



Informace pro rodiny
Listopad 2020

Rodičovské služby Cardiffu

Rodičovství Flying Start & Rodičovství Cardiffu 0-18

Pro rodiny žijící v Cardiffu s dětmi ve věku od 0-18 let



Chcete-li s námi spolupracovat, obraťte se na Cardiff Family Gateway:

Tel.č. 03000 133 133

ContactFAS@Cardiff.gov.uk

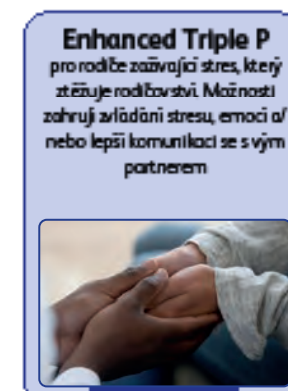
www.cardifffamilies.co.uk



VÍTEJTE V RODIČOVSKÝCH SLUŽBÁCH CARDIFFU

Cílem Rodičovských služeb Cardiffu je spolupracovat s rodinami žijícími v Cardiffu s cílem zlepšit důvěru a dovednosti v oblasti rodičovství, posílit vztahy a rozvíjet blahobyt a odolnost.

V současnosti Rodičovské služby Cardiffu mohou nabídnout rodinám:



Flying Start Rodičovství
Pro rodiče/pečovatele a děti do 3 let a 11 měsíců, žijící v PSC. Flying Start, k dispozici jsou další skupiny, specifické pro první roky:

Vaše dítě je: Účastník Zůstaň & Hraj si
Má-li mluvit, Má-li přizpůsobit
Je to dětská hra
Rodiče Plus

www.flyingstartcardiff.co.uk



Pro spolupráci volejte
Cardiff Family Gateway na **03000 133 133**



VAŠE OTÁZKY ZODPOVĚZENY

Rodičovství Cardiffu 0-18 a Flying Start Rodičovství jsou součástí Služeb rodičovství Cardiffu. Být rodičem může přinést radost a štěstí, stejně jako někdy i výzvy. Cílem Služeb rodičovství Cardiffu je spolupracovat s rodinami žijícími v Cardiffu s cílem zlepšit důvěru a dovednosti v oblasti rodičovství, posílit vztahy a rozvíjet blahobyt a odolnost.

Prostřednictvím rodičovství pozitivně a budování smysluplných vztahů, rodiče mohou pomoci vychovávat zdravé děti, rozvíjet klidnější a pokojnější domácnost, s menším počtem argumentů a konfliktů. Výzkum nám říká, že děti, které vyrůstají s pozitivním rodičovstvím se s větší pravděpodobností:

- Bude lépe dařit ve škole
- Budou mít lepší vztahy s rodinnými příslušníky a přáteli
- Budou mít větší sebevědomí a důvěru
- Budou mít méně problémů s chováním
- Budou lépe schopni řídit své emoce

“Pro koho to je?”

Rodičovství Cardiffu 0-18 je pro každou rodinu očekávající dítě, nebo s dítětem nebo mladou osobou ve věku od 0-18 žijící v Cardiffu. Můžete být rodič, nevlastní rodič, pečovatel nebo člen rodiny, který se stará o dítě. Dospělá osoba nebo dítě musí žít v Cardiffu a může, ale nemusí mít jiné, další potřeby. Jako služba nejsme kvalifikovaní na udělení jakékoli lékařské diagnózy, a netvoříme žádnou součást diagnostické cesty.

“Co když žiji v oblasti Flying Start?”

Pro rodiče/pečovatele dětí ve věku do 3 let 11 měsíců, které žijí v PSČ Flying Start, jsou k dispozici další služby, jak je popsáno v této brožuře. Aktuální časy a umístění skupin jsou k dispozici na webových stránkách Flying Start (www.flyingstartcardiff.co.uk) a na Facebooku, stejně jako na kontrole PSČ Flying Start. Flying Start zdravotní návštěvníci, rodiče a další profesionálové se mohou odkazovat přímo na kolegy Flying Start Rodičovství. Pokud žijete v oblasti Flying Start a máte starší děti, o jejichž potřebách byste chtěli diskutovat, kontaktujte prosím Cardiff Family Gateway na 03000 133 133.

“Kolik to stojí?”

