



نوجوان شخصکے پینڈ بک

عمر 12-18



میری تفصیلات

	میرا نام
	میری پیدائش کی تاریخ
	میرا پتہ
	رضاعی کیریئر کا نام (ے)
	میرے سماجی کارکنوں کا نام اور نمبر
	میرا کیری سوشل ورکر (SSW)



دیگر اہم نام اور پتے:

		نام
		پتا
	موبائل	ٹیلی فون
		ای میل

		نام
		پتا
	موبائل	ٹیلی فون
		ای میل

		نام
		پتا
	موبائل	ٹیلی فون
		ای میل

		نام
		پتا
	موبائل	ٹیلی فون
		ای میل

		نام
		پتا
	موبائل	ٹیلی فون
		ای میل

تعارف

ملک بھر میں پرورش آپ کو اپنے رضاعی خاندان کے ساتھ اپنے نئے رضاعی گھر میں حل کرنے میں مدد کرنے کے لئے اس ہینڈ بک کو ڈیزائن کیا ہے۔

دیکھ بھال میں آ رہا ہے ، یا ایک رضاعی خاندان سے دوسرے کو منتقل ، خوفناک اور الجھن ہو سکتا ہے۔ زیادہ سے کم یہ کچھ تشویش کی وجہ سے ہو جائے گا۔ یہ ہینڈ بک آپ کے پاس اب اور مستقبل میں ہو سکتا ہے کچھ سوالات کا جواب دے گا۔ یہ آپ کے لئے دستیاب معلومات کے بہت سے ذرائع میں سے ایک ہے۔ بعد میں اس ہینڈ بک میں رہنمائی ہے جبکہ آپ کی مدد اور معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

اس ہینڈ بک میں ہم آپ کو ملک بھر میں فروغ دینے اور ہمارے رضاعی نگہداشت کے بارے میں بتائیں گے:

- آپ کے ساتھ اشتراک کریں ، جو کون ہے ، اور
- آپ کے ساتھ اشتراک کریں آپ ملک بھر میں فروغ دینے والے کے ساتھ دیکھ بھال میں ہیں۔

ہم وضاحت کریں گے:

- آپ کی دیکھ بھال کے دوران آپ کی کیا ملاقاتیں ہو سکتی ہیں
- وہ کیوں اہم ہیں اور ان میں سے سب سے زیادہ حاصل کرنے کے لئے کس طرح۔
- الفاظ میں سے کچھ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو استعمال کرتے ہوئے لوگوں کو سن لیں گے۔

ہم آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ آپ کے حقوق کیا ہیں ، آپ کیا توقع کر سکتے ہیں اور اگر آپ کو فروغ دینے کی دیکھ بھال میں کسی چیز کے ساتھ خوش نہیں ہیں تو آپ کیا کر سکتے ہیں۔

اس کتاب میں کیا ہے ؟

- تعارف
- مقصد کا بیان
- ملک گیر نمو کے بارے میں
- دیکھ بھال میں آپ کے حقوق
- سماجی کارکنوں
- آپ کا کہنا ہے کہ (شکایت کا طریقہ کار)
- میٹنگ کا جائزہ لیں
- صحت
- تعلیم
- غنڈہ گردی
- دیکھ بھال
- انٹرنیٹ کی حفاظت
- شہدجال
- مددگار رابطے

میں اس کتاب کو کیسے استعمال کر سکتا ہوں ؟

(1) اپنے آپ کو مزید جاننے کے لئے اس کتاب کو پڑھیں

3نوجوان شخصکے ہینڈ بک 12-18 سال ، 2019

(2) اس کتاب کو ایک قابل اعتماد دوست کے ساتھ پڑھیں اور پھر اس کے بارے میں بات کریں

(3) اپنے سماجی کارکن یا رضاعی کیریئر کے ساتھ اس کتاب کے ذریعے جاؤ

(4) اگر آپ اس طرح کے بولڈ میں ایک لفظ دیکھتے ہیں ، تو آپ یہ جان سکتے ہیں کہ اس کتاب کے پیچھے لفظ کا کیا مطلب ہے۔

اگر بالغوں کو ایسے الفاظ کا استعمال کرتے ہیں جو آپ سمجھتے نہیں ہیں ، تو ان سے پوچھیں کہ وہ کیا مطلب ہے۔

ملک گیر نمو کے بارے میں

ملک گیر نمو بچوں اور نوجوانوں کے لئے ایک آزاد فروغ دینے والی ایجنسی ہے۔

ہم رضاعی نگہداشت فراہم کرتے ہیں جو بچوں اور نوجوانوں کی مدد کر سکتے ہیں جو ان کے اپنے خاندان کے ساتھ رہنے کے قابل نہیں ہیں۔ نگہداشت بچوں اور نوجوانوں کے بعد مختلف اوقات S ، مختصر یا طویل مدت کے لئے ، حالات پر منحصر ہے۔

ملک بھر میں پرورش پانے والے اپنے آپ کو اپنی ثقافت ، مذہب اور زبان کا اشتراک کرنے والی رضاعی نگہداشت تلاش کرنے کی پوری کوشش کریں گی۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کو محفوظ محسوس کرنے اور اس کے لئے دیکھ بھال اور آپ کے لئے مشکل وقت ہو سکتا ہے کہ سب سے زیادہ بنانے کے لئے بنایا گیا ہے۔

مقصد کا بیان

مقصد کا بیان یہ ہے کہ ایک size کے قابل کتابچہ ہے جو ملک بھر میں فروغ دینے کے بارے میں دلچسپی رکھتا ہے۔ لیکن وہاں کچھ چیزیں آپ کو تھوڑا سا بورنگ مل سکتی ہے ، لہذا ہم نے سب سے اہم بٹس کو نکال دیا ہے اور یہاں پیراگراف میں ان کو نیچے ڈال دیا ہے (لیکن اگر آپ مکمل کاپی کرنا چاہتے ہیں تو ، ہم آپ کو ایک دے دیں گے: صرف ملک بھر میں فروغ دینے والے سماجی کارکن سے پوچھیں اور وہ آپ کے لئے اس کا بندوبست کر سکتے ہیں)۔

ملک گیر طور پر فروغ دینے والی کمپنی ایک آزاد فروغ دینے والی ایجنسی ہے جو قوانین کے تحت اور سب سے اہم بچوں کے ایکٹ 1989 اور فروغ دینے والی خدمات کے قواعد و ضوابط 2011 ہیں۔ یہ قواعد و ضوابط ہمیں اس بارے میں مطلع کرتے ہیں کہ ہمیں کیا کرنا ہے اور کب ایک تنظیم کے طور پر۔

ہم نے بہت سے رضاعی ہیں ، جو ہم نے بھرتی کیا ہے ، اچھی طرح سے تشخیص اور منظور کیا۔ انہیں کچھ تربیت کرنا ہے ، اور ایک آزاد پینل سے پہلے جانے سے پہلے وہ کسی بھی رضاعی بچوں کے بعد دیکھ سکتے ہیں۔

ہم اس بات کو یقینی بنانے کے لئے عظیم خیال رکھتے ہیں کہ کسی بھی بچے یا نوجوان شخص جو ہماری نگہداشت کے ساتھ رہنے کے لئے آ رہا ہے وہ صحیح جگہ پر جاتا ہے ، جس میں ہم ، سماجی کارکن ، اور آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے لئے بہترین ہے۔

ہم مختلف لوگ ہمارے لئے کام کر رہے ہیں، لیکن آپ کے لئے آپ کو باقاعدگی سے دیکھیں گے ایک نگرانی سماجی کارکن ہے۔ وہ باقاعدگی سے رضاعی گھر کا دورہ کرتے ہیں ، اور ان چیزوں کی ایک بڑی تعداد ہے جو انہیں چیک کرنے اور اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے۔

ہم نے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرنے کے لئے مکمل طور پر پر عزم ہیں (شراکت میں) جو آپ کے اچھی طرح سے ایک int آرام ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ بات کرنا اور ایک دوسرے سے بات کرنے کے لئے اہم ہے اور ہم ہمیشہ احترام اور اچھے ارادوں کے ساتھ یہ کریں گے۔

ہم مختلف رضاعی پلیسمنٹ کی ایک بڑی تعداد فراہم کرتے ہیں، یہ ایک ہنگامی بنیاد پر جبکہ ایک بہت مختصر کے لئے ہو سکتا ہے، یا ایک طویل وقت کے لئے ایک نوجوان شخص آزادانہ طور پر رہنے کے لئے تیار ہے جب تک ہم سماجی کارکن کے ساتھ کام کرتے ہیں اور آپ کو آپ کے لئے سب سے بہتر ہو سکتا ہے۔

ملک گیر فروغ دینے کا مشن مندرجہ ذیل طور پر پڑھتا ہے:

ایک محفوظ اور پیار کرنے والے خاندان کے ماحول کے اندر ہم بچوں اور نوجوانوں کے لئے مواقع اور مثبت تجربات بناتے ہیں جو ان کی زندگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ: ہم چاہتے ہیں کہ آپ کو sa اور محبت محسوس ہو ، ہم آپ کو مواقع حاصل کرنا چاہتے ہیں ، جو چیزیں آپ کو تیار کرنے میں مدد کرتی ہیں ، مزہ آتے ہیں اور اچھی زندگی رکھنے کے منتظر ہیں۔

آپ ہماری ویب سائٹ پر ایک سے زیادہ تفصیلی 'بیان کی تلاش کر سکتے ہیں www.fostering.org.uk . ملک گیر

رضاعی دیکھ بھال کیا ہے ؟

رضاعی دیکھ بھال ہے جب آپ اپنے گھر میں کسی دوسرے خاندان کے ساتھ رہنے کے لئے جاتے ہیں۔ کئی وجوہات ہیں کہ بچوں اور نوجوانوں کو رضاعی دیکھ بھال میں ہونے کی ضرورت کیوں ہے۔ آپ کے اپنے خاندان کو اس وقت آپ کے لئے ایک محفوظ اور صحت مند ماحول فراہم کرنے کے قابل نہیں ہو سکتا۔ آپ کے والدین کو ناپسندی گیا ہے ، اس سے نمٹنے میں قاصر ہیں ، یا وہ بہت زیادہ بحث کر سکتے ہیں۔ شاید آپ کو بری طرح سے علاج کیا گیا ہے۔ یہ سماجی خدمات کی ذمہ داری ہے کہ آپ کو زندہ رہنے کے لئے کہیں محفوظ اور آرام دہ اور پرسکون فراہم کریں۔

آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ کی دیکھ بھال کیوں نہیں کی گئی ہے - آپ کو ایک سماجی کارکن ہو گا جو مشکل وقت کے ذریعے خاندانوں کی مدد کرنے کے لئے تربیت دی گئی ہے اور وہ آپ کو چیزوں کو بیان کریں گے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کیا ہو رہا ہے۔ آپ اپنے گھر میں ایک رضاعی کیریئر کے ساتھ رہنے کے لئے جائیں گے جب تک کہ آپ اپنے خاندان میں واپس آنے کے قابل نہیں ہیں یا آپ کے اپنے طور پر رہنے کے لئے کافی عمر کے ہیں۔ یہ چند دنوں ، ہفتوں ، مہینے یا اس سے بھی سال کے قیام کا مطلب ہو سکتا ہے۔ آپ کا سماجی کارکن آپ کے رضاعی گھر میں آپ کا دورہ کرے گا۔

آپ کو یہ پوچھنے کا حق ہے کہ آپ کو رضاعی دیکھ بھال میں کتنا وقت ملے گا - پہلی بار کی دیکھ بھال یا ایک نئی جگہ میں منتقل بہت خوفناک ہو سکتا ہے۔ بہت سارے نئے لوگوں کو پورا کرنے کے لئے ہو جائے گا اور آپ کو دوستوں اور خاندان سے دور منتقل کیا جا سکتا ہے۔ نوجوان لوگوں کے لئے یہ غیر معمولی نہیں ہے کہ وہ اپنے رضاعی گھر میں پہنچنے والے پریشان ، غصہ ، الجھن یا پریشان ہونے کا احساس کریں۔ آپ کو آپ کے والدین اور آپ کے باقی خاندان کے ساتھ گھر میں نہیں رہ سکتے کیوں نہیں سمجھ سکتا۔ یا ، آپ کو گھر سے دور ہونے کے لئے بھی بچ جا سکتا ہے۔

جو بھی معاملہ ہے ، آپ کی رضاعی دیکھ بھال آپ کو یقین اور آپ میں حل کرنے میں مدد کرنے کے لئے موجود ہیں۔ آپ اکیلے نہیں ہیں-آپ کی پرورش کیریئر اور سماجی کارکن آپ سے بات کرنے اور آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے موجود ہیں۔

رضاعی نگہداشت

رضاعی نگہداشت کو احتیاط سے منتخب کیا جاتا ہے ، اس سے پہلے کہ وہ بچوں اور نوجوانوں کی نگہداشت فراہم کر سکیں - ہو سکتا ہے کہ وہ دیگر رضاعی بچوں یا پیدائشی بچے بھی وہاں رہتے ہوں -



آپ کے رضاعی کیریئر آپ کے گھر میں خوش آمدید گئے ، آپ کو آرام دہ اور پرسکون محسوس ہوتا ہے۔ وہ آپ کو تمام مدد دے گا اور آپ کی ضرورت میں مدد ملے گی۔ آپ کی پرورش کیریئر آپ کی روزانہ کی ضروریات کے لئے وہاں ہو جائے گا ، اور آپ کی تعلیم ، صحت ، اور سماجی ضروریات کے ساتھ آپ کی مدد کرنے کے لئے۔ وہ آپ کے مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کی جا رہی ہیں جب اجلاسوں میں آپ کی مدد کرے گا۔

رضاعی نگہداشت ان کے اپنے نگرانی سماجی کارکن کو تفویض کیا جاتا ہے تاکہ انہیں اضافی مدد اور رہنمائی دینے کے لئے آپ کے بعد دیکھ سکیں۔ آپ باقاعدگی سے نگرانی سماجی کارکن دیکھیں گے ، اور وہ کسی اور کو آپ کو کوئی تشویش ہے تو آپ کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

دیکھ بھال میں آپ کے حقوق

آپ کے پاس بہت سے حقوق ہیں۔ ان حقوق کا کہنا ہے کہ آپ کس طرح علاج کیا جانا چاہئے اور آپ کو کس طرح دیکھا جانا چاہئے۔ یہ کتابچہ آپ کی دیکھ بھال میں مختلف حصوں کے بارے میں بتائے گا اور یہ آپ کے حقوق کے بارے میں بھی بتاتا ہے۔

ملک بھر میں پرورش اور ان کے رضاعی نگہداشت کا یقین ہے کہ آپ کو ہمیشہ احترام اور دیکھ بھال کے ساتھ علاج کیا جانا چاہئے۔ آپ کو اس بات کا احساس نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کو خراب یا برا سلوک کیا جاتا ہے کیونکہ آپ رضاعی دیکھ بھال میں ہیں۔ آپ کو محفوظ رہنے کا حق ہے اور وہ خوش اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔

جب آپ ہمارے رضاعی کیریئر میں سے ایک کی طرف سے دیکھ رہے ہیں تو ہم امید کرتے ہیں کہ آپ آرام دہ اور آباد ہو جائیں گے۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہماری دیکھ بھال میں خوش ہوں۔

اگر کسی بھی وقت آپ کو اس طرح سے خوش نہیں ہیں تو آپ کا علاج کیا جا رہا ہے یا اس منصوبے کو جو آپ کے لئے تیار کیا جا رہا ہے۔ کسی کو بتائیں۔ اگر آپ اپنے رضاعی کیریئر یا سماجی کارکن سے بات کر سکتے ہیں تو ان سے کہو۔ آپ کو کوئی شکایت کرنے کا حق ہے اگر آپ دیکھ بھال میں ہونے والی کسی چیز کے بارے میں ناخوش ہیں یا آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ غیر منصفانہ طور پر علاج کر رہے ہیں ، اور آپ کو ایک وکیل کا حق ہے کہ آپ کو شکایت کرنے میں مدد ملے **complaint**۔ (ہم آپ کو بچوں کے حقوق ، شکایات اور بعد میں وکالت کے بارے میں مزید بتائیں گے)۔

آپ کے حقوق میں شامل ہیں:

- اپنی خواہشات اور احساسات کے بارے میں سنا جائے۔
- شوق ہے اور باہر اسکول کی سرگرمیوں سے لطف اندوز کرنے کے لئے۔
- دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لئے ، جب تک یہ آپ کے لئے محفوظ ہے۔
- دوستوں ، خاندان اور سماجی کارکنوں وغیرہ کے ساتھ بات کرنے کے لئے فون کا استعمال کرنے کے لئے۔
- جیب پیسے حاصل کرنے کے لئے۔

- پرائیویسی حاصل کرنے کے لئے۔
- محفوظ اور محفوظ کرنے کے لئے۔
- کھانا ، لباس ، نتائج ، ٹوائلٹ۔آپ کی ضرورت ہے تمام چیزیں۔
- آپ کے ساتھ آپ کی اپنی چیزیں ہیں ، جیسے تصاویر ، کتابیں ، کھلونے ، چیزیں جو آپ سے متعلق ہیں۔
- کسی ایسے شخص کو بتانے کے لئے اگر آپ کہاں رہ رہے ہیں یا آپ کے لئے کس طرح دیکھ رہے ہیں یا آپ کو شکایت کرنے کا حق حاصل ہے تو آپ کو کسی بھی چیز سے ناخوش ہے۔

یاد رکھیں - اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں ، تو آپ کچھ بھی نہیں سمجھتے ہیں ، کسی سے پوچھیں۔
مثال کے طور پر آپ شاید جاننا چاہتے ہیں:

- میں دیکھ بھال کیوں کروں ؟
- مجھے کتنا عرصہ یہاں ہوگا ؟
- قواعد کیا ہیں ؟
- کیا رضاعی خاندان اختتام ہفتہ میں کیا کرتا ہے ؟
- میں اپنے خاندان اور دوستوں کو کیسے دیکھوں گا ؟
- اگر چیزیں مشکل ہو جاتی ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ وہ غلط ہو رہے ہیں تو میں کس سے بات کر سکتا ہوں ؟
- کون میری زندگی میں فیصلے کرتا ہے ، کس قسم کے فیصلے اور فیصلے کئے گئے ہیں ؟

اعتماد ہے۔ یہ بات کرنے کے لئے اچھا ہے۔ آپ کو یہ کہنے کا حق ہے کہ آپ ناخوش ہیں یا کسی بھی چیز کے بارے میں الجھن میں ہیں ۔

سماجی کارکنوں

ایک سماجی کارکن کیا ہے ؟
آپ کا سماجی کارکن اس بات کو یقینی بنانے کے لئے ہے کہ آپ کو مناسب طریقے سے دیکھا جائے ، یہ ان کے کام ہے:

- آپ سے بات کریں اور آپ کس طرح ہیں اور کیا سوچتے ہیں اور آپ کی ضرورت ہے باہر تلاش۔
- اس بارے میں منصوبہ بندی کریں کہ آپ کس طرح دیکھ رہے ہیں اور آپ کہاں رہتے ہیں۔
- آپ کو آپ کی تعلیم سے زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے میں مدد۔
- آپ کو اپنے خاندان کے ساتھ رابطے میں رہنے میں مدد ، اگر یہ آپ کے لئے محفوظ ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ خوش اور صحت مند ہیں۔
- آپ کو چیزوں کی وضاحت کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کیا ہو رہا ہے۔

آپ اور آپ کا سماجی کارکن
آپ کو اس کا حق ہے کہ:

- کیا آپ کے سماجی کارکن آپ کو نئی جگہ کے پہلے ہفتے میں آتے ہیں۔
- اپنے سماجی کارکن کو اپنے طور پر ملاحظہ کریں اگر آپ چاہتے ہیں (ہمیشہ اپنے رضاعی نگہداشت کے ساتھ نہیں ، لہذا آپ کو نجی طور پر بات کر سکتے ہیں) ، ان سے پوچھیں کہ وہ آپ کو کبھی بھی باہر لے جائیں ، اور اس وقت آپ کو ان سے ملنا چاہتے ہیں اور آپ کے لئے اچھا ہے۔

