



Informații pentru familii
Noiembrie 2020

Servicii Parentale Cardiff

Început cu Dreptul în Parenting & Cardiff Parenting 0-18

Pentru familiile care locuiesc în Cardiff și au copii între 0-18 ani



Pentru a lucra cu noi, vă rugăm să contactați Cardiff Family Gateway:
Telefon 03000 133 133
ContactFAS@Cardiff.gov.uk
www.cardifffamilies.co.uk



BUN VENIT LA SERVICIILE PARENTALE CARDIFF

Scopul Serviciilor Parentale Cardiff este de a lucra în parteneriat cu familiile care locuiesc în Cardiff pentru a îmbunătăți încrederea și competențele de părinte, a consolida relațiile și a cultiva bunăstarea și reziliența.

În prezent, Serviciile Parentale Cardiff oferă familiilor:



GroBrain

Pentru părinții care așteaptă un copil și pentru părinții cu copii între 0-12 luni



Părinții ca Parteneri

pentru un cuplu de părinți cu cel puțin un copil sub 11 ani



Program de Dezvoltare a Părinților

pentru părinți de copii cu un copil sub 12 ani



Program de Consolidare a Familiilor 10-14

pentru părinți și tineri cu vârsta de la 10-14 ani



Adolescenți Vorbitori

pentru părinți de pre-adolescenți și adolescenți de la 10 ani în sus



Triplu P Avansat

Pentru părinți care resimt stres

ce îngreunează și mai mult rolul de părinte. Opțiunile includ gestionarea stresului, rezistarea la emoții și/sau comunicarea mai bună cu partenerul.



GroBrain Toddler

pentru părinți cu copii între 1-3 ani



Triplu P Adolescenți

pentru părinți de copii cu vârsta între 12-18 ani



Părinți Plus & Părinți pe primul loc

1:1 serviciu parental individual bazat pe psihologie pentru părinți cu copii între 0-18 ani

Parenting cu Dreptul

Pentru părinți/îngrijitori copiilor până la 3 ani 11 luni care locuiesc în zona arondată există grupuri suplimentare, specifice vârstei mici:

Your Baby is Amazing (Copilașul tău e minunat)
Stay & Play (Stai & Te Joacă)
Mini Talkers, Mini Explorers (Mini Vorbăreți, Mini Exploratori)
It's Child Play (E Joacă de Copii)
Parents Plus (Părinți Plus)

www.flyingstartcardiff.co.uk



Pentru a lucra cu noi, te rugăm să suni la
Cardiff Family Gateway la **03000 133 133**



RĂSPUNSUL LA ÎNTREBĂRILE TALE

Cardiff Parenting 0-18 și Flying Start Parenting (Început cu Dreptul în Parenting) fac parte din Serviciile de Parenting Cardiff. Rolul de părinte poate aduce bucurii și fericire iar uneori și provocări. Scopul Serviciilor de Parenting Cardiff este de a lucra în parteneriat cu familiile din Cardiff pentru a îmbunătăți încrederea și competențele de părinte, a consolida relațiile și a cultiva bunăstarea și reziliența.

Printr-un parenting pozitiv și o consolidare a relațiilor serioase, părinții pot ajuta la creșterea de copii sănătoși, la dezvoltarea unui cămin mai calm și armonios, cu mai puține certuri și conflicte. Studiile ne spun că, copiii care cresc cu parenting pozitiv au mai multe șanse să:

- Se descurce bine lașcoală
- Aibă relații mai bune cu membrii familiei și prieteni
- Aibă o stimă și încredere în sine mai mare
- Aibă mai puține probleme de comportament
- Își gestioneze mai bineemoțiile

“Cui se adresează?”

Cardiff Parenting 0-18 se adresează oricărei familii din Cardiff care așteaptă un copil sau care are un copil sau un/o tânăr/ă între 0-18 ani. Poți fi părinte, părinte vitreg, îngrijitor sau membru din familie cu un copil în îngrijire. Adultul sau copilul trebuie să locuiască în Cardiff cu sau fără nevoi adiționale. Serviciul nostru nu este specializat în diagnostice medicale și nu facem parte din serviciile de diagnosticare.

“Și dacă locuiesc într-o zonă aparținătoare de Flying Start?”

Pentru părinții/îngrijitorii copiilor până la 3 ani și 11 luni care locuiesc în zona de arondare există și alte servicii disponibile, conform descrierilor din această broșură. Orarul actualizat și locațiile sunt disponibile pe site-ul Flying Start (www.flyingstartcardiff.co.uk) și pe pagina de Facebook precum și verificatorul de cod poștal. Asistenții Comunitari ai Flying Start, părinții și alți profesioniști pot face trimiteri directe spre colegii de la Flying Start. Dacă locuiești într-o zonă de arondare și ai copii mai mari și dorești să vorbești despre nevoile lor, te rugăm să contactezi Cardiff Family Gateway la 03000 133 133.

