

A GUIDE TO FOSTER CARE FOR YOUNG PEOPLE

دليل الرعاية البديلة للشباب

Age 11 years and Above

من عمر 11 سنة فما فوق



Silver Lining Fostering Agency
NURTURING DREAMS...

وكالة سيلفر لائننغ فوسترينغ
نحو تحقيق الأحلام...

Contents

- ❖ What is Fostering?
- ❖ Your Social Worker
- ❖ Your Independent Reviewing Officer
- ❖ Silver Lining Fostering
- ❖ Your Family & Friends
- ❖ Your Rights
- ❖ School
- ❖ Health
- ❖ Complaints
- ❖ Useful Contacts
- ❖ Confirmation of receipt of Handbook

المحتويات:

- ❖ ما هي الرعاية:
- ❖ الأخصائي الاجتماعي الخاص بك
- ❖ موظف المراجعة المستقل الخاص بك.
- ❖ وكالة سيلفر لائننغ فوسترينغ.
- ❖ أسرتك وأصدقائك
- ❖ حقوقك
- ❖ المدرسة
- ❖ الصحة
- ❖ الشكاوى
- ❖ أرقام الهواتف المفيدة
- ❖ تأكيد استلام الدليل

WHAT IS FOSTERING?

ما هي الرعاية؟

If you are new into foster care you may be feeling confused and unsure of what is happening to you. Fostering is a way of providing a stable family life for children and young people who are unable to live with their own families or other relatives.

إذا كنت جديداً في دار الرعاية البديلة فإنك قد تشعر بالارتباك وعدم التأكد مما يحدث معك. فالرعاية البديلة هي طريقة لتوفير حياة أسرية مستقرة للأطفال والشباب الذين لا يستطيعون العيش مع أسرهم أو أقاربهم الآخرين.

THERE ARE 3 MAIN TYPES OF FOSTER PLACEMENTS WITH SILVER LINING:

هناك ثلاثة أنواع رئيسية لأماكن الرعاية لدى وكالة سيلفر لائننغ:

❖ **EMERGENCY/RESPITE** This is for a very short time maybe a few days or weeks, this is usually for children who need to take some time out from their home. Social services will find them a family who they can stay with for a short time.

❖ **أماكن طارئة/ مؤقتة:** إنها لفترة قصيرة جداً ربما تستمر لبضعة أيام أو أسابيع، وهي عادة ما تكون مخصصة للأطفال الذين يحتاجون إلى قضاء بعض الوقت خارج منازلهم. حيث تعثر لهم الخدمات الاجتماعية أسرة لقضاء فترة قصيرة معها.

❖ **LONG – TERM OR PERMANENCY** This is when a child or young person is placed with a foster family for a long time, usually for a

number of years or until they have grown up and reached independence.

❖ أماكن على المدى الطويل/ دائمة: هذا عندما يتم إحالة طفل أو شاب إلى أسرة حاضنة لفترة طويلة، وفي أغلب الأحيان لعدة سنوات أو حتى يكبر أو يصل إلى سن الاستقلال.

❖ **SHORT – TERM FOSTERING** This is when a child or young person is in care for a short-term period, this can be for a few weeks or sometimes longer.

❖ أماكن الرعاية على المدى القصير: هذا عندما يخضع الطفل أو الشاب للرعاية لفترة قصيرة، والتي لا تتعدى بضعة أسابيع أو فترة طويلة في بعض الأحيان.

YOUR SOCIAL WORKER:

أخصائي اجتماعي خاص بك:

You will have your own social worker who works for the local authority. This social worker oversees your care and welfare. You should get to know your social worker so they can support you through your time in foster care, tell them what you want or do not want, what you like and what you want to happen.

سيكون لديك أخصائي اجتماعي خاص بك والذي يعمل للسلطة المحلية. وسيشرف هذا الأخصائي الاجتماعي على رعايتك ورفاهيتك؛ بحيث ينبغي عليك التعرف على الأخصائي الاجتماعي الخاص بك حتى يتسنى له تقديم الدعم لك خلال إقامتك في دار الرعاية البديلة. أخبره بما تريده وما لا تريده، وما تحب وما تريد أن يحدث.

