

د ځوانو خلکو لپاره د پاملرني فوق العاده لارښود

A GUIDE TO FOSTER CARE FOR YOUNG PEOPLE

عمر 11 کاله او پورته

Age 11 years and Above



Silver Lining Fostering Agency
NURTURING DREAMS...

مینځپانگه

Contents

روزنه څه شی دی؟ ستاسو ټولنیز کارگر

ستاسو د بیاکتني خپلواک افسر

د سپینو زرو اسټر روزنه

ستاسو کورنی او ملگري

ستاسو حقونه

بنوونځی

روغتیا

شکایتونه

گټورې اړیکې

د لاسي کتاب د رسید تایید

- ❖ 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

فروتر څه شی دی؟

WHAT IS FOSTERING?

که تاسو د پالونکي پاملرنې لپاره نوي ياست نو تاسو ممکن د گډوډ احساس ولری او د هغه څه په اړه ډاډه اوسئ چې تاسو سره پېښېږي. روزنه د ماشومانو او ځوانانو لپاره د کورنۍ ثبات لرونکي ژوند چمتو کولو يوه لاره ده څوک چې نشي کولی د خپلو کورنيو يا نورو خپلوانو سره ژوند وکړي.

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.

دلته د پلور ځايونو درې ډولونه شتون لري چې د سپينو زرو سره دي:

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

اضطراري / درناوی دا د ډير لنډ وخت لپاره ممکن يو څو ورځې يا اونۍ وي ، دا معمولا د ماشومانو لپاره وي چې اړتيا لري يو څه وخت له خپل کور څخه وباسي. ټولنيز خدمات به دوی ته داسې کورنۍ ومومي چې دوی کولی شي د لنډ وخت لپاره پاتې شي.

- ❖ **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.

اورد - مودې يا تڼپاتي دا هغه وخت پېښيري کله چې يو ماشوم يا ځوان سړی د اوردې مودې لپاره د پالونکي کورنۍ سره ساتل کيږي ، معمولا د څو کلونو لپاره يا تر هغه چې لوی شوي وي او خپلواکۍ ته رسي.

❖ **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.

لنډ - د لنډمهاله روزنه دا هغه وخت دی کله چې يو ماشوم يا ځوان د لنډې مودې لپاره پاملرنه کې وي ، دا د څو اونیو يا ځینې وختونو لپاره کیدی شي.

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

ستاسو ټولنيز کار کوونکی:

YOUR SOCIAL WORKER:

تاسو به خپل ټولنيز کار کوونکی ولری څوک چې د ځایي واک لپاره کار کوي. دا ټولنيز کار کوونکی ستاسو پاملرنې او هوساینې څارنه کوي. تاسو باید خپل ټولنيز کار کوونکی وپېژنی نو دوی کولی شي ستاسو د وخت په جریان کې د پاملرنې ملاتړ وکړي ، دوی ته ووايي څه شی چې تاسو غواړئ يا نه غواړئ ، څه چې تاسو غواړئ او څه باید پېښ شي.

You will have your own social worker that 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.

ستاسو بياڪٽني

YOUR REVIEWS

تاسو بايد د خپلو بياڪٽني غونډو کي د گډون هڅه وکړئ؛ غونډه ستاسو په اړه ده.

ستاسو په بياڪټنه کي به د بياڪٽني خپلواک افسر (IRO) وي. دوی به تاسو سره خبرې وکړي او ستاسو نظرونه او احساسات به په پام کي ونيسي. خلاص او صادق اوسئ - په دې توگه به هرڅوک پوه شي په سمه توگه هغه څه چې تاسو غواړئ پيښ شي.

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.

ستاسو د بياڪٽني رييس:

YOUR INDEPENDENT REVIEWING OFFICER:

څوک د تصديق خپلواکه بياڪټنه کوي؟

Who is an independent reviewing officer?

هغه څه کوي چې دوی ورسره موافقه کړي.

دا ستاسو بياڪٽني دي ، او دا خورا مهم دي چې تاسو ډاډ تر لاسه کړئ چې IRO پوهيري چې تاسو څنگه احساس کوئ او څه غواړئ چې پيښ شي.

