

Jestem młodym rodzicem

Pakiet informacyjny dla młodych rodziców w wieku 13-17 lat



Witaj

Nasz pakiet informacyjny jest przeznaczony dla osób w wieku 13-17 lat zamieszkałych w Cardiff, które mają już dziecko lub go oczekują.

Zawiera on praktyczne rady oraz informacje o kursach dla młodych rodziców. Znajdziesz w nim również wskazówki, jak wrócić do szkoły lub kontynuować naukę w wybranym przez Ciebie momencie.

Twoje imię i nazwisko:

Ważne informacje:

Imię i nazwisko położnej:

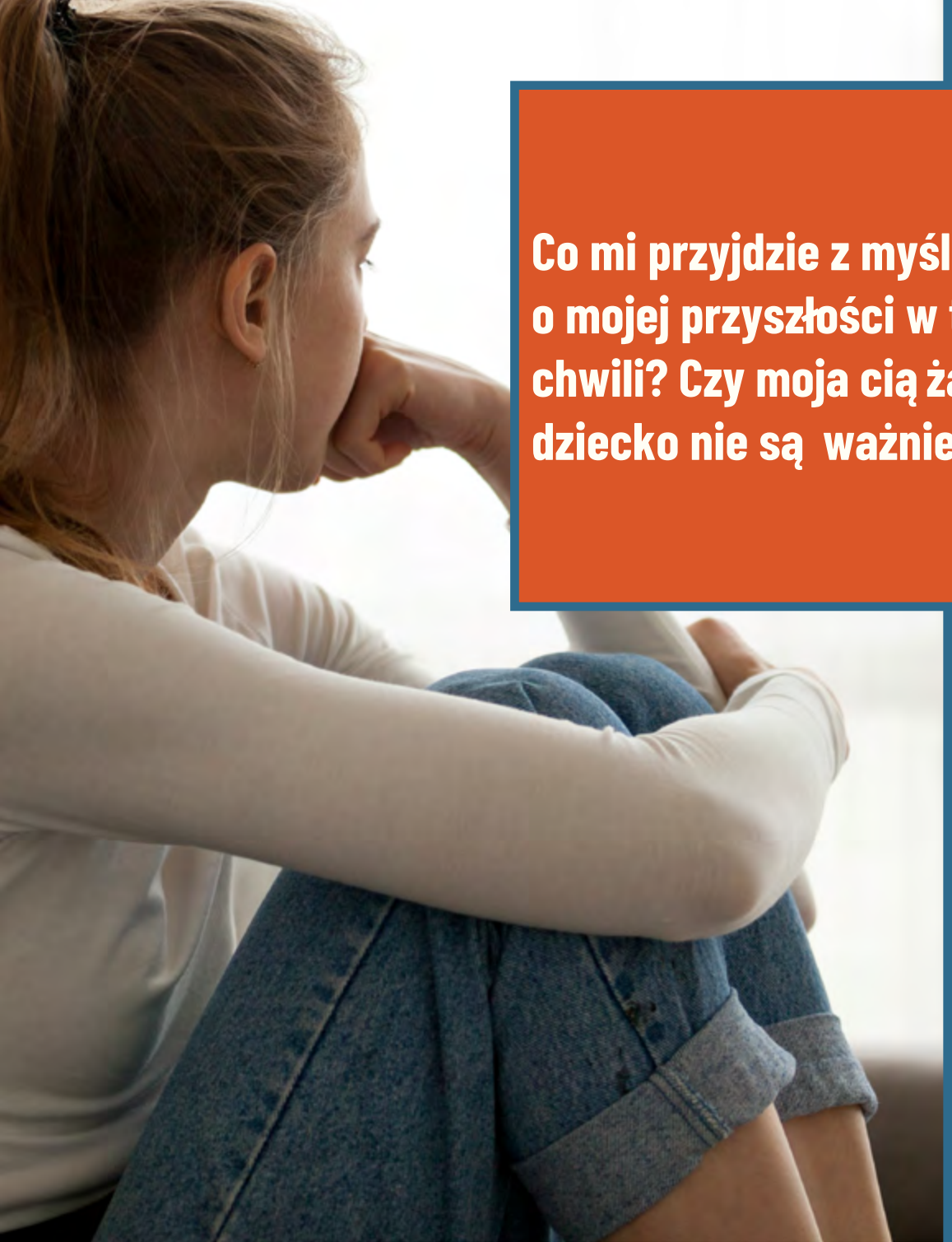
Numer telefonu:

**Imię i nazwisko pielęgniarki
środowiskowej:**

Numer telefonu:

**Poproś je
o pomoc**





**Co mi przyjdzie z myślenia
o mojej przyszłości w tej
chwili? Czy moja ciąża i
dziecko nie są ważniejsze?**

Tak i nie!

