

معلومات للأسر
نوفمبر ٢٠٢٠م



خدمات التربية الأسرية في كارديف

برنامج فلاين استارت وكارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨

للأسر التي تعيش في كارديف ولديها أطفال تتراوح أعمارهم بين ٠ و ١٨ عاماً



للعمل معنا، يرجى الاتصال بـ بوابة الأسرة كارديف:

تلفون 03000133133

ContactFAS@Cardiff.gov.uk

www.cardiffamilies.co.uk





خدمات كارديف للتربية الأسرية

للعائلات التي تعيش في كارديف ولديها أطفال تتراوح أعمارهم بين ٠ و ١٨ عاماً



خدمات كارديف للتربية الأسرية قادرة حالياً على تقديم:

الثلاثي المحسن
للأبوين الذين يعانون من ضغوط تجعل من الصعب عليهما التنشئة. تشمل إدارة التوتر والتعامل والعواطف. أو التواصل مع الشريك.



المراهقون المتحدثون
لأبوي دون المراقبة والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ سنوات وما



برنامج تعزيز الأسر
١٠ - ١٤
للأبوين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٤ سنة



برنامج التربية للأبوين
لأبوي الأطفال دون سن ١٢ عاماً



الأبوين كشريكين
للأبوين مع طفل واحد على الأقل دون سن ١١ عاماً



جروبيرين
للحوامل والذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ١٢-٠ شهراً



المراهقين الثلاثي
لأبوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٨ عاماً.



**الأبوين +
والأبوين أولاً**
تنشئة مفصلة ١:١ بتنسيق نفسي متوفرة لأبوي الأطفال بين ٠-١٨ عاماً.



طفل جروبيرين
للأبوين الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ١ - ٣ سنوات

تنشئة الـ Flying Start

للأبوين / مقدمي الرعاية الأطفال حتى سن ٣ سنوات و ١١ شهراً، والذين يعيشون ضمن نطاق Flying Start، هناك مجموعات إضافية متوفرة، خاصة بالسنوات الأولى:

طفلك مدهش
ابقي والعب
المتحدثون الصغار، المستكشفون الصغار،
ملعب الأطفال
الآباء بلس

www.flyingstartcardiff.co.uk



للعمل معنا، يرجى الاتصال
ببوابة الأسرة كارديف على 03000133133

ContactFAS@Cardiff.gov.uk www.cardiffamilies.co.uk

الإجابة على أسئلتك

كارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ فلاين استارت للتربية الأسرية كلاهما جزء من خدمات كارديف للتربية الأسرية. كونك أحد الأبوين يمكن أن يجلب الفرح والسعادة بالإضافة إلى التحديات أحياناً. الهدف من خدمات كارديف للتربية الأسرية هو العمل في شراكة مع العائلات التي تعيش في كارديف لتحسين الثقة والمهارات في التربية، وتعزيز العلاقات وتغذية السعادة والمرونة.

من خلال التربية الإيجابية وبناء علاقات هادفة، يمكن للوالدين المساعدة في تربية أطفال أصحاء، وتطوير أسرة أكثر هدوءاً وسلاماً، مع عدد أقل من المنازعات والصراعات. دلت دراسة على أن الأطفال الذين ينمون مع تربية أسرية إيجابية هم أكثر عرضة لما يلي:

- يعملون أفضل في المدرسة
- تمتعون بعلاقات أفضل مع أفراد الأسرة والأصدقاء
- يتمتعون بتقدير وثقة أعلى بالنفس
- لديهم مشاكل سلوكية أقل
- يكونوا قادرين على إدارة عواطفهم بشكل أفضل

"أين عليّ الذهاب ومتى؟"

ستعمل خدمات كارديف للتربية الأسرية مع عائلتك بشكل فردي أو في مجموعة مع عائلات أخرى. يمكن أن تعمل بعض البرامج معك بشكل فردي في منزلك أو في مكان اجتماع محلي. تقام المجموعات في جميع أنحاء كارديف في أماكن مثل المدارس ومراكز المجلس المحلي. يعمل فريقنا للتأكد من أن هذه البيئات جذابة ومرحبة، ومتاحة للجميع. يسعد فريقنا بالعمل في المدارس والأماكن المجتمعية في منطقتك. تعمل المجموعات عادة خلال فترة الفصل الدراسي. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن القدرة على الوصول إلى مكان ما، يرجى التحدث إلى خدمات كارديف للتربية الأسرية. يسعدنا إجراء التعديلات لتلبية احتياجات الوصول الخاصة بك.

"من سيكون هناك؟"

يقود جميع برامجنا الجماعية أعضاء من خدمات كارديف للتربية الأسرية المدربين تدريباً كاملاً في جميع البرامج التي نقدمها ولديهم خبرة في العمل مع الآباء والأطفال والشباب. ضمن المجموعات سيكون هناك آباء / مقدمو رعاية آخرون. إذا كان فريقنا يعمل معك بشكل فردي في منزلك أو في بيئة مجتمعية، فستعمل مع عضو أو عضوين من فريقنا.