“Cât costă?”

Serviciile descrise în această broșură sunt finanțate integral. Părinții și tutorii nu trebuie să plătească nimic.

“Unde trebuie să merg și când?”

Serviciile de Parenting Cardiff lucrează împreună cu familiile individual sau în grup cu alte familii. În unele programe se poate lucra individual în casa ta sau într-un loc de întâlnire din localitate. Grupurile se țin în localuri din Cardiff, precum școli și cluburi. Echipa noastră lucrează pentru a se asigura că aceste localuri sunt primitoare și îmbietoare, accesibile tuturor. Echipa noastră poate lucra în școli și localuri comunitare în zona ta. Grupurile se țin de obicei în timpul anului școlar. Dacă ești îngrijorat/ă că nu te poți deplasa la un local, te rugăm să te adresezi Serviciilor de Parenting Cardiff. Suntem dornici să facem modificări pentru a-ți împlini nevoile de acces.

“Cine va fi acolo?”

Toate programele noastre în grup sunt conduse de Serviciile de Parenting Cardiff care sunt specializate în toate programele prezentate și au experiență în munca cu părinții, copiii și tinerii. În grupuri sunt și alți părinți/îngrijitori. Dacă echipa noastră lucrează cu tine individual în casa ta sau într-un local comunitar, vei lucra cu unul sau doi membri din echipa noastră.

“Există facilități de creșă/joacă pentru copiii mei mai mici?”

Pe cât posibil, oferim creșă in-situ pentru copiii sub vârsta de 8 ani. Acestea sunt conduse de personal calificat și este finanțat în totalitate (nu te costă). Te rugăm să ne contactezi în avans pentru a rezerva un loc. Te putem ajuta dacă ai un bebeluș la creșă pe care dorești să-l alăptezi pe perioada întâlnirii în grup.

“Aveți băuturi răcoritoare?”

Da, oferim băuturi și gustări sănătoase.

“Cum știu ce program mi se potrivește?”

Această broșură prezintă programele pe care Serviciile de Parenting Cardiff le oferă în prezent tuturor familiilor din Cardiff cu sau fără nevoi adiționale. Înainte de a lua o decizie comună, putem vorbi cu tine la telefon sau în persoană pentru a conveni asupra programului potrivit pentru tine. Te rugăm să ne spui dacă preferi un grup ziua sau seara. Nevoile familiei tale se pot schimba pe parcurs iar Cardiff Parenting 0-18 poate lucra cu tine la diferite stagii din viața familiei tale.

GroBrain



Ce înseamnă GroBrain?

- Grobrain este un grup pentru viitori părinți sau părinți cu un sugar până la 12 luni
- Grobrain explorează legăturile, emoțiile resimțite de părinți și sugari și dezvoltarea creierului.

De ce este atât de important parentingul în primii ani?

- Fundamentele vitale pentru sănătate și bunăstare pe viață se imprimă în creierul copilului vostru de la concepție și până la vârsta de 2 ani.
- Experiențele și relațiile pe parcursul acestor prime 1001 zile critice din viață interacționează cu genele noastre și afectează modul de dezvoltare a creierului (Gerhardt 2015; Schore 2003)



Pe parcursul a 5 săptămâni veți analiza subiecte precum:

- Modul în care creierul este "alimentat" de experiențe și relații timpurii.
- Impactul stresului asupra creierului bebelușului.
- Cum să fiți "în ton" cu semnele și semnalele bebelușului și să practicați metode de liniștire a bebelușului.
- Cum să gestionați emoțiile bebelușului.
- Cum să vă atașați de bebelușul vostru.
- Masaj pentru bebeluși.
- Analizarea modului în care dieta și stilul de viață din timpul sarcinii influențează dezvoltarea creierului bebelușului.

Informații Practice

- Sunt 5 ședințe x 2 ore cu o pauză pentru băuturi răcoritoare la fiecare ședință
- Recomandăm frecventarea celor cinci ședințe în totalitate pentru a beneficia de program.
- Puteți veni la ședințe singură sau împreună cu partenerul sau o altă rudă care te ajută la îngrijirea ta și a copilului tău.
- Programul este prezentat într-un stil informal într-un grup de aproximativ 10 părinți.
- Toate grupurile oferă creșă supravegheată de personal calificat sau puteți participa împreună cu bebelușul vostru. Între ședințe puteți hrăni bebelușul.
- GroBrain este oferit de Serviciul Flying Start și Cardiff Parenting 0-18



GroBrain Toddler



Ce este GroBrain Toddler?