- تمام فیصلوں کی وضاحت کرتے ہیں جو وہ آپ اور آپ کی زندگی کے بارے میں کرتے ہیں۔
- پوچھا جائے کہ آپ ان تمام فیصلوں کے بارے میں کیا سوچتے ہیں جو وہ آپ کے لئے تیار کرتے ہیں ، اور سنجیدگی سے لے جاتے ہیں۔
- آپ کے سماجی کارکن آپ کو پہلے سال کے پہلے سال کے بعد کم از کم ہر چھ ہفتوں میں آپ کا دورہ کرنا چاہئے۔ اگر اس سے کوئی سوال نہیں ہوتا تو کیوں ؟

ایک ڈیوٹی سماجی کارکن کیا ہے ؟
 اگر آپ کا سماجی کارکن بیمار یا چھٹی پر ہے تو آپ ایک ڈیوٹی سماجی کارکن سے بات کر سکتے ہیں ۔ وہ یا وہ آپ کے سماجی کارکن نہیں ہو گا لیکن سوالات کا جواب دینے میں مدد اور آپ کے سماجی کارکن دور ہے جبکہ آپ کے لئے کیا چیزیں حاصل کر سکتے ہیں۔ ہفتے کے ہر روز ایک مختلف ڈیوٹی سماجی کارکن ہے۔ یہ ان کے نام حاصل کرنے کے لئے ایک اچھا خیال ہے تاکہ آپ کو یاد کر سکتے ہیں جو آپ نے بات کی ہے۔

یاد رکھیں کہ رضاعی دیکھ بھال ان کے اپنے نگرانی سماجی کارکن کو تفویض کی جاتی ہے تاکہ انہیں اضافی مدد اور رہنمائی دینے کے لئے آپ کے بعد دیکھ سکیں۔ آپ باقاعدگی سے نگرانی سماجی کارکن دیکھیں گے اور وہ کسی اور کو آپ کو کوئی تشویش ہے تو آپ کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

آپ کا کہنا ہے کہ! (شکایت کا طریقہ کار)

ہر شخص کو منصفانہ سلوک اور احترام کے ساتھ حق حاصل ہے ۔ ایک نوجوان شخص کے طور پر آپ کے حقوق کو اقوام متحدہ کے کنونشن میں بچے کے حقوق پر لکھا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اس کا حق ہے:

- آپ کی آواز سنی اور احترام کے ساتھ علاج کیا جائے۔
- ہر وقت منصفانہ سلوک کیا جائے۔
- اسکول جانے اور اچھی تعلیم حاصل کرنے کے قابل ہو۔
- اچھی صحت کی دیکھ بھال حاصل کریں۔
- اپنے مذہب کی ثقافت کی مشق اور اپنی زبان استعمال کرنے کے لیے ۔
- شکایت کرنے کے قابل ہو اور ایک وکیل یا قانونی نمائندگی ہو۔
- تمام فیصلہ سازی میں ملوث ہو۔
- محفوظ اور غلط استعمال سے محفوظ ہونے کے لئے۔
- معاشرے میں مکمل انضمام اور شرکت کرنے کے لئے۔

اگر میں خوش نہیں ہوں اور اسے بولنے کے لئے مشکل تلاش کروں ؟

اگر آپ کسی چیز کے بارے میں خوش نہیں ہیں اور اپنے سماجی کارکن سے بات کرنے کے لئے مشکل تلاش کرتے ہیں تو آپ کو کسی دوسرے بالغ سے بات کرنے کی کوشش کرنا چاہئے جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ ایک اور بالغ ہو سکتا ہے جسے آپ اپنے رضاعی کیریئر ، اہم کارکن ، ذاتی مشیر ، استاد یا سوشل کیئر ٹیم مینیجر کی طرح اعتماد کرتے ہیں۔ اگر یہ آپ کو ایک وکیل کے لئے پوچھ سکتے ہیں مدد نہیں کرتا **advocate**۔

وکیل کیا ہے ؟

ایک وکیل ہے جو آپ کے ساتھ کام کر سکتے ہیں اور آپ کے خیالات ، جذبات ، خیالات اور خواہشات سنی ہیں اس بات کو یقینی بنانے کے لئے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا کہ لوگ آپ کے خیال میں بہت اہم ہے کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے خیالات کو اکاؤنٹ میں لے جایا جاتا ہے جب آپ کے بارے میں فیصلے کئے جاتے ہیں۔

ایک وکیل آپ کی مدد کرنے کے لئے آپ کا جائزہ لینے کے اجلاسوں میں شرکت کر سکتے ہیں اور آپ کو ان کی ضرورت ہے تو آپ کو بات کرنے میں مدد. وہ آپ کو معلومات اور مشورہ بھی دے سکتے ہیں اور شکایت کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں.

ایک آزاد وزیٹر کیا ہے ؟

آپ کو ایک سال سے زیادہ کے لئے آپ کے والدین کے ساتھ تھوڑا یا کوئی رابطہ ہے تو، پھر قانون آپ کو ایک آزاد وزیٹر کے ساتھ فراہم کی جانی چاہئے کا کہنا ہے کہ. ایک آزاد وزیٹر آپ کے دوست کی طرح ہے ، وہ باقاعدگی سے آپ کا دورہ کرتے ہیں اور ایک ایڈووکیٹ کی طرح ، اس بات کا یقین کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ آپ کی آواز سنی جاتی ہے. ایک آزاد وزیٹر بھی آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلے کرنے میں حصہ لینے کے لئے مدد کرنے میں مدد کر سکتے ہیں.

میں کس طرح شکایت کروں ؟

چیزیں بہت اچھی طرح جا سکتے ہیں جب آپ کی زندگی میں وقت ہو جائے گا اور چیزوں کو غلط جا سکتے ہیں جب دوسرے اوقات ہو سکتا ہے. اگر آپ اپنی دیکھ بھال کے ساتھ کچھ کرنے کے بارے میں خوش نہیں ہیں تو پھر شکایت کرنے کا آپ کا حق ہے.

یہ آپ کا حق ہے کہ منصفانہ سلوک کیا جائے اور جب تک آپ کسی ایسے شخص کو بتائیں کہ آپ ناخوش ہیں ، تو چیزیں تبدیل نہیں ہو سکتی ہیں . ایک شکایت آپ کے لئے بہتر چیزیں بنانے میں مدد کر سکتی ہے اور شاید آپ کی طرح دوسرے نوجوان لوگ بھی. شکایت آپ یا دیگر لوگوں کو مصیبت میں حاصل کرنے کے بارے میں نہیں ہے ، یہ یقینی بنانے کے بارے میں ہے کہ آپ سن رہے ہیں. اگر آپ شکایت کرنا چاہتے ہیں تو تین مرحلے ہیں (جو کہ مراحل کے طور پر بھی جانا جاتا ہے):

مرحلہ 1:

یہ پہلا مرحلہ ہے جہاں آپ اپنے رضاعی کیریئر یا سماجی کارکن سے بات کرتے ہیں جو آپ کو پریشان کر رہے. اگر آپ comfortable ان سے بات چیت نہیں کرتے تو ، you مندرجہ ذیل ایڈریس پر ، فون ، خط یا ای میل کے ذریعہ ملک گیر طور پر فروغ دینے والے شکایات مینیجر سے بھی بات کر سکتا ہے:

رجسٹرڈ مینیجر (شکایات آفیسر)

ملک گیر طور پر فروغ دینے والی ، 4ویں منزل ، 1 سرکوڈیزس روڈ ، یو ابرادگی ، ماددلیس UB8 1ex

ٹیلی فون: 750 6000 0203

ای میل: enquiries@nationwidefostering.org.uk

آپ کو آپ کے رضاعی کیریئر ، دوست ، ایڈووکیٹ یا کسی ایسے شخص سے مدد حاصل ہو سکتی ہے جو آپ کو ایسا کرنے پر اعتماد ہے. انہیں دس کام کے دنوں میں اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے .

مرحلہ 2:

اگر آپ اب بھی یہ خیال کرتے ہیں کہ کوئی مسئلہ ہے تو ، شکایات مینیجر ایک آزاد شخص کے لئے پوچھیں گے (جو ملک بھر میں فروغ دینے یا مقامی اتھارٹی کے لئے کام نہیں کرتا) آپ کے لئے اس کو دیکھنے کے لئے. یہ ایک رسمی تحقیقات ہے اور آپ کو 20 کام کے دنوں کے اندر کیا ہو گا کے بارے میں بتایا جانا چاہئے. ایک رپورٹ بھی تحریر کی جائے گی اور سینئر مینیجر آپ کے ساتھ اس کے ذریعے جائیں گے .

مرحلہ 3:

اگر آپ اب بھی خوش نہیں ہیں تو ایک ٹیسٹ پینل آپ کے لئے اس میں نظر آئے گا. پینل تین لوگوں سے بنا ہوتا ہے ، اور ان میں سے کم از کم ایک ملک گیر طور پر فروغ دینے کے لئے کام نہیں کر رہا ہے. وہ 20 کام کے دنوں کے اندر مسئلہ کو حل کرنے کی کوشش کریں گے اور آپ کو نتیجہ معلوم ہو جائے گا.

ذیل میں بچوں کی فلاح و بہبود سے متعلق کچھ اضافی خدمات اور تنظیموں کی رابطے کی تفصیلات ہیں.