"هل توجد دور حضانة / مرافق ألعاب لأطفال الصغار؟"

حيثما كان ذلك ممكناً، نقدم حضانة في الموقع للأطفال دون سن الثامنة. وتدار من قبل موظفين مؤهلين ويتم تمويلهم بالكامل أيضاً (بدون تكلفة عليك). يرجى التأكد من الاتصال بنا مقدماً لحجز مكانك. إذا كان لديك طفل يحضر دور الحضانة وترغبين في إرضاعه أثناء اجتماع المجموعة، فيمكننا دعمك.

"هل هناك مرطبات؟"

نعم، نحن نقدم المشروبات والوجبات الخفيفة الصحية.

"كيف سأعرف البرنامج المناسب لي؟"

يقدم هذا الكتيب البرامج التي تقدمها خدمات كارديف للتربية الأسرية حالياً لجميع العائلات في كارديف التي قد تكون أو لا تكون لديها احتياجات إضافية أخرى. يمكننا التحدث معك عبر الهاتف أو شخصياً قبل اتخاذ قرار مشترك معك، للاتفاق على البرنامج المناسب لك. يرجى إعلامنا إذا كنت تفضل مجموعة نهائية أو مسائية. قد تتغير احتياجات عائلتك بمرور الوقت ويمكن أن تعمل كارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ معك في مراحل مختلفة من حياتك العائلية.

"لمن ذلك؟"

كارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ عاماً مخصص لأي عائلة تتوقع ولادة طفل، أو معها طفل أو شاب تتراوح أعمارهم بين ٠ و ١٨ عاماً يعيشون في كارديف. يمكن أن تكون أحد الوالدين أو زوج الأم أو مقدم الرعاية أو أحد أفراد الأسرة الذين يعتنون بطفل. يجب أن يعيش الشخص البالغ أو الطفل في كارديف وقد يكون لديه أو لا يحتاج إلى احتياجات إضافية أخرى. كخدمة لسنا مؤهلين لإجراء أي تشخيص طبي، ولا نشكل جزءاً من أي مسارات تشخيصية.

"ماذا لو كنت أعيش في نطاق Flying Start؟"

بالنسبة للآباء / مقدمي الرعاية للأطفال حتى سن ٣ سنوات و ١١ شهراً، والذين يعيشون في نطاق Flying Start، هناك خدمات إضافية متاحة، كما هو موضح في هذا الكتيب. تتوفر الأوقات والمواقع المحدثة للمجموعات على موقع فلاين استارت (www.flyingstartcardiff.co.uk) وصفحة الفيس بوك، بالإضافة إلى مدقق فلاين استارت للرموز البريدية. يمكن للزوار الصحيين لبرنامج Flying Start وأولياء الأمور وغيرهم من المهنيين الإحالة إلى زملاء فلاين استارت للتربية الأسرية مباشرة. إذا كنت تعيش في نطاق فلاين استارت ولديك أطفال أكبر سنّاً ترغب في مناقشة احتياجاتهم، فيرجى الاتصال بـ بوابة الأسرة كارديف على الرقم ١٣٣ ١٣٣ ٠٣٠٠٠.

"كم هي التكلفة؟"

الخدمات الموصوفة في هذا الكتيب ممولة بالكامل. لا توجد تكلفة إضافية على الوالدين أو مقدمي الرعاية.

جرو برين نمو الدماغ

ما هو جرو برين؟

- جرو برين عبارة عن مجموعة من الآباء والأمهات الحوامل أو من معهما رضيع يقل عمره عن ١٢ شهراً.
- يستكشف جرو برين الروابط والعواطف التي يمر بها الأبوين والطفل ونمو الدماغ.

لماذا التربية الأسرية مهمة للغاية في السنوات الأولى؟

- يتم وضع الأسس الحيوية للصحة والعافية مدى الحياة في دماغ طفلك من الحمل وحتى سن الثانية.
- تتفاعل التجارب والعلاقات مع جيناتنا خلال أول ١٠٠١ يوم حرج من الحياة وتؤثر على طريقة تطور الدماغ (جيرهاردت 2015 ؛ شور 2003)

هل هناك من
يهتم بما يجب
أن أقوله؟

هل انا
محبوب؟

هل يوجد أحد
من أجلي عندما
أحتاجه؟



© Insight Parenting 2014

على مدار 5 أسابيع، سنتنظر في مواضيع تشمل:

- كيف يتم "توصيل" الدماغ بالتجارب والعلاقات المبكرة.
- تأثير الضغط على دماغ الطفل.
- كيفية "الانضباط" تلميحات وإشارات طفلك، وممارسة طرق تهدئة الطفل.
- كيفية إدارة مشاعر طفلك.
- كيف ترتبط بطفلك.
- تدليك الطفل.
- النظر في كيفية ارتباط اختيارات النظام الغذائي ونمط الحياة أثناء الحمل بنمو دماغ الطفل.