IRO دنده هم لري ترڅو دا ډاډ تر لاسه کړي چې ځايی اداره پوهيري کله چې د دې پاملرنې کي ماشومانو لپاره د "کارپوريت والدين" په توگه کافي نه ترسره کوي. مگر ، ځکه چې ځيني وختونه بڼه تمرين تل موندل اسانه ندي ، IROs به ځايی

چارواکو ته هم ووايي چې چيري چې د ماشومانو لپاره شيان په ځانگړي توگه بڼه پرمخ ځي.

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

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.

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.

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.

د IROs په اړه پوهيدلو لپاره لس مهم شيان

TEN important things to know about IROs

01. که تاسو په پاملرني کې ياست (يا "پاملرنه وکړئ") ځايی اداره بايد ستاسو لپاره IRO وټاکي

02. ستاسو IRO ستاسو د قضيې بياکتني په غاړه لري.

03. که تاسو ورور او / يا خویندې په پاملرني کې ولرئ دوی به هماغه IRO ولري چې تاسو يې کوئ.

04. تاسو بايد پوه شئ چې ستاسو آی آر او څوک دی او څنگه د هغې / هغې سره اړیکه ونیسئ.

05. تاسو باید د ټول وخت لپاره ورته IRO وساتئ چې تاسو یې په پاملرنې کې یاست.

06. که تاسو پخپله د ماشوم مور او پالر یاست څوک چې هم په پاملرنې کې وي ، تاسو دواړه به ورته IRO ولرئ مگر په ځینو حالتو کې به مختلف IRO ولري.

07. تاسو ته باید د IRO رول تشریح کولو لیکلي معلومات درکړل شي ، او تاسو ته ووايي چې که تاسو په خپل بیاکنته کې پریکړه شوي پریکړې ترسره نه کړئ نو څه کولی شئ.

08. که ستاسو آی آر او پریردي (شاید بل کار ته لار شي یا تقاعد شي) دوی باید تاسو ته ستاسو نوي IRO معرفي کړي.

09. په پاملرنې کې ستاسو د لومړۍ اونۍ سربیره ، تاسو باید هیڅکله د IRO پرته ونه اوسئ.

10. ستاسو IRO باید ستاسو د لومړي بیاکنتي دمخه په شخصي توګه تاسو سره وګوري.

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.

څنگه د IRO سره اړیکه ونیسئ؟

How to contact an IRO?

ستاسو ټولنيز کارکوونکی يا د ادارې سرپرست ټولنيز کار کوونکی کولی شي تاسو ته دا معلومات چمتو کړي. تاسو کولی شئ د خپل آی آر او اړیکې توضیحات هم واخلئ کله چې تاسو د هغې / هغې سره د هغې په لومړۍ کتنه کې ولیدل

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

د سپینو زرو استر وده

SILVER LINING FOSTERING

د سلور استر د روزني اداره (SLF) یو ځوان او متحرک د روزني اداره ده. SLF د تجربه لرونکو ، مسلکي متخصصینو لخوا اداره کېږي کوم چې ماشومانو او ځوانانو ته د پالنې پاملرنې کې نوښتگر او اړتیاو الندي خدمت چمتو کوي.

SLF پوهیږي چې هر ماشوم او ځوان کس سره توپیر لري او مور ستاسو لپاره د سمې کورنۍ موندلو لپاره غوره هڅه کوو. دې پروسې ته "ملا ټرل" ویل کېږي.

ستاسو د روزونکي ساتونکي د SLF تجربه لرونکي او وړ کارمندانو لخوا ملاتړ کېږي؛ څوک چې د ټولنيز کارمندانو نظارت کول بلل کېږي. د ټولنيز کارمندانو

نظارت کول به ستاسو د پالونکي ساتونکي ملاتړ وکړي او دوی به ستاسو د ټولنيز کار کونکي سره نږدې کار وکړي.

تاسو کولی شئ د خپل پالونکي کيرير ، د ټولنيز کارمندانو نظارت او ستاسو ټولنيز کار کونکي څخه هر هغه

پوښتنې چې تاسو غواړئ وپوښتئ ، دوی شتون لري چې تاسو سره مرسته وکړي.