کوران کی آواز (وکالت کی خدمات فراہم کرنا)
کورہوں کیمپس
41 برنسوک مربع
لندن WC1N 1AZ
ای میل: info@coramvoice.org.uk
ٹیلی فون: 5792 7833 020

www.childline.org.uk
مصیبت یا خطرے میں نوجوان لوگوں کے لئے چالڈ لائن 0800 111124 www.childline.org.uk گھنٹے کی ہیلپ لائن۔

آپ سٹیٹ سے رابطہ کر سکتے ہیں
سٹیٹ چیف انسپکٹر
پاککادال دروازہ
سٹور سٹریٹ
مانچسٹر
M1 2WD
ٹیلی فون: 1231 123 0300 ای میل: enquiries@ofsted.gov.uk

انگلستان کے بچوں کے کمشنر
جنوبی ایسائے کی عمارات
20 عظیم سمتھ اسٹریٹ
لندن
SW1P 3BT
ٹیلی فون: 0731 email 528 0800 ای میل: info.request@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

میٹنگ کا جائزہ لیں

آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ جب آپ رضاعی دیکھ بھال میں ہیں تو بہت سے اجلاسوں اور بہت سارے کاغذی کارروائی ہوسکتے ہیں۔ آپ کو اسے اچھی اور مثبت طور پر دیکھنا چاہئے۔ کیونکہ یہ یقینی بناتا ہے کہ ہر ایک کو آپ کے ساتھ کام کر رہا ہے ، اور اس بات کی جانچ پڑتال کر رہے ہیں کہ وہ آپ کے لئے بہترین دیکھ بھال فراہم کر رہے ہیں۔

ایک ٹیسٹ کیا ہے ؟
اس بات کا جائزہ لینے کے لئے ایک میٹنگ ہے کہ آپ کو مناسب طریقے سے دیکھ بھال کی جا رہی ہے اور آپ کی زندگی کے تمام مختلف بٹس اچھی طرح سے جا رہے ہیں۔

جائزہ لینے کے اجلاس میں کون آتا ہے ؟
سب سے اہم بات - آپ۔ یہ اجلاس s آپ کی زندگی کے بارے میں اہم فیصلہ ہے اور یہ آپ کو وہاں ہونے کے لئے احساس کرتا ہے! آپ کے سماجی کارکن آپ کو اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ آپ کون سے اور آپ کو میٹنگ کا جائزہ لینے کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ عام طور پر آپ کے سماجی کارکن ، آپ کے کیریئر اور نگرانی سماجی

کارکن وہاں ہو جائیں گے ، اور آپ کے والدین میں سے ایک یا دونوں ، جو آپ کے ساتھ رابطے میں ہیں اس پر منحصر ہے۔ کسی کو ایک آزاد تبصرہ شدہ افسر بھی کہا جائے گا **independent reviewing officer**۔

ایک جائزہ لینے کا اجلاس کتنی بار ہوتا ہے ؟

آپ کی دیکھ بھال میں آنے کے بعد آپ کا جائزہ لینے والے اجلاسوں میں ایک ماہ ہوتا ہے ، اس کے بعد چار ماہ جب تک کہ آپ دیکھ بھال میں ہیں اور پھر ہر چھ ماہ کے طور پر آپ دیکھ بھال میں ہیں۔ آپ کا آزاد جائزہ لینے کا افسر جلد ہی آپ کا جائزہ لینے کے اجلاس کا بندوبست کرے گا اگر وہ سوچتے ہیں کہ یہ ضرورت ہے اور آپ کسی بھی وقت آپ کی طرح جائزہ لینے کے لئے پوچھ سکتے ہیں۔

ایک آزاد تبصرہ آفیسر کیا ہے ؟ IRO

یہ وہ شخص ہے جو آپ کے جائزے کے اجلاسوں کی کرسیاں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ ان کی ملازمت ہے کہ آپ کی ملاقاتیں آسانی سے چلاتے ہیں ، تاکہ ہر کوئی بات کرنے کا موقع ملتا ہے۔ کیونکہ IRO آپ کے سماجی کارکنوں کی ٹیم کے ساتھ الگ ہے ، وہ چیک کر سکتے ہیں کہ آپ کی دیکھ بھال کے لئے اچھی منصوبہ بندی کی جاتی ہے اور وہ لوگ جو وہ کہتے ہیں وہ آپ کو مناسب طریقے سے دیکھ بھال کرنے کے لئے کریں گے۔

اور کون تبصرہ اجلاس میں آ سکتا ہے ؟

بعض اوقات آپ کی دیکھ بھال میں شامل اساتذہ ، ڈاکٹر یا دیگر افراد بھی ہوسکتے ہیں۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ اگر آپ ان لوگوں کو وہاں نہیں کرنا چاہتے ہیں اور وہ ایک تحریری رپورٹ بھیج سکتے ہیں یا صرف ایک ہی میٹنگ میں آتے ہیں۔

جائزے کہاں ہوتے ہیں ؟

آپ کہاں رہ رہے ہیں ، لیکن وہ اسکول میں یا سماجی خدمات کے دفتر میں ہو سکتا ہے جہاں زیادہ تر ملاقاتوں کا جائزہ لینے۔ اگر کہیں اور آپ کو آپ کا جائزہ لینے کے لئے پسند کریں گے تو آپ کو یہ کہہ سکتے ہیں ، لیکن جہاں بھی آپ کو وہاں آرام دہ محسوس کرنا چاہئے۔

جائزے کے دوران آپ کے حقوق

آپ کو حق ہے -

- اپنے تمام جائزے کے اجلاسوں میں جائیں۔
- آپ کے سوشل ورکر کے بارے میں بات کریں جہاں آپ کا جائزہ لینا چاہتے ہیں اور کیا وقت (اسکول کا وقت نہیں)۔
- اپنے سماجی کارکن کے ساتھ اشتراک کریں جو آپ چاہتے ہیں اور آپ کو آپ کے جائزے کی میٹنگ میں نہیں کرنا چاہتے ہیں۔
- ان لوگوں سے پوچھیں جو آپ کو کچھ جاننا چاہتے ہیں۔ یہ شاید اساتذہ ہو سکتا ہے۔ ایک رپورٹ لکھنے کے لئے ان سے پوچھیں ، یا میٹنگ سے پہلے آپ کو جواب دینے کے لئے ان کے سوالات بھیجیں۔ انہیں میٹنگ میں آنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- کہا جا رہا ہے جو اجلاس میں کیا کہنا ہے۔
- آپ کے آزاد جائزہ لینے والے آفیسر (IRO) سے ملنے کے لئے میٹنگ سے پہلے کہ کیا ہو رہا ہے اور آپ کیا کرتے ہیں اور میٹنگ میں بات نہیں کرنا چاہتے ہیں۔ بعض اوقات مشکل چیزوں کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت ہے ، لیکن آپ اپنے IRO سے بات کر سکتے ہیں کہ آیا وہ جائزہ لینے والے میٹنگ میں یا ہر کسی کے ساتھ بات کرنا پڑتا ہے ، یا یہاں تک کہ اگر آپ کو وہاں ہونا پڑے گا۔
- آپ کا جائزہ لینے کے اجلاس میں آرام دہ اور پرسکون محسوس کرنے کے لئے ، اور جو کچھ اس کا فیصلہ کیا جاتا ہے سب کے بارے میں بات کر رہا ہے سب کا ایک حصہ۔
- کسی ایسے شخص کو لے جانے کے لئے جو آپ کو ایک وکیل کی طرح آپ کی مدد کرنے کے لئے اعتماد ہے (کسی ایسے شخص کو جو آپ کو بات کرنے میں مدد کرنا ہے یا آپ کے لئے بات کرنے کی آپ کو) ، ایک دوست ، یا خاندان کے رکن ہیں۔ کسی ایسے شخص کو آپ کو بھر میں نقطہ نظر حاصل کرنے میں مدد کرنے پر اعتماد کرتے ہیں

- اپنے خود مختار جائزہ لینے والے افسر سے بات کرنے کے لئے اپنی مدد کے ساتھ اپنی اپنی ملاقاتوں کو چایرانگ۔
- آپ کے لئے بات کرنے کے ساتھ کسی کو بھیجیں ، یا آپ کو جانے کے لئے نہیں کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو میٹنگ میں لے جانے کے بارے میں کچھ لکھنے یا ریکارڈ کرنے کے لئے .
- آپ کو معلوم ہے کہ کیا فیصلہ کیا گیا تھا اور جو آپ کے لئے کیا کرنا چاہئے کہ تمام فیصلے کی ایک تحریری کاپی ہے۔

صحت

ہم آپ کو صحت مند بنانا چاہتے ہیں اور اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں۔ صحت مند ہونے کے لئے مختلف پہلوؤں ہیں ، مثال کے طور پر آپ کی جسمانی صحت (آپ کے جسم) اور آپ کی جذباتی صحت (آپ کیسے محسوس کرتے ہیں)۔ ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ ہم آپ کی صحت کے تمام شعبوں کا احاطہ کرتے ہیں اور مندرجہ ذیل پیراگراف اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ یہ کیسے کیا جاتا ہے۔

طبی کیا ہے ؟

اس بات کا یقین کرنے کے لئے کہ آپ صحت مند ہیں ، سماجی خدمات آپ کو ہر سال آپ کی عمومی صحت کو چیک کرنے کے لئے ایک طبی فراہم کرنے کے لئے ایک ڈاکٹر مل جائے گا۔ آپ کی دیکھ بھال میں آنے والی پہلی طبی آپ کو ایک ڈاکٹر کی طرف سے کیا جانا ہے۔

جب آپ رضاعی کیریئر کے ساتھ رہنے کے لئے جاتے ہیں تو وہ آپ کے لئے ایک مقامی ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹرڈ ہونے کا بندوبست کریں گے اگر آپ کا پرانا بہت دور ہے۔ ایک صحت کی منصوبہ بندی آپ کے لئے لکھا اور آپ کو بھیجا جائے گا۔ آپ کی صحت کی منصوبہ بندی میں اس بات کا یقین کرنے کے لئے کیا کرنے کی ضرورت ہے کہ اگر آپ کے دانتوں کے ڈینٹسٹ یا ویکسینیشن کے لئے ایک سفر کی طرح صحت مند رہنے کے لئے کیا جائے گا۔ آپ کے رضاعی کیریئر آپ کے لئے تقریروں کا بندوبست کر سکتے ہیں ، اور اگر آپ ان کو پسند کریں گے تو آپ کے ساتھ جائیں۔

آپ کو آپ کی صحت کے بارے میں کوئی تشویش یا سوالات ہیں تو آپ کے لئے آپ کی دیکھ رہی نوجوان شخص نرس کے بعد آپ کی دیکھا . اگر آپ ان میں سے بولڈ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ان کے ساتھ رابطے میں حاصل کرنے کے لئے آپ کے کیریئر یا سماجی کارکن سے پوچھیں۔

ماداکالس کے ساتھ آپ کے حقوق
آپ کو اس کا حق ہے کہ:

- اگر آپ کو ایک یا دوسرے کو ترجیح دیتے ہیں تو ایک مرد یا عورت ڈاکٹر دیکھیں۔
- کہا جائے کہ وہ میڈیکل کے حصے کے طور پر کیا کریں گے۔
- وہ آپ کی صحت کے بارے میں کیا پتہ ہے کہا جائے۔
- آپ کو ایک نرس کی طرف سے کیا آپ کی طبی ہے کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ کو یہ ہونا چاہتے ہیں جہاں کے بارے میں ان سے بات کر سکتے ہیں۔

آپ کو بھی ایک طبی ہے کا فیصلہ کرنے کا حق ہے اگر یہ واضح ہے کہ آپ اس فیصلے کو سمجھنے کے لئے کافی پرانے ہیں جو آپ کر رہے ہیں۔

میرے دانتوں کے بارے میں کیا خیال ہے ؟

آپ کو آپ کے دانت کی جانچ پڑتال کرنے کے لئے ایک سال میں کم از کم ایک بار ڈینٹسٹ میں جانے کی ضرورت ہو گی – ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ آپ کو ایک صحت مند مسکراہٹ ہے۔ آپ کے رضاعی کیریئر آپ کے لئے ایک مقامی ڈینٹسٹ کو دیکھنے کے لئے بندوبست کرے گا اگر آپ کے پاس کوئی نہیں ہے۔

میری آنکھوں کے بارے میں کیا؟
آپ کو آپٹیشن میں جانے کی ضرورت ہوگی (لوگوں کو خاص طور پر آنکھوں کے بعد دیکھ بھال کرنے کی تربیت) سال میں کم از کم ایک بار۔ آپ کی رضاعی کیریئر ایک مقامی آپٹیشن دیکھنے کے لئے آپ کے لئے بندوبست کرے گا۔

صحت مند کھانے!
صحیح کھانے کی اشیاء آپ کو آپ کی ضرورت ہے تو انائی دے گا اگر آپ ورزش کرنا چاہتے ہیں تو، اپنے دوستوں کے ساتھ باہر جائیں یا اگر آپ کو صرف سو فی سے دور حاصل کرنے کے لئے ایک فروغ کی ضرورت ہے!
آپ کی توانائی کی سطح کو برقرار رکھنے کے لئے چار اوپر تجاویز:

- ہمیشہ ناشتا کھائیں۔ اگر آپ جلدی پھل کا ایک ٹکڑا قبضہ کر رہے ہیں تو!
- باقاعدگی سے کھائیں۔
- لوہے میں امیر کھانے کی اشیاء، اناج اناج جیسے چیزیں، سبز سبزیوں کو پتوں، خشک پھل اور بیکڈ پھلیاں۔
- ہر روز بہت سے پانی پیتے ہیں۔

جنسی صحت

یہ ایک بہت ہی ذاتی مسئلہ ہے اگرچہ، یہ آپ کو جنسیت اور جنسی صحت کے بارے میں اعتماد لوگوں کے ساتھ کھلی اور فرینک بات چیت کر سکتے ہیں کہ اہم ہے۔

ایسی بہت سی تنظیمیں بھی ہیں جو مشورہ رکھتے ہیں اور اگر آپ کے پاس کوئی سوالات یا خدشات ہوں تو مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ جنسی طور پر منتقل دیکیاساس (ایسٹیا) یا حمل کے ارد گرد مسائل کے ساتھ بھی مدد کر سکتے ہیں۔

این ایچ ایس کی جانب سے مشورہ اور معلومات:

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

یہ آپ پر اعتماد کر سکتے ہیں کہیں سے حقائق حاصل کرنے کے لئے ادائیگی کرتا ہے۔ آپ ہمیشہ یقین نہیں کر سکتے ہیں کہ آپ کے ساتھی آپ کو کیا بتاتے ہیں۔

صحت مند عادات کی تجاویز

بس اپنے دانتوں کو برش کرنے کی طرح، صحت مند عادات روزانہ کی بنیاد پر کاشت کی جانی چاہئے۔ روزانہ کاموں کے لئے مندرجہ ذیل رہنمائی ہے:

- سرگرمی روزانہ کی موجودگی ہونا چاہئے۔ ایک دن میں 20 منٹ کی کم از کم کل کے لئے چلنا، چلائیں یا چھلانگ۔
- آپ کی جلد کی حفاظت۔ سورج ہلاک بھی موسم سرما میں چہرے، گردن، ہتھیاروں اور ہاتھوں پر لاگو کیا جانا چاہئے۔ Moisturize جلد روزانہ۔
- پھل کھاؤ، سبزیاں، اناج، کم چکنائی کے دودھ کی مصنوعات اور پروٹین کی چھوٹی مقدار۔ مٹھائی اور دیگر عملدرآمد کھانے کی اشیاء سے بچیں۔
- مراقبہ یا خاموش وقت میں پانچ منٹ کا کم از کم خرچ کرتے ہیں۔
- اپنی روحانی خود کو تلاش کریں۔ دریافت کریں کہ آپ کو کیا حوصلہ افزائی ہے، آپ کی ترغیب دی کی سطح کو اٹھاتا ہے، آپ کو اپنی روح کو مطمئن کرتا ہے۔
- آپ کے دماغ کی ورزش۔ پڑھیں، مطالعہ، مسائل حل کریں، اور نئی مہارتیں سیکھیں۔ جیسا کہ جسم، دماغ کے استعمال کی کمی کے ساتھ دور ایشج۔
- ایک دوست گلے۔

تعلیم

جب آپ دیکھ بھال کرتے ہیں تو، سماجی خدمات اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں گی کہ آپ اسی اسکول میں رہیں گے۔ لیکن بعض اوقات، مختلف وجوہات کے لئے، بچوں اور نوجوانوں کو ایک نئے اسکول میں منتقل کرنا

پڑتا ہے۔ آپ کے سوشل کارکن اس کے بارے میں آپ سے بات کرنی چاہئے اور آپ کو کیا لگتا ہے اور جہاں آپ اسکول جانا چاہتے ہیں کو تلاش کریں۔ آپ کے رضاعی کیریئر مقامی اسکولوں میں آپ کے لئے ایک جگہ کے لئے پوچھ گچھ کرے گا اور اگر آپ چاہتے ہیں تو ایک دورہ کا بندوبست کریں گے۔

ذاتی تعلیمی منصوبہ کیا ہے ؟
ایک ذاتی تعلیمی منصوبہ (لولہ) ایک ایسی منصوبہ ہے جو آپ کے لئے مفرد ہے اور یہ آپ کی تعلیم کے بارے میں ہے۔ یہ آپ کو آپ کر سکتے ہیں کہ آپ کی تعلیم کے ساتھ بہت بہترین کرتے ہیں اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کی ضرورت ہے کا کہنا ہے کہ۔ یہ منصوبہ آپ کے سماجی کارکن کی طرف سے ایک دوسرے کے ساتھ ڈال دیا جاتا ہے ، کسی کو جو دیکھ بھال میں نوجوان لوگوں کی تعلیم کے بعد لگتا ہے ، بعض اوقات آپ کے والدین اور سب سے اہم بات آپ۔



ایک نامزد استاد کون ہے ؟
ہر اسکول میں ایک استاد ہے جو کام کرتا ہے اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو دیکھ بھال میں ایک اچھی تعلیم حاصل ہو رہی ہے۔ وہ ایک نامزد استاد کہا جاتا ہے اور وہ آپ کی دیکھ بھال میں ہیں کہ کہا جائے گا۔ لیکن وہ تمام وجوہات کو معلوم نہیں ہونا چاہئے کہ آپ دیکھ بھال میں ہیں یا یہاں تک کہ تمام منصوبوں کو آپ کے لئے کیا ہے ، اور وہ دیگر تمام اساتذہ کو نہیں بتانا چاہئے۔

آپ کی تعلیم کے ساتھ آپ کے حقوق
آپ کو حق ہے:

- اسکول میں ایک جگہ ہے۔
- اسکول میں یہ نجی رکھنے کے لئے کہ آپ کی دیکھ بھال میں ہیں، اگر آپ چاہتے ہیں۔
- اسکول کے دوروں ، نتائج ، وغیرہ کسی دوسرے بچے یا جوان شخص کی طرح جانے کے قابل ہو۔
- کسی کو آپ کے والدین کی شام کے لئے آنے اور اسکول ادا کرتا ہے میں آپ کو دیکھنے کے لئے، محافل موسیقی یا اسمبلیوں، اگر آپ چاہتے ہیں (یہ عام طور پر آپ کے سماجی کارکن یا آپ کے کیریئر ہے)۔
- آپ اسکول میں ناخوش ہیں تو کسی کو بتانے کے لئے، مسائل میں ہو رہی ہے یا غنڈہ گردی کی جا رہی ہے۔
- آپ کی تعلیم کے ساتھ اسکول کے باہر اضافی مدد کے لئے پوچھنا۔
- اسکول کی سرگرمیوں اور کلبوں کے بعد میں ملوث ہونے کے لئے۔

غنڈہ گردی

غنڈہ گردی ہمیشہ غلط ہے اور اس میں بہت سے برے جذبات اور کشیدگی پیدا ہوتی ہے - جب آپ غنڈہ گردی کے حصول کے آخر میں ہیں تو آپ کو کسی کو بتانے کی ضرورت ہے تاکہ وہ آپ کو روکنے میں مدد کرسکیں۔

غنڈہ گردی کا نام کال کرنے ، دھمکیوں بنانے ، دھمکی دینے ، آپ کے پیسے کی چوری ، آپ کو چیزیں آپ نہیں کرنا چاہتے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ وہ غلط ہیں ، مارا ، سلاپیانگ یا کہانیاں بناتے ہیں تاکہ آپ مصیبت میں رہیں۔ دیگر لوگوں کے ذریعے غنڈہ گردی کا سامنا ہو سکتا ہے ، بشمول MSN ، facebook ، یا متنی پیغام کے ذریعے سوشل میڈیا کے ذریعے -

اگر آپ کو لگتا ہے کہ کسی کو غنڈہ گردی ہے تو آپ اپنے رضاعی کیریئر ، اپنے سماجی کارکن ، نگرانی سماجی کارکن ، ایک استاد یا دوست کو بتائیں۔ اپنے آپ کو نہ رکھیں۔