معلومات عملية

- هناك ٥ جلسات وكل جلسة ساعتين مع استراحة للمرطبات في كل جلسة.
- ننصحك بحضور جميع الجلسات الخمس لتحقيق أقصى استفادة من البرنامج.
- نرحب بك لحضور الجلسات بمفردك أو مع شريك أو قريب آخر يدعمك في رعايتك ورعاية طفلك.
- يتم تقديم البرنامج بأسلوب غير رسمي مع مجموعة من حوالي ١٠ مشاركين.
- توفر جميع المجموعات حضانة يديرها طاقم مؤهل، أو يمكنك الحضور مع طفلك. نرحب بإطعام طفلك خلال الجلسات.
- يتوفر جرو برين من فلاين استارت وكارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨.



جرو برين نمو الدماغ

طفل صغير



ما هو طفل جروبرين؟

- **طفل جرو برين** هي دورة للأمهات والآباء والشركاء ومقدمي الرعاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١ - ٣ سنوات.
- كونك والدًا لطفل صغير يمكن أن يكون وقتاً صعباً، حيث يصبح أطفالنا أكثر استقلالية. تم تصميم الدورة لمساعدة الأبوبين ومقدمي الرعاية على فهم طفلهم الصغير ومعرفة سبب صعوبة كونه طفلاً صغيراً!
- يستكشف **طفل جرو برين** التعلق وتطور الدماغ والتركيز على الدور الحيوي الذي يلعبه الأبوبين ومقدمو الرعاية في "ربط" دماغ أطفالهم الصغار. كما يستكشف أهمية إرساء أسس قوية للسعادة العاطفية التي ستدعم الطفل الصغير لاحقاً في الحياة.
- هناك خمس جلسات، يتم تقديم كل جلسة باستخدام الأنشطة والمناقشات والمسابقات والوقت للردشة مع الآباء ومقدمي الرعاية الآخرين. تبحث الدورة في كيفية الإجابة على الأسئلة الثلاثة الكبيرة لطفلك: هل أنا محبوب؟ هل يوجد أحد من أجلي عندما أحتاجه؟ هل هناك من يهتم بما يجب أن أقوله؟

على مدار الخمسة أسابيع، ستتعرف على:

- **نمو دماغ الطفل** - فهم المزيد حول ما يحدث في دماغ طفلك. كيف يمكنك "الارتباط" بدماغ طفلك، لمساعدتهم على الشعور بالحب.
- **التعلق والنمو العاطفي** - فهم كيفية الاستجابة لطفلك، والتفكير في الارتباط والعواطف، ومساعدة طفلك على التعرف على المشاعر وإنشاء روابط قوية للتعامل مع المشاعر في المستقبل.
- **مساعدة الأطفال الصغار على إدارة سلوكهم** - استكشاف الصلة بين المشاعر والسلوك، ومساعدة الأطفال الصغار على إدارة عواطفهم بطريقة صحية. كذلك استكشاف كيف يمكن أن يساعدك شعورك بالفضول على فهم سبب تصرف طفلك بطريقة معينة.
- **فهم المزيد حول سلوك الطفل** - تعلم إدارة المشاعر الكبيرة من طفلك، وتعلم الاستراتيجيات المفيدة للصحة العاطفية طويلة المدى، والنظر في السلوك الطبيعي واستكشاف مزاج طفلك.
- **التواصل واللعب والاستعداد للمدرسة** - النظر في المجالات الخمسة للتنمية، والتركيز على التحدث والاستعداد للعب مع الأطفال الصغار الآخرين.

معلومات عملية

- يتم تقديم الدورة على مدار خمسة أسابيع، وتكون كل جلسة حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين. هذه مجموعة غير رسمية للآباء.
- يتم تقديم الدورة من قبل منسقين مؤهلين، باستخدام المناقشات والأنشطة لاستكشاف كل موضوع.
- نرحب بك لحضور الجلسات بمفردك أو مع شريك أو قريب آخر يدعمك في رعايتك ورعاية طفلك.
- ستقدم لك كتيباً ومواد أخرى لدعم تعلمك خلال الأسابيع الخمسة.
- توفر جميع المجموعات حضانات يديرها طاقم مؤهل.
- يتوفر **طفل جرو برين** من فلاين استارت وكارديف للتربية الأسرية . -





برنامج التربية الأسرية

ما هو برنامج التربية الأسرية؟

يؤمن برنامج التربية الأسرية من الروابط الأسرية أن تربية الأطفال مجزية ومحفزة وممتعة على الرغم من أن الاعتناء بهم قد يكون مرهقاً وصعباً. يساعد برنامج التربية الأسرية في التعامل مع هذه التحديات بحيث يمكنك التمتع بحياة أسرية أكثر هدوءاً وسعادة. يهدف برنامج التربية الأسرية إلى مساعدة البالغين على فهم وإدارة المشاعر والسلوك وأن يصبحوا أكثر إيجابية وتنشئة في علاقاتهم مع الأطفال ومع بعضهم البعض. إنه يشجع على اتباع نهج في العلاقات يمنح الأطفال والبالغين بداية صحية عاطفية لحياتهم، مما يساهم في التعلم.

