

آیا در مورد نگرانی های مربوط به موضوعات مالی در خانه نگران هستید؟ کمک برای شما و خانواده شما.

Parent Club کلوب والدین
می تواند به شما برای
دریافت مشاوره منحصر به
فرد در مورد کمک هزینه ها،
کسب مهارت های جدید
یا پیدا کردن شغلی که برای
خانواده شما مناسب است
کمک کند - اولین قدم را
در اینجا بردارید
[parentclub.scot/
money-work](http://parentclub.scot/money-work)



Parent Club
برای کمک به شما
حاضر هستیم



Parent Club
برای کمک به شما
حاضر هستیم

 Scottish
Government
Riaghaltas
na h-Alba

مراقبت از سلامت روان شما

نگرانی در مورد پول ممکن است بر روی سلامت روان شما تاثیر گذار باشد، و اگر شما احساس می کنید که این موضوع طاقت فرسا شده است، مهم است که بیاد داشته باشید که تنها نیستید و حمایت ها برای شما موجود می باشند. هر کسی گاهی اوقات احساس استرس، اضطراب یا غرق شدن در مشکلات را می کند، و اگر این شرایط برای شما دشوار هستند، کلوب والدین نکاتی برای کمک به شما در مراقبت از سلامت روان و مکان هایی که می توانید برای دریافت حمایت به آنها مراجعه کنید، ارائه می دهد. اشخاصی دیگر در شرایطی مشابه قرار دارند، پس واهمه نداشته باشید یا از اینکه برای دریافت کمک در طی این زمان های دشوار اقدام می کنید، واهمه نداشته باشید. برای راهنمایی های مربوط به مراقبت از سلامت روان خود به این وبسایت مراجعه کنید
parentclub.scot/mental-health

اولین قدم را برای پیدا کردن کار،
مراقبت از کودکان و کمک هزینه های از
این طریق بردارید parentclub.scot

خدمات اشتغالی

اگر فکر می کنید که می خواهید به دنبال کار باشید ولی نمی دانید از کجا شروع کنید، خدمات اشتغالی مقامات محلی شما نقطه خوبی برای شروع این کار می باشد. شما حمایت های متناسب که می توانید شامل مواردی از نظیر کمک برای نوشتن رزومه و آماده شدن برای مصاحبه، درخواست شغل، و غیره شوند را دریافت خواهید نمود. آنها همچنین می توانند به شما برای اقدام برای رفتن به کالج، دریافت مهارت های لازم و یا دسترسی به خدمات دیگری که به شما برای پیدا کردن کار کمک می کنند، کمک کنند. استفاده از این خدمات کاملا داوطلبانه است، پس نذارید شما را برای انجام کاری که برای شما مناسب نیست تحت فشار قرار دهند. این همچنین به این معنا است که شما کمک هزینه های خود را در صورتی که تصمیم بگیرید که این کارها برای شما مناسب نیستند، از دست نخواهید داد. حمایت ها برای والدینی که در حال حاضر مشغول به کار بوده و می خواهند درآمد خود را افزایش دهند موجود می باشند.

برای پیدا کردن خدمات اشتغال محلی خود و دریافتن این موضوع که آنها چگونه می توانند به شما کمک کنند به این وبسایت مراجعه کنید
parentclub.scot/job



پیدا کردن شغلی که برای خانواده

شما مناسب است
 فکر پیدا کردن شغل می تواند طاقت فرسا باشد، به خصوص اگر به دنبال کاری باشید که باید با مراقبت از کودکان و سایر تعهدات خانوادگی داشته باشد. اگر شما برای مدت زمانی به کار مشغول نبوده اید ممکن است در مورد بازگشت به محیط کار نگران باشید و یا در این مورد که مهارت های شما به روز نیستند دلواپس باشید. این ممکن است اولین باری باشد که به دنبال کار هستید، و نمی دانید که چگونه این پروسه را شروع کنید. یا ممکن است مشتغل باشید ولی سعی دارید که عایدات خود را افزایش دهید. صرف نظر از شرایط شما، نیازی نیست که این کارها را به تنهایی انجام دهید، چرا که خدمات حمایتی زیادی برای کمک به شما وجود دارند.

کمک هزینه ها و کمک های مالی که ممکن است واجد شرایط باشید

دانستن این موضوع که از کجا باید در مورد کمک هزینه ها و یا پرداخت هایی که یک بار انجام می شوند و مستحق دریافت آنها هستید اقدام کنید می تواند استرس زا باشد. شما ممکن است فکر کنید که واجد شرایط دریافت کمک های مالی اضافی نیستید، ولی اگر این موضوع را بررسی کنید ممکن است در این مورد که چه کمک هایی موجود هستند متعجب شوید. ما می توانیم شما را برای دریافت کمک به مشاوری قابل اعتماد که می تواند به شما برای پیدا کردن و اقدام برای کمک هزینه ها و پرداخت هایی که برای شما و خانواده تان قابل دسترس می باشند، ارجاع دهیم. تمام مشاورات محرمانه هستند و شما نباید در مورد کمک هزینه هایی که در حال حاضر دریافت می کنید نگران شوید.

کمک برای انجام برنامه ریزی منحصر به فرد برای خانواده شما

اگر در مورد افزایش هزینه ها نگران هستید و فکر درخواست دریافت کمک هزینه هایی که حق دریافت آن را دارید، برداشتن اولین قدم برای ورود به بازار کار یا جستجوی راه های برای افزایش درآمدتان برایتان دشوار است، کلوب والدین می تواند به شما کمک کند. خبر خوب این است که کمک های زیادی وجود دارند و ما می توانیم شما را به کسی که با او می توانید در این مورد صحبت کنید، ارجاع کنیم.