Tak, musisz teraz myśleć przede wszystkim o ciąży i o dziecku. Cardiff Parenting Team udostępnia wiele kursów, które pomogą Ci w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka.

Na takich kursach jak GroBrain czy Parent Nurturing Programme dowiesz się, jak wspierać rozwój dziecka, jak na nie reagować i się z nim bawić, jakie są etapy rozwoju i w jakim występują wieku. Wiele z tych kursów możemy zorganizować specjalnie dla młodych rodziców. Mamy nadzieję, że łatwiej Ci będzie w towarzystwie rówieśników.

Twój przyszły rozwój i szanse są teraz jeszcze ważniejsze. Wiele wskazuje na to, że poziom wykształcenia rodziców ma wpływ na przyszłe sukcesy dziecka.

W życiu dziecka rodzice mają na nie pierwszy i największy wpływ — decydują, co dziecko je, gdzie mieszka i jak się uczy.

Planowanie własnej przeszłości to jednocześnie inwestowanie w przyszłość Twojego dziecka. Przygotujesz się również w ten sposób do wspierania dziecka w nauce.

Niedługo zostanę ojcem. Jak mogę się przygotować i jak mogę pomóc partnerce?

Być może denerwujesz się w oczekiwaniu na urodziny dziecka. Urodziny dziecka to wiele życiowych zmian, dlatego warto skorzystać z pomocy. Przygotuj się już teraz:

- **czytaj** o byciu rodzicem
- **rozmawiaj** z innymi ojcami
- **zapisz się** na kursy rodzicielskie
- **naucz się** nowych umiejętności.

Jak możesz pomóc partnerce:

- **bądź stały** — zachowaj spokój i pozytywne nastawienie
- **pomagaj w domu** — wspieraj ją w praktyczny sposób, pomagaj utrzymać w domu porządek
- **okazuj zaangażowanie** — rozmawiajcie o Waszych planach i o Twojej roli
- **czas dla rodziny** — to, jak spędzasz czas z dzieckiem liczy się bardziej niż samo to, jak dużo z nim spędzasz czasu.

Jak mogą pomóc moi rodzice/opiekunowie?

Mogą :

- **wspierać** — wysłuchać, jakie masz obawy i zmartwienia
- **doradzić** — jako rodzice musieli sobie poradzić z wieloma wyzwaniami
- **opiekować się Twoim dzieckiem** — możesz wtedy mieć trochę czasu dla siebie albo zapisać się na kurs.

A close-up photograph of a young man with dark hair, smiling warmly while holding a baby. The baby has light skin and blue eyes, looking directly at the camera. The man is wearing a white shirt, and the baby is wearing a denim outfit. The background is softly blurred, showing more of the man's face and the baby's head.

Budowanie przyszłości dziecka

Jak wyobrażasz sobie siebie za 5 lat?

Jakie mam marzenia na przyszłość:

Co mogę zrobić teraz, żeby moje życie szło we właściwym kierunku:

Wypowiedź młodego rodzica:

Jeżeli chodzi o podjęcie edukacji po urodzeniu dziecka, najbardziej przerażało mnie to, że nie wiedziałam, gdzie znaleźć informacje na ten temat. Martwiłam się również o to, z kim zostawić dziecko (opieka nad dzieckiem jest droga dla par, a co dopiero dla młodej mamy, która prawie nie ma pieniędzy). W pewnym sensie łatwiej byłoby dalej żyć z zasiłków - ten pakiet informacyjny pomoże innym wyrwać się z tego błędnego koła.

Facylitator Grupy dla Rodziców (Cardiff Parenting)



Pomoc

Młode matki - poniżej 16 roku życia korzystają z pomocy położnych ELAN, które udzielają im dodatkowego wsparcia socjalnego w czasie ciąży. Po urodzeniu dziecka korzystają również ze wsparcia pielęgniarek środowiskowych.