Služby popsané v této brožuře jsou plně financovány. Rodiče ani pečovatelé nebudou hradit žádné další náklady.

“Kam budu muset jít a kdy?”

Rodičovské služby Cardiff budou pracovat s vaší rodinou jednotlivě nebo ve skupině s jinými rodinami. Některé programy s vámi mohou pracovat individuálně u vás doma nebo na místním místě. Skupiny jsou provozovány po celém Cardiffu v místech, jako jsou školy a centra. Náš tým pracuje na tom, aby se zajistilo, že je to příjemné a vítající prostředí, které je přístupné všem. Náš tým je rád, že pracuje ve školách a komunitních místech ve vašem okolí. Skupiny obvykle běží během školního roku. Máte-li jakékoli obavy o přístup k místu konání, prosím, promluvte si s Rodičovskými službami Cardiffu. Rádi provedeme úpravy, aby vyhovovaly vašim přístupovým potřebám.

“Kdo tam bude?”

Všechny naše skupinové programy jsou vedeny členy Rodičovských služeb Cardiffu, kteří jsou plně vyškoleni ve všech programech, které poskytujeme, a mají zkušenosti s prací s rodiči, dětmi a mladými lidmi. V skupinách budou další rodiče / pečovatelé. Pokud s vámi náš tým pracuje individuálně u vás doma nebo v komunitním prostředí, budete pracovat s jedním nebo dvěma členy našeho týmu.

“Jsou tam jesle/ zařízení pro hru pro mé malé děti?”

Pokud je to možné, jesle poskytujeme na místě pro děti do 8 let. Pracuje tam kvalifikovaný personál a jsou také plně financovány (bez nákladů pro vás). Prosím, ujistěte se, že nás budete předem kontaktovat na rezervaci místa. Pokud máte dítě navštěvující jesle a chcete během skupiny kojit, můžeme vás podpořit.

“Je tam občerstvení?”

Ano, poskytujeme nápoje a zdravé občerstvení.

“Jak budu vědět, který program je pro mě?”

Tato brožura představuje programy, které Rodičovské služby Cardiffu v současné době nabízejí pro všechny rodiny v Cardiffu, které mohou nebo nemusí mít další potřeby. Před společným rozhodnutím si můžeme mluvit telefonicky nebo osobně, abychom se dohodli, jaký program je pro vás ten pravý. Prosím, dejte nám vědět, pokud byste raději denní nebo večerní skupiny. Je možné, že potřeby vaší rodiny se v průběhu času mění a že Rodičovství Cardiffu 0-18 s vámi může pracovat v různých bodech ve vašem rodinném životě.

GroBrain



Co je GroBrain?

- GroBrain je skupina pro nastávající rodiče nebo rodiče s kojencem do 12 měsíců.
- GroBrain zkoumá pouto, emoce, které zažívají rodiče a dítě, a vývoj mozku.

Proč je rodičovství v prvních letech tak důležité?

- V mozku vašeho dítěte jsou položeny životně důležité základy celoživotního zdraví a pohody od početí až po 2 let.
- Zkušenosti a vztahy během těchto prvních 1001 kritických dnů života interagují s našimi geny a ovlivňují způsob, jakým se vyvíjí mozek (Gerhardt 2015; Schore 2003)



Během 5 týdnů se budete zabývat tématy, včetně:

- Jak se mozek 'vyvíjí' na počátku zkušeností a vztahů.
- Vliv stresu na mozek dítěte.
- Jak 'naladit' na podněty a signály vašeho dítěte a procvičit si způsoby, jak dítě uklinit.
- Jak zvládat emoce vašeho dítěte.
- Jak si vytvořit pouto s vaším dítětem.
- Dětská masáž.
- Podívat se na to, jak se dieta a volby životního stylu během těhotenství spojují s vývojem mozku dítěte.

Practické informace

- K dispozici je 5x2 hodiny sezení s přestávkou na občerstvení v každém zasedání.
- Doporučujeme, abyste se zúčastnili všech pěti sezení, byste z programu získali co nejvíc.
- Jste vítáni, byste přišli na sezení sami nebo s partnerem nebo jiným příbuzným, který vás podporuje ve vaší péči a péči vašeho dítěte.
- Program je realizován v neformálním stylu se skupinou přibližně 10 rodičů.
- Všechny skupiny poskytují jesle provozované kvalifikovaným personálem, nebo se sezení můžete zúčastnit se s svým dítětem. Během sezení můžete vaše dítě nakrmit.
- GroBrain je k dispozici od Flying Start a Rodičovství Cardiffu 0-18.



