

Jak se stát mladým rodičem

Informační balíček pro mladé lidi ve věku 13–17 let



Ahoj

Tento informační balíček je určen pro děti v Cardiffu ve věku 13–17 let, které jsou těhotné nebo již jsou mladými rodiči.

Obsahuje praktické informace a kurzy, které vám pomohou podpořit sebe a své dítě. Taky vám dá rady o tom, jak byste se mohli vrátit do školy, nebo se vrátit ke vzdělání, když se cítíte připraveni.

Vaše jméno:

Důležité informace:

Jméno porodní sestry:

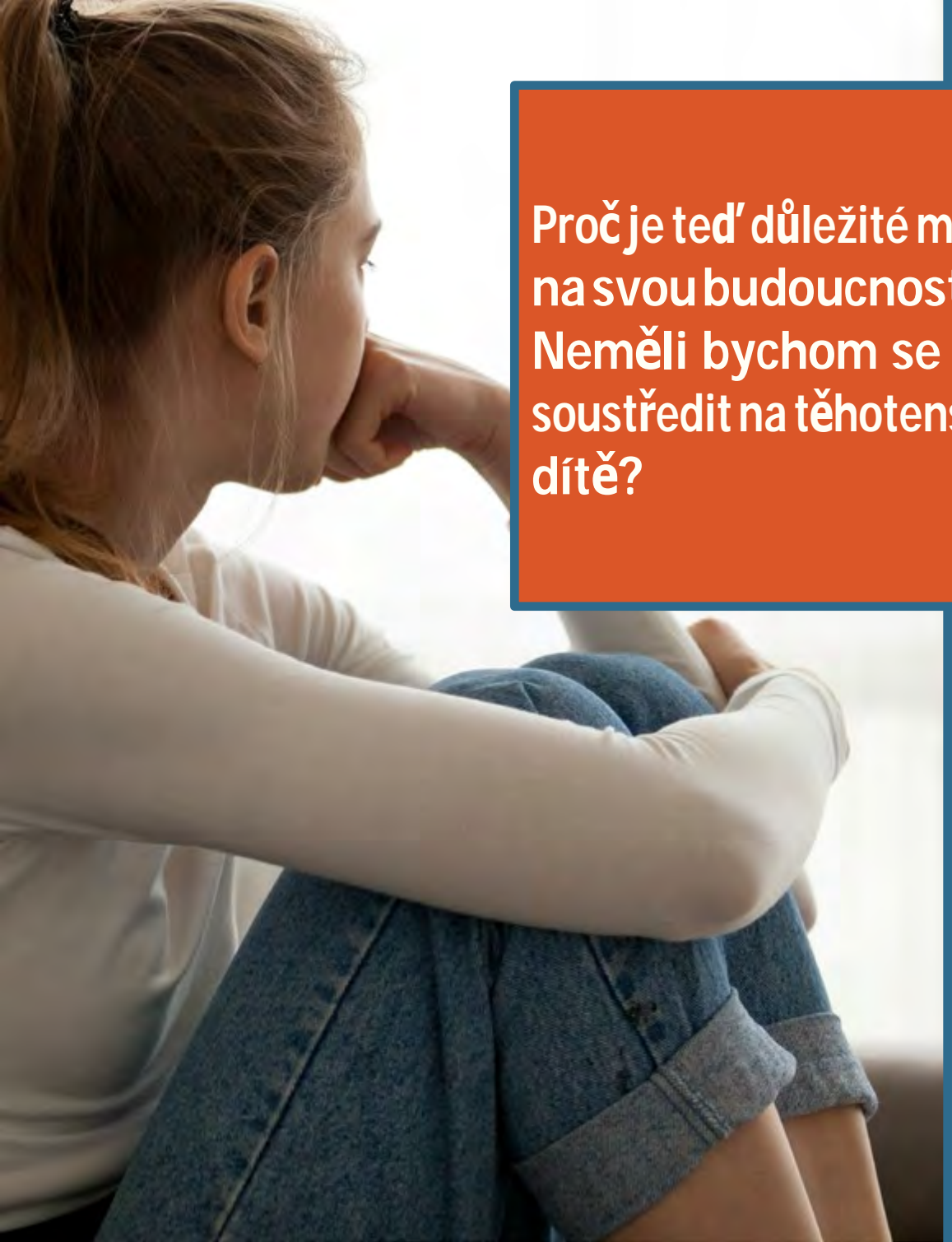
Kontaktní číslo:

Jméno zdravotního pracovníka:

Kontaktní číslo:

**Jsme tady
pro vás**





**Proč je teď důležité myslet
na svou budoucnost?
Neměli bychom se
soustředit na těhotenství a
dítě?**

Ano a ne!