على مدار ١٠ أسابيع من الدورة، سوف تبحث في موضوعات تشمل:

- فهم سبب تصرف الأطفال بالطريقة التي يتصرفون بها
- التعرف على المشاعر الكامنة وراء السلوكيات (مشاعرنا ومشاعرهم)
- استكشاف طرق مختلفة للانضباط
- إيجاد طرق لتطوير التعاون والانضباط الذاتي لدى الأطفال
- أهمية رعاية وتنشئة أنفسنا

معلومات عملية

- هناك ١٠ جلسات كل جلسة ساعتين مع استراحة للمرطبات في كل جلسة.
- نوصي بأن تشارك في جميع الجلسات بحيث يصلح البرنامج معاً مثل اللغز.
- نرحب بك لحضور الجلسات بمفردك أو مع شريك أو قريب آخر يدعمك في رعايتك ورعاية طفلك.
- يتم تقديم البرنامج بأسلوب غير رسمي مع مجموعة من حوالي ١٠ مشاركين.
- البرنامج هو الأنسب للأبوين ذوي الأطفال الصغار والحضانة والأطفال في سن المرحلة الابتدائية.
- يتوفر البرنامج من فلاين استارت وكارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ ونحن نوفر حضانة يديرها موظفون مؤهلون.



مجموعات فلاين استارت للأبوين

طفلك رائع

ما هو "طفلك رائع؟"

مجموعة صغيرة حميمة تمتد لأكثر من ٤ أسابيع للأباء / مقدمي الرعاية وأطفالهم - فرصة رائعة لاكتشاف مدى روعة طفلك حقاً!
على مدار الأسابيع الأربعة، ستستكشفين أنتِ وطفلكِ المواضيع التالية:

- مرحباً حبيبي
- ضبط وجهك مع وجه طفلك
- تعال والعب معي
- غني لي أغنية / احكي لي قصة



المتحدثون الصغار، المستكشفون الصغار (اللغة واللعب)

ما هو المتحدثون الصغار، المستكشفون الصغار؟

٦ أسابيع من الجلسات المليئة بالمرح للأبوين / مقدمي الرعاية مع الأطفال الصغار حتى سن الرابعة. تم تصميم البرنامج ليقدم لك أهم النصائح لدعم نمو طفلك من خلال الأنشطة العملية والممتعة والحسية التي تشاركها معاً. خلال الأسابيع الستة، ستكتشف أنت وطفلك:

- أنواع مختلفة من اللعب تشمل الحواس الخمس.
- أهمية الأغاني والقوافي
- أهمية الكتب والقصص
- يمكن أن يكون الروتين ممتعاً
- اللعب الجسدي
- أهمية التحدث مع طفلك

معلومات عملية

- للوالدين / مقدم الرعاية والطفل للحضور معاً.
- هناك ٦ جلسات لمدة ساعة، والأبوين مدعوون للانضمام إلى الجلسات الست مع أطفالهم.
- نرحب بإحضار والد أو مقدم رعاية آخر معك.
- يمكن للوالدين / مقدمي الرعاية المشاركين في هذه المجموعة إكمال شهادة AGORED بالمستوى الأول والمستوى الثالث للمبتدئين.

- للوالدين / مقدم الرعاية والطفل للحضور معاً.
- هناك ٤ جلسات لمدة ساعة، والأبوين مدعوون للانضمام إلى الجلسات الأربع مع أطفالهم.
- نرحب بإحضار والد أو مقدم رعاية آخر معك.
- المجموعة مخصصة للأطفال الصغار الذين لا يمشون بعد، كما هو الحال هناك العديد من الأنشطة التي تكون وهم على بطونهم.
- بالنسبة للأطفال الصغار النشطين، لدينا للمتحدثين الصغار والمستكشفين الصغار أنشطة مليئة بالمتعة البقاء واللعب.



ابقي والعب

ما هو ابقي والعب

تعد جلسات ابقي والعب فرصة للأبوين / مقدمي الرعاية وقضاء الوقت في اللعب مع أطفالك. يمكن أن يكون اللعب معاً في منزلك أمراً رائعاً، ويمكن أن تضيف ابقي والعب ميزة إلى ذلك من خلال توفير مكان للالتقاء حيث لا داعي للقلق بشأن الترتيب بعد ذلك. يمكن للوالدين الاستمتاع باللعب أيضاً!



يتيح اللعب للأطفال استخدام إبداعاتهم أثناء تطوير خيالهم ويدعم جميع مجالات التنمية؛ إنها الطريقة التي يفهم بها الأطفال العالم من حولهم في سن مبكرة. شارك تجارب أطفالك الصغار من خلال الاستمتاع بأنشطة عالية الجودة معهم تشجع على الاستكشاف من خلال الحواس.

