توان ولرئ او مدافع وکیل یا قانوني استازیتوب ولرئ

په ټولو پریکړو کې دخپل اوسئ

د ناوړه ګټه اخیستنې څخه خوندي او خوندي وي

په ټولنه کې د بشپړ ادغام او ګډون لپاره

څه شی که زه خوشحاله نه یم او د خبرو کولو لپاره ستونزمن وم؟
که تاسو د یو څه په اړه خوښ نه یاست او د خپل ټولنیز کارمند سره خبرې کول ستونزمن وي نو تاسو باید د بل بالغ سره دا کیدای شي یو بل بالغ وي چې تاسو باور لرئ لکه ستاسو پالونکی، .خبرې وکړئ چې ستاسو سره مرسته کولی شي که دا مرسته ونه کړي تاسو کولی شئ د مدافع .کلیدي کارګر، شخصي مشاور، ښوونکی یا د ټولنیز پاملرنې ټیم مدیر وکیل غوښتنه وکړئ

مدافع وکیل څه شی دی؟

مدافع وکیل هغه څوک دی چې کولی شي ستاسو سره کار وکړي او تاسو سره مرسته وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې ډاډ ترلاسه کول چې خلک پوهیږي هغه څه چې تاسو فکر .ستاسو نظرونه، احساسات، فکرونه او هیلې اوریدل کیږي .کوئ خورا مهم دي ځکه چې دا پدې مانا ده چې ستاسو نظرونه په پام کې نیول کیږي کله چې ستاسو په اړه پریکړې کیږي

یو مدافع وکیل کولی شي ستاسو د بیا کتنې په غونډو کې ګډون وکړي ترڅو ستاسو ملاتړ وکړي او تاسو سره د خبرو کولو دوی کولی شي تاسو ته معلومات او مشوره درکړي او د شکایت کولو په برخه .کې مرسته وکړي که تاسو ورته اړتیا لرئ .کې ستاسو سره مرسته وکړي

یو خپلواک لیدونکی څه شی دی؟

که تاسو د یو کال څخه زیات د خپل مور او پلار سره لږ یا هیڅ اړیکه نه لرئ، نو قانون وایي چې تاسو باید یو خپلواک لیدونکي چمتو کړئ. یو خپلواک لیدونکي ستاسو د ملګري په څیر دی، دوی په منظمه توګه تاسو سره لیدنه کوي او د مدافع وکیل په څیر، یو خپلواک لیدونکي هم کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي ترڅو ستاسو د پاملرنې ستاسو غږ اوریدلو کې مرسته کوي. په اړه پریکړې کولو کې برخه واخلي.

زه څنګه شکایت وکړم؟

ستاسو په ژوند کې به ځینې وختونه وي کله چې شیان خورا ښه پرمخ ځي او ممکن نور وختونه وي کله چې شیان غلط. که تاسو د خپل پاملرنې سره د ترسره کولو په اړه خوښ نه یاست نو دا ستاسو حق دی چې شکایت وکړئ. شي

دا ستاسو حق دی چې عادلانه چلند وشي او تر هغه چې تاسو یو چا ته ووايست چې تاسو ناخوښه یاست، شیان به بدل شکایت کولی شي ستاسو لپاره د شیانو په ښه کولو کې مرسته وکړي او ممکن حتی ستاسو په څیر نورو ځوانانو. نشي شکایت د دې په اړه نه دی چې تاسو یا نور خلک په ستونزو کې اچوي، دا د ډاډ ترلاسه کولو په اړه دي چې تاسو. لپاره ته غوږ نیول کیږي. (د مرحلو په نوم هم پیژندل کیږي) که تاسو غواړئ شکایت وکړئ، درې مرحلې شتون لري

1:مرحله

دا لومړۍ پړاو دی چې تاسو د خپل پالونکي یا ټولنیز کارمند سره د هغه څه په اړه خبرې کوئ چې تاسو که تاسو د دوی سره په خبرو کولو کې د آرامۍ احساس نه کوئ، تاسو کولی شئ د انګلستان د روزلو. څوروي شکایتونو مدیر سره د تلیفون، لیک، بریښنالیک یا لومړني متن له لارې په لاندې پته خبرې وکړئ

UK Fostering, Bridge House, High Street, Dartford, Kent DA1 1DJ

د شکایتونو آمر:

Becky Norris

تیلیفون:

01322 473 243

برېښنالیک:

complaints@ukfostering.org.uk

www.facebook.com/UKFostering

تاسو کولی شئ د خپل پالونکي، ملګري، مدافع وکیل یا هغه چا څخه ملاتړ ترلاسه کړئ چې تاسو یې د دې کولو دوی باید هڅه وکړي چې په لسو کاري ورځو کې ستونزه حل کړي. لپاره باور لرئ

دوهمه مرحله

هغه څوک چې (که تاسو اوس هم فکر کوئ چې ستونزه شتون لري، د شکایاتو مدیر به د یو خپلواک شخص دا یوه. غوښتنه وکړي ترڅو ستاسو لپاره وګوري (د انګلستان د فوسټرینګ یا محلي ادارې لپاره کار نه کوي یو راپور به هم لیکل کیږي او. کاري ورځو کې وویل شي چې څه پیښیږي 20 رسمي څېړنه ده او تاسو ته باید په لوړ پوړی مدیر به تاسو سره پدې اړه تیريږي

درېمه مرحله

پینل له دریو کسانو څخه جوړ. که تاسو لاهم خوښ نه یاست نو بیا د بیا کتنې پینل به ستاسو لپاره دا وګوري کاري ورځو 20 دوی به هڅه وکړي چې ستونزه په. شوی، او لږترلږه یو یې د انګلستان د روزلو لپاره کار نه کوي. کې حل کړي او تاسو ته به پایله درکړي

لاندې د ځینو اضافي خدماتو او سازمانونو د اړیکو توضیحات دي چې د ماشومانو د هوساینې سره تړاو لري. د ماشوم کرښه

تاسو کولی شئ د آفستډ سره اړیکه ونیسئ

Ofsted Chief Inspector

Piccadilly Gate

Store Street

Manchester

M1 2WD

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

د انگلستان لپاره د ماشومانو کمیشنر

Sanctuary Buildings

20 Great Smith Street

London

SW1P 3BT

Tel: 0800 528 0731

بیاکتني غونډې

تاسو به ومومئ چې پداسې حال کې چې تاسو د پالنې پاملرنې کې یاست نو ډیری غونډې به وي او ډیری کاغذونه ډک شوي ځکه چې دا ډاډ ورکوي چې هرڅوک چې تاسو سره کار کوي یو بل -تاسو باید دا د یو ښه او مثبت په توګه وګورئ -وي او وګورئ چې دوی ستاسو لپاره غوره پاملرنه چمتو کوي. سره خبرې کوي

بیاکتنه څه ده؟

بیاکتنه یوه ناسته ده ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو په سمه توګه پاملرنه کوئ او ستاسو د ژوند ټولې مختلفې برخې په ښه توګه پرمخ ځي.