- GroBrain Toddler este un curs pentru Mame, Tați, Parteneri și Îngrijitori de copilași cu vârsta între 1-3 ani.
- A fi părintele unui copilăș poate fi un rol complicat deoarece cei mici devin mai independenți. Cursul este proiectat pentru a ajuta părinții și îngrijitorii să-și înțeleagă copilășul mai bine și să învețe de ce este atât de greu să fi copilăș!
- GroBrain Toddler explorează atașamentul, dezvoltarea creierului și concentrarea asupra rolului vital pe care părinții și îngrijitorii îl au în “alimentarea” creierului copilășilor lor.
- Sunt cinci ședințe, în cadrul cărora au loc activități, discuții, concursuri cu întrebări și timp de vorbă cu ceilalți părinți și îngrijitori. Cursul arată cum poți răspunde la cele trei întrebări mari ale copilășului: *Sunt iubit? Mă ajută cineva când am nevoie? Interesează pe cineva ce am de spus?*



Pe parcursul a cinci săptămâni, vei învăța despre:

- **Dezvoltarea creierului copilășului** – înțelegere aprofundată despre ce se întâmplă în creierul copilășului. Cum poți “racorda” creierului copilășului, ajutându-l să se simtă iubit.
- **Atașamentul și dezvoltarea emoțională** – înțelegere despre cum să răspundem copilășului, gândindu-ne la atașament și emoții, îl ajutam pe copilăș să învețe despre sentimente și creăm baze puternice de gestionare a emoțiilor.
- **Ajutarea copilășilor la gestionarea comportamentului lor** – explorarea legăturilor între emoții și comportament și ajutarea copilășilor să-și gestioneze emoțiile într-un mod sănătos. De asemenea, explorarea modului în care curiozitatea te poate ajuta să înțelegi de ce se comportă copilășul într-un anumit mod.
- **Înțelegerea aprofundată a comportamentului copilășului** – învățare despre gestionarea emoțiilor MARI ale copilășului, învățarea strategiilor bune pentru sănătatea emoțională pe termen lung, analiza comportamentului bun și explorarea temperamentului copilășului.
- **Comunicare, joacă și pregătire pentru școală** – analiza celor cinci arii de dezvoltare, concentrarea asupra vorbitului și pregătirea de joacă cu alți copilăși.

Informații Practice

- Cursul este predat pe parcursul a cinci săptămâni, fiecare ședință durează 1 ½ - 2 ore. Este un grup informal pentru părinți.
- Cursul este predat de facilitatori calificați, care folosesc discuții și activități pentru explorarea fiecărui subiect.
- Poți veni la ședințe de una singură sau cu un partener sau o rudă care te ajută la îngrijirea ta și cea a copilășului tău.
- Vei primi o broșură și alte materiale de ajutor pentru învățare pe parcursul a cinci săptămâni.
- Toate grupurile oferă o creșă supravegheată de personal calificat.
- GroBrain Toddler se poate obține de la Cardiff Flying Start și Cardiff Parenting 0-18.



The Centre for Emotional Health

PROGRAM DE DEZVOLTARE A PĂRINȚILOR

Ce semnifică programul de Dezvoltare a Părinților?

Programul de Dezvoltare a Părinților din partea Family Links (Legături Familiale) consideră copiii a fi o răsplată, stimulare și distracție deși îngrijirea lor poate fi stresantă și cu provocări. Programul de Dezvoltare a Părinților ajută la gestionarea acestor provocări pentru obținerea unei vieți de familie mai calmă și mai fericită. Scopul Programului de Dezvoltare a Părinților este de a ajuta adulții să înțeleagă și să gestioneze sentimentele și comportamentul și să devină mai pozitivi și mai grijulii în relațiile lor cu copiii și unii cu alții. Se încurajează o abordare a relațiilor care oferă copiilor și adulților un început emoțional sănătos pentru viețile, aceasta contribuind la învățare.



Pe parcursul cursului de 10 săptămâni vom analiza subiecte precum:

- Înțelegerea motivelor comportamentului copiilor
- Recunoașterea sentimentelor din spatele comportamentelor (noastre și ale lor)
- Explorarea diferitor abordări cu privire la disciplină
- Găsirea de căi de dezvoltare a cooperării și a auto-disciplinei la copii
- Importanța îngrijirii și dezvoltării noastre

Informații Practice

- Sunt 10 ședințe x 2 ore cu pauză pentru băuturi răcoritoare la fiecare ședință.
- Vă recomandăm să veniți la toate cele zece ședințe deoarece programul se potrivește ca un puzzle.
- Poți veni la ședințe de una singură sau cu un partener sau o rudă care te ajută la îngrijirea ta și cea a copilășului tău.
- Programul este predat într-un stil informal cu un grup de aproximativ 12 părinți.
- Programul se adresează în special părinților cu copii mici, de grădiniță și de clasele primare.
- Programul se poate obține de la Cardiff Flying Start și Cardiff Parenting 0-18 și oferim o creșă supravegheată de personal calificat.