يحدث ابقي والعب في أماكن المجتمع المحلي، حيث يقوم فريقنا بإعداد فرص لعب مثيرة لتستكشفها مع طفلك. يمكن أن يمنحك ذلك فرصة لمقابلة فريقنا، وإبناك على اطلاع دائم بالرسائل المجتمعية المهمة ودعمك للوصول إلى خدمات الأسرة الأخرى.

معلومات عملية

- للوالدين / مقدمي الرعاية والطفل للحضور معاً.
- ابقي والعب مخصصة للأطفال دون سن 4 سنوات على الرغم من أننا نتفهم مشقة إحضار طفل صغير معك عندما يكون هناك أطفال صغار وأطفال يستكشفون، لذلك نقدم أيضاً ابقي والعب للأطفال لمن لا يمشون بعد وأوقات للقصاص والقوافي.
- تستمر جلسات ابقي والعب لمدة ساعتين، ومرحباً بك للحضور في أي وقت، على الرغم من أننا نوصي بالحضور قدر المستطاع لتحقيق أقصى استفادة من الجلسة!

إنها لعبة الطفل

ما هي لعبة الطفل؟

دورة مدتها 8 أسابيع للآباء / مقدمي الرعاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 18 شهراً و 4 سنوات مليئة بالتجارب العملية الممتعة لتطوير فهم كيفية تعلم الطفل وتطوره من خلال اللعب. خلال 8 أسابيع سوف:

- تفهم كيف يدعم اللعب النمو البدني
- تفهم كيف يدعم اللعب الصحة العاطفية من خلال الكتب، القصص والقوافي
- تفهم كيف يساعد اللعب الطفل على تنمية مهارات التفكير لديه.
- تفهم كيف يساعد اللعب الطفل على تطوير لغته.
- افهم كيف يدعم اللعب تطوير الكلام واللغة
- افهم كيف يمكن أن يساعد اللعب مع طفل في بناء العلاقات؛ إظهار الرعاية والمودة. ويكون ممتعاً للآباء أيضاً.

معلومات عملية

- هناك 8 جلسات لمدة ساعتين مع استراحة لتناول المرطبات في كل جلسة.
- تقدم فلاين استارت دار حضانة يديرها طاقم مؤهل.
- يمكن للوالدين / مقدمي الرعاية المشاركين في هذه المجموعة إكمال شهادة AGORED بالمستوى الثالث للمبتدئين.



الآباء بلس (فلاين استارت) وأولياء الأمور أولاً (كارديف للتربية الأسرية • إلى ١٨ عاماً)

من هم الآباء بلس وأولياء الأمور أولاً؟
نحن فريق بقيادة أخصائي علم نفس تربوي، نقدم الدعم الأبوي الفردي داخل المنزل أو مكان المجتمع. يتمتع فريقنا بخبرة كبيرة في العمل مع الآباء / مقدمي الرعاية والأطفال والشباب. يهتم علماء النفس في فريقنا بكيفية تفكير الأطفال والشباب وشعورهم وتصرفهم وتطورهم. يتلقى الفريق إرشافاً وتدريباً مستمرين من علماء النفس للتأكد من أن عملنا مستنير بالنظرية والبحث النفسي.

كيف يعمل الآباء بلس وأولياء الأمور أولاً مع العائلات؟

نحن نعمل مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٠ و ١٨ عاماً داخل منزل العائلة / مكان المجتمع. هناك العديد من الأسباب المختلفة لانخراطنا مع العائلات. قد تكون لديك مخاوف بشأن علاقتك بطفلك أو سلوك طفلك أو كيفية تطور مهارات طفلك.



معلومات عملية

نبدأ بزيارة المكان الذي تعيش فيه للتعرف على المزيد عنك وعن أسرتك. إنها فرصة لك ولطفلك لمعرفة المزيد عنا وإخبارنا بأي تغييرات ترغب في إجرائها ولنقرر معاً ما سيكون محور عملنا معك كأسرة. قد يكون من المفيد لنا أيضاً التحدث مع المدرسة التمهيديّة / مدرسة طفلك أو مع أشخاص آخرين يعملون معك ومع أسرتك.

بمجرد الاتفاق على محور عملنا معاً، سنزورك عادةً مرة واحدة في الأسبوع، كل جلسة مدتها ساعة تقريباً، خلال فترة زمنية متفق عليها.