د بیاکتني غونډې ته څوک راځي؟

ستاسو! دا ناسته ستاسو د ژوند په اړه مهمې پریکړې کوي او دا ستاسو لپاره د شتون احساس کوي. تاسو -تر ټولو مهم معمولاً ستاسو. ټولنیز کارکونکی باید تاسو سره د دې په اړه خبرې وکړي چې تاسو د بیاکتني په غونډه کې بل څوک غواړئ ټولنیز کارکونکی، ستاسو ساتونکی او نظارت کوونکی ټولنیز کارکونکی به هلته وي، او ستاسو یو یا دواړه مور او پلار، د دې دلته به یو څوک وي چې د خپلواک بیاکتني افسر په نوم یادېږي. پورې اړه لري چې تاسو له چا سره اړیکه لرئ

د بیاکتني غونډه څو ځله ترسره کېږي؟

ستاسو د بیاکتني ناستې یوه میاشت وروسته له دې چې تاسو پاملرنې ته راشئ، بیا څلور میاشتې وروسته له دې چې تاسو ستاسو د بیاکتني خپلواک افسر. پاملرنه کې یاست او بیا هر شپږ میاشتې وروسته تر هغه چې تاسو په پاملرنې کې یاست ممکن ستاسو د بیاکتني ناسته ژر تر ژره تنظیم کړي که چېرې دوی فکر وکړي چې اړتیا ده او تاسو کولی شئ هرکله چې وغواړئ بیاکتنه وغواړئ.

(IRO) یو خپلواک بیاکتنه افسر څه شی دی؟

دا پدې مانا ده چې دا د دوی دنده ده چې ډاډ ترلاسه کړي. دا هغه څوک دی چې ستاسو د بیاکتني غونډو مشري کوي ستاسو د ټولنیزو IRO ځکه چې چې ستاسو غونډې په سمه توګه پرمخ ځي، هرڅوک د خبرو کولو فرصت ترلاسه کوي کارمندانو ټیم څخه جلا دی دوی کولی شي وګوري چې ستاسو د پاملرنې لپاره ښه پلانونه جوړ شوي او دا چې خلک هغه څه کوي چې دوی وایي دوی به ستاسو په سمه توګه پاملرنه وکړي

بل څوک کيدای شي د بياکتني غونډې ته راشي؟

تاسو کولی شئ .وختونه ممکن ښوونکي، ستاسو ډاکټر، يا نور خلک وي چې ستاسو په پاملرنې کې ښکېل وي ځينې ووايست که تاسو دا خلک هلته نه غواړئ او دوی کولی شي ليکلي راپور واستوي يا يوازې يو څه غونډې ته راشي.

بياکتني چيرته کيږي؟

ډيری بياکتني غونډې په هغه ځای کې پېښيږي چې تاسو اوسېږئ، مگر دوی په ښوونځي يا د ټولنيزو خدماتو دفتر که چېرې کوم بل ځای شتون ولري چې تاسو غواړئ خپل بياکتنه ولرئ تاسو کولی شئ دا .کې پېښ کيدی شي ووايست، مگر چېرې چې دا وي تاسو بايد د آرامۍ احساس وکړئ

د بياکتني پرمهال ستاسو حقونه

-تاسو حق لرئ چې
ستاسو د بياکتني ټولو غونډو ته لار شئ

د ښوونځي (د خپل ټولنيز کارمند سره په دې اړه خبرې وکړئ چې تاسو غواړئ بياکتنه چيرته ترسره شي او څه وخت (وخت نه وي).

د خپل ټولنيز کارمند سره شریک کړئ چې تاسو يې غواړئ او تاسو نه غواړئ ستاسو د بياکتني په ناسته کې

د هغو خلکو څخه پوښتنه وکړئ چې تاسو يې غواړئ يو څه پوه شئ

له هغوی څخه وغواړئ چې يو راپور وليکي، يا د غونډې څخه مخکې تاسو ته د ځواب ويلو لپاره –ښايي دا ښوونکي وي دوی اړ نه دي چې غونډې ته راشي .پوښتنې ولېږئ

ووايست چې څوک به په غونډه کې څه ووايي

سره ليدنه وکړئ ترڅو په دې اړه وغږيږئ چې څه پېښيږي او (IRO)د غونډې څخه مخکې د خپل خپلواک بياکتني افسر تاسو څه کوی او نه غواړئ په ناسته کې خبرې وکړئ

سره خبرې وکړئ چې آیا دوی IRO وختونه ستونزمن شيان بايد په اړه خبرې وشي، مگر تاسو کولی شئ د خپل ځينې بايد د بياکتني په غونډه کې يا د هر چا سره خبرې وکړي، يا حتی که تاسو هلته ياست

ستاسو د بياکتني په ناسته کې د هوساينې او خوندیتوب احساس کول، او د هر هغه څه يوه برخه چې په اړه يې خبرې کيږي او هرڅه چې پريکړه کيږي

هغه څوک چې دنده يې دا ده چې (د هغه چا سره چې تاسو باور لرئ د ملاتړ لپاره ستاسو سره واخلي لکه مدافع وکیل يو څوک چې تاسو باور لرئ چې تاسو -، يو ملگری، يا د کورنۍ غړی (تاسو سره خبرې وکړي يا ستاسو په اړه خبرې وکړي سره مرسته وکړي ترڅو ټکي ترلاسه کړي په ټوله کې ليد
د خپل خپلواک بياکتني افسر سره د دوی په مرسته ستاسو د غونډو مشري کولو په اړه خبرې کول

يو څوک د ځان سره د خبرو کولو لپاره واستوی، يا د هغه څه په اړه يو څه وليکي يا ثبت کړئ چې تاسو فکر کوی چې غونډې ته لار شئ که تاسو نه غواړئ

ستاسو د بياکتني په ناسته کې د ټولو پريکړو ليکل شوي کاپي درلودل ترڅو تاسو پوه شئ چې څه پريکړه شوې او څوک بايد ستاسو لپاره څه وکړي

روغتيا

د سالم كيدو لپاره مختلف اړخونه شتون . موږ غواړو چې تاسو صحتمند اوسئ او د خپل ځان په اړه ښه احساس وكړئ موږ . (تاسو څنگه احساس كوئ) او ستاسو احساساتي روغتيا (ستاسو بدن) لري، د بيلگې په توگه ستاسو فزيكي روغتيا غواړو ډاډ ترلاسه كړو چې موږ ستاسو د روغتيا ټولې برخې پوښي او لاندې پراگرافونه بايد تشرېح كړي چې دا څنگه ترسره كېږي.