Ano, rozhodně by ste se měli soustředit na těhotenství a dítě. Existuje spousta kurzů, ke kterým máte přístup prostřednictvím rodičovského týmu Cardiffu (Cardiff Parenting Team), který vás bude podporovat před a po narození dítěte.

Kurzy jako GroBrain a program Parent Nurturing Programme vám mohou pomoci podpořit vývoj vašeho dítěte, podpořit interakci s dítětem a pochopit fáze a věk vývoje. Mnoho z těchto kurzů se koná jen pro mladé rodiče, které vám snad uklidní.

Váš budoucí rozvoj a příležitosti jsou nyní ještě důležitější. Mnoho důkazů naznačuje, že úroveň vzdělání rodiče je rozdíl pro budoucí úspěch dítěte.

Rodiče jsou prvním a největším vlivem v životě dítěte – řídí to, co jedí, kde žijí a jak se učí.

Přemýšlení o své vlastní budoucnosti je také investicí pro vaše dítě a připravuje vás, abyste jim pomohli učit se.

Chystám se stát otcem, jak se mohu připravit a jak mohu pomoci svému partnerovi?

Stát se otcem může být způsobit úzkost. Děje se spousta nových věcí, ale je tu také spousta podpory. Získejte náskok před hrou:

- **přečtěte si o tom**, že jste rodičem
- **mluvte** s jiným tátou
- **přihlášte se** k rodičovským kurzům
- **učte se** novým dovednostem.


Některé věci, které můžete udělat pro podporu svého partnera:

- **bud'te konzistentní** — zůstat klidný a pozitivní
- **bud'te užiteční** — najděte spousta praktických způsobů, jak pomoci po celém domě, jako je udržet ho čistý a uklizený
- **zavážete se** — mluvte o svých plánech a své roli
- **strávit čas** — kvalita a obsah vašeho času s dítětem je důležitější než jen množství času, který jste tam.

Jak mi mohou pomoci moji rodiče/pečovatelé?

Můžou:

- **Vás podpořit** — naslouchání vašich starostí a obav
- **poskytnout radu** — měli děti a propracovali se mnoha výzvami, které rodič prožívá
- **nabídnout péči o dítě** — takže můžete mít trochu času pro sebe, nebo jít na kurz.

A close-up photograph of a young man with dark hair, smiling warmly as he holds a baby. The man's eyes are closed in a happy expression. The baby, with light hair and blue eyes, is looking directly at the camera. The baby is wearing a denim jacket. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden chair.

**Budování
budoucnosti
pro vaše
dítě**

Kde se vidím za 5 let?

Jak doufám, že bude vypadat můj život:

Co mohu udělat nyní, abych se pohyboval správným směrem:

Zpětná vazba od mladého rodiče:

Jednou z nejvíce skli ujících v cí, jak se dostat zp t do vzd lávání po narození mého dítěte je neznat, kde najít tyto informace a pak starosti o pé i o dítě (je to dost drahé pro dva-rodice v rodině, nato jen pro mladou maminku s tím žádným příjmem). V některých ohledech se může zdát jednodušší držet se života na sociálních dárkách – myslím, že tato brouha bude skvělá zp sob, jak tento cyklus prolomit.

Organizátor rodičovské skupiny s Rodičovství Cardiffu



Služby podpory

YMladé maminky mladší než 16 let dostávají podporu od porodní asistentky ELAN, která během těhotenství poskytuje zvláštní sociální podporu. Jakmile se narodí dítě, také získávají podporu od zdravotního návštěvníka.

Mladé maminky ve věku 16-17 let získají podporu od porodní asistentky ELAN, která během těhotenství poskytuje zvláštní sociální podporu. Mohou být také odkázáni na služby Flying Start a získat podporu od zdravotního návštěvníka z Flying Start.