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.

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'.

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.

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

مورن د یوی اداری په توگه خورا سخت کار کوو ترڅو ډاډ تر لاسه کړو چې ځوانان
زموږ په پاملرنې کې:

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

- بشپړ ملاتړ تر لاسه کړئ
- خوشحاله اوسئ
- اړتیاوې پوره کیري او تجاوز کیري
- مثبت احساس وکړئ
- خپلواکي تر لاسه کړئ او
- د دوی تعلیم او راتلونکي ته وده ورکول
- **Receive full support**
- **Feel happy**
- **Needs are met and exceeded**
- **Feel positive**
- **Achieve independence and**
- **Develop their education and future**

ستاسو نظرونه او هیلي زموږ لومړیتوب دی؛ مهرباني وکړئ لاندې لینک کې
موږ سره اړیکه ونیسئ که تاسو غواړئ خپل نظر شریک کړئ:

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

د سپینو زرو استوگنې اداره

د ویسټا مرکز ، 50 د سیلیسبري سړک ، TW4 6JQ

تلیفون - 07405234222

بریننالیک - info@silverliningfostering.co.uk

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

ستاسو کورنی او ملگری ستاسو کورنی او ملگری

YOUR FAMILY & FRIENDS

ستا کورنی

YOUR FAMILY

ستاسو ټولنیز کار کونکی به ډاډ تر لاسه کړي چې ستاسو کورنی یا ستاسو لپاره کوم مهم څوک پوهیږي چې تاسو څنگه یاست او دا چې تاسو خوندي یاست.

تاسو ممکن د خپلې کورنی له غړو سره اړیکه ونیسئ ، دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې دا ستاسو د ټولنیز کارمند لخوا ترتیب شوی او تاسو باید دوی ته ووايست چې د اړیکې په اړه تاسو څنگه احساس کوئ.

ستاسو د فوسټر پاملرونکي باید په تماس کې برخه اخیستو کې ستاسو ملاتړ وکړي ، تاسو باید د هغوی سره خپل احساسات او احساسات په اړه وغږیږئ نو دوی کولی شي تاسو ته د دوی ملاتړ وړاندیز ته دوام ورکړي او ډاډ تر لاسه کړي چې ستاسو ټولنیز کار کونکی د احساساتو په اړه پوهیږي.

ستاسو د عمر او وضعیت پورې اړه لری تاسو کولی شئ وټاکئ چې څوک او کله اړیکه ونیسئ. دا د خپل فوسټر پاملرونکي او ټولنیز کارمند سره وغږیزئ نو هرڅوک پوهیږي چې څه پېښیږي ، تاسو چیرته یاست او له چا سره یاست.

- ❖ Your social worker will ensure that your family or anyone important to you know how you are and that you are safe.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.

ستا ملگري:

YOUR FRIENDS:

- ایا زه کولی شم زما ملگري وگورم؟ هو - یوازي دا چې تاسو د فوسټر پاملرنې کې یاست دا پدې معنی ندي چې ستاسو ملگري باید رنځ وي. تاسو ممکن ومومئ چې ستاسو ملگري ستاسو لپاره بڼه ملاتړ دی.
- .
- ایا زما ملگري پاتې کیدی شي او زه کولی شم د دوی په کورونو کې پاتې شم؟ دا په کوم وخت او چیرې پورې اړه لري ، تاسو باید د دې په اړه د خپل روزونکي کیریر او ټولنیز کارمند سره خبرې وکړئ ترڅو دا د ترلاسه کړئ چې دا مناسب وخت دی (د ښوونځي شپې نه).

➤ ايا زه پريبنودل کيرم؟ البته ، تر هغه چي ستاسو پالر ساتونکي پدي پوه شي او موافق وي ، تاسو چيرته ياست ، تاسو څه کوي او له چا سره ياست. دا د فوسټر پاملرني دنده ده چي تاسو خوندي وساتي نو ډيري دليلونه به شتون ولري ، نو ولي به تاسو څخه په کور کي پاتي کيدو غوښتنه کيري.