طبي څه شى دى؟

د دې لپاره چې ډاډ ترلاسه كړئ چې تاسو روغ ياست، ټولنيز خدمتونه به هر كال تاسو ته يو ډاكټر دركړي ترڅو ستاسو لومړى درمل چې تاسو يې د پاملرنې په وخت كې لري بايد د ډاكټر لخوا ترسره شي . عمومي روغتيا معاينه كړي

كله چې تاسو د پالونكي پالونكي سره ژوند كولو ته ځئ نو دوى به ستاسو لپاره د ځايي ډاكټر سره راجسټر شي كه ستاسو ستاسو د روغتيا پالنې كې به دا . يو روغتيايي پلان به ستاسو لپاره ليكل كېږي او تاسو ته به ليرل كېږي . زوړ ډير لري وي لكه د غاښونو ډاكټر ته سفر يا واكسين -وواپي چې كه تاسو د روغ پاتې كيدو ډاډ ترلاسه كولو لپاره كوم كار ته اړتيا لري . ستاسو پالنه كوونكى كولى شي ستاسو لپاره د ملاقات وخت تنظيم كړي، او تاسو سره لاړ شئ كه تاسو غواړئ . كول

ستاسو د څارنې وړ ځوان نرس هم ستاسو لپاره شتون لري ترڅو خبرې وكړي كه تاسو د خپلې روغتيا په اړه كومه كه تاسو غواړئ چې دوى ونيسي نو له خپل پالونكي يا ټولنيز كاركونكي څخه وغواړئ چې له دوى . اندېښنه يا پوښتنه لري . سره اړيکه ونيسي

ستاسو حقونه د طب سره

تاسو حق لري چې

يو نارينه يا ښځينه ډاكټر وگورئ كه تاسو يو يا بل غوره كوى

وواياست چې دوى به د طبي برخې په توگه څه وكړي

وواياست چې دوى ستاسو د روغتيا په اړه څه پوهيږي

كه تاسو غوره كړئ

لخوا ترسره كړئ تاسو كولى شئ د دوى سره د دې په اړه خبرې وكړئ چې تاسو غواړئ دا ستاسو طبي معاينه د نرس . چيرته پېښ شي

تاسو دا حق هم لري چې پريكړه وكړئ چې طبي مه كوى كه دا روښانه وي چې تاسو د هغه پريكړې په اړه پوهيدلو لپاره . دومره عمر لري چې تاسو يې كوى

زما د غاښونو په اړه څه؟

موږ غواړو ډاډ -تاسو اړتيا لري لږترلږه په كال كې يو ځل د غاښونو ډاكټر ته لاړ شئ ترڅو خپل غاښونه معاينه كړئ ستاسو پالونكى به ستاسو لپاره د ځايي غاښونو ډاكټر سره د ليدو بندوبست وكړي . ترلاسه كړو چې تاسو روغ موسكا لري . كه تاسو نه لري

زما د سترگو په اړه څه؟

هغه خلک چې د سترگو پاملرنې لپاره ځانګړي روزل (تاسو اړتیا لرئ په کال کې لږ تر لږه یو ځل بصري ډاکټر ته لار شئ ستاسو پالنه کوونکي به ستاسو لپاره د ځایي نظری ډاکټر سره د لیدلو بندوبست وکړي (شوي)

!صحي خواړه وخورئ

د سم خواړو خوړل به تاسو ته هغه انرژي درکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ که تاسو غواړئ تمرین وکړئ ، د خپلو ملګرو لپاره بهر لارښی یا که تاسو یوازې د سوفا څخه پورته کیدو لپاره هڅونې ته اړتیا لرئ :ستاسو د انرژي کچې ساتلو لپاره څلور غوره لارښوونې ! که تاسو په بېرې یاست د میوو یوه ټوټه واخلي - تل ناشته وخورئ

په منظمه توګه وخورئ

هغه شیان لکه ټول غلې دانې، شنه پانی لرونکي سبزیجات، وچې میوې - هغه خواړه وخورئ چې په اوسپنه کې بډایه وي او پخې شوې لوبیا

هره ورځ ډیرې اوبه وڅښئ

جنسي روغتیا

که څه هم دا یوه ډیره شخصي مسله ده، دا مهمه ده چې تاسو کولی شئ د هغو خلکو سره چې تاسو د جنسیت او جنسي روغتیا په اړه باور لرئ خلاص او روښانه خبرې اترې وکړئ دلته یو شمیر سازمانونه هم شتون لري چې مشوره لري او کولی شي د مرستې وړاندیز وکړي که تاسو کومه پوښتنه یا یا امیندواری شاوخوا مسلو کې هم مرسته وکړي (STI) دوی کولی شي د جنسي لیرد شوي مړینې اندېښنه لرئ

لخوا مشوره او معلومات NHS

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

تاسو تل په هغه څه باور نشئ کولی .دا د هغه ځای څخه حقایق ترلاسه کولو لپاره تادیه کوي چې تاسو باور کولی شئ چې ستاسو ملګري تاسو ته وایي

د صحي عادتونو لارښوونې

:لاندې د ورځني کارونو لپاره لارښود دی .لکه څنګه چې د غاښونو برش کول، صحي عادتونه باید هره ورځ وده ومومي

فعالیت باید هره ورځ وي

دقیقو لپاره وګرځئ، منډه وکړئ یا ټوپ وکړئ 20 په ورځ کې لږترلږه د

سن بلاک باید په مخ، غاړه، لاسونو او لاسونو حتی په ژمي کې هم تطبیق شي .ستاسو د پوستکي ساتنه وکړئ

هره ورځ پوستکي رطوبت کړئ

د خوړو او نورو پروسس شوي .میوې، سبزیجات، حبوبات، د کم غوړ لبنیاتو محصولات او لږ مقدار پروټین وخورئ .خواړو څخه ډډه وکړئ