دیکھ بھال

میں رضاعی دیکھ بھال کب چھوڑ دوں گا؟

جب آپ سماجی خدمات کے بعد دیکھا جاتا ہے تو ، رضاعی دیکھ بھال میں آپ کا وقت کچھ نقطہ نظر ختم ہو جائے گا۔ یہ چند مختلف طریقوں میں ہو سکتا ہے۔ اگر آپ 18 ہیں تو آپ اب بھی رضاعی دیکھ بھال میں ہیں ، اور آپ کی دیکھ بھال کا حکم ہے ، یہ خود کار طریقے سے ختم ہو جائے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ آزاد ہیں۔

جب آپ 16 سے زائد ہیں تو آپ سے پہلے آپ کی دیکھ بھال کے منصوبہ پر زیادہ اثر و رسوخ ہے ، you دیکھ بھال اور عمل کو چھوڑنے کے بارے میں آپ کے سماجی کارکن اور آزاد جائزہ لینے والے افسر سے بات کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی مدد کرے گا تو آپ اضافی مدد کے لئے ایک وکیل سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ 16 سے زائد ہیں ، اور آپ کو **accommodated** دیکھ بھال کے حکم کے بغیر ایڈجسٹ کیا گیا ہے ، تو یہ کسی بھی وقت ختم ہو سکتا ہے اگر آپ ، آپ کے والدین اور آپ کے سماجی کارکن متفق ہیں۔ اگر آپ یہ کر سکتے ہیں کے بعد دیکھا جائے تو آپ کو ترجیح دیتے ہیں ، یہاں تک کہ اگر آپ کے والدین متفق نہیں ہیں۔ جب آپ دیکھ بھال چھوڑ رہے ہیں تو یہ ایک دلچسپ ابھی تک خوفناک وقت ہو سکتا ہے۔ کے بارے میں سوچنے کے لئے بہت کچھ ہے۔ بلوں کی ادائیگی ، مطالعہ یا کام کرنا ، اپنے آپ کو ، کھانا پکانے اور صفائی ، مزہ آتے ہیں اور کورس کے اپنے آپ کے لئے وقت بنانا!

جب میں 16 کو تبدیل کروں گا تو کیا ہوگا؟

اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ اپنے آپ کو رہنے کے لئے تیار ہیں ، آپ کو 16 کو تبدیل کرنے کے بعد آپ کو ایک نیا سماجی کارکن ملے گا (یا جب آپ 15 اور تقریباً 16 ہیں)۔ وہ ایک ٹیم میں کام کرتے ہیں جو چھوڑنے کی دیکھ بھال کی ٹیم کہلاتی ہے۔ یہ آپ کی مدد کرنے کے لئے ان کی ملازمت ہے ، ایک دوسرے کے ساتھ رضاعی کیریئر کے ساتھ اور آپ کو آپ کے بارے میں سوچنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ 21 ہیں۔ یہ اس بات کا یقین کرنے کے لئے چھوڑنے کی دیکھ بھال کی خدمت کا کام ہے کہ آپ کو سماجی کارکن ، مالی مدد اور رہنے کے لئے کہیں بھی ہے۔

صرف اس وجہ سے کہ آپ کے پاس ایک نیا سماجی کارکن ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں اس سے منتقل کریں گے۔ عام طور پر آپ وہاں رہ سکتے ہیں جہاں آپ رہ رہے ہیں اگر آپ اب بھی وہاں خوش ہیں۔ اگر آپ تیار ہیں تو ، آپ اس جگہ سے آگے بڑھ سکتے ہیں جہاں آپ کو زیادہ آزادی ملتی ہے۔ اسے نیم خودمختار زندہ کہا جاتا ہے۔ آپ کے سماجی کارکن اور آزاد نظر ثانی افسر اس کے بارے میں آپ سے بات کریں گے جب آپ 15 اور/یا 16 ہیں۔

راستہ کی منصوبہ بندی

جب آپ 16 کو تبدیل کرتے ہیں تو ، آپ کا نیا سماجی کارکن آپ سے بات کرے گا اور دوسرے لوگوں کو جو آپ کے بارے میں مزید جاننے کے لئے اہم ہیں اور آپ کی ضروریات کیا ہیں۔ وہ آپ کے مستقبل کے بارے میں سوچنے میں مدد کریں گے۔ جو آپ پڑھ رہے ہیں ، آپ مستقبل میں اور آپ کی آزادی کی مہارت میں کیا کرنا چاہتے ہیں۔ آپ ان ملاقاتوں میں شامل ہونا چاہئے کہ آپ کی خواہشات اور جذبات کیا ہیں یہ کہنے کے قابل ہو جائے کرنے کے لئے۔ اسے ضرورت کا ایک جائزہ کہا جاتا ہے۔ آپ کی ضروریات کی تشخیص میں لکھا گیا ہے کہ ایک راستہ کی منصوبہ بندی کہا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ زیادہ کاغذی کارروائی کی طرح لگ سکتا ہے، آپ کے راستے کی منصوبہ بندی آپ کو آپ کی زندگی کا کنٹرول لینے کے لئے میں مدد کرنے کے لئے وہاں ہے۔ مستقبل کے مقاصد اور کاموں کی منصوبہ بندی کرنے کے لئے آپ کی مدد کرنے کے لئے وہاں ہے ، اور آپ کو کسی بھی تشویش سے نمٹنے کے لئے یا آپ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



ایک راستہ منصوبہ آپ کی مدد کرے گا:

- آزادانہ طور پر رہنے کے لئے تیار
- کام حاصل کریں یا کورس شروع کریں
- خود کافی ہو
- اپنے گھر میں رضاعی دیکھ بھال سے کامیاب منتقلی بنائیں
- آپ کی جذباتی صحت کے بعد دیکھو
- خود کے لئے ایک مستقل گھر کی تعمیر اور برقرار رکھنے
- غیر متوقع کے لئے منصوبہ
- اپنے مقاصد اور عزائم کو حاصل کریں

آپ کو آپ کے راستے کی منصوبہ بندی مکمل کریں گے اور کم از کم ہر چھ ماہ میں اس کا جائزہ لے گا۔ آپ کا راستہ منصوبہ نیچے لکھا جائے گا اور آپ کو اس کی ایک نقل مل جائے گی۔ اگر آپ مزید تعلیم یا تربیت میں ہیں تو آپ کو یہ منصوبہ ہوگا جب تک کہ آپ 21 یا 24 نہیں ہیں۔ آپ کا سماجی کارکن آپ کے ساتھ کام کرے گا جب تک کہ آپ 18 نہیں ہیں، اور آپ کو مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملے گی اور اس بات کا یقین کرنے کے لئے جاری رکھیں کہ آپ محفوظ ہیں اور آپ کی تمام ضروریات کو پورا کیا جاتا ہے۔

مجھے اپنے سماجی کارکن سے کیا مدد ملے گی؟

- معلومات، مشورہ اور آپ کی دیکھ بھال چھوڑ دیا جائے گا کہ وقت بھر میں مدد۔
- اپنے راستے کی منصوبہ بندی مکمل کرنے اور اس کا جائزہ لینے میں مدد کریں۔
- آپ کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ دیگر خدمات کے لنکس۔
- آپ کے لئے کام کرنے کے بجائے کام کرنے کے کاموں میں مدد۔

یاد رکھیں: یہ آپ کے لئے سماجی کارکن اور رضاعی کیریئر کے ساتھ کام کرنے کے لئے بے جیسے کھانا پکانے، شاپنگ، واشنگ، استری، بجٹ، صفائی، منصوبہ بندی وغیرہ کے طور پر زندگی کی مہارت کو جاننے کے لئے۔ وہ آپ کے لئے ایسا نہیں کر سکتے ہیں۔

انٹرنیٹ کی حفاظت

انٹرنیٹ ایک مددگار ذریعہ ہے، یہ آپ کو آپ کے ہوم ورک کے لئے تحقیق کرنے میں مدد ملتی ہے، اپنے دوستوں سے بات کریں، سامان اور خدمات کی تلاش کریں، ای میلز کو موسیقی سنیں اور ویڈیو اور کھیل ڈاؤن لوڈ کریں۔ تاہم انٹرنیٹ استعمال کرنے کے لئے پھر سے خطرات ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی سرفنگ کے دوران اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

آپ کی رضاعی کیریئر انٹرنیٹ کے آپ کے استعمال کی نگرانی کے لئے ایک ذمہ داری ہے۔ آپ کو آپ کے بیڈروم میں انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی یہی وجہ ہے۔ انٹرنیٹ تک رسائی کے ساتھ کسی بھی کمپیوٹر یا لپ ٹاپ رضاعی گھر کے اندر ایک عوامی جگہ میں ہونا ہے۔

آپ کو انٹرنیٹ پر کیا کرنا چاہئے چیزیں:

- اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنے ذاتی تفصیلات کو اپنے آپ کو رکھیں!
- اگر آپ کسی بحث فورم یا دیگر چیٹ رومز کا استعمال کر سکتے ہیں تو اپنے کیریئر سے پوچھیں۔

• اگر آپ کو لگتا ہے کہ کسی سائٹ پر چیٹنگ کر رہا ہے کہ واقعی نہیں ہونا چاہئے اور آپ کو مشکوک ہیں، براہ مہربانی اپنے کیریئر جانتے ہیں۔
آپ کو انٹرنیٹ پر کبھی نہیں کرنا چاہئے چیزیں:

- لوگوں سے ملنے کے لئے منظم نہ کریں جو آپ نے انٹرنیٹ پر بات چیت کی ہے۔ آپ کو اس بات کو یقینی بنانے کے لئے منتخب کریں کہ آپ کے ساتھ آپ کے کیریئر آپ کے ساتھ وہاں ہے!
 - کسی بھی شخص کو آپ کے گھر کے ایڈریس ، آپ کے فون نمبر (آپ کے موبائل سمیت) یا کسی بھی بینک کی تفصیلات کے بارے میں بات نہ دیں!
 - اپنے آپ میں سے کسی کو بھی تصاویر نہ بھیجیں۔
 - اپنے مکمل نام کو کبھی بھی کسی شخص کو نہ دیں جو آپ نہیں جانتے ہیں۔
 - اجنبیوں کو آپ کا پتہ کبھی نہیں دے۔
 - اپنا ٹیلیفون نمبر کبھی نہ دیں -
 - چیٹ رومز کا استعمال کرتے ہوئے آپ کو پتہ نہیں ہے لوگوں کے ساتھ بات کرتے وقت ایک نک نام استعمال کرتے ہیں تو۔
 - آپ کے نیٹ پر ہیں جبکہ احترام ہو۔ اس کا مطلب دوسرے لوگوں کو نفرت انگیز پیغام نہیں بھیجا جاتا -
 - اگر آپ خوفناک پیغامات وصول کرتے ہیں تو آپ کے کیریئر یا آپ کے سماجی کارکن کو بتائیں۔
 - کسی ایسے شخص سے ای میل نہ کھولیں جو آپ کو معلوم نہ ہو -
 - اگر آپ کے پاس آپ کے اپنے کمپیوٹر میں وائرس محافظ پروگرام نصب ہے -
- انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت محفوظ رکھنے کے لئے اچھے خیالات کے لئے ان سائٹس کو چیک کریں!