➤ هڅه وکړئ د خپل پالونکي ساتونکي سره کار وکړئ ، دوی ته ووايست چي ستاسو ملگري څوک دي او څه شي خوښوي کله چي تاسو پخپله بهر ياست. هڅه وکړئ چي موافقه شوي وختونه کي کور ته راشئ او اړيکه ونيسي.

- 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.
- 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).
- 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.
- 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.

ستاسو د پالونکي ساتونکي:

YOUR FOSTER CARERS:

ستاسو د پالونکي ساتونکي کي حرکت کول به ستاسو نوي کور ته ښه راغلاست ووايي ، تاسو بايد خوندي احساس وکړئ. دوی به پوه شي چې تاسو ممکن پخپله يو ځای يا وخت ته اړتيا ولرئ او دوی به د دې ملاتړ وکړي. په ياد ولرئ چې دا به د دوی لپاره مهم وي چې پوه شي چې تاسو د دوی په کور کې خوبس ياست او دا چې تاسو ته هغه شيان چمتو کوي چې تاسو ورته اړتيا لرئ او خوبس يې کوئ. يو څه به د کارولو لپاره وخت ونيسي او هرڅوک به د خپل ورځني کوچني برخه بدل کړي ، دا د گډ کار کولو او له لارې شيان اخیستلو پورې اړه لري.

ستاسو د خوب خونه بايد گرم او هرکلی وي ، دا بايد ستاسو لپاره جامي او نور شخصي توکي وساتي. په ياد ولرئ که څه هم دا ستاسو ځای دی تاسو بايد لاهم ورته پاملرنه وکړئ. دا پاک او منظم وساتئ او د سپينو زرو لپاره د ښه ځای په درلودو کې استراحت وکړئ

د کور قواعد مور زموږ د پالونکي ساتونکي هڅو چې په کور کې د هرچا لپاره د کور ځيني مقررات ولرو. دا به هغه شيان وي ، څه وخت چې تاسو بيرته کور ته راستون شئ ، دروازي ټکول ، يو بل سره په درناوي خبرې وکړئ. ستاسو د پالونکي ساتونکي به تاسو سره پدې اړه خبرې وکړي او تاسو خپل نظرونه او احساسات څرگندولی شئ. هرڅه بايد د بحث لپاره خلاص وي مگر تاسو بايد د خپلي کورنۍ کورنۍ ليدونو ته درناوی وکړئ ځکه چې دوی به ستاسو درناوی وکړي.

څه که زه د يو څه څخه خوبس نه يم؟ که يو څه شتون ولري چې تاسو يې په اړه خوبس نه ياست او تاسو د خپل سرپرست سره د دې په اړه بحث کولو کې آرامی احساس نه کوئ تاسو کولی شئ خپل ټولنيز کارمند يا د سلور اسټر ټولنيز کارکوونکي سره وغږيرئ. د سپينو زرو استول به له تاسو څخه غوښتنه وکړي چې وخت په وخت د عکس العمل فارمونه ډک کړي - صادق اوسئ ، مور به يې محرم وساتو او مور به يې ولولئ او د اړتيا په وخت کې به اقدام وکړو.

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.

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.

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.

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.

ستاسو حقونه

YOUR RIGHTS

د روزونکي پاملرني منشور وايي چې د رضاکار پاملرني کي ماشومان حق لري چې د يوې مينې پالونکي کورني برخي په توگه د کورني بشپړ ژوند تجربه کړي. پدي کي دا هم ويل شوي چې ماشومانو او حوانانو ته بايد د هغوی د پيژندنې او غوښتنو کي د پراختيا لپاره ملاتړ ورکړل شي ، دوی خپل بشپړ کړي احتمال، او واورېدل شي.

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, fulfill their potential, and be listened to.