هره ورځ لږ تر لږه پنځه دقيقې په ارامه وخت کې مراقبت وکړئ يا مصرف کړئ.
خپل روحاني ځان ومومئ

هغه څه ومومئ چې تاسو ته الهام درکوي، ستاسو د شعور کچه لوړوي، تاسو هڅوي، او ستاسو مطمئن
روح

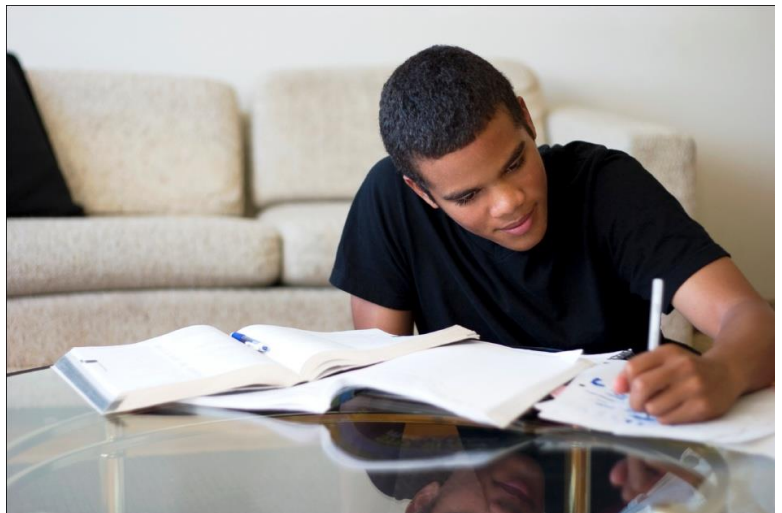
ولولئ، مطالعه وکړئ، ستونزې حل کړئ، او نوي مهارتونه زده کړئ. خپل دماغ تمرین کړئ

د بدن په څېر، دماغ د کارونې نشتوالي سره ضايع کيږي.
يو ملګری غیر کې ونیسئ

زده کړه

کله چې تاسو پاملرنې ته راشئ، ټولنیز خدمتونه به هڅه وکړي چې ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو په ورته ښوونځي کې پاتې شئ.
ستاسو ټولنیز کارمند باید تاسو مګر کله ناکله، د مختلفو دلیلونو لپاره، ماشومان او ځوانان باید نوي ښوونځي ته لار شي
ستاسو پالونکي به سره پدې اړه خبرې وکړي او معلومه کړي چې تاسو څه فکر کوئ او چیرته غواړئ ښوونځي ته لار شئ
ستاسو لپاره په محلي ښوونځیو کې د ځای په اړه پوښتنې وکړي او که تاسو وغواړئ د لیدنې تنظیم کړئ

د شخصي زده کړې پلان څه شی دی؟
يو پلان دی (PEP) د شخصي زده کړې پلان
چې ستاسو لپاره ځانګړی دی او دا ټول ستاسو
دا هغه څه وايي چې د زده کړې پورې اړه لري
تاسو اړتیا لرئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د خپلې
زده کړې سره خورا ښه کار کوئ چې تاسو پي
دا پلان ستاسو د ټولنیز کارکونکي کولی شئ
لخوا یوځای شوی، یو څوک چې د پاملرنې وړ
ځوانانو زده کړې څاري، ځینې وختونه ستاسو
مور او پالر او تر ټولو مهم تاسو



ټاکل شوی ښوونکي څوک دی؟

په هر ښوونځي کې یو ښوونکي شتون لري چې دنده یې دا ده چې ډاډ ترلاسه کړي چې ماشومان او تنکي ځوانان ښه تعلیم
مګر دوی باید په ټولو دوی ته ټاکل شوي ښوونکي ویل کيږي او ورته ویل کيږي چې تاسو پاملرنه کوئ - ترلاسه کوي
دلایلو پوه نه شي چې ولې تاسو په پاملرنې کې یاست یا حتی ټول پلانونه ستاسو لپاره دي، او دوی باید نورو ټولو ښوونکو
ته ونه ویل شي

ستاسو حقوق ستاسو د تعلیم سره
تاسو حق لرئ

ترڅو په ښوونځي کې ځای ولري

په ښوونځي کې د خصوصي ساتلو لپاره چې تاسو یې په پام کې لرئ، که تاسو غواړئ

د دې وړتیا ولری چې د بل ماشوم یا ځوان په څیر د ښوونځي سفرونو، بیروني سفرونو او نورو ته لاړ شي.

د دې لپاره چې یو څوک ستاسو مور او پلار ته ماښام راشي او تاسو د ښوونځي په ډرامو، کنسرتونو یا غونډو کې وگوري، (دا معمولاً ستاسو ټولنیز کارمند یا ستاسو ساتونکی وي) که تاسو وغواړئ

یو چا ته ووايست که تاسو په ښوونځي کې ناخوښه یاست، په ستونزو کې یاست یا ځورول کيږي.

ستاسو د زده کړې په اړه د ښوونځي څخه بهر د اضافي مرستې غوښتنه کول.

د ښوونځي وروسته فعالیتونو او کلبونو کې د خپل کیدو لپاره

ځورول

کله چې تاسو د ځورونې پای ته رسیدو ته اړتیا لرئ. ځورول تل غلط وي او د ډیری ناوړه احساساتو او فشار لامل کیږي. تاسو اړتیا لرئ یو چا ته ووايست ترڅو دوی ستاسو سره مرسته وکړي چې دا ودروي

ځورونې کې په نوم زنگ وهل، گواښونه کول، ډارول، ستاسو د پیسو غلا کول، تاسو داسې کارونه کول شامل دي چې تاسو یې نه غواړئ ځکه چې تاسو پوهیږئ چې غلط دي، وهل، ټکول یا کیسې جوړول ترڅو تاسو په ستونزه کې یاست، یا د متن MSN ځورول کیدای شي مخامخ، د نورو خلکو له لارې، د ټولنیزو رسنیو له لارې، په شمول د فیسبوک، پیغام له لارې.