GroBrain batole



Co je GroBrain batole?

- GroBrain Batole je kurz pro maminky, tatínky, partnery a pečovatele kojenců ve věku 1-3 roky.
- Být rodičem batolete může být ošidná doba, protože naše děti se stávají nezávislejšími. Kurz je navržen tak, aby pomohl rodičům a pečovatелům pochopit jejich batole a zjistit, proč je tak těžké být batole!
- GroBrain Batole zkoumá pouto, vývoj mozku a zaměření na zásadní roli, jakou hrají rodiče a pečovatelé při “zapojení” mozku svých batolat. Také zkoumá důležitost uložení silných základů pro emocionální pohodu, která bude podporovat batole později v životě.
- K dispozici je pět sezení, každé sezení je doručeno pomocí činnosti, diskuse, kvízů a času na chat s ostatními rodiči a pečovateli. Kurz se zabývá tím, jak můžete odpovědět na tři velké otázky vašeho batolete: *Jsem roztomilý? Je tu pro mě někdo, když ho potřebuju? Zajímá někoho, co chci říct?*, pomáhat jim



Během pěti týdnů se dozvíte o:

- **Vývoji mozku batolete** – více pochopení o tom, co se děje v mozku vašeho batole. Jak můžete ‘propojit’ mozek batolete, cítit se roztomile.
- **Připoutanost a emocionální vývoj** – pochopení toho, jak reagovat na vaše batole, přemýšlet o připoutanosti a emocích, pomáhat vašemu batoleti dozvědět se o pocitech a vytvářet silné zapojení pro budoucí manipulaci s emocemi.
- **Pomoc batolatům při řízení jejich chování** – zkoumání vazby mezi emocemi a chováním a pomoc batolatům řídit jejich emoce zdravým způsobem. Také zkoumá, jak být zvědavý vám může pomoci pochopit, proč vaše batole se chová určitým způsobem.
- **Lepší porozumění chování batolat** – učení zvládat VELKÉ emoce z vašeho batolete, učení strategie, které jsou dobré pro dlouhodobý emocionální zdraví, při pohledu na to, co je normální chování a zkoumání temperament vašeho batolete.
- **Komunikace, hra a příprava na školu** – při pohledu na pět oblastí rozvoje, se zaměřením na mluvení a připravenost hrát si s ostatními batolaty.

Practické informace

- Kurz je dodáván po dobu pěti týdnů, přičemž každé sezení je kolem 1 1/2 - 2 hodiny. Jedná se o neformální skupinu pro rodiče.
- Kurz je realizován kvalifikovanými facilitátory, kteří využívají diskuse a aktivity k prozkoumání každého tématu.
- Jste vítáni, abyste přišli na sezení sami nebo s partnerem nebo jiným příbuzným, který vás podporuje s vaší péčí nebo péčí o vaše dítě.
- Během pěti týdnů budete mít brožuru a další materiály na podporu vašeho učení.
- Všechny skupiny poskytují jesle provozované kvalifikovaným personálem.
- GroBrain Batole je k dispozici od Cardiff Flying Start a Rodičovství Cardiffu 0-18.

PROGRAM PÉČE PRO RODIČE

Co je Program péče pro rodiče?

Program péče pro rodiče z organizace Family Links se domnívá, že děti jsou odměňující, stimulující a zábavné, i když péče o ně může být stresující a náročná. Program péče pro rodiče pomáhá řešit tyto výzvy, abyste mohli mít klidnější a šťastnější rodinný život. Program péče pro rodiče má za cíl pomoci dospělým pochopit a zvládat pocity a chování a stát se pozitivnějšími a pečujícími ve vztazích s dětmi a mezi sebou a navzájem. Podporuje přístup ke vztahům, který dává dětem i dospělým emocionálně zdravý začátek jejich života, což přispívá k učení.