Flying Start podporuje děti ve věku 0-3 let 11 měsíců v konkrétních oblastech Cardiffu.

Dostupná pomoc zahrnuje:

- rozšířená služba zdravotních návštěvníků
- přístup k rodičovským programům
- podpora dětí, aby se naučily mluvit a komunikovat
- péče o děti na částečný úvazek pro děti ve věku 2-3 let.



Podpora,
když jste
těhotná

Dostupná finanční podpora

PaCE – project Rodičů, péče o děti a zaměstnání (Parents Childcare and Employment Project)

Mladí rodiče (16–24 let), kteří nejsou ve vzdělávání, zaměstnání nebo odborné přípravě, by mohli získat finanční podporu prostřednictvím tohoto Evropského fondu. Další informace naleznete na adrese: sewales-ret.co.uk/parent-childcare-and-employment-pace

PaCE pokrývá náklady na péči o děti, zatímco rodiče absolvují odbornou přípravu, pracovní praxi nebo dobrovolnictví, aby získali dovednosti, které potřebují k získání zaměstnání. Projekt poskytuje:

- one-to-one podpora v lokalitách vhodných pro rodiny
- vyhledávání odborné přípravy a zaměstnanosti
- pomoc s výpočtem "lépší" práce
- poradenství a směrnice v oblasti samostatné výdělečné činnosti
- náklady na péči o děti před zaměstnáním
- poradenství v oblasti místní péče o děti a nákladů.

SureStart příspěvek v mateřství:

To je 500 liber na pomoc s náklady pro nové dítě. Chcete-li získat tento příspěvek vy nebo váš partner musí dostávat jednu z následujících sociálních dávek:

- Income Support
- Income Related ESA
- Income Based Job Seekers Allowance
- Universal Credit.

Je k dispozici pouze v případě, že vaše nové dítě je jediné dítě nebo dítě v domácnosti. O příspěvek je třeba požádat do 11 týdnů od řádného termínu narození dítěte nebo do šesti měsíců po narození dítěte. Další informace naleznete na adrese: turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant

Podpora s financemi



Příležitosti

Skupiny Baby Roots

Tyto skupiny jsou pro mladé rodiče a mají spoustu aktivit, které mají co do činění s vašimi dětmi, stejně jako poradenství a podporu. Jedná se o tři skupiny:

1. **Powerhouse (Llanedeyrn)** — každý čtvrtek (v školním období) od 12:45-14.45.

Kontakt: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
nebo Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

2. **St Mellons** — každý pátek (v školním období) od 12:45-14.45.

Kontakt: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
nebo Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

3. **Grassroots, Charles Street** — každé úterý os 13:00-15:00.

Kontakt: Louise.Coombs@cardif.gov.uk
Instagram: [@grassrootscf10](https://www.instagram.com/grassrootscf10) Facebook: [grassrootscardiff](https://www.facebook.com/grassrootscardiff)



Navazování
přátelství



Služby pro mladistvé v Cardiffu (Cardiff Youth Service)

Cardiff Youth Service spolupracuje s mladými lidmi na rozvoji zajímavých, náročných a kreativních příležitostí a zkušeností. Více informací:

Instagram: [@cardiffyouthservice](https://www.instagram.com/cardiffyouthservice)

Facebook: [cardiffyouthservice](https://www.facebook.com/cardiffyouthservice)

Families Learning Together ve škole Cardiff and Vale College

Cílem tohoto projektu je zapojit mnoho rodin a podpořit pozitivní přístup ke vzdělávání. Tým kvalifikovaných učitelů poskytuje kurzy a workshopy, které jsou navrženy tak, aby společně vzaly rodiny na vzrušující cestu učení.