Młode matki w wieku 16-17 lat korzystają z pomocy położnych ELAN, które udzielają im dodatkowego wsparcia socjalnego w czasie ciąży. Mogą również zostać skierowane do programu Flying Start i skorzystać ze wsparcia pielęgniarki środowiskowej z tego programu.

Flying Start zajmuje się dziećmi w wieku 0-3 lat i 11 miesięcy w wybranych rejonach Cardiff. Program oferuje:

- dodatkową pomoc ze strony pielęgniarki środowiskowej
- dostęp do programów dla rodziców
- pomoc dzieciom w nauce mówienia i porozumiewania się
- opiekę nad dziećmi w wieku 2-3 lat (niepełny wymiar godzin).



**Pomoc dla
kobiet w
ciąży**

Funding Support Available

PaCE – Parents Childcare and Employment Project

Młodzi rodzice (16-24 lat), którzy się nie uczą, nie studiują, nie są zatrudnieni ani nie uczą się wykonywania zawodu, będą mogli być może skorzystać z pomocy Funduszu Europejskiego. Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie: sewales-ret.co.uk/parent-childcare-and-employment-pace

Projekt PaCE pokrywa koszt opieki nad dzieckiem w czasie, kiedy rodzice odbywają szkolenia, praktyki zawodowe lub pracują jako wolontariusze, żeby nabyć umiejętności potrzebne do znalezienia pracy. W ramach projektu rodzice otrzymują:

- indywidualne wsparcie w miejscach, do których mogą zabrać dzieci
- pomoc w wyszukiwaniu ofert nauki zawodu oraz ofert zatrudnienia
- pomoc w obliczaniu kosztów przejścia z zasiłków na zatrudnienie
- rady i wskazówki dla osób pracujących na własny rachunek
- pokrycie kosztu opieki nad dzieckiem przed podjęciem przez rodziców pracy
- informacje na temat lokalnych usług opieki nad dzieckiem.

SureStart Maternity Grant:

Jest to pomoc w wysokości 500£ na wydatki na noworodka. O pomoc tę mogą się ubiegać rodzice, jeżeli jedno z nich otrzymuje następujące zasiłki:

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

Pomoc ta przysługuje wyłącznie rodzinom, w których nie ma innych niemowląt lub dzieci. Wniosek o taką pomoc należy złożyć w ciągu 11 tygodni od przewidywanej daty porodu lub w ciągu 6 miesięcy od urodzenia dziecka. Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie: turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant

Pomoc finansowa



Oferta

Grupy Baby Roots Groups

Są to grupy dla młodych rodziców. Podczas spotkań wykonuje się mnóstwo zadań dotyczących dzieci i można tam również otrzymać radę i wsparcie.

Dostępne są trzy grupy:

1. Powerhouse (Llanedeyrn) — we czwartki (w roku szkolnym) o godz.12:45-14:45.

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

2. St Mellons — w piątki (w roku szkolnym) o godz.12:45-14:45.

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

3. Grassroots, Charles Street — we wtorki o godz.13:00 - 14:00.

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



**Zawieranie
znajomości
i przyjaźni**



Cardiff Youth Service

Cardiff Youth Service pomaga młodym ludziom w tworzeniu ciekawych, ambitnych i kreatywnych rozwiązań i doświadczeń. Dodatkowe informacje:

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

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

Families Learning Together at Cardiff and Vale College

Celem tego programu jest praca z jak największą liczbą rodzin i zachęta do pozytywnego nastawienia do edukacji. Zespół zawodowych nauczycieli prowadzi kursy i warsztaty, na których rodziny mogą razem przeżyć wspaniałą przygodę z edukacją.

Rodzice mają okazję się nauczyć, jak pomagać dzieciom w nauce, a nawet zdobyć kwalifikacje. W ramach kursu rodzice stają się studentami koledżu i mają możliwość

odwiedzenia koledżu i zasięgnięcia dodatkowych informacji. Wszystkie kursy są darmowe i mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb. Dodatkowe informacje uzyskasz pisząc na adres: Families@cavc.ac.uk

Oferta

Grupy Flying Start dla rodziców

Dostępne są kursy specjalnie dla młodych rodziców.

cardifffamilies.co.uk/wp-content/uploads/Cardiff-Parenting-0-18-booklet-ENG-USH-2.pdf

facebook.com/Cardiff-Flying-Start-Dechrau-Deg-Cardiff/475774690000075



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 post-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 emotions, and/or communicating 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.cardifffamilies.co.uk

Kursy Flying Start o dbaniu o zdrowie

Kursy gotowania

Get Cooking to 8-tygodniowy kurs. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 2 godziny. Na czas zajęć można skorzystać z opieki nad dzieckiem.