الآباء كشركاء

ما هو الآباء كشركاء؟

- الآباء كشركاء هو للآباء الذين يرغبون في العمل معاً كشركاء، لصالح طفلك أو أطفالك.
- ينظر الآباء كشركاء إلى العلاقات عبر الأسرة، وليس فقط مهارات الأبوة والأمومة. يتم أخذ علاقة الوالدين معاً، والعلاقات بين الوالدين والطفل، وأنماط الأسرة عبر الأجيال، والحياة اليومية.
- إنه يدعم الوالدين في تقوية علاقتهما ببعضهما البعض، بحيث تكون أكثر قدرة على مواجهة تقلبات الحياة كأبوين.
- الآباء كشركاء يجب أن يكملهما الوالدان معاً. يشارك كلا الوالدين في الجلسات. يجب أن يكون عمر الوالدين أكثر من ١٨ عاماً وأن يكون لديهما طفل واحد على الأقل يقل عمره عن ١١ عاماً.
- الجلسات الأسبوعية يقودها ممارسين، ذكر وأنثى، كل أسبوع.
- أظهرت الآباء كشركاء نتائج ملموسة في مساعدة:
 - حسن علاقتك وتواصلك مع والد / أم طفلك، الآخر
 - عزز علاقتك العائلية وحسن مصالح طفلك ونجاحه
 - إدارة تحديات وضغوط الحياة الأسرية
 - تقليل الخلاف في علاقتك

على مدار ١٦ أسبوعاً من الدورة، سوف تبحث في موضوعات تشمل:

- العلاقة بين الوالدين والتواصل.
- الأدوار التي يلعبها كل والد في الأسرة.
- العلاقات الأسرية والأسرة الممتدة.
- تؤثر العلاقات بين الوالدين والطفل وكيف نشأنا على خياراتنا كآباء.

تتضمن الجلسات مزيجاً من الأنشطة الإبداعية ومقاطع الفيديو والمناقشات وإسهامات قادة المجموعة ومساحة للحديث عن الأشياء المهمة بالنسبة لك. المجموعة عبارة عن مساحة آمنة لاستكشاف الأشياء التي قد تكون صعبة وحزينة، بالإضافة إلى مساحة للمناقشة الحية والمرح ومقابلة أشخاص آخرين قد يمرون بمواقف مماثلة.

معلومات عملية

- هناك ١٦ جلسة مدة كل منها ساعتين مع استراحة للمرطبات في كل جلسة.
- نوصيك بحضور جميع الجلسات الست عشرة لتحقيق أقصى استفادة من البرنامج. يجب أن يوافق كلا الأبوين على المشاركة وحضور المجموعة معاً.
- يقام البرنامج بمجموعة مكونة من ٥ - ٧ أزواج من الآباء.
- للاستفادة من هذا البرنامج، يجب أن تكون على استعداد للتحدث معاً حول الطريقة التي ترغب في تربية أطفالك بها.
- توفر كارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ دور حضانة يديرها طاقم مؤهل.
- تلتقي كارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ الزوجين / الأبوين المشتركين قبل اتخاذ القرار معاً ما إذا كان البرنامج مناسباً لك.
- لا يمكنك الحضور إذا كنت تشارك حالياً في إجراءات الرعاية أو إجراءات قانون الأسرة الخاص.



أعيد برنامج تعزيز الأسر من أجل:

- مساعدة الوالدين على بناء نقاط قوتهم في إظهار الحب ووضع الحدود
- مساعدة الشباب على تطوير مهارات التعامل مع ضغوط الأقران وبناء مستقبل إيجابي
- دعم التنمية الشخصية والاجتماعية استعداداً لمرحلة المراهقة
- زيادة ثقة الوالدين في وضع الحدود
- بناء الثقة في الشباب
- مساعدة الشباب على تحديد أهداف لمستقبلهم ودعم تحقيق الهدف
- مساعدة الشباب على بناء المهارات لتجنب مشاكل المخدرات والكحول
- مساعدة الانتقال إلى المدرسة الثانوية
- تنمية التعاطف لدى الشباب
- ساعد الشباب والآباء على التعرف على الصفات الإيجابية ونقاط القوة لبعضهم البعض
- دعم الوالدين في مساعدة شبابهم على اكتساب خبرة جيدة في سنوات المراهقة
- تعزيز التواصل الأسري



معلومات عملية

- ستحضر عائلتك سبع جلسات كل منها ساعتين، وعادة ما تُعقد في المساء.
- خلال الساعة الأولى، يلتقي الآباء والشباب في مجموعات منفصلة، خلال الساعة الثانية يجتمعون معاً للاستمتاع بالأنشطة والألعاب.
- توفر كارديف للتربية الأسرية دور حضانة يديرها طاقم مؤهل لحضور الأطفال الصغار.

Strengthening Families Programme



ما هو برنامج تعزيز الأسر؟

التحول إلى مراهقة يمكن أن يكون وقتاً صعباً للشباب والآباء على حد سواء. ثبت أن برنامج تعزيز الأسر يدعم الآباء والشباب خلال هذا الوقت من التغيير. برنامج تعزيز الأسر عبارة عن دورة مدتها ٧ أسابيع لأي عائلة تعيش في كارديف مع شباب تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٤ عاماً.