GRUPURI DE PĂRINȚI FLYING START

Bebelușul tău este Minunat

Ce este Bebelușul tău este Minunat?

Un grup mic, intim, derulat pe parcursul a 4 săptămâni pentru părinți/îngrijitori și bebelușul lor – O oportunitate minunată de a afla cât de minunat este bebelușul tău! Pe parcursul a 4 săptămâni, vei explora cu bebelușul tău următoarele subiecte:

- Salut bebe
- Acordează-te cu bebelușul Față-în-Față
- Vino și joacă-te cu mine
- Cântă-mi un cântecel/spune-mi o povestioară

Informații Practice

- Părinții/îngrijitorul și copilul pot participa împreună
- Sunt 4 ședințe x 1 oră iar părinții sunt invitați să participe la toate cele patru ședințe împreună cu bebelușul.
- Poți veni la ședințe cu un alt părinte sau îngrijitor.
- Grupul se adresează bebelușilor care nu merg încă deoarece se oferă multe activități practicate pe burtică.
- Avem multe distracții de oferit pentru copilașii activi precum Mini Vorbăreți, ședințe pentru Mini Exploratori și Stai și te Joacă.



Mini Vorbitori, Mini Exploratori (Limba și Joc)

Ce înseamnă Mini Vorbitori, Mini Exploratori?

6 săptămâni cu ședințe pline de distracții pentru părinți /îngrijitori cu copilași până la vârsta de patru ani. Programul este proiectat pentru a oferi idei de susținere a dezvoltării copilului cu activități practice, distractive, senzoriale pe care să le faceți împreună. Pe parcursul a 6 săptămâni, veți descoperi împreună cu copilul:

- Tipuri diferite de joc care folosesc cele 5 simțuri.
- Importanța cântecelor și poeziilor
- Importanța cărților și povestioarelor
- Obiceiurile pot fi distractive
- Joc Fizic
- Importanța vorbirii cu copilul

Informații Practice

- Părinții/îngrijitorul și copilul pot participa împreună
- Sunt 6 ședințe x 1 oră iar părinții sunt invitați să participe la toate cele șase ședințe împreună cu bebelușul.
- Poți veni la ședințe cu un alt părinte sau îngrijitor.
- Părinții/îngrijitorii care participă la acest grup pot obține o acreditare AGORED de Level one and Entry Level 3 (Nivelul unu și Nivelul de Admitere 3).

Stai & te Joacă

Ce înseamnă Stai & te Joacă?

Ședințele de Stay and Play (Stai & te Joacă) sunt o șansă pentru părinți/îngrijitori să se întâlnească și să petreacă timp jucându-se cu copiii. Poate fi frumos să vă jucați împreună în propria casă iar Stai & te Joacă poate ajuta în acest sens, oferind un local de întâlnire unde nu ne îngrijorăm că trebuie să facem curat la sfârșit. Și părinții se pot bucura jucându-se!

Jocul permite copiilor să-și folosească creativitatea prin dezvoltarea imaginației și susține toate ariile de dezvoltare; astfel, copiii dau un sens lumii din jurul lor. Partajează experiențele copiilașilor bucurându-te de activități de calitate cu ei care să-i încurajeze să-și exploreze simțurile.

Stai & te Joacă se derulează în localuri comunitare locale, unde echipa noastră pregătește oportunități interesante de joacă pe care să le explorați împreună cu copilul. Poate fi o ocazie de întâlnire a echipei noastre, de menținere la curent cu mesajele comunitare importante și de sprijin pentru accesarea altor servicii pentru familii.

Informații Practice

- Părinții/îngrijitorul și copilul pot participa împreună
- Stai & te Joacă se adresează copiilor până la 4 ani deși noi înțelegem că poate fi înfricoșător să aduceți un bebeluș la ședințe când sunt copilași mai mari care explorează, prin urmare oferim Stai & te Joacă Bebe pentru cei care nu merg încă precum și Ora de Povestioare & Poezioare.
- Stai & te Joacă ține 2 ore și sunteți bineveniți oricând deși vă recomandăm să veniți cât de mult puteți pentru a obține cât mai multe de la ședințe!