که تاسو فکر کوئ چې یو څوک ځوروي تاسو خپل پالونکي، خپل ټولنیز کارکونکي، نظارت کونکي ټولنیز کارکونکي، ښوونکي له ځانه یې مه ساتئ. یا ملګري ته ووايست

تاسو کولی شئ د ماشومانو لاین ته هم زنگ ووهئ

0800 1111

یا ویب پاڼه وگورئ

www.bullying.co.uk

د پاملرنې پرینودل

زه به کله د فوسټر پاملرنې پریرم؟

دا. کله چې تاسو د ټولنیزو خدماتو لخوا څارل کیږئ، ستاسو د پالونکي پاملرنې وخت به په یو وخت کې پای ته ورسېږي. کلنۍ په وخت کې لا تر اوسه د پالونکي پاملرنې کې یاست، او تاسو د 18 که تاسو د. په څو مختلفو لارو واقع کیدی شي. دا پدې مانا ده چې تاسو خپلواک یاست. پاملرنې امر لری، دا به په اوتومات ډول پای ته ورسېږي

کالو څخه پورته یاست نو تاسو د پخوا په پرتله ستاسو د پاملرنې په پالن باندې ډیر نفوذ لرئ، تاسو 16 کله چې تاسو د تاسو. کولی شئ د خپل ټولنیز کارکونکي او خپلواک بیاکتني افسر سره د پاملرنې پرینودلو او د پروسې په اړه خبرې وکړئ. کولی شئ د اضافي ملاتړ لپاره د مدافع وکیل سره اړیکه ونیسئ که تاسو فکر کوئ چې دا به ستاسو سره مرسته وکړي

څخه ډیر یاست، او تاسو د پاملرنې امر پرته ځای په ځای شوي یاست، دا هر وخت پای ته رسیدلی شي 16 که تاسو د که تاسو غواړئ چې د پاملرنې لپاره پاتې شئ نو تاسو. که تاسو، ستاسو مور او پلار او ستاسو ټولنیز کارکونکي موافق وي. کولی شئ دا کار وکړئ، حتی که ستاسو مور او پلار موافق نه وي

د -د فکر کولو لپاره ډیر څه شتون لري. دا یو په زړه پوری مګر ډارونکی وخت کیدی شي کله چې تاسو پاملرنه پریرئ. بیلونو تادیه کول، مطالعه کول یا کار کول، د ځان ساتنه، پخلی کول او پاکول، ساتیري کول او البته د ځان لپاره وخت! جوړول

کلن شم؟ 16 څه به پيښ شي کله چې زه

د دې لپاره چې ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو پخپله ژوند کولو ته چمتو یاست، تاسو به یو نوی ټولنیز کارمند ترلاسه کړئ کله دوی په یوه ټیم کې کار کوي چې د پریښودو پاملرنې ټیم. (یاست 16 او نږدې 15 یا کله چې تاسو) کلن شئ 16 چې تاسو دا د دوی دنده ده چې تاسو سره مرسته وکړي، د پالونکي پالونکي سره یوځای او تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو. نوموړي کارگر، مالي. کلن په عمر کې د خپل ژوند کولو لپاره چمتو شئ 21 د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې تاسو کولی شئ د مرسته او د اوسیدو ځای

یوازې د دې لپاره چې تاسو یو نوی ټولنیز کارکونکی لرئ پدې معنی ندي چې تاسو به د هغه ځای څخه لاړ شئ چې تاسو معمولا تاسو کولی شئ په هغه ځای کې پاتې شئ چېرې چې تاسو اوسیرئ که چېرې تاسو لاهم هلته. ژوند کوی که تاسو چمتو یاست، تاسو ممکن د هغه ځای څخه چې تاسو ژوند کوی یو ځای ته لاړ شئ چې. خوشحاله یاست ستاسو ټولنیز کارکونکی او د بیا کتنې خپلواک افسر به. دې ته نیم خپلواک ژوند ویل کیږي. تاسو ته ډیره خپلواکي درکوي. کلن یاست 16 یا / او 15 تاسو سره پدې اړه خبرې وکړي کله چې تاسو

د لارې پلان

کلن شئ، ستاسو نوی ټولنیز کارکونکی به تاسو او نورو خلکو سره خبرې وکړي چې ستاسو لپاره مهم دي 16 کله چې تاسو دوی به تاسو سره ستاسو د راتلونکي په اړه فکر کولو. ترڅو ستاسو په اړه نور معلومات ومومئ او ستاسو اړتیاوې څه دي. هغه څه چې تاسو مطالعه کوئ، تاسو په راتلونکي کې څه کول غواړئ او ستاسو د خپلواکۍ مهارتونه - کې مرسته وکړي دې ته د. تاسو باید په دې غونډو کې ګډون وکړئ ترڅو وکوالی شئ ووايست چې ستاسو هیلې او احساسات څه دي که څه هم دا. ستاسو د اړتیاوو ارزونه په هغه څه کې لیکل شوې چې د لارې پالن په نوم یادېږي. اړتیا ارزونه ویل کېږي ممکن د ډیر کاغذ کار په څیر بریښي، ستاسو د لارې پلان شتون لري ترڅو تاسو سره ستاسو د ژوند کنټرول ترلاسه کولو دا د دې لپاره دی چې تاسو سره د راتلونکي اهدافو او دندو پلان کولو کې مرسته وکړي، او د هرې. کې مرسته وکړي اندیښنې یا ننگونو سره معامله وکړئ چې تاسو ورسره مخ یاست

د لارې پلان به تاسو سره مرسته وکړي:

د خپلواک ژوند کولو لپاره چمتو کول P

کار ترلاسه کړئ یا کورس پیل کړئ

په ځان بسیا شئ

د پالونکي پاملرنې څخه خپل کور ته بریالي لیرې وکړئ

خپل احساساتي روغتیا ته پام وکړئ

د ځان لپاره دایمي کور جوړ او ساتئ

د غیر متوقع لپاره پلان

خپلې موخې او هیلې ترلاسه کړئ



تاسو به خپل د لارې پلان بشپړ کړئ او لږترلږه په هرو شپږو میاشتو کې یې بیاکتنه وکړئ. تاسو به دا پلان تر هغه وخته پورې ولرئ چې. ستاسو د لارې پلان به لیکل کېږي او تاسو به د دې کاپي ترلاسه کړئ. کلن یاست که تاسو په نورو زده کړو یا روزنې کې یاست 24 یا 21 تاسو کلنۍ پورې کار ته دوام ورکړي، او تاسو سره به د راتلونکي لپاره پلان کولو کې 18 ستاسو ټولنیز کارکونکی به تاسو سره تر مرسته وکړي او ډاډ ترلاسه کولو ته دوام ورکړي چې تاسو خوندي یاست او ستاسو ټولې اړتیاوې پوره کېږي