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

شبذجال

غلط استعمال – یہ ہے جب کوئی کسی کو تکلیف دیتا ہے – یہ نظر انداز کر سکتے ہیں (مناسب طریقے سے آپ کے بعد نہیں دیکھ) جنسی زیادتی، جذباتی بدسلوکی (یہ ہو سکتا ہے جب یہ آپ کے جذبات کو تکلیف دیتا ہے) اور جسمانی زیادتی (اگر کوئی آپ کے جسم کو تکلیف دیتا ہے)۔ تمام غلط استعمال بچوں اور نوجوانوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ بچوں اور نوجوانوں کو دیکھ بھال میں آتے ہیں۔ کیونکہ کسی نے ان کو نقصان پہنچایا ہے ، یا ان میں سے بہت زیادہ خطرہ نہیں ہے۔

ایڈجسٹ – یہ ہے جب ایک بچے کو پرورش والدین یا والدین کے معاہدے کے ساتھ ایک رہائشی گھر میں کی طرف سے دیکھا جا رہا ہے جب۔

ایڈووکیٹ - یہ آپ کی طرف سے بولتا ہے جو کوئی ہے ، اور آپ کو آپ کا کہنا ہے کرنے میں مدد ملتی ہے!

بورڈنگ اسکول - یہ ہے جب آپ کہیں رہتے ہیں اور اسکول میں بھی جاتے ہیں۔ جس گھر پر آپ رہتے ہیں وہ عام طور پر اسکول کی سائٹ سے الگ ہوتا ہے۔

دیکھ بھال کا حکم – یہ ہے جب عدالت کا کہنا ہے کہ ایک بچے یا نوجوان شخص اپنے والدین کے ساتھ نہیں رہ سکتا۔ یہ فیصلہ ہمیشہ ایک بچے یا نوجوان شخص کو نقصان پہنچانے سے بچانے کے لئے بنایا گیا ہے۔

دیکھ بھال کی منصوبہ بندی - یہ کچھ ہے جو آپ کے سماجی کارکن کو آپ کی ضروریات کو پورا کرنے کے بارے میں لکھ دے گی۔ اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جیسے آپ اسکول جائیں گے ، رابطہ ، صحت ، قانونی حیثیت ، پیسے ، جہاں آپ زندہ رہیں گے اور آپ کی سرگرمیاں آپ کو کرنا چاہتے ہیں۔

بچے ذہنی صحت کی خدمت کے بعد دیکھا (CAMHS) – یہ خاص طور پر بچوں اور نوجوانوں کے لئے ایک صحت کی خدمت ہے جو آپ کی جذباتی اور سماجی ضروریات کے ساتھ آپ کی مدد کرنے کے بعد دیکھا جاتا ہے۔

بچوں ایکٹ 1989 - یہ قانون ہے کہ تمام کونسلوں کو بچوں کو محفوظ اور نقصان پہنچانے سے آزاد رکھنے کے لئے پیروی کرنی چاہیے۔

ضابطہ اخلاق – یہ ایک ایسی چیز ہے جو لوگوں کو بتاتا ہے کہ ان کی پیروی کرنا ضروری ہے۔

مشاورت فارم - یہ ایک ایسا فارم ہے جسے آپ جائزہ لینے والے میٹنگ سے پہلے اپنے خیالات اور خواہشات کو لکھ سکتے ہیں۔ یہ آپ کو جو کچھ لگتا ہے نیچے لکھنے کے لئے ایک موقع ہے!

ڈپریشن - یہ ایک عام شرط ہے جس میں مردوں اور عورتوں ، نوجوان اور پرانے دونوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ شاید آپ کو بہت اداس یا کم محسوس ہوسکتا ہے اور عام طور پر پریشان نہیں ہوسکتا ہے۔ اگر آپ تھوڑی دیر کے لئے اس طرح محسوس کرتے ہیں تو آپ اداس ہوسکتے ہیں۔ آپ اس کے بارے میں ایک قابل اعتماد بالغ سے بات کر سکتے ہیں۔

رضاعی کیریئر - یہ ایک شخص یا ایک خاندان ہے جو بچوں اور نوجوانوں کے بعد لگتا ہے جو کسی بھی وجہ سے ان کے اپنے خاندان کے ساتھ نہیں رہ سکتا۔

کلیدی کارکن - یہ ایک بالغ ہے جو عام طور پر ایک رہائشی یونٹ یا اسکول/بورڈنگ اسکول میں کام کرتا ہے۔ یہ آپ کی مدد کرنے کے لئے ان کی ملازمت ہے اور آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت چیزوں کو کرنے میں مدد۔

آزاد نظر ثانی شدہ افسر - یہ ایک ایسا بالغ ہے جو کونسل کے لئے کام کرتا ہے ، لیکن آپ کے سماجی کارکن اور رضاعی کیریئر کے ساتھ الگ ہے۔ وہ آپ کے ساتھ ایک ملاقات چلاتے ہیں اور لوگوں کو چھ ماہ میں ایک بار آپ کی دیکھ بھال کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ اس بات کا یقین کرنے کے لئے کہ آپ کو مناسب طریقے سے دیکھا جا رہا ہے بنانے کے لئے ان کے کام ہے۔

آزاد وزیٹر - اگر آپ کے خاندان کے ساتھ زیادہ سے زیادہ رابطہ نہیں ہے تو آپ کے سماجی کارکن آپ کو ایک آزاد وزیٹر رکھنے کے بارے میں بات کریں گے۔ یہ ایک قابل اعتماد بالغ ہے جو آپ کا دورہ کر سکتا ہے ، آپ کو لے لو ، آپ کو مشورہ دے اور آپ کے دوست بنیں۔

اس کے بعد دیکھا - یہ ایک اصطلاح ہے جو بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ نہیں رہ رہے ہیں جو اپنے خاندان کے ساتھ نہیں رہتے ہیں اور اس **accommodated** کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کونسل آپ کے بعد دیکھ رہی ہے اور اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ کی ضروریات کو پورا کیا جائے!

راستہ منصوبہ - یہ ایک ایسا منصوبہ ہے جو آپ کے ساتھ لکھا جاتا ہے جب آپ 16 کو تبدیل کرتے ہیں جو آپ کو آزادانہ طور پر رہنے کی ضرورت ہوسکتی ہے اس کے بارے میں سوچنے میں مدد ملے گی۔

جگہ کا تعین - یہ اصطلاح سماجی کارکنوں اور کبھی کبھار فروغ دینے والے کی طرف سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک بچے یا نوجوان شخص کی دیکھ بھال میں زندہ رہیں گے۔ یہ ایک فروغ کی جگہ کا تعین کیا جا سکتا ہے، رہائشی دیکھ بھال، بورڈنگ اسکول یا محفوظ رہائش۔

ماہر نفسیات - یہ ایک ایسا شخص ہے جو انسانی رویے اور دماغ کو کیسے کام کرتا ہے۔ وہ بچوں اور نوجوانوں کو ان کی زندگی میں مشکل چیزوں سے نمٹنے کے لئے مدد کر سکتے ہیں۔

ماہر نفسیات - یہ ایک ایسا شخص ہے جو طبی پس منظر کا حامل ہے اور انسانی رویے کو بھی تعلیم دے رہا ہے اور کس طرح دماغ کام کرتا ہے۔ ماہر نفسیات بچوں اور نوجوانوں کو ان کی ذہنی صحت کے ساتھ اضافی مدد کی ضرورت ہے جو مدد کرنے کے لئے ادویات کی تجویز کر سکتے ہیں۔

سائیکو تھراپی - یہ مشاورت کی ایک قسم ہے۔

محفوظ رہائش - یہ ایک ایسی جگہ ہے جو بند کردی جاتی ہے جہاں بچوں اور نوجوانوں کو اپنے آپ کو اور/یا دوسروں کے لئے خطرہ ہے۔ اگر کوئی تین دن سے زیادہ کے لئے محفوظ رہائش میں جاتا ہے تو عدالت کا حکم ضروری ہے۔ یہ اکثر ایسا نہیں ہوتا

سماجی نگہداشت - یہ ان ٹیموں کا نام ہے جو بچوں اور خاندانوں کی حمایت کرنے کے لئے خدمات فراہم کرتے ہیں اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ بچوں کو ہمیشہ محفوظ ہے!

میٹنگ کا جائزہ لیں - یہ ایک ایسی میٹنگ ہے جہاں آپ اور بالغوں کو آپ کی دیکھ بھال کرنے کے لئے ہر 6 ماہ سے ملنے کے لئے آپ کی دیکھ بھال کا منصوبہ آپ کے لئے کام کر رہا ہے اور آپ کو مناسب طریقے سے دیکھا جا رہا ہے۔ آپ کو جائزہ لینے کے اجلاسوں میں آپ کا کہنا ہے کرنے کے لئے یہ ضروری ہے!

رہائشی دیکھ بھال - یہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں بچوں اور نوجوانوں کو جب وہ دیکھ رہے ہیں تو زندہ ہوسکتے ہیں۔ ان کے اپنے کمرے ہوں گے اور ایک عمارت میں رہتے ہیں جہاں ہمیشہ کارکنوں اور عملے کی ٹیم کی مدد کرنے کے لئے ہیں۔ اسے عموماً بچوں کا گھر کہا جاتا ہے۔

بصری خرابی - آپ کو آپ کی آنکھ نظر کا مکمل استعمال نہیں ہے جب یہ ہے۔

مددگار رابطے

دیکھ بھال میں ہونے کے بارے میں مزید مشورہ چاہتے ہیں؟
ان ویب سائٹس کو چیک کریں!