E Joacă de Copii

Ce este E Joacă de Copii?

Este un curs de 8 săptămâni pentru părinții/îngrijitorii copiilor între 18 luni și 4 ani cu experiențe practice, distractive pentru a dezvolta o înțelegere a modului în care copilul învață și se dezvoltă prin joc.

Pe parcursul celor 8 săptămâni veți ajunge să:

- Înțelegeți modul în care jocul susține dezvoltarea fizică
- Înțelegeți modul în care jocul susține Bunăstarea emoțională prin cărți, povestioare și poezioare
- Înțelegeți modul în care jocul ajută copilul să-și dezvolte aptitudinile de gândire.
- Înțelegeți modul în care jocul ajută copilul să-și dezvolte limbajul.
- Înțelegeți modul în care jocul susține dezvoltarea vorbirii și a limbajului
- Înțelegeți modul în care jocul cu copiii poate ajuta la zidirea relațiilor; demonstra grijă și afecțiune; poate fi distractiv și pentru părinți.

Informații Practice

- Sunt 8 ședințe x 2 ore cu o pauză pentru băuturi răcoritoare la fiecare ședință.
- Flying Start oferă creșă condusă de personal calificat.
- Părinții/îngrijitorii participanți la acest grup pot obține o acreditare AGORED de Entry Level 3 (Nivel de Începători 3).



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

Ce sunt Parents Plus (Părinți Plus) și Parents First (Părinții pe primul Loc)?

Suntem o echipă condusă de un Medic Psiholog Educațional care oferă suport parental individual în case sau localuri comunitare. Echipa noastră are o experiență bogată în munca cu părinții/îngrijitorii, copiii și tinerii. Psihologii din echipa noastră sunt interesați de modul în care copiii și tinerii gândesc, se simt, se comportă și se dezvoltă. Echipa beneficiază de supraveghere și formare continuă din partea psihologilor pentru a se asigura că munca noastră se bazează pe teorie și cercetări psihologice.

Cum lucrează Parents Plus și Parents First cu Familiile?

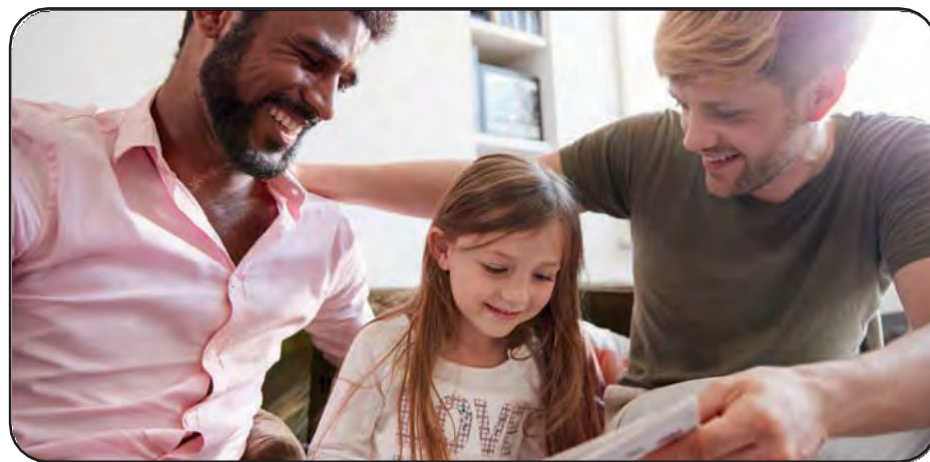
Lucrăm împreună cu părinții sau îngrijitorii copiilor și tinerilor între 0-18 ani în cadrul căminului familial/ localurilor comunitare. Sunt diverse motive pentru care ne implicăm în munca cu familiile. Poate aveți îngrijorări privitoare la relația cu copilul vostru, comportamentul copilului vostru sau modul de dezvoltare a abilităților copilului vostru.



Informații practice:

Începem prin efectuarea de vizite la locuința voastră pentru a vă cunoaște mai bine pe voi și familia voastră. Este o ocazie pentru voi și copilul vostru de a afla mai multe despre noi și de a ne spune despre schimbările pe care doriți să le efectuați și pentru a decide împreună pe ce să se focalizeze munca noastră cu voi, ca familie. Ar putea fi de folos să vorbim cu școala/pre-școala copilului sau cu alte persoane care lucrează cu voi și cu familia voastră.

Odată ce hotărâm pe ce se va concentra munca noastră împreună, vă vom vizita de obicei, o dată pe săptămână pentru o ședință de jumătate de oră, pe o perioadă de timp convenită.