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!"



Masaż dla niemowlęcia

Pielęgniarka środowiskowa udziela informacji na temat masażu dla niemowlęcia.



Dalsza nauka

Sixth Form i College

Nauka w Sixth Form i w koledżu pozwala nabyć różne umiejętności w ramach następujących kursów:

- GCSE
- A-Levels
- Kursy Access
- BTEC
- praktyczna nauka zawodu itp.

Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie:

cavc.ac.uk
stdavidscollege.ac.uk

Praktyki zawodowe

Praktyki zawodowe (Traineeships) to programy edukacyjne dla osób w wieku 16-18 lat. Można się na nich nauczyć umiejętności potrzebnych na następnym etapie nauki lub do praktycznej nauki zawodu (Apprenticeship).

- Odbycie praktyk zawodowych pozwala na zapoznanie się ze specyfiką zawodu, zanim zdecydujesz się na jego wybór lub na praktyczną naukę zawodu.
- Praktyki zawodowe to praca zarobkowa. Uczestnik może również liczyć na pomoc ze strony pracodawcy w zakresie dalszego rozwoju umiejętności i wiedzy.

Dalsze informacje otrzymasz w Careers Wales: careerswales.gov.wales/contact-us

Praktyczna nauka zawodu

Praktyczna nauka zawodu w Walii daje możliwość zdobycia akredytowanych kwalifikacji oraz umiejętności potrzebnych do wykonywania określonego zawodu. W ramach Apprenticeship wykonujesz pracę zarobkową, uczysz się wykonywania zawodu i jednocześnie uczysz się w koledżu (w pełnym lub częściowym wymiarze godzin) lub w ośrodku szkoleniowym.

Jakie poziomy kwalifikacji są dostępne w ramach Apprenticeship?

- **Foundation Apprenticeship** — student zdobywa zwykle kwalifikacje na poziomie 2 (Level 2). Jest to odpowiednik egzaminu GCSE A*-poziom C.
- **Apprenticeship** — student uzyskuje kwalifikacje na poziomie 3 (Level 3) Jest to odpowiednik egzaminu A Levels.
- **Higher Apprenticeship** — nauka w celu uzyskania kwalifikacji na poziomie 4 (Level 4) oraz wyższym. Kwalifikacje obejmują HNC/HND albo Foundation Degree.
- **Degree Apprenticeship** — nauka odbywa się na poziomie 6 (Level 6) i można uzyskać stopień licencjata. Kursy łączą pracę ze studiami w koledżu albo na uniwersytecie.

Dalsze informacje znajdziesz na stronie:

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

Zatrudnienie

Program Cardiff Council Into Work pomoże Ci w szukaniu pracy. Dodatkowe informacje: careerswales.gov.wales/getting-a-job



Co dalej?

Kursy

Learn Direct — darmowa nauka języka angielskiego oraz/ lub matematyki przez Internet.

Kursy trwają zwykle 5 do 8 godzin, ale student decyduje, jak często i na jak długo się loguje.

Odwiedź:

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

albo skontaktuj się z: Learndirect@cavc.ac.uk

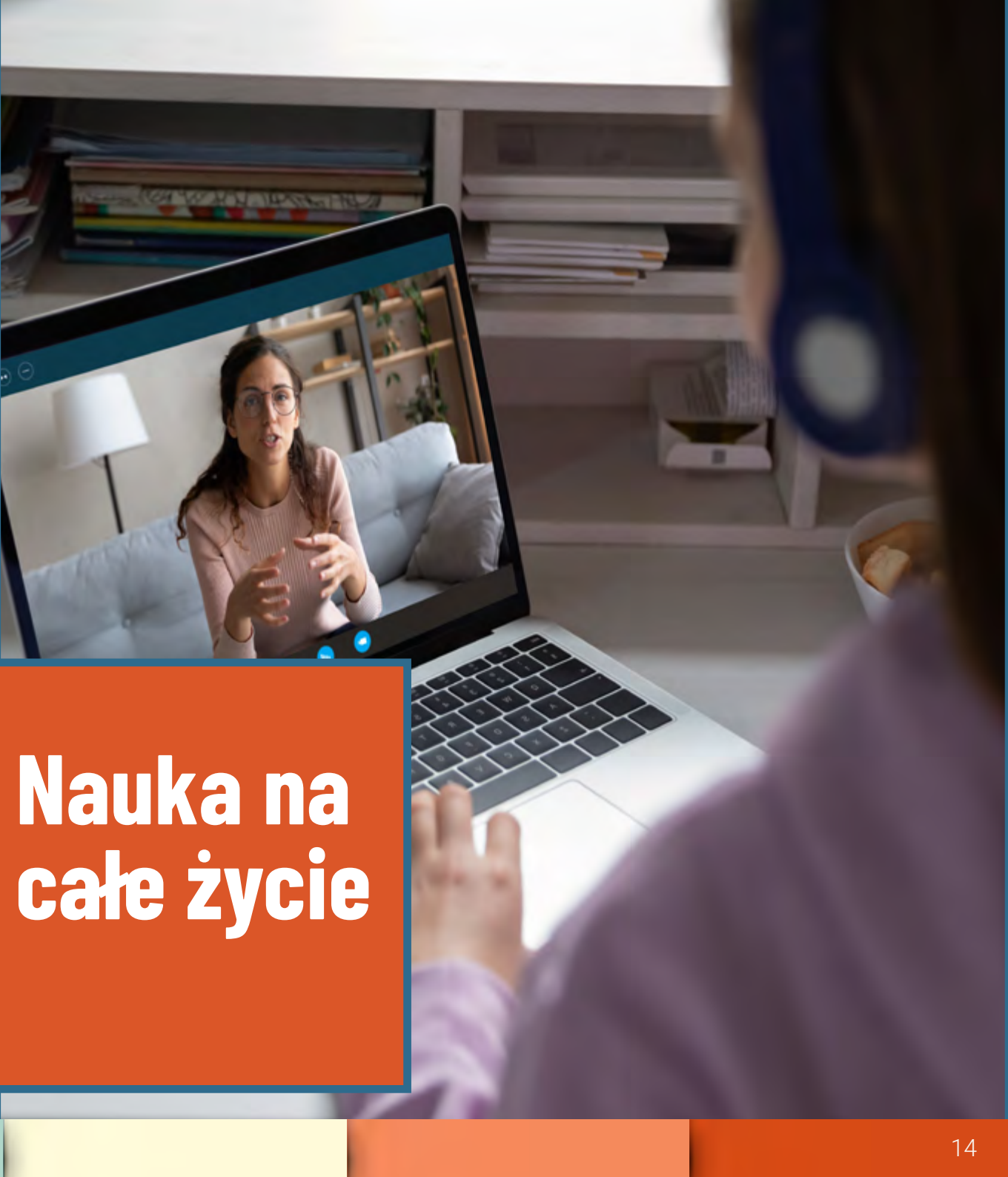
Cardiff and Vale College — pokrycie kosztów opieki nad dzieckiem dla studentów w Barry College — musi to być co najmniej 12 godzinny kurs w ramach kształcenia uzupełniającego (tzw. further education).

Maths and English for Everyday Life — kursy te stanowią kolejny krok po ukończeniu kursów angielskiego i matematyki przez Internet. Obecnie dostępne są kursy w Llanrumney Hall oraz w innych placówkach na terenie miasta Cardiff.

Adult Basic Education Courses — kursy te pomagają uzyskać nowe umiejętności i zdobyć kwalifikacje z angielskiego, matematyki lub umiejętności korzystania z technologii cyfrowych. Koszt: 10£. Kursy te pomogą Ci:

- zdobyć kwalifikacje w zakresie ważnych umiejętności
- przygotować się do pracy albo do kursu w koledżu
- rozwinąć umiejętności potrzebne w życiu codziennym.

Kursy są prowadzone w różnych placówkach na terenie Cardiff. Dodatkowe informacje uzyskasz pod adresem: abe@cavc.ac.uk



Nauka na całe życie



Pomoc w wyborze zawodu

Zostań ambasadorem zabawy

Program Community Play Ambassadors Project pracuje z młodzieżą w wieku 14-19 lat umożliwiając uczestnikom pełnienie roli ambasadora zabawy. Uczestnicy przechodzą szkolenia, zdobywają kwalifikacje i oferty pracy w zakresie organizowania zabawy.