- ❖ تاسو حق لرئ چې واورئ.
- ❖ تاسو د خپلو نظرونو غبرولو حق لرئ - په خپلو بياکتنو کي گډون وکړئ دا غوره حای دی ترڅو ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو اوریدل کيږئ.
- ❖ تاسو حق لرئ چې خوندي وساتئ
- ❖ تاسو د جيب پيسو او جامو تاديي تر لاسه کولو حق لرئ.
- ❖ تاسو حق لرئ پوه شئ چې ولې په پاملرني کي ياست.

- ❖ 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.

د نورو معلوماتو لپاره د ماشومانو کمشنرو ویب مخ بشپړی و کي

www.childrenscommissioner.gov.uk

Check out the Children's Commissioner's website for more information: www.childrenscommissioner.gov.uk

ښوونځی

SCHOOL

کولی شئ د هغوی سره د هرې مسلې یا شیان په اړه هم وغږیزئ چې تاسو پریشان کوئ. یو ښوونکی یا ستاسو د ښوونځي د کارمندانو غړی ممکن ستاسو بیاکتني کې برخه واخلي.

تاسو باید د امکان تر حده پوره مرسته تر لاسه کړئ ترڅو تاسو سره ستاسو د اوږدې مودې پالنونو لاسته راوړلو کې مرسته وکړي ، دا ممکن په کالج یا پوهنتون کې زده کړې یا د زده کړې کورس وي ، هرڅه چې ستاسو پلانونه وي که تاسو د ملاتړ احساس نه کوئ نو ډاډ تر لاسه کړئ چې خپلې انډیبنې راپورته کړئ. لور هدف ولرئ او متحرک اوسئ!

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.

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.

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.

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!

روغتيا:

HEALTH:

تاسو څخه غوښتنه كيدى شي كله چې تاسو د خپل پالر كورنى سره ځاى په ځاى ياست ، نو دا به ډاډ تر لاسه كړئ چې تاسو صحي ياست. دا د روغتيا ارزونه بلل كيږي او تاسو څخه به په كال كې يو ځل دا غوښتنه وشي. ستاسو د پالونكي پاملرنه بايد وشي. تاسو د GP ، نساجي او غاښونو ډاكټر سره راجسټر شئ ، تاسو ممكن د ليدو لپاره پيرى ټاكنې ولرئ كله چې تاسو خپل نوي فوسټر كور ته لاړشئ ، دا به تاسو ته گټه ورسوي ترڅو ډاډ تر لاسه كړئ چې تاسو صحتمنداوسئ او ښه ساتنه كوئ.

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.

ښه خوراك:

EAT WELL:

ستاسو د روزونكي ساتونكي به تاسو ته سالم او متوازن رژيم چمتو كړي. ممكن ځيني خواړه شتون ولري چې تاسو دمخه ندي خوړلي - هڅه وكړئ دوى ، تاسو

ممکن دوی خوبن کړی. د صحي خوړلو ډیری گټې شتون لري ، تاسو په شکل کې پاتې کیږئ ، ښه خوب وکړئ او ډیر انرژي ولرئ.

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.

تمرین

EXERCISE

تمرین خورا مهم دی او ستاسو د روزونکي ساتونکي به تاسو تمرین کولو ته وهڅوي. دا ممکن په کلب ، جم یا گروپ کې شاملیدل (لکه فوټبال ، لامبو یا کراتي) ، یا ښوونځي ته د تگ سره ، په پارک کې شاوخوا کیک کول یا خپل موټرسایکل چلولو سره وي. هڅه وکړئ د هغه فعالیت موندلو لپاره چې تاسو یې د ښوونځي وروسته ترسره کولی شئ - د کمپیوټر لوبې لوبې نه شمیرل کیږي!

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!