الأبوين / مقدمو الرعاية سوف:

- يناقش كيف يكون الشباب في هذا العمر
- يخطط لكيفية حل المشاكل مع الشباب
- يفكر في طرق لإظهار الحب والدعم
- يقابل أولياء الأمور / مقدمي الرعاية الآخرين مع الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٤ سنة
- تستخدم الجلسات أقراص DVD التي تصور مواقف عائلية مختلفة
- سنقوم بالأنشطة التي ستساعدك في علاقتك بطفلك

الشباب سوف:

- يتعلم كيفية التعامل مع التوتر
- يخطط لطرق مقاومة ضغط الأقران
- يتعلم كيف تقدر الوالدين / مقدمي الرعاية
- يقابل شباب آخرين في نفس عمره
- يلعب الألعاب، وشارك في الأنشطة، وتعلم مهارات جديدة، واستمتع!



المراهقون المتحدثون

ما هو المراهقون المتحدثون؟

يقر المراهقون المتحدثون من الروابط الأسرية بأن سنوات المراهقة يمكن أن تكون صعبة لكل من الآباء والمراهقين أنفسهم. يشجع المراهقون المتحدثون على اتباع نهج للعلاقات يدعم الشباب لتطوير صحة عاطفية وعقلية جيدة أثناء انتقالهم نحو مرحلة البلوغ ويوفر الأساس لحياة أسرية أكثر هدوءاً وسعادة. يعتمد المراهقون المتحدثون على برنامج التربية الأسرية.

يقدم المراهقون المتحدثون موضوعاً أسبوعياً، بما في ذلك بعض الخلفية والنظرية، ويوفر الفرصة للآباء لمناقشة وتبادل الخبرات المرتبطة بالموضوعات، كما يقدم بعض الاستراتيجيات العملية لاستخدامها في المنزل.

- على مدى ٤ أسابيع من الدورة سوف تبحث في مواضيع تشمل:
- ما يحتاجه المراهقون من الآبوين وما يحتاجه الآبوين من المراهقين
- التعرف على المشاعر الكامنة وراء السلوكيات (مشاعرنا وسلوكياتهم)
- فهم دماغ المراهق
- التحدث عن قضايا صعبة مثل: المخدرات والكحول، وسائل التواصل الاجتماعي، الجنس
- إيجاد طرق لتطوير التعاون
- أهمية التواصل



معلومات عملية

- هناك ٤ جلسات كل جلسة ساعتين مع استراحة للمرطبات في كل جلسة.
- نوصيك بحضور جميع الجلسات الأربع.
- نرحب بك لحضور الجلسات بمفردك أو مع شريك أو قريب آخر يدعمك في رعايتك ورعاية طفلك.
- يتم تقديم البرنامج بأسلوب غير رسمي مع مجموعة من حوالي ١٢ مشارك.
- البرنامج هو الأنسب للآبوين ذوي المراهقين قبل سن المراهقة والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ سنوات وما فوق.
- توفر كارديف للتربية الأسرية دور حضانة يديرها طاقم مؤهل لحضور الأطفال الصغار.

المراهقون الثلاثي



ما هو المراهقون الثلاثي؟

المراهقون الثلاثي مخصص لآباء المراهقين الذين لديهم مخاوف بشأن سلوكهم أو الذين يرغبون في وقف تطور المشاكل. يسعى لمساعدة الآباء على فهم سبب تصرف الابن المراهق بالطريقة التي يتصرفون بها. إنه يوفر فرصة رائعة للقاء آباء آخرين في مواقف مماثلة ولديهم مخاوف مماثلة، أثناء تعلم مجموعة متنوعة من مهارات الأبوة والأمومة.

على مدار ثمانية أسابيع، ستنظر في موضوعات تشمل:

- ما الذي يؤثر على سلوك المراهق
- كيفية تعزيز تنمية مهارات المراهقين
- إدارة السلوك غير اللائق
- تعليم التنظيم الذاتي العاطفي
- التخطيط للسلوك المجازفة والمواقف الخطرة.
- التخطيط لزيادة استقلالية ابنك المراهق.

سيوضح لك قرص DVD دليل كل أبوي المراهقين كيف تعمل الاستراتيجيات في الحياة الواقعية وسيمنحك كتاب العمل الأدوات التي تحتاجها لبدء التربية الإيجابية على الفور.



معلومات عملية

- عادة يكون هناك حوالي ١٢ من الوالدين في جلسة جماعية.
- يتم تقديم مجموعة المراهقون الثلاثي على مدار ثمانية أسابيع، خمس جلسات جماعية مدة كل منها ساعتين وثلاث جلسات تدريب منزلية.
- للتدريب المنزلي، سوف نتصل بك كل أسبوع (لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة) لمساعدتك ودعمك في حل المشكلات أثناء تجربة المهارات في المنزل.
- تعد جلسة المجموعة الأخيرة فرصة لمناقشة أي أسئلة - ولتهنئة نفسك على مدى تقدمك!
- توفر كارديف للتربية الأسرية دور حضانة يديرها طاقم مؤهل لحضور الأطفال الصغار.





الثلاثي المعزز



ما هو الثلاثي المعزز؟
عادة تكون قد أكملت بالفعل المراهقون الثلاثي
قبل القيام بالثلاثي المعزز. يتم تقديم الثلاثي
المعزز بشكل فردي للأبوين الذين يعانون من
ضغوط تجعل كونك أباً أكثر صعوبة. تشمل
الخيارات إدارة
التوتر والتعامل مع العواطف و / أو التواصل بشكل أفضل مع شريك حياتك.