Během 10 týdenního kurzu se budete zabývat tématy, jako jsou:

- Pochopení toho, proč se děti chovají tak, jak se chovají
- Rozpoznání pocitů za chováním (naše a jejich)
- Zkoumání různých přístupů k disciplíně
- Hledání způsobů, jak rozvíjet spolupráci a sebekázeň u dětí
- Důležitost péče o sebe

Practické informace

- K dispozici je 10 x 2 hodiny sezení s přestávkou na občerstvení v každém sezení.
- Doporučujeme, abyste přišli na všech deset sezení, protože program zapadá do sebe jako puzzle.
- Jste vítáni, abyste přišli na zasedání sami nebo s partnerem nebo jiným příbuzným, který vás podporuje v péči o vaše dítě.
- Program je realizován v neformálním stylu se skupinou přibližně 12 rodičů.
- Program je nejvhodnější pro rodiče s batolaty, děti v mateřské škole a dětmi v letech základní školy.
- Program je k dispozici od Flying Start a Rodičovství Cardiffu 0-18 a zajišťujeme jesle provozované kvalifikovaným personálem.

FLYING START RODIČOVSKÉ SKUPINY

Vaše dítě je úžasné

Co je kurz Vaše Dítě je úžasné?

Malá, intimní skupina běží přes 4 týdny pro rodiče / pečovatele a jejich dítě - skvělá příležitost zjistit, jak úžasné je vaše dítě!

Během 4 týdnů se vy a vaše dítě budete zabývat následujícími tématy:

- Ahoj miminko
- Ladění do vašeho dítěte tváří tvář
- Pojď si se mnou hrát
- Zaspívej mi píseň/ řekni mi pohádku

Practické informace:

- Rodiče/pečovatelé a dítě se zúčastní společně
- K dispozici jsou 4 x 1 hodiny sezení, a rodiče jsou zváni, aby se se svým dítětem připojili ke všem čtyřem sezením.
- Jste vítáni, aby jste se sebou přivedli dalšího rodiče nebo pečovatele.
- Skupina je určena pro malé děti, které ještě nechodí, protože existuje mnoho aktivit pokud jsou na bříšku.
- Pro zaneprázdněné batolata máme sezení plné zábavy jako Mini Talkers, Mini Explorers a Stay and Play.



Malí mluviči, Malí průzkumníci (Jazyk & Hra)

Co je Malí mluciči, Malí průzkumníci?

6 týdnů sezení naplněné zábavou pro rodiče / pečovatele s batolaty do čtyř let. Program je navržen tak, aby vám poskytl nejlepší tipy na podporu vývoje vašeho dítěte prostřednictvím praktických, zábavných a smyslových aktivit, které sdílíte společně. Během 6 týdnů vy a vaše dítě zjistíte, o:

- Různých typech hry, které zahrnují 5 smyslů.
- Význam písní a rýmů
- Význam knih a příběhů
- Rutiny mohou být zábavné
- Fyzická hra
- Důležitost mluvit se svým dítětem

Practické informace:

- Rodiče/pečovatelé a dítě se zúčastní společně
- K dispozici je 6 x 1 hodině sezení a rodiče jsou zváni, aby se se svým dítětem připojili ke všem šesti sezením.
- Jste vítáni přivést s sebou dalšího rodiče nebo pečovatele.
- Rodiče/pečovatelé účastníci se této skupiny mohou dokončit akreditaci AGORED na úrovni 1 a Vstupní úrovni 3.

Zůstaň & Hraj si (Stay & Play)

Co je Zůstaň & Hraj si?

Zůstaň & Hraj si je příležitost pro rodiče/ pečovatele, kteří se sejdou a tráví čas hraním s vašimi dětmi. Může být skvělé hrát si spolu ve svém vlastním dome, a Stay & Play může přidat tím, že vám nabídne místo, kde se můžete sejít, kde se nemusíte starat o úklid. Hraní si také můžou užít rodiče!

Hra umožňuje dětem používat svou kreativitu a zároveň rozvíjet svou představivost a podporuje všechny oblasti rozvoje; to je jak se děti ve velmi raném věku dívají na svět kolem nich. Podělte se o své zážitky z maličkostí tím, že si s nimi vychutnáte kvalitní activity, které povzbuzují průzkum prostřednictvím smyslů.



Stay & Play se koná v místech místních komunit, kde pro vás náš tým vytvoří vzrušující herní příležitosti pro zkoumání spolu s vaším dítětem. Může vám dát šanci setkat se s naším týmem, informovat vás o důležitých komunitních zprávách a podpořit vás k přístupu k dalším rodinným službám.

