

Când devii Părinte Tânăr

Pachet cu informații pentru tinerii cu vârstele de 13-17 ani



Salut

Acest Pachet cu Informații este destinat tinerelor de 13-17 ani din Cardiff care sunt însărcinate sau sunt deja părinți tineri.

Conține informații practice și cursuri care te ajută să te întreții pe tine și pe copilul tău. Îți poate oferi și idei despre cum te-ai putea întoarce la școală sau să reintra în sistemul de educație atunci când te simți pregătită.

Numele tău:

Informații importante:

Numele moașei:

Număr contact:

Numele Health Visitor (Asistentului Comunitar):

Număr contact:

**Aici pentru
a te sprijini**





De ce este important să mă gândesc la viitorul meu acum? Nu ar trebui să mă concentrez asupra sarcinii și bebelușului?

Da și nu!

Da, în mod cert trebuie să te concentrezi asupra sarcinii și a bebelușului. Există multe cursuri pe care le poți accesa prin intermediul Echipei de Parenting din Cardiff și acestea îți vor fi de ajutor înainte și după nașterea bebelușului.

Cursuri precum GroBrain și Programul de Dezvoltare a Părintelui te pot ajuta la sprijinirea dezvoltării bebelușului tău, la modul în care interacționezi cu bebelușul și la înțelegerea etapelor și vârstelor de dezvoltare. Multe din aceste cursuri se derulează doar pentru Părinți Tineri, sperând că acest lucru te va face să te simți în largul tău.

Dezvoltarea și oportunitățile tale pe viitor sunt chiar mai importante acum. Multe dovezi sugerează că nivelul de educație al părintelui contează mult pentru succesul copilului în viitor.

Părinții sunt prima și cea mai mare influență în viața copiilor — aceștia îndrumându-i cu privire la ce mănâncă, unde locuiesc și cum învață.

A te gândi la propriul viitor este o investiție și pentru copiii tăi și te pregătește să îi ajuți să învețe.

Sunt pe cale de a deveni tătic, cum mă pot pregăti și cum îmi pot ajuta partenera?

Te poți simți anxios la gândul de a deveni tătic. Au loc multe lucruri noi, dar există și mult sprijin. Pregătește-te, astfel:

- **citește** despre rolul de părinte
- **vorbește** cu alți tătici
- **înscrie-te** la cursuri de parenting
- **învață** aptitudini noi.

Lucruri pe care le poți face pentru a-ți sprijini partenera:

- **fii constant** — rămâi calm și pozitiv
- **oferă ajutor** — găsește moduri practice de a ajuta în casă, la curățenie și menținerea ordinii
- **implică-te** — vorbește despre planurile și rolul tău
- **petrece timp** — calitatea și conținutul timpului tău petrecut cu bebelușul tău sunt mai importante decât cantitatea de timp petrecută acolo.

Cum mă pot ajuta părinții/îngrijitorii mei?

Aceștia pot:

- **oferi sprijin** — ascultând îngrijorările și preocupările tale
- **oferi sfaturi** — au avut și ei copii și au trecut prin multe provocări de părinte
- **oferi să aibă grijă de copil** — ca să ai mai mult timp pentru tine sau pentru a urma un curs.

A close-up photograph of a young man with dark hair, smiling warmly while holding 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 outfit. The background is softly blurred, showing a person in an orange shirt.

**Construiește
pentru
viitorul
copilului tău**

Unde mă văd peste 5 ani?

Cum sper să arate viața mea:

Ce pot face acum pentru a mă îndrepta în direcția corectă:

Feedback (reacție) de la un părinte tânăr:

Unul dintre cele mai intimidante lucruri despre întoarcerea în sistemul educațional după nașterea copilului meu a fost faptul că nu am știut unde pot găsi această informație precum și îngrijorarea privitoare la îngrijirea copilului (este destul de scumpă pentru familiile cu doi părinți dar pentru o mamă tânără cu un venit aproape inexistent). Într-un fel, ar fi fost mai ușor să rămân la viața pe ajutoare sociale – cred că această broșură va fi un mod bun de întrerupere a acestui ciclu.

Facilitator Grup de Parenting de la Cardiff Parenting



Servicii de Sprijin

Mamele tinere sub 16 ani primesc sprijin de la moaşa ELAN care oferă sprijin social suplimentar pe perioada sarcinii. Ele primesc sprijin și de la asistentul comunitar după nașterea bebelușului.