شکایتونه:

COMPLAINTS

که تاسو خپه یاست یا احساس کوئ چې یو څه ستاسو لپاره سم ندي ، تاسو کولی شئ د سپینو زرو د روزلو سره خبرې وکړئ. دا زموږ لپاره مهم دي چې ستاسو اندیښني واوروو ترڅو موږ دوی ته رسیدگي وکړو او ډاډ ترلاسه کړو چې تاسو په خپله په کورنۍ کې خوشحاله یاست. تاسو به د شکایت کولو لپاره ملامت نه یاست ، تاسو باید تل د هغه خلکو لخوا ملاتړ وکړئ چې ستاسو پاملرنه کوي او ستاسو نظر به موږ سره مرسته وکړي ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ پاملرنه ترلاسه کوئ او دا چې موږ کولی شو د نورو

ماشومانو او ځوانانو لپاره زموږ خدمت بڼه کړو. که تاسو کوم شکایت لری یا کومه اندیښنه لری ، تاسو کولی شئ زموږ د شکایتونو افسر سانیا خان راجسټر شوي مدیر سره اړیکه ونیسئ او د تلیفون له لاری یا د لیکلي لیک په واسطه د تصدیق شوي / نومول شوي محافظت شکایتونه ته اړیکه ونیسئ

د سپینو زرو استوګني اداره
د ویستا مرکز ، 50 د سیلیسبري سړک ، TW4 6JQ
تلیفون - 07405234222
بریننالیک - info@silverliningfostering.co.uk

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:

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

هر شکایت یا اندیښنه چې تاسو یې کوئ جدي و نیول شي ، تاسو ته به غور و نیول شي او شکایت یا اندیښنه به په مناسبه توګه وڅیړل شي

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

نور خلک هم شتون لري څوک چې مرسته کولی شي يا څوک کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي که شکایت ته اړتيا ولري.

❖ ستاسو د ځايي چارواکو ټولنيز کارگران
❖ ستا بنوونکي

❖ ستاسو د پالونکي ساتونکي
❖ د سلور اسټر ټولنيز کارگران
❖ غلا شو

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

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

مهرباني وکړئ د اړيکي توضيحاتو لپاره راتلونکي شپټ وگورئ

Please see the next page for contact details

گټورې اړيکي

USEFUL CONTACTS

د سپينو زرو اسټر روزني اداره

د ویستا مرکز ، 50 د سیلسبري سرک ، TW4 6JQ
تلیفون - 07405234222
بریننالیک - info@silverliningfostering.co.uk

د کوچنیانو کمشنر سرپناه ودانیو 20 لوی سمیت ستریت لندن ، SW1P 3BT
تلیفون 0800 528 0731
بریننالیک advice.team@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

ټاکل شوي دروازي نیټه ، د سترات سټینټ جوړونکي ، M1 2WD
تلیفون: 0300 123 1231
بریننالیک: enquiries@ofsted.gov.uk
NSPCC د لارښود 0808 800 5000
ماشوم 0800 1111

د پاملرني د ماشوم لپاره غږ وکړئ: 5792 800 0808
د ماشومانو لپاره د مشورې او عدالت غوښتنې خدمت (8088081001NYAS): 0

گټور ویب پا ی

www.thewhocarestrust.org

www.kidshealth.org

www.childrenscommissioner.gov.uk

SILVER LINING FOSTERING AGENCY

The Vista Centre, 50 Salisbury Road, TW4 6JQ

Telephone – 07405234222

Email – 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

OFSTED PICCADILY GATE, STORE STREET MANCHESTER, M1
2WD

Phone: 0300 123 1231

Email: 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

Useful websites

www.thewhocarestrust.org

www.kidshealth.org

www.childrenscommissioner.gov.uk

د حوان كس د لاسي كتاب د رسيد تاييد

Young Person's Handbook Confirmation of Receipt

ستاسو نوم:

YOUR NAME:

ما خپل لاسي کتاب لوستلی دی
هو نه

I have read my Handbook
YES NO

ايا تاسو د لاسي کتاب گټور وموند؟
هو نه

Did you find the Handbook useful?
YES NO

ايا تاسو خپل حقونه او امتيازات درک کوی؟
هو نه

Do you understand your rights and allowances?
YES NO

ايا تاسو پوهیږئ که شکایت ته اړتیا ولری نو هو نه
ايا تاسو کومه پوښتنه لری؟

Do you Understand how to make a complaint if needed YES NO
Do you have any questions?

مهرباني وکړئ دا کتاب د سلور اسټر څارني ټولنيز کارگر ته بیرته ورکړئ

Please return this page to the Silver Lining Supervising Social
Worker