Practické informace:

- Rodiče/pečovatel a dítě se zúčastní společně.
- Stay & Play je pro děti do 4 let i když chápeme, že se můžete bát přinést male dítě, když jsou tam zkoumající batolata a děti a proto taky nabízíme Baby Stay and Play pro ještě nechodící děti a Story & Rhyme Times (Čas pro pohádku & Rýmy).
- Stay & Play běží po dobu 2 hodin a jste vítáni přijít kdykoli, i když doporučujeme přijít co nejvíce, abyste ze sezení získali co nejvíce!

Je Dětská Hra (It's Child's Play)

Co je It's Child's Play?

8-týdenní kurz pro rodiče / pečovatele dětí ve věku od 18 měsíců do 4 let plný zábavy a zábavných zážitků rozvíjet pochopení toho, jak se dítě učí a rozvíjí prostřednictvím hry.

Během 8 týdnů pochopíte, jak hra:

- podporuje fyzický rozvoj
- odporuje emocionální pohodě prostřednictvím knih, příběhů a rýmů
- pomáhá dítěti rozvíjet své myšlení.
- pomáhá dítěti rozvíjet jazyk.
- podporuje rozvoj řeči a jazyka
- může pomoci budovat vztahy; projevovat péči a náklonnost; a být zábava taky pro rodiče.

Practické informace:

- K dispozici je 8 x 2 hodiny sezení s přestávkou na občerstvení v každém zasedání.
- Flying Start pokrývá jesle provozované kvalifikovaným personálem.
- Rodiče/pečovatelé účastníci se této skupiny mohou dokončit akreditaci AGORED na úrovni 1 a Vstupní úrovni 3.



PARENTS PLUS (FLYING START) & PARENTS FIRST (RODIČOVSTVÍ CARDIFF 0-18)

Co je program Parents Plus and Parents First?

Jsmo tým vedený pedagogickým psychologem doručující individuální podporu rodičovství v rámci domácího nebo komunitního místa. Náš tým má bohaté zkušenosti s prací s rodiči/pečovateli, dětmi a mladými lidmi. Psychologové v našich týmech se zajímají o to, jak děti a mladí lidé myslí, cítí, chovají se a rozvíjejí se. Tým dostává průběžný dohled a školení od psychologů, aby se ujistil, že naše práce je informována psychologickou teorií a výzkumem.

Jak pracuje skupina Parents Plus and Parents First s rodinami?

Spolupracujeme s rodiči nebo pečovateli o děti a mládež ve věku 0 - 18 let v rodinném domě/ komunitním místě. Existuje mnoho různých důvodů, proč jsme se zapojili s rodinami. Můžete mít obavy o váš vztah s dítětem, chování vašeho dítěte nebo o to, jak se rozvíjejí dovednosti vašeho dítěte.



Practické informace:

Začneme tím, že vás navštívíme, kde žijete, abychom se dozvěděli více o vás a vaší rodině. Je to šance pro vás a vaše dítě, abyste se o nás dozvěděli více a řekli nám o všech změnách, které byste chtěli udělat, a abychom se společně rozhodli, na jaké zaměření naší práce s vámi jako rodinou bude. Může být také užitečné, abychom si promluvili se školkou/školkou vašeho dítěte nebo s jinými lidmi, kteří pracují s vámi a vaší rodinou.

Jakmile se společně dohodneme na zaměření naší práce, navštívíme vás obvykle jednou týdně na asi jednu hodinu na dohodnuté časové období.



PARENTS AS PARTNERS

Co je program Parents as Partners (Rodiče jako partneři)?