Kromě toho, že rodičům poskytujeme pochopení toho, jak podporovat své děti, existuje příležitost získat kvalifikaci. Jako součást kurzu, rodiče se stanou studenty a užijou si návštěvu střední školy, kde se dozví více. Tyto kurzy mohou být přizpůsobeny individuálním potřebám a všechny jsou zdarma. Pro více informací napište e-mail vzdělávacímu týmu: Families@cavc.ac.uk

Příležitosti

Rodičovské skupiny Flying Start

Pro mladé rodiče lze provozovat specifické kurzy.

cardiffamilies.co.uk/wp-content/uploads/Cardiff-Parenting-0-18-booklet-ENGLISH-2.pdf

facebook.com/Cardiff-Flying-StartDechraun-Deg-Caerdydd-475774629199875



Cardiff Parenting Services

For families living in Cardiff with children aged 0-18 years of age



Cardiff Parenting Services are currently able to offer families:

GroBrain

for expectant parents and parents with children aged 0-12 months



Parents as Partners

for a parenting couple with at least one child aged under 11 years



Parent Nurturing Programme

for parents of children under 12 years



Strengthening Families Programme 10-14

for parents and young people aged 10-14 years



Talking Teens

for parents of pre-teens and teenagers aged 10 years and over



Enhanced Triple P

For parents experiencing stresses which are making being a parent more difficult. Options include managing stress, coping with sensitive and/or complex children, better with your partner



Teen Triple P

for parents of children aged 12-18 years



Parents Plus & Parents First

1:1 psychology-led bespoke parenting is available for parents with children aged 0-18 years

Flying Start Parenting

For parents/carers of children aged up to 3 years 11 months, living in a Flying Start postcode, there are additional groups available, specific for the early years

Your Baby is Amazing
Stay & Play
Mini Talkers, Mini Explorers
It's Child's Play
Parents Plus

www.flyingstartcardiff.co.uk



To work with us, please call
Cardiff Family Gateway on **03000 133 133**



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

Zdravotní kurzy Flying Start

Kurzy vaření Get Cooking

Get Cooking je 8 týdňový kurz, kde budete chodit jednou týdně po dobu dvou hodin. Zatímco vaříte, jsou tam pro vaše dítě k dispozici jesle.



Flying Start Get Cooking Course

What is Get Cooking?

Get Cooking is a free 8 week cooking course for mums, dads and other carers. The sessions are run once a week for two hours each.

Experienced and new cooks are welcome!

What does the course involve?

The sessions are fun and relaxed and the group will be small with around 6-8 people. The sessions all involve hands-on cooking and some include activities about healthy eating and food safety. You will usually be cooking as a pair or as a small group.

What will I be cooking?

The course includes a range of tasty family meals such as:

- Soup with homemade bread rolls
- Chilli and potato wedges
- Lasagne or pasta carbonara
- Simple dressed salad
- Fish pie and steamed veg
- Homemade burgers or chicken nuggets
- Vegetable or chicken curry
- Tasty sausage and bean casserole
- Oaty fruit crumble
- Fruit muffins and banana bread

What will I gain from Get Cooking?

- The chance to try a range of cooking skills.
- Quick, easy and tasty meal ideas that your whole family can enjoy.
- The chance to make at least 12 healthy recipes.
- A free goody bag of kitchen tools such as a chopping board, pasta bake dish, weighing scales, measuring jug and garlic press (if you finish the course).
- The chance to gain Agored Cymru credits.
- Free portion of what you have made to take home and try with your family.
- The chance to meet other parents.
- Tips on keeping your family healthy even when money is tight.

If you have any special dietary needs, the course tutor will discuss this with you.

Is there a crèche?

Yes, all Get Cooking courses have a crèche run by skilled staff for children up to their 4th birthday.



How can I book a place on the course?

If you would like a place on a Get Cooking course ask your Health Visitor or a member of Flying Start staff to complete a referral form for you.

If you prefer you can contact the Flying Start Food Team yourself on 029 20351377 or 20351380.

When and where do the courses run?

For details of the next course in your area speak to your Health Visitor or Community Nursery Nurse or see the Cardiff Flying Start website.

Get Cooking is available throughout Cardiff. Contact the Public Health Dietitians Team on 029 20 907699 if you live in a non-Flying Start area.

"My little boy tried the crumble, he loves it!"

"I cook from fresh more often now and it tastes better!"

"I gave some of the recipes to my friends. The fruity chicken curry and home-made burgers were lovely!"



Dětská masáž

Informace o dětské masáži vám
poskytne váš zdravotní návštěvník.