YOUR REVIEWS

المراجعة المخصصة لك

You should try to attend your review meetings; the meeting is all about YOU.

At your review there will be an Independent Reviewing Officer (IRO). They will speak to you and take your views and feelings into account. Be open and honest – that way everyone will know exactly what you want to happen.

يجب عليك أن تحضر اجتماعات المراجعة المخصصة لك، فالاجتماع هو عبارة عن كل شيء عنك.

وفي أثناء المراجعة المخصصة لك، سيتحدث معك موظف المراجعة المستقل الخاص بك ويضع وجهة نظرك ومشاعرك في عين الاعتبار. فكن صريحاً وصادقاً معه- وبهذه الطريقة فإن الجميع سيعرف ما تريد أن يحدث بالضبط.

YOUR INDEPENDENT REVIEWING OFFICER:

موظف المراجعة المستقل الخاص بك:

Who is an independent reviewing officer?

من هو موظف المراجعة المستقل؟

An independent reviewing officer (also known as an IRO) whose main job is to make sure that your care plan meets your needs.

تتمثل مهمة موظف المراجعة المستقل (الذي يعرف أيضاً بـ آي آر أو) الرئيسية في التأكد من أن خطة الرعاية الخاصة بك تلي احتياجاتك.

They will do this by first, chairing your review, second, by letting you have your own say in your review and third, by following up to make sure that people actually do what they agreed to do.

سيتم إجراء عمليات المراجعة وفق ما يلي: أولاً، يتأسس الموظف اجتماع المراجعة المخصصة لك، وثانياً، السماح لك بإبداء رأيك أثناء المراجعة، وثالثاً، المتابعة للتأكد من قيام الأشخاص المعنيين بالفعل بما وافقوا على القيام به.

These are your reviews, and it is very important that you make sure that the IRO knows how you feel and what you would want to happen.

هذه هي مراجعاتك، ومن المهم للغاية أن تتأكد من أن موظف المراجعة المستقل يعرف عن كيفية شعورك وماذا تريد أن يحدث.

The IRO also has a job to make sure that the local authority knows when it is not doing well enough as a “corporate parent” for children in its care. But, because sometimes good practice is not always easy to spot, IROs will also tell local authorities about where things are going particularly well for children.

لدى موظف المراجعة المستقل مهمة التأكد من أن السلطة المحلية تعرف أنها متى لا تقوم بما يكفي بصفتها "شركة أبوية" للأطفال الخاضعين لرعايتها. ولكن، بما أن الممارسة الجيدة ليست سهلة دائماً في بعض الأحيان، فسوف يخبر موظف المراجعة المستقل السلطات المحلية أيضاً عن المسار التي تسير فيها الأمور بشكل جيد للأطفال.

TEN important things to know about IROs

هناك عشرة أشياء مهمة يجب أن تعرفها عن موظف المراجعة المستقل

01. If you are in care (or “looked after”) the local authority must appoint an IRO for you
02. Your IRO chairs your case reviews.
03. If you have brothers and/or sisters in care they too will have the same IRO as you do.
04. You should know who your IRO is and how to make contact with him/her.
05. You should keep the same IRO for the whole time that you are in care.

06. If you are a parent yourself of a child who is also in care, you both will have the same IRO but in some situations will have a different IRO.
07. You should be given written information explaining the role of the IRO, and telling you what you can do if things decided at your review are not carried out.
08. If your IRO leaves (perhaps to go to another job or retire) they must introduce you to your new IRO.
09. Apart from your first week in care, you should never be without an IRO.
10. Your IRO should meet with you in person before your first review.