Carelaw

مفید معلومات جیسے حقوق، آپ کی تعلیم، بچوں کے لئے صحت کی دیکھ بھال اور دیکھ بھال میں نوجوان لوگوں کو فراہم کرتا ہے۔

بچوں ایکٹ 1989

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

یہ کیا قانون کہتی ہے اور آپ کے حقوق کیا ہیں کے لئے حتمی گائیڈ ہے۔

قومی نوجوان وکالت سروس

[/www.nyas.net](http://www.nyas.net)

کی معلومات، مشورہ، وکالت اور بچوں اور نوجوانوں کے لئے قانونی نمائندگی 25 سال کی عمر تک فراہم کرتا ہے

بچوں کے حقوق کے ڈائریکٹر

www.rights4me اور گٹھاس کے لئے آفس آپ کے حقوق کے بارے میں بہت سے معلومات کے ساتھ ایک فنکی ویب سائٹ ہے!

صوتی

Www.voiceyp.org

آواز ایک قومی خیرات ہے جو نوجوان لوگوں کے ساتھ کام کرتا ہے اور ان کی زندگی میں بہتری حاصل کرنے میں ان کی مدد کرتی ہے

بچوں کے معاشرے کی

www.childrensociety.org.uk بچوں کے

معاشرے کی ویب سائٹ کے لئے ایک سیکشن ہے 'بچوں کے لئے' آپ کو آپ کا کہنا ہے کہ اجازت دینے کے لئے۔

مشورہ ، معلومات ، حمایت چاہتے ہیں ؟

www.childline.org.uk

مصیبت یا خطرے میں نوجوان لوگوں کے لئے چالڈلانا 0800 111124 www.childline.org.uk گھنٹے کی ہیلپ لائن۔

انگلستان کے بچوں کے کمشنر

مقدس عمارات

20 عظیم سمتھ اسٹریٹ

لندن

SW1P 3BT

ٹیلی فون: 0731 email 528 0800 میل: info.request@childrenscommissioner.gsi.gov.uk

سامری

www.samaritans.org

90 Samaritans 90 90 08457 خفیہ حمایت فراہم کرتا ہے ، ایک دن میں 24 گھنٹے مصیبت یا مایوسی کے جذبات رکھنے والے افراد کے لئے۔

بروک

www.brook.org.uk

اپنے قریبی بروک سینٹر کے لنکس کے ساتھ نوجوان لوگوں کے لئے رازدارانہ معلومات اور مشورہ دیں۔

ریفیوجی کونسل

Www.refugeecouncil.org.uk

تنہا بچوں کو اس ویب سائٹ کو بہت مفید مل جائے گا۔ ریفیوجی کونسل پناہ کے متلاشیوں کے لئے منصوبوں کی ایک حد ہے اور مختلف زبانوں میں معلومات پیدا کرتا ہے۔

RU-ٹھیک

www.ru-ok. تنظیمی ویب سائٹ جو آپ کو اپنے آپ کی مدد کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ عام مسائل سے نمٹنے کے لئے آپ کی طاقت کا استعمال کرتے ہیں۔

نوجوانوں تک رسائی

www.youthaccess.org.uk نوجوان

لوگوں کی معلومات کے مشورہ ، مشاورت اور تعاون کے لیے قومی رکنیت کی تنظیم ہے۔

نوجوانوں نیٹ

Www.youthnet.org

پہلی صدقہ صرف آن لائن دستیاب! نوجوان لوگوں کو ہدایت ، مشورہ اور مدد فراہم کرتا ہے۔

معذوری کی معلومات

ایک خاندان سے رابطہ کریں

http://www.cafamily.org.uk/inyourarea/For خاندان اور معذور بچوں کے ساتھ نگہداشت۔

ایم اے پی
Www.mencap.org.uk
معلومات اور معذوری سیکھنے پر مشورہ ، رہائش ، تعلیم ، روزگار اور تفریح.

نیشنل بچوں کے بیورو
Www.ncb.org.uk
نیشنل بچوں کے بیورو نے اپنے آپ کو سن کر اپنے آپ کو سنا ہے کہ معذور بچوں کے حقوق کے لئے ایک منصوبہ ہے۔

لوگوں
www.peoplefirstltd.com
کو سیکھنے کی معذوریوں کے حامل لوگوں کے لیے پہلے www.peoplefirstltd.com مشورہ ، معلومات اور وکالت کی خدمت ۔

RNID
www.rnid.org.uk
0123 808 0808 بہرے کے لئے مفید معلومات اور سماعت لوگوں کو مشکل۔

بچوں کے معاشرے میں بچوں کی
www.childrensociety.org.uk/disabilityadvocacyproject کی طرف سے
وکالت اور نوجوانوں کے لئے ایک معذوری ہے ۔

نیشنل آٹسٹک سوسائٹی
www.autism.org.uk
070 0845 کے بارے میں معلومات ، مشورہ اور آٹزم پر حمایت کے لئے 4004for

صحت

کھانے کے معیارات ایجنسی
www.eatwell.gov.uk
صحت مند کھانے ، جو آپ کی عمر کے بارے میں معلومات اور تجاویز۔

دماغی صحت
www.youngminds.org.uk
بچوں کی ذہنی صحت کے بارے میں www.youngminds.org.uk معلومات ۔

این ایچ ایس
www.nhs.uk
این ایچ ایس 111
111 این ایچ ایس غیر ہنگامی نمبر ہے۔ یہ تیز ، آسان اور مفت ہے۔ کال 111 اور ایک انتہائی تربیت یافتہ مشیر سے بات کریں، صحت کی دیکھ بھال کے ماہرین کی طرف سے حمایت۔ اگر آپ فوری طور پر طبی مدد یا مشورہ کی ضرورت ہے تو آپ این ایچ ایس 111 سروس کا استعمال کرنا چاہئے لیکن یہ زندگی کے خطرے سے متعلق صورتحال نہیں ہے۔

فوبیا کی اور پریشانی کے عوارض کے لئے کوئی گھبراہٹ کی معلومات اور رازدارانہ مدد نہیں www.nopanic.org.uk۔

رائل کالج آف ماہر نفسیات
www.rcpsych.ac.uk
ذہنی صحت کے بارے میں نوجوان لوگوں کے لئے مفید معلومات کے بہت سے۔

سرجری دروازے

www.surgerydoor.co.uk

کے بہت سے مختلف طبی حالات اور صحت مند زندگی پر مشورہ کے بارے میں معلومات www.surgerydoor.co.uk

اماوکت

Www.imokta.co.uk

اماوکت 14 سے 19 سال کی عمر کے لئے ایک آن لائن طرز زندگی کی ویب سائٹ ہے۔ اس پر بہت سارے ٹھنڈی چیزیں ہیں ، جیسے کھیل ، وال پیپر ، فلم اور موسیقی کے جائزے! مسائل سیکشن حقیقی زندگی کے حالات میں کارٹون متحرک تصاویر ہے ، اور آپ کو پتہ چلتا ہے کہ کس طرح محفوظ رہنا ہے۔ مزہ کرو!

Need2Know

Www.need2know.co.uk

Need2Know کے لئے نئے پورٹل ہے 13-19 سال کی عمر۔ یہ زندگی میں سب کچھ کے لئے ایک 'پہلی سٹاپ کی دکان' فراہم کرتا ہے، صحت کے طور پر زندگی کے علاقوں کو ڈھکنے، تعلقات، قانون، پیسے، اور سفر۔

شراب

کی تشویش شراب استعمال اور مقامی خدمات کے لنکس کے بارے میں معلومات www.alcoholconcern.org.uk

www.drugscope.org.uk

منشیات ، قانون ، منشیات کی پالیسی اور تازہ ترین تحقیق اور پالیسیوں کے بارے میں ڈروگسکوپی
www.drugscope.org.uk معلومات -

فرینک

www.talktofrank.com

8765information 917 0800 اور منشیات کے بارے میں مشورہ سے بات کریں

مدد اور مشورہ

یہاں کچھ ایسی تنظیمیں ہیں جو لوگوں کو بچوں اور نوجوانوں کو ان کے مسائل سے مدد دے سکتی ہیں -

کوران کی آواز (وکالت کی خدمات فراہم کرنا)

کورہوں کیمپس

41 برنسوک مربع

لندن WC1N 1AZ

ای میل: info@coramvoice.org.uk

ٹیلی فون: 5792 7833 020

آپ سٹیڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں

سٹیڈ چیف انسپکٹر

پاکادالل دروازہ

سٹور سٹریٹ

مانچسٹر

M1 2WD

ٹیلی فون: 1231 123 0300 ای میل: enquiries@ofsted.gov.uk

بچوں کے قانونی مرکز

820 873 01206

یونیورسٹی آف ایسکس ، پارک ، Colchester ، ایسکس CO4 3SQ

نوجوان لوگوں کو ماہر مشورہ دیتا ہے اور بہت مفید ہے (اور مفت!) کتابچے۔

چالڈلانا

1111 0800 مفت ، 24 گھنٹے ایک دن

444 844 0800 کی دیکھ بھال لائن میں بچوں

فریبوسٹ 1111 ، N1 0BR

22 نوجوان شخصکے بینڈ بک 12-18 سال ، 2019

ایک خفیہ "ہیلپ لائن" پیش کرتا ہے اگر آپ پریشان ہیں یا خوفزدہ ہیں یا صرف اس سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔

NSPCC چائلڈ پروٹیکشن لائن
5000 800 0808 مفت ، 24 گھنٹے ایک دن

ککپ

3300 7773 020

2 گروسوانور گارڈنز ، لندن SW1W ODH
غندہ گردی کی روک تھام کے لئے کام کرتا ہے - وہ بھی بچوں کے لئے کتابچے پیدا کرتے ہیں

"کون دیکھتا ہے" ؟ لائنکینی

فریبہونی 570 564 0500

نوجوانوں کے لئے فی الحال اس کے بعد دیکھا یا کون دیکھ بھال چھوڑ دیا۔
سوموار ، بدھ اور جمعرات کو کھولیں -

بچوں کے معاشرے

1466 639 0207

91 ملکہ کی روڈ ، بیکہام ، لندن SE15 2EZ