Mamele tinere cu vârsta între 16-17 ani primesc sprijin de la moaşa ELAN care va oferi sprijin social suplimentar pe perioada sarcinii. Li se poate face trimitere și către Serviciile Flying Start (Începe cu dreptul) și pot primi sprijin de la un asistent comunitar de la Flying Start.

Flying Start sprijină copiii cu vârstele de la 0 la 3 ani și 11 luni în anumite zone din Cardiff. Ajutorul oferit include:

- servicii sporite de asistență comunitară
- acces la programele de parenting
- sprijin pentru ajutarea copiilor să vorbească și să comunice
- îngrijire cu jumătate de normă pentru copiii de 2-3 ani.



**Sprijin pe
perioada
sarcinii**

Sprijin de Finanțare Disponibil

PaCE — Parents Childcare and Employment Project (Proiectul de Îngrijire Copii și Angajare pentru Părinți)

Părinții tineri (16-24) care nu sunt încadrați în sistemul de Educație, nu sunt Angajați sau nu urmează Cursuri de Formare ar putea primi sprijin financiar prin acest Fond European. Pentru mai multe informații, intră pe: sewales-ret.co.uk/parent-childcare-and-employment-pace

PaCE acoperă cheltuielile de îngrijire a copiilor pe perioada urmării cursurilor, experienței în muncă sau voluntariatului de către părinți pentru ca aceștia să obțină aptitudinile necesare pentru obținerea unui loc de muncă. Acest proiect oferă:

- suport one-to-one (individual) în locații convenabile familiei
- căutare de cursuri de formare și locuri de muncă
- ajutor cu calcularea venitului 'better off' in work („câștig mai mare” ca angajat)
- sfaturi și îndrumări despre munca de liber-profesionist
- cheltuieli pentru îngrijirea copilului înaintea obținerii unui loc de muncă
- sfaturi despre servicii locale de îngrijire a copilului și costul acestora.

Alocație de Maternitate SureStart:

Este vorba de £500 ca ajutor pentru cheltuielile cauzate de nașterea unui bebeluș. Pentru a primi această alocație, tu sau partenerul tău trebuie să primiți deja unul din aceste ajutoare sociale:

- Income Support (Ajutor Social)
- Income Related ESA (Ajutor pe baza Indemnizației de Boală)
- Income Based Job Seekers Allowance (Ajutor de Șomaj în funcție de venit)
- Universal Credit (Credit Universal).

Este disponibil doar dacă noul bebeluș este singurul bebeluș sau copil în căminul tău. Alocația trebuie revendicată în termen de 11 săptămâni de la data proiectată a nașterii copilului sau în termen de șase luni de la naștere. Pentru mai multe informații, intră pe: turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant

Sprijin de finanțare



Oportunități

Grupuri Baby Roots

Aceste grupuri sunt destinate părinților tineri și includ multe activități care pot fi făcute cu copiii tăi, precum și sfaturi și sprijin. Există trei grupuri:

1. Powerhouse (Llanedeyrn) — în fiecare zi de joi (pe durata anului școlar) între 12:45-14:45.

Contactează pe: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
sau pe Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

2. St Mellons — în fiecare zi de vineri (pe durata anului școlar) între 12:45-14:45.

Contactează pe: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
sau pe Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

3. Grassroots, Charles Street — în fiecare zi de marți între 13:00 - 15:00.

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



**Formarea
de prietenii**



Oportunități

Cardiff Youth Service (Serviciul pentru Tineri din Cardiff)

Serviciul pentru Tineri din Cardiff lucrează împreună cu tinerii pentru ca aceștia să-și dezvolte oportunități și experiențe interesante, provocatoare și creative. Află mai multe la:

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

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

Familiile Învăță Împreună la Colegiul Cardiff and Vale

Acest proiect își propune să implice multe familii și să încurajeze atitudini pozitive despre educație. Echipa de profesori calificați desfășoară cursuri și ateliere concepute pentru a conduce familiile într-o călătorie captivantă de învățare împreună.