1. إذا كنت خاضعاً للرعاية، فإنه يجب على السلطات المحلية تعيين موظف المراجعة المستقل لك.
2. يتأسس موظف المراجعة المستقل الخاص بك قضية مراجعتك.
3. إذا كان لديك إخوة أو أخوات خاضعين للرعاية، فإن موظف المراجعة المستقل الخاص بك سيتولى مراجعة شؤونهم أيضاً.
4. يجب عليك أن تعرف من هو موظف المراجعة المستقل الخاص بك، وكيفية الاتصال به أو بها.
5. يجب أن تحتفظ بنفس موظف المراجعة المستقل الخاص بك طوال الفترة الذي تخضع فيه للرعاية.
6. إذا كنت والداً لطفل يخضع هو الآخر للرعاية، فستحصل على نفس موظف المراجعة المستقل، ولكن في بعض الحالات يكون الموظف مختلفاً.
7. يجب أن تحصل على معلومات مكتوبة تبين دور موظف المراجعة المستقل، ويطلعك على ما يمكنك القيام به إذا لم يتم تنفيذ الأمور المقررة عن المراجعة.
8. إذا ترك موظف المراجعة المستقل الخاص بك (ربما بسبب التحاقه بوظيفة أخرى أو لتقاعدته) فإنه يجب عليه أن يقدمك للموظف الجديد.
9. بغض النظر عن أسبوعك الأول في الرعاية، يجب أن لا تكون بدون موظف المراجعة المستقل الخاص بك.

10. ينبغي على موظف المراجعة المستقل الخاص بك أن يلتقي بك شخصياً قبل بدء اجتماع المراجعة الأولى.

How to contact an IRO?

Your social worker or the Agency's supervising social worker can provide this information to you. You can also take your IRO's contact details when you meet him/her at your first review

كيف تتصل بموظف المراجعة المستقل؟

يمكن للأخصائي الاجتماعي الخاص بك أو مشرف الأخصائي الاجتماعي التابع للوكالة إفادتك بهذه المعلومات. وبإمكانك الحصول على تفاصيل الاتصال الخاصة بموظف المراجعة المستقل الخاص بك عندما تقابله أو تقابلها في أول اجتماع للمراجعة.

SILVER LINING FOSTERING

وكالة سيلفر لائنغ فوسترينغ

Silver Lining Fostering Agency (SLF) is a young and dynamic fostering agency. The SLF is managed by experienced, qualified professionals who provide an innovative and needs led service to children and young people in foster care.

إن وكالة سيلفر لائنغ فوسترينغ هي وكالة شابة وحيوية لتقديم الرعاية البديلة. ويتم إدارة الوكالة عن طريق مهنيين مؤهلين وذوي خبرة لتوفير خدمات مبتكرة وملبية لاحتياجات الأطفال والشباب في مجال الرعاية البديلة.

SLF understands that every child and young person is different and we do our best to find the right family for you. This process is called 'matching'.

تدرك الوكالة أن كل طفل وشاب يختلف عن الآخر في طبيعته، وعليه نقوم بما وسعنا للعثور على أسرة مناسبة لك. وتسمى هذه العملية بعملية "الملائمة".

Your foster carers are supported by SLF experienced and qualified staff; who are called supervising social workers. Supervising social workers will support your foster carer and they will also work closely with your social worker.

يتم دعم مقدم الرعاية البديلة الخاص بك من قبل موظفين مؤهلين وذوي خبرة تابعين للوكالة، ويطلق عليهم مشرفي الأخصائيين الاجتماعيين. علماً بأن مشرفي الأخصائيين الاجتماعيين سيدعمون مقدم الرعاية البديلة الخاص بك، وسيعملون أيضاً بشكل وثيق مع الأخصائي الاجتماعي الخاص بك.

You can ask your foster carer, supervising social worker and your social worker any questions that you want, they are there to help you.

بإمكانك أن تسأل مقدم الرعاية البديلة الخاص بك، ومشرف الأخصائي الاجتماعي والأخصائي الاجتماعي الخاص بك أية أسئلة تريدها، فهم متواجدون لمساعدتك.

We as an agency work very hard to ensure that the young people in our care:

- **Receive full support**
- **Feel happy**
- **Needs are met and exceeded**
- **Feel positive**
- **Achieve independence and**
- **Develop their education and future**

نحن بصفتنا وكالة نعمل بجد لضمان أن الشباب الخاضعين لرعايتنا:

➤ يتلقون الدعم الكامل.