- Rodiče jako partneři jsou určeni pro rodiče, kteří chtějí spolupracovat jako partneři ve prospěch vašeho dítěte nebo dětí.
- Rodiče jako partneři se dívá na vztahy v celé rodině, a to nejen na rodičovské dovednosti. Zvažuje se vztah rodičů, vztahy mezi rodiči a dětmi, rodinné vzorce napříč generacemi a každodenní pohoda,
- Podporuje rodiče v posilování vašeho vztahu mezi sebou, takže jste více schopni čelit život v zestupy a pády jako rodiče.
- Rodiče jako partneři je program pro dva rodiče, který dokončí společně. Do sezení jsou zapojeni oba rodiče. Rodiče musí být starší 18 let a musí mít alespoň jedno dítě mladší než 11 let.
- Týdenní sezení jsou vedeny dvojicí odborníka a odbornice každý týden.
- Rodiče jako partneři prokázali výsledky při pomoci:
 - o Zlepšení vašeho vztahu a komunikace s druhým rodičem dítěte
 - o Posílením svých rodinných vztahů a zlepšení pohody a úspěchu vašeho dítěte
 - o Zvládání výzev a stresu rodinného života
 - o Snížení konfliktů ve vašem vztahu



Během 16 týdenního kurzu se budete zabývat tématy, jako jsou:

- Vztah rodičovského páru a komunikace.
- Role, které každý rodič hraje v rodině.
- Rodinné vztahy a širší rodiny.
- Vztahy mezi rodiči a dětmi a to, jak jsme byli vychováni my, ovlivňují naše rozhodnutí jako rodičů.

Zasedání zahrnují kombinaci kreativních aktivit, videoklipů a diskusí, vstupy od vedoucích skupin a prostor pro rozhovory o věcech, které jsou pro vás důležité. Skupina je bezpečný prostor k prozkoumání věcí, které by mohly být obtížné a smutné, stejně jako prostor pro živou diskusi, zábavu a setkání s dalšími lidmi, kteří by mohli procházet podobnými situacemi.

Practické informace:

- K dispozici je 16 x 2 hodiny sezení s přestávkou na občerstvení v každém sezení.
- Doporučujeme, abyste se zúčastnili všech šestnácti sezení, abyste získali z programu co nejvíce. S účastí a zapojení se do skupiny musí souhlasit oba rodiče společně.
- Program je realizován se skupinou 5 - 7 párů rodičů.
- Chcete-li využít tohoto programu, musíte být ochotni mluvit společně o tom, jak byste chtěli vychovávat své děti.
- Rodičovství Cardiffu 0-18 poskytuje jesle provozované kvalifikovaným personálem.
- Rodičovství Cardiffu 0-18 se setká s páry / co-rodiče, než se společně rozhodnout, zda je pro vás program vhodný.
- Programu se nemůžete zúčastnit, pokud jste v současné době zapojeni do řízení o péči nebo řízení soukromého rodinného práva.



Strengthening Families Programme



Co je program Strengthening Families (Posílení rodin)?

Stát se teenagerem může být náročná doba pro mladé lidi i rodiče. Je prokázáno, že program Posílení rodin podporuje rodiče & mladé lidi v této době změny. Program Posílení rodin je 7týdenní kurz pro každou rodinu žijící v Cardiffu s mladými lidmi ve věku od 10 do 14 let.

Rodiče/ pečovatele budou:

- Diskutovat o tom, jací jsou mladí lidé v tomto věku
- Plánovat, jak řešit problémy s mladými lidmi
- Přemýšlet o způsobech, jak ukázat lásku a podporu
- Seznámí se s ostatními rodiči/pečovateli s mladými lidmi ve věku od 10 do 14 let
- Sezení používají DVD, které zobrazují různé rodinné situace
- Budete dělat činnosti, které vám pomohou ve vašem vztahu s vaším dítětem

Mladá osoba se bude:

- Učit jak zvládnout stres
- Plánovat způsoby, jak odolat tlaku vstevníků
- Učíte se jak ocenit rodiče/ pečovatele
- Seznámí se s dalšími mladými lidmi v tvém věku
- Hrát hry, účastnit se aktivit, učit se novým dovednostem a bavit se!