Înafara faptului că părinții dobândesc o înțelegere despre cum să-și ajute copiii, aceștia au oportunitatea și de a obține o calificare. În cadrul cursului, părinții devin elevi de colegiu și beneficiază de o vizită la colegiu unde pot afla mai multe. Aceste cursuri pot fi adaptate nevoilor individuale și toate sunt gratuite. Pentru mai multe informații trimite email echipei de învățare la: Families@cavc.ac.uk

Grupuri de Parenting Flying Start

Cursuri specifice pot fi derulate pentru părinți tineri.

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 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 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.cardiffamilies.co.uk

Cursuri de Sănătate Flying Start

Participă la Cursuri de Gătit

Get Cooking (Începe să gătești) este un curs de 8 săptămâni la care participi timp de două ore, o dată pe săptămână. Pe perioada în care gătești se oferă îngrijirea copilului tău la creșă.



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!"



Masaj pentru bebeluși

Informații despre masaj pentru bebeluși se pot obține de la Asistentul tău Comunitar.



Modalități de Progresare

Frecventarea Sixth Form & a Colegiului

Școlile de tip Sixth forms și Colegiu te ajută să dezvolti aptitudini printr-o varietate de cursuri precum:

- GCSEs
- A-Levels
- Access Courses
- BTEC level
- ucenicie și altele.

Pentru mai multe informații:

cavc.ac.uk

stdavidscollege.ac.uk

Stagiile de formare

Stagiile de formare sunt programe de studiu pentru tineri cu vârstele de 16-18. Acestea te ajută să obții competențe profesionale și să progresezi spre studii avansate sau un program de ucenicie.

- Stagiile de formare îți pot da idei despre o slujbă care te-ar putea interesa înainte de a decide să te înregistrezi la un curs sau la un program de ucenicie.
- Vei fi plătită pe parcursul efectuării Stagiului și vei primi sprijin din partea angajatorului pentru dezvoltarea suplimentară a competențelor și cunoștințelor tale.

Pentru mai multe informații contactează Careers Wales (Carriere Țara Galilor):

careerswales.gov.wales/contact-us

Ucenicii

Programele de Ucenicie în Țara Galilor sunt slujbe care includ calificări recunoscute și competențe profesionale specifice. Pe perioada muncii și studiului primești salariu, timp în care înveți la locul de muncă și studiezi la colegiu (cursuri de zi sau parțiale) sau la un centru de formare.

Ce sunt nivelele de Ucenicie?

- **Foundation Apprenticeship (Ucenicia de bază)** — de obicei, vei obține o calificare de Nivel 2 (echivalentul a GCSE A*-C Level).
- **Program de Ucenicie** — lucrezi pentru a obține o calificare de Nivel 3 (echivalentul A Levels).
- **Higher Apprenticeship** — lucrezi pentru a obține o calificare mai avansată de Nivel 4 și peste. Acesta poate fi un HNC/HND sau Foundation Degree (Diplomă de Bază).
- **Degree Apprenticeship** — acestea oferă studii la nivelul 6 și oferă posibilitatea obținerii unei full bachelor's degree (diplome de licență completă). Acestea combină munca cu studiul parțial la universitate sau la colegiu.

Pentru a afla mai multe:

gov.wales/find-apprenticeship

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

Angajare

Serviciile Cardiff Council Into Work te pot sprijini la căutarea unui loc de muncă. Pentru mai multe informații: careerswales.gov.wales/getting-a-job



Următoarea etapă



Oportunități de Învățare

Learn Direct — Învăță engleză și /sau matematică online gratis.

În general, cursurile durează între 5 și 8 ore, dar tu poți decide durata și frecvența logării. Intră pe: learnirect.com/funding-options/free-english-maths sau contactează: Learndirect@cavc.ac.uk

Cardiff and Vale College — Finanțare pentru îngrijirea copiilor pentru studenții înscriși la Barry College — studiu de minim 12 ore și trebuie să fii înregistrată la un curs de formare continuă.

Matematică și engleză pentru fiecare zi — Aceste cursuri reprezintă următorul pas după cursurile online de engleză și matematică și se derulează în prezent la Llanrumney Hall, precum și la alte instituții din Cardiff.

Cursuri de Educație de Bază pentru Adulți —

Îmbunătățește-ti aptitudinile și obține diplome de engleză, matematică sau competențe Digitale pentru doar £10. Aceste cursuri te pot ajuta să:

- obții calificare pentru aptitudini esențiale
- te pregătești pentru muncă sau un curs la colegiu
- îți îmbunătățești aptitudinile de zi cu zi.