➤ يشعرون بالسعادة

➤ لا يتم تلبية احتياجاتهم فحسب بل تفوق ذلك

➤ يشعرون بالإيجابية

➤ يحققون الاستقلال و

➤ يطورون تعليمهم ومستقبلهم

**YOUR VIEWS AND WISHES ARE OUR PRIORITY, PLEASE CONTACT US
ON DETAILS BELOW SHOULD YOU WISH TO SHARE YOUR VIEWS:**

**Silver Lining Fostering Agency
The Vista Centre, 50 Salisbury Road, TW4 6JQ
Telephone – 07405234222
Email – info@silverliningfostering.co.uk**

آرائك ورغباتك هي من أولوياتنا، يرجى الاتصال بنا على التفاصيل المذكورة أدناه إبان رغبتك في المشاركة بآرائك:

وكالة سيلفر لاينينغ فوسترينغ

مركو الفيسستا، طريق سالزبوري 50، (TW4 6JQ)

رقم الهاتف: 07405234222

البريد الإلكتروني: info@silverliningfostering.co.uk

YOUR FAMILY & FRIENDS

أسرتك وأصدقائك

YOUR FAMILY

أسرتك:

- ❖ Your social worker will ensure that your family or anyone important to you know how you are and that you are safe.
- ❖ يؤكد الأخصائي الاجتماعي الخاص بك أن تكون أسرتك أو أي شخص مهم بالنسبة لك على علم ودراية بحالك وأنت في أمان.
- ❖ You may have contact with members of your family, it is important to remember that this has been arranged by your social worker and you should tell them how you feel about the contact you have.

- ❖ يمكنك التواصل مع أفراد أسرتك، ومن المهم أن تتذكر بأنه قد تم ترتيب ذلك عن طريق الأخصائي الاجتماعي الخاص بك، وعليك أن تخبره عن كيفية شعورك تجاه اتصالك بهم.
- ❖ Your Foster Carers should support you in attending contact, you should discuss your feelings and emotions with them so they can continue to offer you their support and make sure that your social worker is aware of how you are feeling.
- ❖ يجب على مقدمي الرعاية البديلة دعمك في التواصل، وعليك أن تناقش معهم بخصوص مشاعرك وعواطفك حتى يتسنى لهم الاستمرار في تقديم الدعم والتأكد بأن الأخصائي الاجتماعي الخاص بك على دراية تامة بما تشعر به.
- ❖ Depending on your age and situation you may be able to choose who and when you can have contact. Discuss this with your Foster Carers and Social Worker so everyone is aware of what is happening, where you are and who you are with.
- ❖ بناءً على عمرك ووضعك، يمكنك اختيار من ومتى يمكنك الاتصال به. وأن تناقش مع مقدمي الرعاية البديلة والأخصائي الاجتماعي ذلك، حتى يكون الجميع على دراية بما يحدث لك وعن مكان تواجدك ومع من تقيم.

YOUR FRIENDS:

أصدقائك:

- Can I see my friends? Yes – just because you are in Foster Care does not mean that your friendships have to suffer. You may find that your friends are a good support to you.
- هل بإمكانني أن أقابل أصدقائي؟ نعم – إن تواجدك في دار الرعاية البديلة لا يعني أن تتأثر صداقاتك. لأن أصدقائك يمثلون دعماً قوياً لك.
- Can my friends stay over and can I stay over at their houses? This depends on when and where, you should discuss this with your foster carer and social worker to ensure that it is an appropriate time (not a school night etc).
- هل بإمكان أصدقائي الإقامة عندي أو أن أقيم عندهم؟ هذا يعتمد على المكان والزمان، بحيث يجب عليك أن تناقش ذلك مع مقدم الرعاية البديلة والأخصائي الاجتماعي للتأكد من أنه وقت مناسب (وليس ليلة الذهاب إلى المدرسة في الغد الباكر إلخ)

- Am I allowed out? Of course, as long as your foster carer knows and agrees to this, where you are, what you are doing and with whom. It is the foster carer's job to keep you safe so there will be lots of reasons, why you will be asked to stay at home.