معلومات عملية

- عادة تكون قد أكملت بالفعل المراهقون الثلاثي قبل القيام بالثلاثي المعزز.
- كل دورة مصغرة لا تزيد عن ثلاث جلسات. تستغرق كل جلسة ٦٠ - ٩٠ دقيقة وعادة ما يتم تقديمها بشكل فردي معك في منزلك أو في محيط المجتمع المحلي.
- يجب أن تكون قادراً على الالتزام بـ ٣ إلى ٨ جلسات اعتماداً على ما توافق أنت وكارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ على أنه سيفيدك أكثر.



تختار أنت وكارديف للتربية الأسرية ٠ - ١٨ من بين ثلاث دورات اختيارية مصغرة، واختيار الدورات المناسبة لك. يمكنك القيام بدورة واحدة أو اثنتين أو كل هذه الدورات الثلاث المصغرة. الأمر كله يتعلق باحتياجاتك الشخصية.

1. ستساعدك جلسات التدريب على العمل على أي استراتيجيات ثلاثية محددة من المراهقون الثلاثي كنت تواجه مشكلة معها. ستحصل على مزيد من الاهتمام والدعم لمساعدتك على الشعور بثقة أكبر كوالد.
2. تساعد مهارات التأقلم الآباء على بناء المهارات للتعامل مع الضغوط اليومية التي يمكن أن تجعل الأبوة والأمومة صعبة. سوف تتعلم كيف تعمل العواطف، والتخطيط لكيفية تهدئة حالتك المزاجية، والاستعداد للمواقف العصيبة، وحتى كيفية الاسترخاء. سيشمل ذلك تقنيات الاسترخاء، وكيفية مراقبة الأفكار وتحدي الأفكار غير المفيدة أو غير المنطقية، ووضع خطط للتكيف.



3. سيشجعك دعم الشركاء أنت وشريكك على العمل بشكل أفضل كفريق. سيساعدك على تحسين التواصل وحل النزاعات ودعم بعضكم البعض ومعالجة المشكلات معاً.

ما قاله الآباء ومقدمي الرعاية والشباب عنا:

"أوصي ببرنامج التربية للأبوين لأي والد وخاصة الآباء الجدد مثلي. لقد تعلمت الكثير من المعلومات المساعدة والمفيدة التي بدأت في استخدامها وسأواصل استخدامها والتخطيط للمستقبل. كان الفريق رائعاً"

"أشعر براحة تامة في مجموعة التربية للأبوين. إنها بيئة رائعة ومنفتحة وصادقة."

"لقد جعلني التعلم عن التطور والمزاج أدرك أنه سيفعل أشياء في وقته الخاص وكل ما يمكنني فعله هو الفهم والدعم. أنا أقل قلقاً الآن". (الأبوين وأولياء الأمور أولاً)



كانت تعزيز الأسر دورة رائعة وخبرة ودرساً في الحياة وحلاً لمشاكلنا الكبيرة. كان الفريق كله مذهلاً تماماً في المجموعة وقد تغير وضع عائلتنا نتيجة لذلك

إذا كنت تفكر بجروبرين، فأفعل ذلك. طريقة رائعة لمقابلة أولياء أمور آخرين، وتعرف على كيفية نمو طفلك، وهو أمر رائع لطفلك الذي يلعب في الحضانة. دورة رائعة وأشياء رائعة.

"أحببت ابنتي الحضانة. عادة ما تشعر بالقلق وتبكي عند تركها في مركز رعاية الأطفال، لكنها استمتعت بهذه الحضانة منذ الجلسة الأولى. أفكار وأنشطة مختلفة ووجبات خفيفة كل أسبوع - بعضها استجابة لاحتياجات / طلبات / تفضيلات محددة - رائعة! اللطف المذهل والتعاطف والتفكير. لا يمكن أن يكون أكثر سعادة مع هذه الحضانة! ابنتي تتحدث عن ذلك طوال الأسبوع بعد الجلسات. شكراً لكم."

"خلال أسابيع التقدم القليلة شعرت وكأن هناك بعض الأمل. أشعر بإيجابية لكوني والداً لأول مرة منذ فترة طويلة". (الأبوين بلس وأولياء الأمور أولاً)

"أنا أستمتع بالجلسات لأنني أعلم أن الجميع في نفس وضعي ولا أحد يحكم على غيره". (المراهقون الثلاثي)

"أنا أكثر ثقة وقدرة على التعامل الآن."



"لقد جعلنا قضاء الوقت مع والدي أكثر قرباً وقد استمتعنا كثيراً معاً."

لقد تعلمت كيف أحافظ على هدوئي وأعرف ماذا أفعل عندما أشعر بالتوتر."

"أعرف الآن كيفية التعامل مع ضغط الأقران."