PĂRINȚII CA PARTENERI

Ce înseamnă Părinții ca Parteneri?

- Părinții ca Parteneri este un program pentru părinții care doresc să lucreze împreună ca parteneri, în folosul copilului sau copiilor voștri.
- Părinții ca Parteneri analizează relațiile în familie, nu doar competențele părintești. Sunt analizate relația părinților împreună, relațiile părinte-copil, tiparele familiale de-a lungul generațiilor și bunăstarea de zi cu zi.
- Ajută părinții la consolidarea relațiilor unuia cu celălalt pentru a putea fi în stare să faceți față urcușurilor și coborâșurilor rolului de părinte.
- Părinții ca Parteneri se adresează ambilor părinți. Aceștia se pot implica împreună la ședințe. Părinții trebuie să aibă peste 18 ani și să aibă cel puțin un copil sub 11 ani.
- Ședințele săptămânale sunt ținute în fiecare săptămână de un bărbat și o femeie practicieni.
- Părinții ca Parteneri a obținut rezultate, ajutând la:
 - o Ameliorarea relației și comunicării tale împreună cu celălalt părinte al copilului tău.
 - o Consolidarea relațiilor familiale și ameliorarea stării de bine și succes a copilului vostru.
 - o Gestionarea provocărilor și stresului vieții de familie
 - o Reducerea conflictului în relația voastră



Pe parcursul cursului de 16 săptămâni vom analiza teme precum:

- Relația & comunicarea cuplului parental.
- Rolurile pe care fiecare părinte le joacă în familie.
- Relațiile familiale și ale familiei extinse.
- Relațiile Părinte-copil și modul în care felul nostru de creștere influențează alegerile noastre ca părinți.

Ședințele includ un amestec de activități creative, videoclipuri și discuții, opiniile liderilor de grup și timp pentru a vorbi despre lucrurile care sunt importante pentru voi. Acest grup este un loc sigur de explorare a subiectelor care ar putea fi dificile și triste, precum și un loc pentru discuții dinamice, distracții și întâlnirea cu persoane care trec poate, prin situații similare.

Informații practice

- Sunt 16 ședințe x 2 ore cu o pauză pentru băuturi răcoritoare la fiecare ședință.
- Recomandăm frecventarea tuturor celor șaisprezece ședințe pentru a beneficia cât mai mult de program. Ambii părinți trebuie să consimtă să participe și să participe împreună la grup.
- Programul se derulează într-un grup cu 5-7 perechi de părinți.
- Pentru a beneficia de acest program, va trebui să fiți dispuși să vorbiți împreună despre modul în care doriți să vă creșteți copiii.
- Cardiff Parenting 0-18 oferă creșă supravegheată de personal calificat.
- Cardiff Parenting 0-18 se întâlnește cu părinții înainte de a decide împreună dacă programul este potrivit pentru voi.
- Nu puteți participa dacă aveți proceduri de protecție a copilului pe rol sau proceduri judiciare private de dreptul familiei.



Strengthening Families Programme



Ce este Programul de Consolidare a Familiilor?

Atingerea vârstei adolescenței poate fi o perioadă cu provocări atât pentru tineri cât și pentru părinți. Programul de Consolidare a Familiilor a demonstrat că susține părinții & tinerii prin această perioadă de schimbări. Programul de Consolidare a Familiilor este un curs de 7 săptămâni pentru familiile din Cardiff cu tineri cu vârsta între 10 și 14 ani.

Părinții/Îngrijitorii vor:

- Discuta despre cum sunt tinerii de această vârstă.
- Planifica cum să rezolve problemele cu tinerii
- Reflecta la modalități de arătare a dragostei și sprijinului
- Întâlni alți părinți/îngrijitori cu tineri cu vârsta între 10 și 14 ani.
- La ședințe sunt prezentate DVD-uri care prezintă diferite situații familiale
- Efectua activități care să vă ajute la relația voastră cu copilul

Tinerii vor:

- Învăța cum să gestioneze stresul
- Planifica modalități de rezistare la presiunea anturajului
- Învăța cum să aprecieze părinții/îngrijitorii
- Întâlni alți tineri de vârsta lor
- Juca jocuri, vor participa la activități, vor învăța competențe noi și se vor distra!