➤ هل يسمح لي بالخروج؟ بالطبع، طالما كان مقدم الرعاية البديلة على علم ودراية بمكان تواجدك وما تفعله ومع من تخرج ويبيدي موافقته على ذلك. علماً بأن وظيفة مقدم الرعاية البديلة تتمثل في الحفاظ على سلامتك، ولأجل ذلك، فإنه سيكون هناك أسباب عديدة حول سبب مطالبتك بالبقاء في المنزل.

- Try to work with your foster carers, tell them who your friends are and what you like doing when you are out on your own. Try to keep to agreed times to come home and communicate.

➤ حاول العمل مع مقدم الرعاية البديلة الخاص بك، أخبره عن أصدقاءك وما تحب فعله إبّان تواجدك خارج المنزل. حاول الالتزام بالأوقات المتفق عليها للعودة إلى المنزل والتواصل.

YOUR FOSTER CARERS:

Moving in Your foster carers will welcome you into your new home, you should feel safe. They will understand that you may need some space or time on your own to settle in and they will be supportive of this. Remember that it will be important for them to know that you are happy in their home and that they are providing you with the things that you need and like. Something's will take time to get used to and everyone will have to change a small part of their own routine, it is about working together and talking things through.

مقدم الرعاية البديلة الخاص بك:

سيتم الترحيب بك في بيتك الجديد عند انتقالك إلى منزل أسرة مقدم الرعاية البديلة، بحيث يجب أن تشعر بالأمان. وسوف يفهم أعضاء الأسرة الحاضنة أنك تحتاج إلى بعض الوقت للتأقلم، وسيقدمون دعمهم في ذلك. تذكر أنه سيكون من المهم بالنسبة لهم معرفة كونك تشعر بالسعادة في منزلهم وأنهم سيزودونك بالأشياء التي تحتاج إليها وتحبها. علماً بأن ذلك سيستغرق بعض الوقت لتعود عليه، وسيتعين على الجميع تغيير جزء صغير من روتينهم، وذلك من خلال العمل معاً والتحدث معاً.

Your bedroom: Your bedroom should be warm and welcoming, it should have space for you to store your clothes and other personal belongings. Remember although this is your space you should still take care of it. Keep it clean and tidy and take Silver Lining in having a nice place to relax.

غرفتك: يجب أن تكون غرفة نومك دافئة ومرحبة، وينبغي أن يكون لديك مساحة لتخزين ملابسك وممتلكاتك الشخصية الأخرى. تذكر أنه على الرغم من أن هذه مساحتك، إلا أنه لا يزال يجب عليك الاهتمام بها. حافظ على نظافتها وأناقتهما، وتطلع إلى الجانب الإيجابي في هذا المكان الجميل للاسترخاء.

House Rules: We encourage our Foster Carers to have some house rules for everyone in the home. These will be things like, what time you return home, knocking on doors, speaking to each other respectfully etc. Your foster carers will discuss these with you and you can express your views and feelings. Everything should be open to discussion but you should respect your foster family's views as they will respect yours.

القوانين المنزلية: نحن نشجع مقدمي الرعاية البديلة على أن تكون لديهم بعض القوانين المنزلية للجميع في المنزل. وستكون هذه القوانين عبارة عن تحديد وقت عودتك إلى المنزل، وقرع الأبواب، والتحدث مع بعضكم البعض باحترام وما إلى ذلك. وسيقوم مقدم الرعاية البديلة الخاص بك بمناقشة هذه الأمور معك ويمكنك التعبير عن وجهات نظرك ومشاعرك. ويجب أن تكون جميع الأشياء مفتوحة للنقاش، ولكن يجب عليك أن تحترم وجهات نظر أسرته الحاضنة بمبدأ أنها تحترم آرائك.

What if I am not happy with something? If there is something which you are not happy about and you do not feel comfortable discussing it with your carer you can speak to your social worker or the Silver Lining Social Worker. Silver Lining will ask you to complete feedback forms from time to time – be honest, we will keep them confidential and we WILL read them and take action where needed.

