**Poniżej znajduje się lista organizacji, gdzie można znaleźć więcej informacji i wsparcia**

* **Click relationships website**, Rozdział dotyczący rodzicielstwa osobno - <https://click.clickrelationships.org/home/parenting-apart/>
* **OnePlusOne** ,  dostarcza informacji i umiejetności, które pozwolą nawiązać, utrzymać i wzmocnić relacjie z ludźmi. [OnePlusOne – homepage](https://www.oneplusone.org.uk/)
* **How a Parenting Plan can help -** Jak Plan opieki rodzicielskiej może pomóc

[How a Parenting Plan can help | Cafcass](https://www.cafcass.gov.uk/parent-carer-or-family-member/my-family-involved-private-law-proceedings/resources-help-you-make-arrangements-are-your-childs-best-interests/how-parenting-plan-can-help)

* **Ustalenie opieki rodzicielskiej w separacji - broszura**

[Parenting through separation: putting your children first | Resolution](https://resolution.org.uk/looking-for-help/parents-children-the-law/parenting-through-separation/#flipbook-resolution-parenting-through-separation/1/)

* **National Association of Child Contact Centres**

**Informacje na temat ośrodków kontaktu z dziećmi dla dzieci i rodziców**

 [Child Contact Centres - NACCC](https://naccc.org.uk/)

* **See it differently**, filmiki video na temat , jak dzieci się czują gdy rodzice się kłócą

 [See it differently](https://www.seeitdifferently.org/)

* **Anna Freud Centre for Children and Families** -więcej informacji na temat

wpływu konfliktu na dzieci, wlącznie z video, które rozszerza informacje podane

w pierwszej czesci [Parents and carers in conflict or separating | Anna Freud](https://www.annafreud.org/resources/family-wellbeing/advice-and-guidance-for-parents-and-carers-in-conflict-or-separating/)

**Tutaj znajdują się linki do filmików na You Tube odnośnie tematów poruszanych**

**w części E-learning.**

* **“Why we flip our lids”** jak tracimy kontrolę nad naszymi emocjami “ Daniel Siegel - Model dłoni obrazujący mózg” i jak tracimy kontrolę nad emocjami - [www.youtube.com/watch?v=qFTljLo1bK8](http://www.youtube.com/watch?v=qFTljLo1bK8)
* **Mózg młodych ludzi-**  Daniel omawia zmiany przekształcenia mózgu w okresie dojrzewania. Uważa on, że ludzie potrzebują wiedzieć o tych zmianach, aby pomóc nastolatkom i okazać im empatię i zrozumienie. [Daniel Siegel - The Teenage Brain - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=TLULtUPyhog)

[Unlocking the Adolescent Mind: Insights from Dr. Siegel (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=0O1u5OEc5eY)

* **Uwaga selektywna**, kiedy skupiamy sie na jednym aspekcie I często nie widzimy innych elementów rozmowy - “Iluzja niewidzialnego goryla” - <https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY>
* **Na tym video na You Tube** omawiane jest znaczenie dbania o siebie [https://youtu.be/q5viyKoCikI](https://gbr01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fq5viyKoCikI&data=05%7C01%7CCatherine.Roberts%40family-action.org.uk%7C6d03a36df4f44181dd9408da375f1a3f%7C7c3c6b24370f462392f2ecf5e01521ac%7C0%7C0%7C637883178834899815%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=Q58VKNcGEuOeSdlKLGCByr1qQN1QJwRIxcprLEIhqO4%3D&reserved=0)
* **What about Aruna?** W czasie separcji/rozwodu, jako rodzice powinniśmy brać pod uwagę, jak czują się nasze dzieci. Ich świat się całkowicie zmienia. Tutaj znajdziecie filmiki video, które pomogą wam przejsć przez ten trudny czas.

[What About Aruna? - OnlyMums](https://www.onlymums.org/what-about-aruna) [What About Aruna? - OnlyDads](https://www.onlydads.org/what-about-aruna)

Sierpień 2024

Lipiec 2024