Programul de Consolidare a Familiilor este conceput pentru:

- A ajuta părinții să-și consolideze punctele forte arătând dragoste și impunând limite
- A ajuta tinerii la dezvoltarea competențelor de gestionare a presiunii anturajului și a clădirii unui viitor pozitiv
- A susține dezvoltarea personală și socială în pregătirea pentru anii adolescenței
- A crește încrederea părinților în impunerea de limite
- A zidi încrederea în tineri
- A ajuta tinerii să stabilească scopuri pentru viitorul lor și pentru a susține îndeplinirea scopurilor
- A ajuta tinerii să dezvolte competențe pentru a evita probleme cu drogurile și alcoolul
- A ajuta la tranziția spre ciclul secundar
- A dezvolta empatia la tineri
- A ajuta tinerii și părinții să-și identifice calitățile și punctele forte
- A susține părinții să îi ajute pe tinerii lor să aibă o experiență bună pe perioada adolescenței
- A întări comunicarea familiei



Informații practice

- Familia voastră va participa la 7 ședințe x 2 ore, care se țin de obicei, seara.
- În timpul primei ore, părinții și tinerii se întâlnesc în grupuri separate, în a doua oră se întâlnesc împreună pentru a se distra prin activități și jocuri.
- Cardiff Parenting 0-18 oferă creșă supravegheată de personal calificat pentru beneficiul copiilor mai mici.

TALKING TEENS

Ce înseamnă Talking Teens (Adolescenți Vorbitori)?

Talking Teens de la Family Links (Legături Familiale) admite că anii adolescenței pot avea multe provocări atât pentru părinți cât și pentru adolescenți. Talking Teens încurajează o abordare a relațiilor care susține tinerii în a dezvolta o sănătate emoțională și mentală bună în drumul lor spre viața de adult și oferă o fundație pentru o viață de familie mai liniștită și fericită. Talking Teens se clădește pe Programul de Dezvoltare a Părinților.

Talking Teens prezintă o tematică săptămânală, inclusiv istoric și teorie, oferă oportunități pentru părinți de a discuta și a împărtăși despre experiențele lor vizavi de aceste tematici și se oferă strategii practice de folosit acasă.



Pe parcursul cursului de 4 săptămâni vom analiza tematici precum:

- De ce au nevoie adolescenții din partea părinților & de ce au nevoie părinții din partea adolescenților.
- Recunoașterea sentimentelor în spatele comportamentelor (ale noastre și ale lor)
- Înțelegerea creierului adolescentin
- Discutarea despre subiecte dificile precum: droguri & alcool, social media, sex
- Găsirea de modalități de dezvoltare a cooperării
- Importanța comunicării



Informații Practice

- Sunt 4 ședințe x 2 ore cu o pauză pentru băuturi răcoritoare la fiecare ședință.
- Recomandăm frecventarea tuturor celor patru ședințe.
- Puteți veni la ședință singură sau împreună cu partenerul sau o altă rudă care te ajută la îngrijirea copilului.
- Programul este prezentat într-un stil informal cu un grup de aproximativ 12 părinți.
- Programul se adresează în special părinților de pre-adolescenți și adolescenți de la 10 ani în sus.
- Cardiff Parenting oferă creșă supravegheată de personal calificat pentru beneficiul copiilor mai mici.

TEEN TRIPLEP

Ce înseamnă Teen Triple P?

Teen Triple P (Triplu P Adolescenți) se adresează părinților de adolescenți care sunt îngrijorați de comportamentul acestora sau care doresc să împiedice dezvoltarea problemelor. Programul caută să ajute părinții să înțeleagă de ce adolescenții se comportă astfel. Oferă ocazia de întâlnire cu alți părinți în situații similare, cu îngrijorări similare și de învățare de diverse competențe părintești.



Pe parcursul celor 8 săptămâni veți analiza subiecte precum:

- ce influențează comportamentul adolescentului
- cum să promovați dezvoltarea competențelor adolescentului
- gestionarea comportamentului nepotrivit
- învățarea auto-reglării emoționale
- Planificarea în caz de comportament cu asumarea riscului și situații riscante
- Planificarea pentru independența crescândă a adolescentului

DVD-ul cu *Ghidul Fiecărui Părinte de Adolescent* vă arată cum funcționează strategiile în viața reală iar manualul vă va oferi uneltele de care aveți nevoie pentru a începe parentingul pozitiv imediat.



Informații Practice

- De obicei, sunt 12 părinți la ședința de grup.
- Grupul Teen Triple P se derulează pe parcursul a 8 săptămâni cu 5 x 2 ore ședințe de grup și 3 ședințe de practică acasă.
- Pentru practica acasă, vă sunăm în fiecare săptămână (timp de 15-30 minute) pentru a vă ajuta și susține la rezolvarea problemelor în timp ce încercați să puneți în practică competențele.
- La ultima ședință de grup, veți avea ocazia să puneți întrebări – și să vă felicitați pentru progresul obținut!
- Cardiff Parenting oferă creșă supravegheată de personal calificat pentru beneficiul copiilor mai mici.