ماذا لو لم أكن راضياً عن شيء ما؟ في حالة وجود شيء لا تشعر بالرضا تجاهه ولا تشعر بالارتياح من مناقشتك مع مقدم الرعاية البديلة الخاص بك، فإنه يمكنك التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي الخاص بك أو الأخصائي الاجتماعي الخاص بوكالة سيلفر لايننج. حيث أن وكالة سيلفر لايننج ستطلب منك تعبئة استمارة التعقيب من حين لآخر - كن صريحاً، وسنحافظ على السرية التامة، وسنقوم بقراءتها واتخاذ الإجراءات اللازمة عند الضرورة.

YOUR RIGHTS

The foster carer charter states that children in foster care deserve to experience as full a family life as possible as part of a loving foster family. It also states that children and young people should be given support to develop their own identities and aspirations, fulfil their potential, and be listened to.

حقوقك:

ينص ميثاق الرعاية البديلة على أن الأطفال في الرعاية يستحقون تجربة حياة أسرية كاملة قدر الإمكان وذلك كجزء من أسرة حاضنة محبة. كما ينص على أنه ينبغي تقديم الدعم للأطفال والشباب لتطوير هويتهم وطموحاتهم الخاصة، وتحقيق إمكاناتهم الكاملة وأن يتم الإصغاء إليهم.

- ❖ You have the right to be listened to.
- ❖ You have the right to voice your opinions - attend your reviews this is the best place to make sure you get heard.
- ❖ You have the right to be kept safe
- ❖ You have the right to receive pocket money and a clothing allowance.
- ❖ You have the right to know why you are in care.

❖ لك الحق في أن يصغى إليك.

❖ لك الحق في التعبير عن آرائك- وحضور اجتماع المراجعة، وهذا هو أفضل مكان للتأكد من أنه يتم الإصغاء إليك.

❖ لك الحق في أن تبقى في أمان.

❖ لك الحق في استلام مصروف جيبك وعلاوة بدل الملابس

❖ لك الحق في معرفة سبب رعايتك.

Check out the Children's Commissioner's website for more information:

www.childrenscommissioner.gov.uk

ولمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقع مفوض الأطفال:

www.childrenscommissioner.gov.uk

SCHOOL

We must make sure that all children and young people have a school/college place. If you do not have one then your social worker and foster carers will be working hard to find a place in a school for you.

المدرسة:

يجب أن نتأكد من أن جميع الأطفال والشباب لديهم مدرسة/كلية. وإذا لم يكن لديك شيء من هذا القبيل، فإن الأخصائي الاجتماعي الخاص بك ومقدم الرعاية البديلة سيعملون بكل جد لإيجاد مدرسة لك.

Education is important and moving into foster care can be disruptive for you but you must try to maintain a strong attitude towards your education.

يعتبر التعليم مهماً للغاية، والانتقال إلى دار الرعاية البديلة قد يُخل بك، ولكن يجب عليك أن تحاول الحفاظ على سلوك قوي تجاه حصولك على التعليم.

Your teacher will know that you are looked after and you can speak to them also about any issues or things which are upsetting you. A teacher or a member of staff from your school may also attend your review.

سيعرف معلمك أنك خاضع للرعاية وبإمكانك التحدث معه أيضاً بخصوص أية قضايا أو أشياء تزعجك. فمعلمك أو أي عضو من أعضاء هيئة التدريس في مدرستك بإمكانه حضور اجتماع مراجعتك.

You should get as much help as possible to help you achieve your long term plans, this may be to study at college or university or an apprenticeship, whatever your plans are if you do not feel supported then make sure you raise your concerns. Aim high and stay motivated!

يجب أن تحصل على أكبر قدر ممكن من المساعدة للمساعدة في تحقيق خططك طويلة الأجل، وقد يكون ذلك للدراسة في الكلية أو الجامعة أو التدريب المهني، أيًا كانت خططك، إذا كنت لا تشعر بالدعم، فعليك التأكد من إثارة شواغلك. يجب أن يكون هدفك عالياً، وكن متحفزاً.

HEALTH:

You may be asked to see a doctor when you are placed with your foster family, this is to make sure that you are healthy. This is called a Health Assessment and you will be asked to have this once a year. Your foster carers have to register you with a GP, Optician and Dentist, you may have lots of appointments to attend when you move to your new foster home, it will benefit you to ensure that you are healthy and being well cared for.

