په کالهٔ کې د پیسو له اندیښنو سره لاس او ګرېوان یاستئ؟

ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره مرسته.

پېرنټ کلب کولی شي له تاسو سره د بېنفيټونو، نويو مهارتونو ترلاسه کولو، يا ستاسو له کورنۍ سره د مناسب کار موندلو په اړه د مناسبې مشورې په اخيستلو کې مرسته وکړي - لومړی ګام په **parentclub.scot/money-work** کې واخلئ.

Parent Club
دلته د مرستې لپاره

ستاسو د رواني روغتيا ساتنه

د پيسو په اړه انديښنه کولی شي ستاسو رواني روغتيا ته زيان ورسوي، او که تاسو داسي احساسئ چې دا ښېخي زيات کيږي، نو دا په ياد لرل مهم دي چې تاسو يوازې نه ياست او دلته ملاتړ شته. هرڅوک کله ناکله فشار، انديښنه يا ستوماني احساسوي، او که تاسو دا ستونزمن وی، نو پېرنټ کلب داسي لارښوونې لري چې کومک وکړي ستاسو د رواني روغتيا ساتنې کې او د هغو ځايونو په اړه چې تاسو د ملاتړ ترلاسه کولو لپاره ورتللی شئ. ډير نور خلک هم په داسي حالت کې دي، نو په دې سختو وختونو کې د مرستې ترلاسه کولو لپاره ويره يا شرم مه کوئ. د خپلې رواني روغتيا د پاملرنې د لارښوونو لپاره، **parentclub.scot/mental-health** ته ورشئ.

د کار، چايلډ کيئر او بينفيټونو موندلو لپاره لومړی ګام په **parentclub.scot** کې واخلئ.

Parent Club
دلته د مرستې لپاره

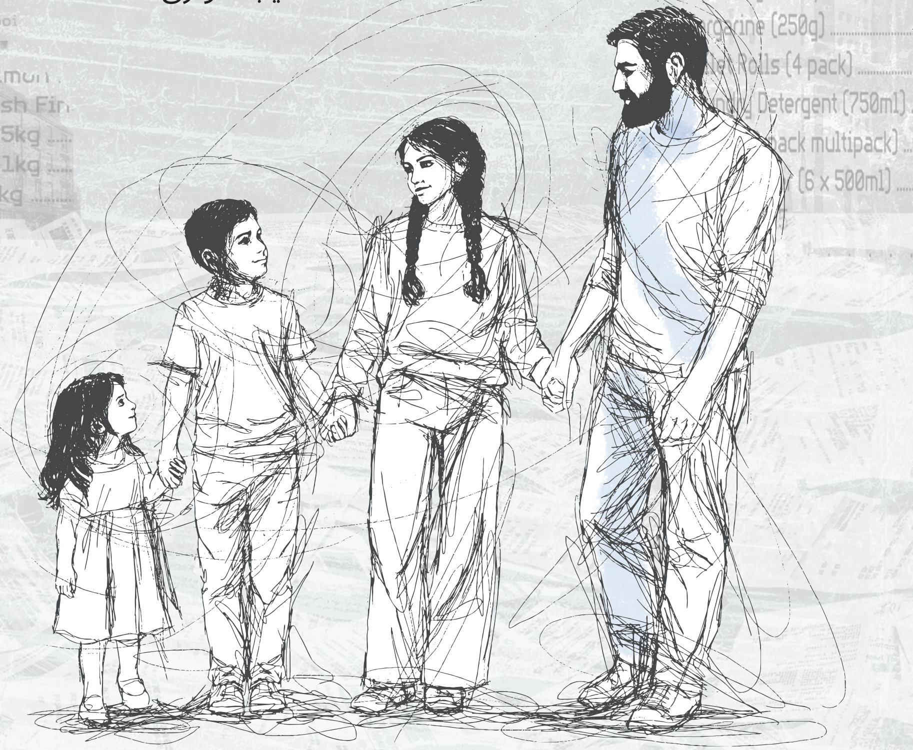
Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba

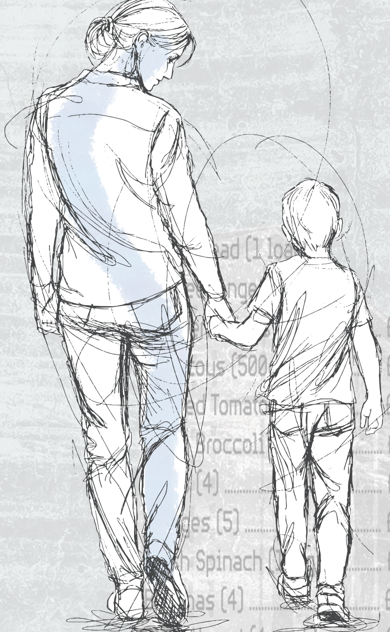
ستاسو کورنۍ لپاره سمه مرسته

که تاسو د لګښتونو له زیاتوالي سره ستونزه لرئ او د هغو بېنفیټونو لپاره د غوښتنلیک فکر کوئ چې تاسو يې مستحق یاست، چې د کار په لور لومړی ګام اخیستل یا د خپلو عایداتو د زیاتوالي لپاره د لارو چارو لټول خورا درته ګران وي، نو پیرنټ کلب کولی شي مرسته درسره وکړي. ښه زېری دا دی چې خورا ډېره مرسته شته او موږ کولی شو تاسو ته لارښوونه وکړو چې یو داسي چا ته ورشئ چې تاسو ورسره د دې په اړه خبري کولی شئ.

هغه بېنفیټونه او ګرانټونه چې تاسو يې مستحق یاست

پر دا باندي ځان پوهول چې له کوم ځای څخه د هغو بېنفیټونو او یو ځلي تادیاتو پیل وکړئ چې تاسو يې مستحق یاست، کېدی شي دا له فشاره ډک کار وي. تاسو ممکن دا هم فکر وکړئ چې تاسو د هیڅ اضافي مالي ملاتړ لپاره وړ نه یاست، مګر کتل يې همېشه ګټه لري ځکه چې تاسو ممکن له تعجب سره مخامخ شئ. موږ کولی شو تاسو ته یوه باوري سلاکار وروپېژنو چې کولی شي له تاسو سره د هغو ټولو بېنفیټونو او تادیاتو په موندلو او غوښتلو کې مرسته وکړي چې تاسو او ستاسو کورنۍ لره دي. ټولې مشورې محرمانه دي، نو تاسو اړتیا نلرئ د شته بېنفیټونو له لاسه ورکولو په اړه اندېښنه ولرئ.





د خپلې کورنۍ لپاره مناسبه دنده موندل

د دندي موندلو فکر کېدای شي چې ډېر فشار لرونکی وي، په ځانګړي توګه که تاسو د داسي څه په لټه کې یاست چې له ماشوم پالنې او نورو ژمنو سره سمون ولري. که تاسو یو څه وخت له کار ځای څخه بهر یاست، نو تاسو ممکن د بېرته راستنېدو په اړه یو څه اندېښمن یاست، یا پرېشان یاست چې ستاسو مهارتونه زاړه شوي دي. دا ممکن ستاسو لومړی ځل وي چې د دندې په لټه کې یاست، او تاسو نه پوهېږئ چې له کومه ځایه يې پیل کړئ. یا شاید تاسو لالمخه یوه خو دنده لرئ، مګر غواړئ خپل عاید زیات کړئ. ستاسو وضعیت چې هررنګه وي، تاسو اړ نه یاست چې دا په یوازې سر وکړئ، ځکه چې له تاسو سره د مرستې لپاره ډېر کومکي خدمتونه شته.

د کارموندنې خدمتونه

که تاسو د کار په لټه کې یاست خو ډاډه نه یاست چې چیرته لاړ شئ، نو ستاسو لوکل اتارټي داسي د کارموندنې خدمات وړاندي کوي چې د پیل کولو لپاره یو ښه ځای دی. تاسو به داسي سم ملاتړ ترلاسه کړئ چې کولی شي د CV لیکلو او د مرکې لپاره له چمتووالي څخه نیولې بیا د دندو لپاره تر غوښتنلیک پورې په هرڅه کې مرسته درسره وکړي. هغوی کولی شي تاسو سره د کالج لپاره غوښتنلیک ورکولو، روزنې ترلاسه کولو، یا د کار په پیلولو کې د مرستې لپاره نورو خدماتو ته لاسرسی کې هم مرسته درسره وکړي. د دغو خدماتو کارول په بشپړه توګه رضاکارانه دي، او تاسو به داسې دندې ته اړ نه ایستل شئ چې ستاسو لپاره مناسبه نه وي. دا پدې مانا هم ده چې که تاسو پرېکړه وکړئ چې دا ستاسو لپاره نه ده نو تاسو به هیڅ بېنفیټ له لاسه ور نه کړئ. د هغو والدینو لپاره هم ملاتړ شته چې اوس کار کوي خو غواړي خپل عاید زیات کړي.

د خپل سیمه ایز روزګار خدمت موندلو او په دا پوهېدلو لپاره چې دوی څه رنګه له تاسو سره مرسته کولی شي، **parentclub.scot/job** ته ورشئ.