ENHANCED TRIPLE P

Ce înseamnă Enhanced Triple P (Triplu P Avansat)?

De obicei, Teen Triple P se efectuează înaintea Enhanced Triple P. Acesta din urmă este oferit în mod individual părinților care resimt stres ce îngreunează și mai mult rolul de părinte. Opțiunile includ gestionarea stresului, rezistarea la emoții și/sau comunicarea mai bună cu partenerul.

Împreună cu Cardiff Parenting 0-18 veți alege trei mini-cursuri opționale, alegând cele potrivite pentru tine. Poți face unul, două sau chiar toate trei mini-cursurile, în funcție de nevoile tale personale.

1. Ședințele Practice vă vor ajuta să lucrați la strategiile Triplu P specifice care v-au creat probleme. Vi se va acorda atenție și ajutor suplimentar pentru a vă ajuta să deveniți mai încrezători ca părinți.

2. Competențele de Supraviețuire ajută părinții la dezvoltarea competențelor necesare pentru a înfrunta stresurile zilnice care îngreunează rolul de părinte. Veți învăța cum funcționează emoțiile, veți planifica cum să vă liniștiți starea, să vă pregătiți pentru situații stresante și chiar și cum să vă relaxați. Cursul va include tehnici de relaxare, de monitorizare a gândurilor și de contestare a gândurile inutile și iraționale și să dezvoltați planuri de supraviețuire.

3. Sprijinul Partenerului vă va încuraja pe tine și pe partenerul tău să lucrați mai bine ca o echipă. Vă va ajuta să vă îmbunătățiți comunicarea, să rezolvați conflictele, să vă sprijiniți unul pe altul și să abordați problemele împreună.



Informații Practice

- De obicei, Teen Triple P se efectuează înaintea Enhanced Triple P.
- Fiecare mini-curs are maximum trei ședințe. Fiecare ședință durează 60-90 minute și este de obicei oferit individual în casa ta sau într-un local comunitar.
- Va trebui să te angajezi la 3 la 8 ședințe în funcție de ce decizi împreună cu Cardiff Parenting 0-18 că îți este benefic.



CEAUSPUSPĂRINȚII, ÎNGRIJITORII ȘI TINERII DESPRE NOI:

"Recomand Programul de Dezvoltare a Părinților oricărui părinte, în special părinților proaspeți ca mine. Am învățat o mulțime de informații folositoare și utile pe care am început să le pun în practică și voi continua să le folosesc și pe viitor. Echipa a fost nemaipomenită."

"Mă simt complet în largul meu la grupul de Dezvoltare a Părinților. Este o atmosferă minunată de caldă, deschisă și sinceră."

"Învățând despre dezvoltare și temperament m-a făcut să realizez că el va face lucrurile la timpul potrivit pentru el și că, tot ce pot face eu este să îl înțeleg și să îl susțin. Nu mai sunt așa anxioasă acum." (Parents Plus & Parents First)

Consolidarea Familiilor a fost un curs fantastic, o experiență, o lecție de viață și soluție la problemele noastre semnificative. Toată echipa a fost absolut incredibilă la grup și ca urmare, situația familiei noastre s-a schimbat complet.

"Fiicele mele i-a plăcut mult creșa. De obicei, când e lăsată în grija altora, este neliniștită și plânge dar i-a plăcut creșa chiar de la prima ședință. Idei și activități diferite și gustări în fiecare săptămână – unele ca răspuns la nevoi/solicitări/preferințe specifice – Excelent! Amabilitate, empatie și atenție nemaipomenită. Foarte mulțumită de această creșă! După ședințe, fiica mea vorbește despre creșă toată săptămâna. Mulțumesc."

"Dacă te gândești să participi la Gro Brain, fă-o! Un mod excelent de întâlnire cu alți părinți, de învățare despre modul de dezvoltare al copilului și este bine și pentru bebelușul tău care se poate juca la creșă. Curs minunat, super!"

"În cele câteva săptămâni de progres am simțit că există speranță. Pentru prima dată, după mult timp mă simt pozitivă în rolul meu de părinte." (Parents Plus & Parents First)

"În cele câteva săptămâni de progres am simțit că există speranță. Pentru prima dată, după mult timp mă simt pozitivă în rolul meu de părinte." (Parents Plus & Parents First)

"Sunt mult mai încrezătoare și mă descurc mai bine acum."

"Faptul de a petrece timp cu părinții mei ne-a apropiat unii de alții și ne-am distrat mult împreună."

"Am învățat cum să rămân calm și știu ce să fac când sunt stresat."

"Acum știu cum să gestionez presiunea de grup."