الصحة:

قد يطلب منك مراجعة طبيب عند قدومك إلى الأسرة الحاضنة، وهذا لأجل التأكد من أنك تتمتع بصحة جيدة. ويطلق على ذلك بـ "التقييم الصحي"، ويطلب منك إجراء ذلك مرة واحدة كل سنة. ويجب على مقدم الرعاية البديلة تسجيلك لدى الطبيب العام، وأخصائي العيون، وطبيب الأسنان. وقد يكون لديك العديد من المواعيد للحضور عند انتقالك إلى منزل الأسرة الحاضنة، وسوف يفيدك ذلك للتأكد من صحتك وتلقيك الرعاية الجيدة.

EAT WELL:

Your Foster carers will provide you with a healthy and balanced diet. There may be some foods you have not eaten before – TRY THEM, you may like them. There are lots of benefits of eating healthy, you stay in shape, sleep better and have more energy.

تناول طعامك جيداً:

سيوفر مقدم الرعاية البديلة نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً. وقد تتناول بعض الأطعمة التي لم تأكلها من قبل. تناول هذه الأطعمة لأنها ستكون شهية. فهناك الكثير من الفوائد في تناول الأطعمة الصحية، بحيث أنها تحافظ على صحة جسمك، وتجعلك تتمتع بنوم جيد، وتمنحك طاقة أكثر.

EXERCISE

Exercise is very important and your foster carers will encourage you to exercise. This could be by joining a club, gym or group (like football, swimming or karate), or

by walking to school, having a kick around in the park or riding your bike. Try to find an activity you can do after school – playing computer games does not count!

ممارسة الرياضة:

إن ممارسة الرياضة مهم جداً. ويشجعك مقدم الرعاية البديلة على ممارسة التمارين الرياضية. وقد يكون ذلك عن طريق الانضمام إلى ناد أو صالة الألعاب الرياضية (الجمنازيوم)، أو ممارسة الرياضة الجماعية (مثل كرة القدم، السباحة أو الكاراتية)، أو عن طريق الذهاب مشياً إلى المدرسة، أو التجول في الحديقة أو ركوب الدراجة. حاول أن تجد نشاطاً يمكنك القيام به بعد العودة من المدرسة- علماً بأن ألعاب الكمبيوتر لا تحسب ضمن هذه الرياضة.

COMPLAINTS:

If you are upset or feel that something is not right for you, you can talk to Silver Lining Fostering. It is important for us to hear your concerns so we can address them and ensure that you are happy and supported in your foster family. You will not be blamed for making a complaint, you should always feel supported by the people caring for you and your feedback will help us to ensure that you receive the care you need and that we can improve our service for other children and young people. If you have a complaint or have any concerns, you can contact our Complaints Officer; Sania Khan- Registered Manager & Complaints Officer / Designated Safeguarding Officer by phone or in writing to:

الشكاوي:

إذا كنت منزعجاً أو تشعر بأن هناك شيئاً غير مناسب بالنسبة لك. بإمكانك التحدث إلى وكالة سيلفر لاينغ فوسترينغ. من المهم لنا أن نسمع منك شواغلك حتى نتمكن من معالجتها، ونتأكد من أنك سعيد ومدعوم في الأسرة الحاضنة. ولن يلقي أحد اللوم عليك على تقديمك الشكوى، لأنه يجب أن تشعر دائماً بالدعم من قبل الأشخاص الذين يهتمون بك، وسوف تساعدنا تعقيباتك على ضمان حصولك على الرعاية التي تحتاجها، وتمكننا أيضاً من تحسين خدماتنا للأطفال والشباب الآخرين. إذا كانت لديك شكوى أو أي شواغل، يمكنك الاتصال بمسؤول الشكاوي، ثانياً خان – المديرية المسجلة وموظفة الشكاوي/ موظف الحماية المكلف عبر الهاتف أو الكتابة إلى:

Silver Lining Fostering Agency
The Vista Centre, 50 Salisbury Road, TW4 6JQ
Telephone – 07405234222
Email – info@silverliningfostering.co.uk

وكالة سيلفر لاينينغ فوسترينغ

مركو الفيستا، طريق سالزبوري 50، (TW4 6JQ)

رقم الهاتف: 07405234222

البريد الإلكتروني: info@silverliningfostering.co.uk

Any complaint or concern you make will be taken seriously, you will be listened to and the complaint or concern will be investigated appropriately

وسيتم التعامل بكل جدية مع أي شكوى أو شواغل تثيرها، وسيتم الإصغاء إليك، والتحقق في الشكوى أو الشواغل بشكل مناسب.