Program posílení rodin je určen:

- Pomocť rodičům stavět na svých silných stránkách při ukázání lásky a stanovení limitů
- Pomáhat mladým lidem rozvíjet dovednosti při zvládání vzájemného tlaku a budování pozitivní budoucnosti
- Podporovat osobní a sociální rozvoj v přípravě na dospívající roky
- Zvýšit důvěru rodičů při stanovování hranic
- Budovat důvěry v mladé lidi
- Pomáhat mladým lidem stanovovat cíle pro jejich budoucnost a podporovat dosažení cílů
- Pomáhat mladým lidem budovat dovednosti, aby se zabránilo problémům s drogami a alkoholem
- Pomocť při přechodu na střední školu
- Rozvíjet empatii u mladých lidí
- Pomáhat mladým lidem a rodičům vzájemně rozpoznat pozitivní vlastnosti a silné stránky



Practické informace:

- Vaše rodina se zúčastní 7 x 2 hodiny sezení obvykle se koná ve večerních hodinách.
- Během první hodiny se rodiče a mladí lidé setkají v oddělených skupinách, během druhé hodiny se setkají, aby se bavili v aktivitách a hrách.
- Pro mladší děti Rodičovství Cardiffu 0-18 poskytují jesle provozované kvalifikovaným personálem.

TALKING TEENS

Co je Talking Teens (Mluvíci teens)?

Talking Teens z Family Links uznává, že dospívání může být náročné jak pro rodiče, tak pro samotné teenagery. Talking Teens podporuje přístup ke vztahům, který podporuje mladé lidi rozvíjet dobré emocionální a duševní zdraví, v pohybu směrem k dospělosti a poskytují základ pro klidnější, šťastnější rodinný život. Talking Teens staví na Programu péče pro rodiče.

Talking Teens představuje týdenní téma, včetně některých pozadí a teorie, poskytuje příležitost rodičům diskutovat a sdílet zkušenosti spojené s tématy, a přináší některé praktické strategie pro použití doma.



Během 4 týdenního kurzu se podíváte na témata včetně:

- Co teenageři potřebují od rodičů & co rodiče potřebují od teenager
- Rozpoznání pocitů za chováním (naše a jejich)
- Porozumění dospívajícímu mozku
- Mluvení o obtížných otázkách, jako jsou: drogy a alkohol, sociální média, sex
- Hledání způsobů, jak rozvíjet spolupráci
- Význam komunikace



Practické informace:

- K dispozici je 4 x 2 hodiny sezení s přestávkou na občerstvení v každém sezení.
- Doporučujeme, abyste přišli na všechny čtyři sezení.
- Jste vítáni, abyste přišli na sezení sami nebo s partnerem nebo jiným příbuzným, který vás podporuje v péči o vaše dítě.
- Program je realizován v neformálním stylu se skupinou přibližně 12 rodičů
- Program je nejvhodnější pro rodiče s pre-teen a mladé teenagery ve věku 10 let a více.
- Pro mladší děti Rodičovství Cardiffu poskytují jesle provozované kvalifikovaným personálem.

TEEN TRIPLE P

Co je program Teen Triple P?

Teen Triple P je pro rodiče teenager, kteří mají obavy o jejich chování, nebo kteří chtějí zastavit problémy s rozvojem. Snaží se pomoci rodičům pochopit, proč se váš teenager chová tak, jak se chová. Poskytuje skvělou příležitost setkat se s ostatními rodiči v podobných situacích s podobnými obavami, zatímco se učí různé rodičovské dovednosti.



Během 8 týdnů se budete zabývat tématy, jako jsou:

- co ovlivňuje chování teenagera
- jak podporovat rozvoj dovedností teenagera
- zvládání nevhodného chování
- výuka emoční samoregulace
- plánování rizikového chování a rizikových situací.
- plánování pro rostoucí nezávislost vašeho teenagera.

DVD *Every Parent's Guide to Teenagers* vám ukáže, jak strategie fungují v reálném životě a váš pracovní sešit vám dá nástroje, které potřebujete na okamžitý začátek pozitivního rodičovství.



Practické informace:

- Obvykle je ve skupinovém sezení asi 12 rodičů.
- Skupina Teen Triple P trvá více než 8 týdnů, s 5 x 2 hodiny skupinové ho sezení a 3 sezení domácí praxe.
- Pro domácí praxi vám budeme volat každý týden (po dobu 15-30 minut), která vám pomůže a podpoří vás při řešení problémů, zatímco si zkoušíte dovednosti doma.
- Závěrečná skupina sezení je šance jít přes všechny otázky - a pográtulovat si, jak daleko jste dospěli!
- Pro mladší děti Rodičovství Cardiffu 0-18 poskytují jesle provozované kvalifikovaným personálem.

ENHANCED TRIPLE P

Co je kurz Enhanced Triple P?