زه به د خپل ټولنیز کارمند څخه څه مرسته ترلاسه کړم؟

معلومات، مشوره او ملاتړ د هغه وخت په اوږدو کې چې تاسو به پاملرنه پریږدئ

ستاسو د لارې پلان بشپړولو او بیاکتنې کې مرسته وکړئ

نورو خدماتو ته لینکونه چې تاسو ورته اړتیا لرئ

د خپلو کارونو په سرته رسولو کې مرسته وکړئ، د دې پر ځای چې ستاسو لپاره کارونه ترسره کړئ

دا تاسو پورې اړه لري چې د ټولنیز کارکونکي او پالونکي سره کار وکړئ ترڅو د ژوند مهارتونه زده کړئ لکه: په یاد ولری دوی دا ستاسو لپاره نشي کولی. پخلی، پیرو، مینځل، اوسپنه، بودیجه، پاکول، پالن جوړونه او داسې نور

د انټرنیټ خونديتوب

انټرنیټ یوه ګټوره سرچینه ده، دا تاسو سره ستاسو د کور کار لپاره تحقیق کولو کې مرسته کوي، له خپلو ملګرو سره په خبرې وکړئ، د توکو او خدماتو لټون وکړئ، بریښنالیکونه واستوئ موسیقي واورئ او ویډیوګانې او لوبې ډاونلوډ کړئ دا مهمه ده چې تاسو د سرف کولو په وخت کې خپل ځان خوندي. هرصورت، د انټرنیټ کارولو سره خطرونه شتون لري وساتئ.

له همدې امله تاسو ته به اجازه ورکړئ چې ستاسو ستاسو پالونکي دنده لري چې ستاسو د انټرنیټ کارولو څارنه وکړي هر کمپیوټر یا لپ ټاپ چې انټرنیټ ته لاسرسی لري باید د پالونکي کور دننه. په خوب خونه کې انټرنیټ ته لاسرسی ومومئ. په عامه ځای کې وي

هغه شیان چې تاسو یې باید په انټرنیټ کې ترسره کړئ

خپل ټول شخصي معلومات د ځان سره وساتئ ترڅو ځان خوندي وساتئ

له خپل ساتونکي څخه وپوښئ چې ایا تاسو کولی شئ د خبرو اترو یا نورو خبرو اترو خونه وکاروئ

که تاسو فکر کوئ چې یو څوک په داسې سایټ کې خبرې کوي چې واقعیا باید نه وي او تاسو شکمن یاست، مهرباني وکړئ خپل ساتونکي خبر کړئ

هغه شیان چې تاسو باید هیڅکله په انټرنیټ کې ونه کړئ

د هغو خلکو سره د لیدو لپاره تنظیم مه کوئ چې تاسو یې په انټرنیټ کې بحث کړی وي

که تاسو غوره کړئ مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو هلته خپل ساتونکي لری

ستاسو د موبایل په (هغه چا ته مه ورکوئ چې تاسو د انټرنیټ له لارې خبرې کوئ د خپل کور پټه، د تلیفون شمېره یا د بانک توضیحات (ګډون

هیچا ته د خپل ځان عکس مه لیرئ

هیڅکله خپل بشپړ نوم هغه چا ته مه ورکوئ چې تاسو یې نه پیژنئ

هیڅکله خپل پټه پرډیو ته مه ورکوئ

هیڅکله خپل د تلیفون شمېره مه ورکوئ

که چیرې د چیت خونو کارول د هغه خلکو سره د خبرو کولو پر مهال مستعار نوم وکاروئ چې تاسو یې نه پیژنئ

دا پدې مانا ده چې نورو خلکو ته د کرکې پیغامونه مه لیرئ. درناوی وکړئ کله چې تاسو په جال کې یاست

که تاسو ډارونکي پیغامونه ترلاسه کړئ خپل ساتونکي یا خپل ټولنیز کارکونکي ته ووايست

د هغه چا څخه بریښنالیک مه خلاصوئ چې تاسو یې نه پیژنئ

که تاسو خپل کمپیوټر لری د ویروس محافظت پروګرام نصب کړئ

Check out these sites for good ideas to keep safe when using the internet!

جرگون

ستاسو په سمه (دا کیدای شي غفلت وي - دا هغه وخت دی چې یو څوک بل چا ته زیان رسوي - ناوره گټه اخیستنه دا هغه وخت کیدی شي کله چې ستاسو احساسات)، جنسي تېري، احساساتي ناوره گټه اخیستنه (توگه پاملرنه نه کول ټول ناوره گټه اخیستنه ماشومانو او .(که څوک ستاسو بدن ته زیان ورسوي)او فزیکي ناوره گټه اخیستنه (زیانمن کړي ځکه چې یو څوک دوی ته زیان - له همدې امله ځینې ماشومان او تنکي ځوانان پاملرنې ته راځي . ځوانانو ته زیان رسوي رسوي، یا د دوی د ټپي کیدو ډیر خطر شتون لري

دا هغه وخت دی چې ماشوم د مور او پلار یا د استوگنې په کور کې د مور او پلار له موافقې سره ساتل-د استوگنې ځای کيږي.

دا هغه څوک دی چې ستاسو په استازیتوب خبرې کوي، او ستاسو سره مرسته کوي چې ستاسو خبرې وکړي - وکیل

هغه کور . دا هغه وخت دی چې تاسو په کوم ځای کې ژوند کوئ او هلته هم ښوونځي ته ځئ - د بورډینګ ښوونځي . چیرې چې تاسو اوسېږئ معمولا د ښوونځي ځای څخه جلا وي

دا . دا هغه وخت دی چې محکمه وایي چې یو ماشوم یا ځوان نشي کولی د خپلو والدينو سره ژوند وکړي - د پاملرنې امر . پریکړه تل د ماشوم یا ځوان د زیان رسولو څخه د ساتنې لپاره کيږي

پدې کې هغه . دا هغه څه دي چې ستاسو ټولنیز کارمند به ستاسو اړتیاوې څنګه پوره شي په اړه یې لیکي-د پاملرنې پلان شیان شامل دي لکه چیرې چې تاسو ښوونځي ته ځئ، اړیکه، روغتیا، قانوني وضعیت، پیسې، چیرته چې تاسو ژوند کوئ او هغه فعالیتونه چې تاسو یې غواړئ ترسره کړئ