Kursy w zakresie organizowania zabawy (Play Work) obejmują kwalifikacje na poziomie 1 i 2 (Level 1 and 2). Uczestnicy mają obowiązek wykonanie 10 godzin pracy wolontariackiej miesięcznie w ciągu maksymalnie 6 miesięcy szkolenia. Kursy odbywają się w różnych placówkach w Cardiff. Dodatkowe informacje uzyskasz pisząc na adres: paula@playwales.co.uk

Szkolenie dla opiekunów do dzieci?

Warunkiem udziału w kursie jest ukończenie 18 roku życia. Opieka nad dziećmi to zawód, którego wykonywanie możesz połączyć z wychowywaniem własnego dziecka.

Nie ma żadnych dodatkowych warunków, ale kandydaci muszą wziąć udział w darmowej sesji szkoleniowej organizowanej przez Cardiff Childcare Business Support Team, lub w seminarium internetowym prowadzonym przez organizację Pacey (wspierającą zawodowych opiekunów dzieci) - koszt udziału wynosi 10£.

Podczas sesji uzyskasz mnóstwo przydatnych informacji. Pomogą one zdecydować, czy jest to odpowiedni dla Ciebie zawód. Jeżeli zdecydujesz się na wybór tego zawodu, musisz ukończyć kurs składający się z dwóch części. Kurs stanowi część szkolenia do kwalifikacji na poziomie 3 (Level 3). Kwalifikacja jest odpłatna.

Część strony internetowej Pacey jest poświęcona tematyce zawodowej opieki nad dzieckiem [Becoming a Childminder](#). Wiele informacji znajdziesz również na stronie [Social Care Wales](#) oraz [City and Guilds](#).

Inne formy wsparcia

Cardiff Family Gateway to punkt informacyjny, gdzie można otrzymać porady i wsparcie. Pracownicy punktu poproszą Cię o przedstawienie sytuacji, zidentyfikują właściwe formy pomocy i pomogą Ci uzyskać do nich dostęp. Pomogą Ci znaleźć informacje na temat radzenia sobie z problemami finansowymi czy mieszkaniowymi, informacje na temat zasiłków, problemów z zachowaniem dziecka, opieki nad dzieckiem, frekwencji szkolnej, zdrowia fizycznego i emocjonalnego, wsparcia dla rodziców itp.

Zespół Family Gateway współpracuje z zespołem wsparcia dla rodzin (Family Help and Support 4 Families) w sytuacjach, kiedy rodzina potrzebuje dodatkowej pomocy.

Skontaktuj się z Family Gateway pod numerem telefonu 03000 133 133

email: ContactFAS@cardiff.gov.uk
cardiffamilies.co.uk

Cardiff Family Advice and Support oferuje szeroki zakres informacji i porad dla dzieci, młodzieży i ich rodzin na terenie Cardiff. Informacje i rady dotyczą:

- życia rodzinnego
- zachowania dziecka
- opieki nad dzieckiem
- wsparcia dla rodziców
- frekwencji szkolnej
- pracy, pieniędzy i spraw mieszkaniowych
- informacji i dostępu do innych form pomocy.

Po urodzeniu się dziecka

Change Grow Live (dbanie o swój stan emocjonalny) — changegrowlive.org

Turn2us — turn2us.org.uk

Cwtch Baby Bank: potrzebne skierowanie od pielęgniarki środowiskowej — cwtchbabybankwales

Cardiff Council into Work Services organizuje zatrudnienie oraz wsparcie cyfrowe osobom szukającym pracy lub możliwości rozwoju zawodowego. Oferta obejmuje dostęp do ofert pracy, wolontariatu i praktyk zawodowych oraz dostęp do funduszy na pokrycie kosztu opieki nad dzieckiem oraz wydatków związanych z przejazdami. Skontaktuj się z nimi, kiedy przyjdzie czas na kolejny krok na ścieżce pracy zawodowej — intoworkcardiff.co.uk/contact

Porady i wsparcie online:

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/

Dziękujemy za zapoznanie się naszym pakietem informacyjnym

Bądź na bieżąco z najnowszymi informacjami i ofertami:



Przygotowując nasz pakiet informacyjny skorzystaliśmy z następujących źródeł:

Edukacja dla rodziców:

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

Przygotowanie dziecka do nauki:

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

Rola ojca:

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

