

آیا برای مقابله با نگرانی های پول در خانه دوچار دشواری هستید؟ کمک برای شما و خانواده تان.

پیرنت کلب میتواند به
شما کمک کند تا در
مورد بینفت ها، بدست
آوردن مهارت های نو،
یا یافتن کار که برای خانواده
شما مناسب باشد به توصیه
های مناسب راهنمایی کند -
اولین قدم را در
[parentclub.scot/
money-work](http://parentclub.scot/money-work)
بردارید.



مراقبت از صحت روانی تان

نگرانی در مورد پول میتواند بالای صحت روانی شما تاثیر بگذارد، و اگر شما احساس میکنید که این همه بیش از حد است، این مهم است که به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید و حمایت وجود دارد. هر کس بعضی اوقات احساس فشار، اضطراب یا مغلوبیت میکند، و اگر شما این را مشکل میدانید، پیرنت کلب رهنمودهای دارد تا به شما در مراقبت از صحت روانی تان و مکان های که میتوانید برای یافتن حمایت بروید کمک کند. بسیاری دیگر در همان وضعیت هستند، پس در این اوقات دشوار از کمک گرفتن نترسید یا خجالت نکشید. برای رهنمودهای مراقبت از صحت روانی تان، به parentclub.scot/mental-health مراجعه کنید.

White Bread (1 loaf)	£1.00
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£6.00
Couscous (500g)	£1.20
Canned Tomatoes (400g)	£0.60
Fresh Broccoli	£1.50
Pears (4)	£1.80
Oranges (5)	£2.00
Fresh Spinach (150g)	£1.20
Bananas (4)	£1.00
Plain Yogurt (4-pack)	£2.00
Margarine (250g)	£0.80
Toilet Rolls (4 pack)	£2.50
Laundry Detergent (750ml)	£3.50
Crisps (6-pack multipack)	£3.50
Bottled Water (6 x 500ml)	£2.50
Total	£37.75

برای یافتن کار، مراقبت از اطفال
و بینفت ها قدم نخست را در
parentclub.scot بردارید



خدمات اشتغال

اگر شما در مورد تلاش کار فکر میکنید مگر یقین ندارید که به کجا مراجعه کنید، خدمات اشتغال که لوکل اتارٹی شما ارائه میکند مکان خوبی برای آغاز است. شما حمایت مناسب را دریافت خواهید کرد که میتواند در همه چیز از نوشتن CV و آماده شدن برای مصاحبه ها تا درخواست برای وظایف کمک کند. آنها همچنان میتوانند به شما کمک کنند تا برای کالج درخواست دهید، آموزش حاصل نمایید، یا به خدمات دیگری دسترسی پیدا کنید تا به شما در کار کمک کند. استفاده از این خدمات کاملاً داوطلبانه است، بنابراین شما به شغلی که برای شما مناسب نیست، مجبور ساخته نخواهید شد. این همچنان به این معنی است که اگر شما تصمیم بگیرید که این برای شما نیست هیچ بینفت های را از دست نخواهید داد. همچنان برای والدین که فعلاً شغل دارند و به دنبال افزایش عاید خود هستند، حمایت موجود است.

برای یافتن خدمات اشتغال محلی تان و یادگیری اینکه چگونه آنها میتوانند به شما کمک کنند، به parentclub.scot/job مراجعه کنید.



یافتن یک وظیفه که برای خانواده

شما مناسب باشید
فکر یافتن یک وظیفه ممکن مغلوب کننده احساس شود، مخصوصاً اگر شما به دنبال چیزی هستید که در مورد مراقبت از اطفال و سایر تعهدات مطابقت داشته باشد. اگر شما برای مدتی از محل کار خارج شده اید، ممکن است در مورد برگشت کمی نگران باشید، یا نگران باشید که مهارت های شما از تاریخ گذشته است. این ممکن نخستین بار باشد که شما در تلاش وظیفه هستید، و شما نمیدانید که از کجا شروع کنید. یا شاید شما از قبل یک وظیفه دارید، مگر در تلاش افزایش عاید تان هستید. در هر وضعیتی که شما هستید، لازم نیست که این کار را به تنهایی انجام دهید، زیرا خدمات حمایتی زیادی برای کمک به شما وجود دارد.

بینفت ها و کمک های مالی که شما ممکن مستحق آن باشید

دانستن این ممکن فشار آور باشد که در مورد بینفت ها و پرداخت های یکباره که شما مستحق آن هستید از کجا شروع کنید. شما همچنان ممکن فکر کنید که شما برای هیچ حمایت مالی اضافی واجد شرایط نیستید، مگر چک کردن این همیشه ارزش دارد زیرا شما ممکن مژده تعجب آور داشته باشید. ما میتوانیم شما را به یک مشاور قابل اعتماد راهنمایی کنیم کسیکه میتواند به شما در یافتن و درخواست تمام بینفت ها و پرداخت های دستیاب برای شما و خانواده تان کمک کند. تمام توصیه ها محرمانه است، از اینرو شما نیازی به نگرانی در مورد از دست دادن هیچ بینفت های موجود ندارید.

کمک متناسب به خانواده شما

با افزایش هزینه ها و فکر درخواست برای بینفت های که شما مستحق آن هستید، اگر برداشتن قدم اول بسوی کار یا جستجوی راه های افزایش درآمد تان، برای شما طاقت فرسا است، پیرنت والدین میتواند کمک کند. مژده خوب این است که کمک های زیادی دستیاب است و ما میتوانیم شما را به کسی که میتواند در مورد اش با او صحبت کنید راهنمایی کنیم.