دا یو روغتیايي خدمت دی په ځانګړې توګه د ماشومانو او ځوانانو - (CAMHS) ماشومان د دماغي روغتیا خدمت لپاره چې ستاسو د احساساتي او ټولنیزو اړتیاو سره ستاسو د ملاتړ لپاره پاملرنه کيږي

دا هغه قانون دی چې ټولې شوراګانې یې باید تعقیب کړي ترڅو ماشومان خوندي او له زیان - 1989 د ماشومانو قانون څخه پاک وساتي

دا هغه څه دي چې لیکل شوي چې خلکو ته وایي چې کوم قواعد باید تعقیب کړي - د چلند قانون

دا ستاسو . دا یوه فورمه ده چې تاسو کولی شئ د بیاکتني غونډې دمخه خپل نظرونه او هیلې ولیکئ - د مشورې فورمه لپاره یو فرصت دی چې هغه څه ولیکئ چې تاسو فکر کوئ

تاسو ممکن ډیر خفه یا ټیټ احساس . دا یو عام حالت دی چې دواړه نارینه او ښځینه، ځوان او زاړه اغیزه کوي-خپګان . که تاسو د یو څه مودې لپاره داسې احساس کوئ نو تاسو کولی شئ خپګان ولرئ . کوئ او عموما تاسو پریشان نه شئ تاسو کولی شئ پدې اړه یو باوري بالغ سره خبرې وکړئ

دا هغه شخص یا کورنۍ ده چې د ماشومانو او ځوانانو ساتنه کوي چې نشي کولی د هر دلیل لپاره د خپلې - پالونکي کورنۍ سره ژوند وکړي

دا د دوی . بورډینګ ښوونځي کې کار کوي / دا یو بالغ دی چې معمولا د استوګنې په واحد یا ښوونځي - کلیدي کارکونکي دنده ده چې ستاسو ملاتړ وکړي او تاسو سره د هغه شیانو په ترسره کولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ

دا يو بالغ دی چې د شورا لپاره کار کوي، مگر ستاسو د ټولنیز کارکونکي او پالونکي څخه جلا -د بیاکتني خپلواک افسر دوی ستاسو او هغه خلکو سره ناسته ترسره کوي چې په هرو شپږو میاشتو کې یو ځل ستاسو په پاملرنې کې مرسته .دی .دا د دوی دنده ده چې ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو په سمه توګه ساتل کړي .کوي

که تاسو د خپلې کورنۍ سره ډیرې اړیکې لرئ ستاسو ټولنیز کارمند به تاسو سره د یو خپلواک لیدونکي -خپلواک لیدونکي دا یو باوري بالغ دی چې کولی شي تاسو سره لیدنه وکړي، تاسو بهر بوځي، تاسو ته مشوره درکړي او .په اړه خبرې وکړي .ستاسو ملګري وي

دا یوه اصطلاح ده چې د ماشومانو او ځوانانو لپاره کارول کېږي چې د خپلې کورنۍ سره ژوند نه کوي او ځای پر-پاملرنه دا پدې مانا ده چې شورا ستاسو ساتنه کوي او باید ډاډ ترلاسه کړي چې ستاسو ټولې .ځای شوي یا پاملرنې کې دي !اړتیاوې پوره کړي

کلن شئ کوم چې تاسو سره مرسته کوي فکر 16 دا یو پلان دی چې تاسو سره لیکل کېږي کله چې تاسو -د لارې پلان وکړئ چې تاسو د خپلواک ژوند کولو لپاره کوم ملاتړ ته اړتیا لرئ

دا د هغه ځای معنی لري . دا اصطلاح کله ناکله د ټولنیزو کارکونکو او پالونکو لخوا کارول کېږي-ځای په ځای کول دا کیدای شي د پالنې ځای، د استوګنې پاملرنه، د بورډینګ بشوونځي یا .چې یو ماشوم یا ځوان د پاملرنې وړ وي چیرې خوندي استوګنځي وي

دوی کولی شي د ماشومانو او . دا هغه څوک دی چې د انسان چلند مطالعه کوي او ذهن څنګه کار کوي-ارواپوه ځوانانو سره مرسته وکړي چې د دوی په ژوند کې د سختو شیانو سره معامله وکړي

رواني ډاکټران . دا هغه څوک دی چې طبي سابقه لري او د انسان چلند او ذهن څنګه کار کوي مطالعه کوي-رواني ډاکټر کولی شي د ماشومانو او ځوانانو سره د مرستې لپاره درمل وړاندیز کړي چې د دوی رواني روغتیا سره اضافي مرستې ته اړتیا لري.

. دا یو ډول مشوره ده-رواني درملنه

یا/ دا هغه ځای دی چې تړل شوی دی چیرې چې ماشومان او ځوانان پاتې کېږي که دوی د ځان او-خوندي استوګنځي دا .د محکمې حکم ته اړتیا ده که چیرې څوک د دریو ورځو څخه ډیر خوندي استوګنځي ته لار شي .نورو لپاره خطر وي ډیر ځله نه پیښیږي

دا د هغو تیمونو نوم دی چې د ماشومانو او کورنیو مالتر لپاره خدمتونه وړاندې کوي او ډاډ ترلاسه کوي-ټولنیزه پاملرنه چې ماشومان تل خوندي دي

میاشتو کې سره گوري 6 دا یوه ناسته ده چیرې چې تاسو او هغه لویان چې ستاسو پاملرنه کوي په هرو -د بیاکتني ناسته دا ستاسو لپاره .ترڅو وگوري چې ستاسو د پاملرنې پلان ستاسو لپاره کار کوي او دا چې تاسو په سمه توګه څارل کېږي !همه ده چې د بیاکتني په غونډو کې خپل نظر ولرئ

دوی به . دا هغه ځای دی چیرې چې ماشومان او ځوانان ممکن ژوند وکړي کله چې دوی پالنه کېږي-د استوګنې پاملرنه دا .خپله خونه ولري او په یوه ودانۍ کې ژوند کوي چیرې چې تل د مرستې لپاره کارگران او د کارمندانو ټیم شتون لري .معمولا د ماشومانو کور بلل کېږي

. دا هغه وخت دی چې تاسو د خپل لید لید بشپړ نه لرئ-د لید ضعف

ګټورې اړیکې

د پاملرنې په اړه نور مشوره غواړئ؟

دا ویب پاڼې وگورئ

1989 د ماشومانو قانون

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

دا هغه څه دي چې قانون يې وايي او ستاسو د حقونو لپاره وروستی لارښود دی

د ځوانانو ملي مدافع خدمت

www.nyas.net/

کلی پورې ماشومانو او ځوانانو ته معلومات، مشوره، وکالت او حقوقي استازیتوب وړاندې کوي 25 تر