Před Enhanced Triple P jste obvykle již dokončili program Teen Triple P. Enhanced Triple P je individuálně dodáván pro rodiče, kteří zažívají stres, který ztěžuje rodičovství. Možnosti zahrnují zvládání stresu, zvládání emocí a / nebo lepší komunikaci se svým partnerem.



Vy a Rodičovství Cardiffu 0-18 si vyberete ze tří volitelných minikursů a vyberete ty, které jsou pro vás to pravé. Můžete udělat jeden, dva nebo všechny tři z těchto mini-kurzů. Všechno je to o své osobní potřebě.

1. Praktická sezení vám pomůžou pracovat na jakékoli konkrétní Triple P strategii od Teen Triple P, s kterou jste měli problémy. Získáte zvláštní pozornost a podporu, která vám pomůže cítit se jako rodič jistější.

2. Dovednosti zvládání situace pomáhá rodičům budovat dovednosti vyrovnat se s každenním stresem, který může stížit rodičovství. Naučíte se, jak fungují emoce, plánovat jak uklidnit své nálady, připravit se na stresové situace a dokonce i jak relaxovat. Bude to zahrnovat relaxační techniky, jak sledovat myšlenky a jak se chovat k neúčinným nebo iracionálním myšlenkám, a rozvíjet plány pro zvládání situace.

3. Podpora partnera vás a vašeho partnera povzbudí k tomu, abyste lépe pracovali jako tým. Pomůže vám zlepšit komunikaci, vyřešit konflikty, vzájemně se podporovat a společně řešit problémy.



Practické informace:

- Před programem Enhanced Triple P jste už obvykle dokončili program Teen Triple P.
- Každý mini-kurz není větší než tři sezení. Každé sezení trvá 60-90 minut a obvykle se s vámi dodává individuálně v domácím nebo místním prostředí komunity.
- Musíte být schopni zavázat se k 3 až 8 sezením v závislosti na tom, jak jste se s Rodičovství Cardiff u 0-18 dohodli, co by vám nejvíce prospělo.



CO O NÁS ŘEKLI RODIČE, PEČOVATELÉ A MLADÍ LIDÉ:

"Doporučil by Program Péče pro rodiče pro všechny rodiče, zejména nové rodiče, jako jsem já. Naučil jsem se tuny užitečných a pomocných informací, které jsem začal používat a budu i nadále používat a plánovat do budoucna. Tým byl úžasný."

"Ve skupině Péče pro rodiče se cítím se naprosto v pohodě. Je to nádherně teplé, otevřené a poctivé prostředí."

"Učení o vývoji a rozvoji temperamentu mě donutilo uvědomit si, že bude dělat věci ve svém volném čase a vše, co mohu udělat, je pochopit a podporovat. Teď už nejsem tak nervózní." (Parent Plus & Parent First)

"Posílení rodiny byl fantastický kurz, zkušenosti, životní lekce a řešení našich významných problémů. Celý tým byl ve skupině naprosto neuvěřitelný a naše rodinná situace se v důsledku toho obrátila."

Moje dcera milovala jesle. Normálně, když je ponechána v péči o děti, je úzkostlivá a pláče ale jesle si od prvního sezení užila. Různé nápady a aktivity a občerstvení každý týden - některé v reakci na specifické potřeby / požadavky / preference - Brilantní! Úžasná laskavost, empatie a ohleduplnost. Nemohl bych být šťastnější s těmito jeslemi! Moje dcera o tom mluví po sezeních celý týden. Děkuji."

"Pokud uvažujete o Gro Brain udělejte to! Skvělý způsob, jak se setkat s ostatními rodiči, dozvědět se o tom, jak se vaše dítě vyvíjí a je to skvělé pro vaše dítě, které si může hrát v jeslích. Skvělý kurz, skvělé věci!"

"Několik týdnů pokroku se zdálo, jako by tam byla nějaká naděje. Poprvé po dlouhé době se cítím pozitivně jako rodič." (Parents Plus & Parents First)

"Sezení mně baví, protože vím, že každý je ve stejné situaci jako já a nikdo nikoho"

"Jsem mnohem jistější a schopnější zvládat situace."

Trávit čas s rodiči nás sblížil a užili jsme si spolu spoustu legrace

"Naučil jsem se jak zůstat pokojný"

"Nyní vím, jak zvládnout tlak vrstevníků."