Cesta pokroku

Sixth Form & College Provision

Sixth forms a College vám pomohou rozvíjet dovednosti prostřednictvím různých kurzů, jako jsou:

- GCSEs
- A-Levels
- Přístupové kurzy
- BTEC
- učňovské přípravy a další.

Víc informací na:

cavc.ac.uk

stdavidscollege.ac.uk

Stáže

Stáže jsou vzdělávací program pro mladé lidi ve věku 16–18 let. Pomáhají vám získat pracovní dovednosti a pokrok k dalšímu učení nebo učňovské přípravě.

- Stáže vám mohou dát chuť práce, která by vás mohla zajímat, než se zavážete k kurzu nebo učňovskému vzdělávání.
- Dostanete zapláceno za to, že děláte stáž a obdržíte podporu od svého zaměstnavatele, abyste dále rozvíjeli své dovednosti a znalosti.

Pro víc informací kontaktujte Careers Wales: careerswales.gov.wales/contact-us

Učňovské vzdělání

Učňovské vzdělání ve Walesu jsou pracovní místa, která zahrnují uznávané kvalifikace a dovednosti specifické pro pracovní místa. Při práci si vyděláte mzdu a učíte se školením v zaměstnání a studiem na střední škole (na plný nebo částečný úvazek) nebo ve školicím středisku.

Jaké jsou úrovně učňovské vzdělání?

- **Základní učňovské vzdělání** — obvykle získáte kvalifikaci úrovně 2 (odpovídá úrovni GCSE A*-C).
- **Učňovské vzdělání** — pracovali byste na kvalifikaci úrovně 3 (což odpovídá úrovní A Levels).
- **Vyšší učňovské vzdělání** — budete pracovat na vyšší kvalifikaci úrovně 4 a vyšší. To by mohlo být HNC / HND nebo základní titul.
- **Titul učňovského vzdělávání** — tynabízejí učení na Level 6 a poskytují příležitost získat plný bakalářský titul. Kombinují práci se studiem na částečný úvazek na univerzitě nebo střední škole.

Víc informací na:

gov.wales/find-apprenticeship

careerswales.gov.wales/apprenticeships/what-is-an-apprenticeship

Zaměstnání

Služby Cardiff Council Into Work Services vám může pomoci při hledání zaměstnání. Pro více informací: careerswales.gov.wales/getting-a-job



Popřed

Vzdělávací příležitosti

LearnDirect — Naučte se anglicky a / nebo matematiku on-line zdarma.

V průměru kurzy trvají 5 až 8 hodin na dokončení, ale vy se rozhodnete, jak dlouho a jak často se přihlásíte. Navštivte:

learndirect.com/funding-options/free-english-maths

nebo kontaktujte: Learndirect@cavc.ac.uk

Cardiff and Vale College — Childcare Funding pro studenty ve škole Barry College — 12 hodinové minimální stadium a musíte si udělat další vzdělávací kurz.

Maths and English for Everyday Life (Matematika a angličtina pro každodenní život) — Tyto kurzy jsou dalším krokem nahoru z online kurzů angličtiny a matematiky a v současné době se konají v Llanrumney Hall a dalších místech po celém Cardiffu.

Adult Basic Education Courses (Kurzy základního vzdělávání dospělých) — Zlepšete své dovednosti a získáte kvalifikaci v angličtině, matematice nebo digitální gramotnosti za pouhých 10 liber. Tyto kurzy vám mohou pomoci:

- získat základní kvalifikaci dovedností
- připravit vás na zaměstnání nebo kurz na střední škole
- zlepšit si každodenní dovednosti.

Tyto kurzy probíhají na různých místech v okolí Cardiffu. Další informace získáte od: abe@cavc.ac.uk



Celoživotní učení



Vyberte si profesní dráhu

Staňte se ambasadorem hry

Projekt Community Play Ambassadors spolupracuje s mladými lidmi ve věku 14–19 let na tom, aby se stali ambasadory hry prostřednictvím školení, kvalifikací a stáží v oblasti Play Work.

Kvalifikace zahrnují pracovní školení Levelu 1 a Levelu 2 Play se závazkem dobrovolně pracovat 10 hodin měsíčně po dobu až šesti měsíců, když dokončíte kvalifikaci. Ty jsou provozovány na různých místech v Cardiffu, pro více informací kontaktujte: paula@playwales.co.uk

Staňte se pečovatelem?