Aceste cursuri se derulează în diferite locații din zona Cardiff. Pentru mai multe informații, contactează: abe@cavc.ac.uk



Educație pe viață



Alege o carieră

Poți deveni un ambasador de joacă

Proiectul Community Play Ambassadors (Ambasadori de Joacă în Comunitate) lucrează cu tinerii între 14-19 ani ca aceștia să devină Ambasadori de Joacă prin formare, calificări și plasamente la Play Work (Joc Didactic).

Calificările includ Formare Joc Didactic Nivelul 1 și Nivelul 2 cu angajamentul de a efectua 10 ore voluntariat pe lună într-un interval de până la șase luni pe parcursul completării calificării. Acestea se derulează în diferite locații din Cardiff, pentru mai multe informații, contactează: paula@playwales.co.uk

Vrei să devii o bonă?

Pentru a te forma ca bonă, trebuie să ai cel puțin 18 ani. Este o carieră în care îți poți crește propriul copil și lucra în același timp.

Nu există condiții de înscriere, dar trebuie să te prezinți la o ședință cu Cardiff Childcare Business Support Team (Echipa de Sprijin în Meseria de Îngrijire a Copilului Cardiff) care este gratuită sau poți participa la un webinar cu Pacey (The Childminder Support organization – Organizația de Sprijin pentru Bone) care costă £10.

Ședințele îți oferă multe informații ca să poți decide dacă această meserie este pentru tine. Dacă decizi că e pentru tine, va trebui să efectuezi un training care constă în 2 unități și face parte dintr-o calificare de nivel trei. Trebuie plătită o taxă pentru această calificare.

Website-ul Pacey conține o secțiune detaliată despre [Becoming a Childminder \(cum să devii bonă\)](#) precum și multe informații despre [Social Care Wales \(Asistența Socială Țara Galilor\)](#) și [City and Guilds \(calificare\)](#).

Alt tip de sprijin

Cardiff Family Gateway este punct de contact pentru informații, sfaturi și sprijin. Echipa va analiza situația ta și va identifica sprijinul cel mai potrivit pentru tine și te va ajuta să-l accesezi. Te va putea ajuta și la aflarea lucrurilor precum: sfaturi despre bani, locuință, ajutoare sociale, comportament copii, servicii de îngrijire copii, frecventarea școlii, sănătate și bunăstare, suport pentru părinți și multe altele.

Echipa Family Gateway lucrează împreună cu Family Help and Support 4 Families (Ajutor pentru Familie și Sprijin pentru Familii) când și unde familiile au nevoie de sprijin suplimentar.

Contactează Family Gateway la 03000 133 133
email: ContactFAS@cardiff.gov.uk
cardiffamilies.co.uk

Cardiff Family Advice and Support (Sfaturi și Sprijin pentru Familie Cardiff) oferă o serie de informații, sfaturi și ajutor pentru copii, tineri și familiile acestora din Cardiff. Echipa poate furniza informații și sfaturi despre:

- viața de familie
- comportament copii
- îngrijire copii
- sprijin parental
- frecventarea școlii
- angajare, bani și locuință
- informații și îndrumări spre alte servicii.

După nașterea bebelușului

Change Grow Live (Serviciu pentru Bunăstarea Emoțională) — changegrowlive.org

Turn2us — turn2us.org.uk

Cwtch Baby Bank: asistentul tău comunitar îți poate face trimitere — cwtchbabybankwales

Cardiff Council into Work Services oferă sprijin pentru angajare și competențe digitale persoanelor care își caută un loc de muncă sau care doresc să își perfecționeze aptitudinile. Oportunități de angajare, voluntariat și experiență în muncă cu posibilitatea obținerii de finanțare pentru îngrijirea copiilor și alte cheltuieli de transport. Când te simți pregătită să faci următorul pas spre angajare, contactează această echipă — intoworkcardiff.co.uk/contact

Sfat și sprijin 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 (Centru Național pentru Copii și Familii) — annafreud.org/early-years/early-years-in-mind/resources/self-care-top-tips-for-young-parents-and-carers/

Mulțumesc că ai citit acest material

Fii la curent cu cele mai recente informații și oportunități:



Sursele materialelor folosite în această broșură includ:

Educație pentru părinți:

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

Pregătirea copilului pentru a învăța:

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

Implicare din partea Taților:

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