There are other people who can help or who can help you to make a complaint if you need to.

وهناك أشخاص آخرون يمكنهم المساعدة أو يمكنهم أن يساعدوك في تقديم الشكوى إذا ما اقتضت
الضرورة:

- ❖ Your Local Authority Social Worker
- ❖ Your teacher
- ❖ Your foster carer
- ❖ The Silver Lining Social Worker
- ❖ Ofsted

❖ الأخصائي الاجتماعي الخاص بك لدى السلطة المحلية

❖ معلمك

❖ مقدم الرعاية البديلة لك.

❖ الأخصائي الخاص بوكالة سيلفر لائننغ

❖ مكتب معايير التعليم (أوفستد)

Please see the next page for contact details

يرجى الإطلاع على الصفحة التالية للحصول على تفاصيل الاتصال:

USEFUL CONTACTS

أرقام الهواتف المفيدة:

SILVER LINING FOSTERING AGENCY

The Vista Centre, 50 Salisbury Road, TW4 6JQ

Telephone – 07405234222

Email – info@silverliningfostering.co.uk

وكالة سيلفر لاينينغ فوسترينغ

مركو الفيسستا، طريق سالزبوري 50، (TW4 6JQ)

رقم الهاتف: 07405234222

البريد الإلكتروني: info@silverliningfostering.co.uk

The Office of the Children's Commissioner Sanctuary Buildings 20 Great Smith Street London, SW1P 3BT

Phone: 0800 528 0731

Email: advice.team@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

مكتب مفوض الأطفال، مباني سانكتشري، شارع 20 غريت إسميث لندن، (SW1P 3BT).

رقم الهاتف: 08005280731

البريد الإلكتروني: advice.team@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

OFSTED PICCADILY GATE, STORE STREET MANCHESTER, M1 2WD

Phone: 0300 123 1231

Email: enquiries@ofsted.gov.uk

بوابة بيكاديلي أوفستد، شارع استورمانشستر، (M1 2WD)

رقم الهاتف: 03001231231

البريد الإلكتروني: enquiries@ofsted.gov.uk

NSPCC HELPLINE : 0808 800 5000

CHILDLINE : 0800 1111

VOICE FOR THE CHILD IN CARE : 0808 800 5792

Advice & Advocacy Service For Children (NYAS) : 0808 808 1001

خط المساعدة (NSPCC): 08088005000

خط الأطفال: 08001111

صوت للطفل الخاضع للرعاية: 08088005792

خدمة الاستشارة والحماية للأطفال (نياس): 08088081001

Useful websites

www.thewhocaretrust.org

www.kidshealth.org

www.childrenscommissioner.gov.uk

مواقع مفيدة:

www.thewhocaretrust.org

www.kidshealth.org

www.childrenscommissioner.gov.uk

Young Person's Handbook Confirmation of Receipt

تأكيد استلام دليل الشباب

YOUR NAME: _____

اسمك:

I have read my Handbook

YES NO

لقد قرأت الدليل

نعم/ لا

Did you find the Handbook useful?

YES NO

هل ترى أن الدليل يفيدك؟

نعم/ لا

Do you understand your rights and allowances?

YES NO

هل تفهم حقوقك وعلاوة البدلات؟

نعم/ لا

Do you understand how to make a complaint if needed YES NO

هل تفهم كيفية تقديم الشكوى إذا اقتضى الأمر؟ نعم/ لا

Do you have any questions?

هل لديك أسئلة؟

Please return this page to the Silver Lining Supervising Social Worker

يرجى إعادة هذه الصفحة إلى مشرف الأخصائي الاجتماعي التابع لوكالة سيلفير لانينغ.