Chcete-li se učit za pečovatele musíte mít alespoň 18 let. Je to kariéra, kterou můžete provádět kolem výchovy vašeho dítěte a ve stejné době můžete i pracovat.

Neexistují žádné vstupní požadavky, ale musíte se zúčastnit hodiny s týmem podpory péče o děti v Cardiffu, který je zdarma, nebo prostřednictvím webináře s Pacey (Organizace podpory pro pečovatele), který stojí £ 10.

Hodiny vám poskytují spoustu informací, takže se můžete rozhodnout, zda je to pro vás. Pokud se rozhodnete, že je, budete muset dokončit školení, které má 2 jednotky a je součástí levelu tři kvalifikace. Za tuto kvalifikaci se platí poplatek.

Paceyho webové stránky mají podrobnou sekci o tom jak se stát pečovatelem na [Becoming a Childminder](#) a spoustu informací se taky nachází na [Social Care Wales](#) a [City and Guilds](#).

Jiná podpora

Cardiff Family Gateway je kontaktní místo pro informace, poradenství a podporu. Tým bude naslouchat vaší situaci, určí, jaká podpora je pro vás nejlepší a pomůže vám k ní získat přístup. Mohou vám pomoci najít věci, jako jsou peníze poradenství, bydlení, sociální dávky, chování dětí, péče o děti, školní docházka, zdraví a pohoda, rodičovská podpora a mnoho dalšího.

Tým Family Gateway spolupracuje s organizací Family Help and Support 4 Families, kde rodiny potřebují další podporu.

Family Gateway kontaktujte na 03000 133 133
email: ContactFAS@cardiff.gov.uk
cardiffamilies.co.uk

Cardiff Family Advice and Support nabízí řadu informací, rad a pomoc dětem, mladým lidem a jejich rodinám v Cardiffu. Tým může poskytnout informace a rady o:

- rodinný život
- chování dětí
- péče o děti
- rodičovská podpora
- školní docházka
- zaměstnanost, peníze a bydlení
- informace a usměrnění na jiné služby.

Jakmile se dítě narodí

Change Grow Live — changegrowlive.org

Turn2us — turn2us.org.uk

Cwtch Baby Bank: odkázat vás může váš zdravotní návštěvník — cwtchbabybankwales

Cardiff Council into Work Services poskytuje zaměstnání a digitální podporu lidem, kteří hledají práci nebo chtějí víc dovedností. Příležitosti k zaměstnání, dobrovolnictví a pracovní zkušenosti s možností financování péče o děti a dalších cestovních výdajů. Až budete připraveni udělat další krok k zaměstnání, obraťte se na tento tým — intoworkcardiff.co.uk/contact

Online poradenství a pomoc:

Meic — meiccymru.org

Young Minds — youngminds.org.uk

The Mix — themix.org.uk

Tommys — tommys.org

Kooth — kooth.com

NSPCC — nspcc.org.uk

Barnardos — barnardos.org.uk/what-we-do/supporting-young-people

NHS Direct — nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/teenager-pregnant

Anna Freud National Centre for Children and Families — annafreud.org/early-years/early-years-in-mind/resources/self-care-top-tips-for-young-parents-and-carers/

Děkujeme za přečtení

Zůstaňte v kontaktu s nejnovějšími informacemi a příležitostmi:



Ambition | Opportunities | Skills + Uchelgais | Cyfleoedd | Sgiliau



Zdroje, které jsme pro tuto brožuru použili, zahrnují:

Parental education:

- Davis-Kean, 2005; Dearing, McCartney, & Taylor, 2002;
- Duncan, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1994;
- Haveman & Wolfe, 1995;
- Nagin & Tremblay, 2001;
- Smith, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1997.

Preparing your child for their learning:

Sylva, K Melhuish, E, Sammons, P Siraj-Blatchford, I and Taggart, B (2004) Effective Pre-School Education. Final Report. DfES. London: Institute of Education.

Involvement from Fathers:

Goldman, R (2005). Fathers' Involvement in their Children's Education. London: National Family and Parenting Institute.