د ماشومانو ټولنه

www.childrenssociety.org.uk

برخه لري "ماشومانو لپاره" د ماشومانو د ټولنې ویب پاڼه د

مشوره، معلومات، ملاتړ غواړئ؟

د ماشوم کړبڼه

www.childline.org.uk

0800 1111

ساعته د مرسټې لاین 24 د ستونزو او خطر سره د ځوانانو لپاره

د انگلستان لپاره د ماشومانو کمیشنر

www.childrenscommissioner.gov.uk

Sanctuary Buildings

20 Great Smith Street

London

SW1P 3BT

Tel: 0800 528 0731

Samaritans

www.samaritans.org

Tel: 116 123

له هر تلیفون څخه وړیا

ساعته د هغو خلکو لپاره چې د اضطراب یا نا امیدۍ احساس کوي 24 محرم ملاتړ چمتو کوي، د ورځې Samaritans

Brook

www.brook.org.uk

د ځوانانو لپاره محرم معلومات او مشوره ستاسو د نږدې بروک مرکز سره اړیکې لري

Refugee Council

www.refugeecouncil.org.uk

د کډوالو شورا د پناه غوښتونکو لپاره یو لږ پروژې لري او په بې سرپرسته کوچنیان به دا ویب پاڼه خورا ګټور ومومي. مختلفو ژبو معلومات چمتو کوي

RU-OK

www.ru-ok.org.uk

څنګه د عامو ستونزو سره مقابله وکړئ او - هغه ویب پاڼه چې تاسو سره مرسته کوي خپل ځان سره مرسته وکړي. همدارنګه د خپل ځواک په کارولو سره

Youth Access

www.youthaccess.org.uk

د ځوانانو لاسرسي د ځوانانو د معلوماتو مشورې، مشورې ورکولو او ملاتړ لپاره د غږیتوب ملي ټولنه ده

The Mix

www.themix.org.uk

Tel: 0808 808 4994

څخه کم عمر ځوانانو ته لارښوونې، مشورې او ملاتړ چمتو کوي 25 د

د معلومات**Contact a family**

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

د معلومات لرونکو ماشومانو کورنیو او پالونکو لپاره

Mencap

په اړه معلومات او مشوره د زده کړې معیوبیت، کور، تعلیم، کار او تفریح www.mencap.org.uk

National Children's Bureau

www.ncb.org.uk

'خپل ځان اوریدل' د ماشومانو ملي اداره د معلومات لرونکو ماشومانو د حقونو لپاره یوه پروژه لري چې اوریدل کېږي

People First

www.peoplefirstltd.com

د زده کړې معلومات لرونکو خلکو لپاره مشورې، معلومات او مدافع خدمت

RNID

www.rnid.org.uk

0808 808 0123

د کانو او اورېدلو خلکو لپاره ګټور معلومات

The National Autistic Society

www.autism.org.uk

0845 070 4004

د آټیزم په اړه د معلوماتو، مشورې او ملاتړ لپاره

روغتيا

Food Standards Agency

www.eatwell.gov.uk

د صحي خوړو په اړه معلومات او لارښوونې، هر څه چې ستاسو عمر وي

Mental health

www.youngminds.org.uk

د ماشومانو د رواني روغتيا په اړه معلومات

NHS

www.nhs.uk

NHS 111

111

دا گړندی، اسانه او وړيا دی. غیر اضطراري شمېره ده NHS د

Call 111

تاسو باید وکاروئ. او د لوړ روزل شوي مشاور سره خبرې وکړئ چې د روغتيا پاملرنې متخصصینو لخوا ملاتړ کيږي

NHS 111

خدمت که تاسو په عاجله توګه طبي مرستې یا مشورې ته اړتیا لرئ مګر دا د ژوند ګواښونکي حالت ندی

No Panic

www.nopanic.org.uk

د فوبيا او اضطراب اختلالاتو لپاره هیڅ وېره معلومات او محرم مرسته نشته

Royal College of Psychiatrists

www.rcpsych.ac.uk

د ځوانانو لپاره د رواني روغتيا په اړه ډیر ګټور معلومات

NHS Live Well

<https://www.nhs.uk/live-well/>

د سالم ژوند په اړه معلومات او مشوره

Alcohol Concern

www.alcoholconcern.org.uk

د الکولو کارولو په اړه معلومات او د محلي خدماتو سره اړیکې

Drugscope

www.drugscope.org.uk

د مخدره توکو په اړه معلومات، قانون، د مخدره توکو پالیسي او وروستي څيړنې او پالیسي

Talk to Frank

www.talktofrank.com

0800 917 8765

د مخدره توکو په اړه معلومات او مشوره

مرسته او مشوره

دلته ځينې هغه موسسې دي چې کولی شي د خلکو ماشومانو او ځوانانو سره د دوی ستونزې حل کړي

You can contact Ofsted

Ofsted Chief Inspector

Piccadilly Gate

Store Street

Manchester

M1 2WD

Tel: 0300 123 1231 email: enquiries@ofsted.gov.uk**Childline**

0800 1111 Free, 24 hours a day

وړاندیز کوي "هیلپ لاین" که تاسو انډیښمن یاست یا ویره لرئ یا یوازې د یو چا سره د خبرو کولو ته اړتیا لرئ یو محرم

NSPCC

0808 800 5000 Free,

ساعته 24 په ورځ کې

وړاندیز کوي "هیلپ لاین" که تاسو انډیښمن یاست یا ویره لرئ یا یوازې د یو چا سره خبرې کولو ته اړتیا لرئ یو محرم

Kidscape

8-10 South Street

Epsom

Surrey

KT18 7PF

Email: info@kidscape.org.uk

دوی د ماشومانو لپاره پانی هم تولیدوي. د څوړونې مخنیوي لپاره کار کوي Kidscape

Becomewww.becomecharity.org

Tel: 800 023 2033 between 10:30am and 3pm, Monday to Friday

Email: advice@becomecharity.org.uk

د ځوانانو لپاره چې اوس مهال یې پاملرنه کیږي یا څوک چې پاملرنه یې پریښوده

The Children's Society

0207 639 1466

91 Queen's Road

Peckham

London

SE15 2EZ

.سره هم اړیکه ونیسئ UK Fostering تاسو کولی شئ د فیسبوک له لارې د

facebook.com/UKFostering