

Triple P - Pro každého rodiče

(Triple P – Program pozitivního rodičovství, verze Všeobecný intenzivní nácvik rodičovských dovedností)

Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná

Oblast zaměření: podpora zdraví, bezpečnosti a životního stylu

Cílová skupina: předškolní a mladší školní, starší školní, SŠ, dospělí (všechny)

Forma: skupinový program pro 12-ti členné skupiny rodičů

Délka programu: 8 týdnů

Poskytovatel: zdravotnická a školská zařízení, sociální služby, privátní poskytovatelé

Náročnost programu: 2 (snadné)

Metodická podpora: ne

Pomůcky: pracovní sešity pro rodiče; PC a projektor

Evaluace: 5 (RCT studie; studie fidelity)

Cena programu: 4 (hrazen je realizátor programu)

Popis programu (perex)

Triple P® je mezinárodně uznávaný systém programů na podporu rodin. Obsahuje řadu programů, které jsou přizpůsobeny širokému spektru výzev, jež se v rodičovství mohou vyskytnout, a různým cílovým skupinám. Je jedním z nejdéle fungujících a vědecky

podložených programů tohoto typu, který doporučuje Světová zdravotnická organizace. V kurzech Triple P zpřístupněných v ČR jsou rodiče či pečovatelé, ve skupině pod vedením akreditovaného lektora, podporováni v tom, aby sdíleli zkušenosti s rodičovstvím, stanovili si vlastní cíle a posilovali rodičovské dovednosti každý svým jedinečným způsobem. Jedná se o skupinovou intervenci zaměřenou na intenzivní nácvik všech základních rodičovských dovedností.

Východiska programu

Program Triple P *Pro každého rodiče* stojí na poznatcích ohledně funkčních rodičovských strategií, které napomáhají rozvoji dítěte a pevným vztahům v rodině a předchází vzniku výchovných a psychických obtíží u dětí. Stojí na principech kognitivně behaviorálních terapií a na teorii sociálního učení a je neustále vyvíjen už více než 30 let. Principem programu je vedení rodičů k sebedůvěře a aktivnímu řešení obtíží, které se v rodině objevují, na základě zvýšení povědomí o ověřených postupech, jež je možné v rodině využívat, samostatné formulace cílů a obtíží, které se v rodině objevují, a aktivního nácviku dovedností ve skupině. Rodiče jsou v programu vedeni ke změně perspektivy v rodině tak, aby bylo možné efektivně řešit běžné denní úkony i zátěžové situace. Základní oblasti, na něž program cílí, jsou: pevná citová vazba, zajištění bezpečí, asertivní výchova, přiměřené nároky na dítě a vlastní well-being rodiče.

Cíle programu

Program zajišťuje včasnou službu pro rodiče, kteří jakkoli projeví potřebu podpory ve výchovné oblasti. Je vhodný pro všechny rodiče bez ohledu na úroveň obtíží v rodině, protože pokrývá celé základní spektrum rodičovských dovedností. Je tedy účinnou prevencí, ale i intervencí v rodinách, kde se již objevily obtíže v oblasti výchovy dětí. Program cílí na snížení míry rizikového chování u dětí, prevenci obtíží v oblasti duševního zdraví dětí, v oblasti výchovné a v oblasti sociální a na snížení míry rodičovského stresu. Program cílí na rozvoj

sociálních schopností u dětí, posilování citových vazeb v rodinách a posilování samostatnosti a emoční regulace u dítěte i na straně rodiče. V případě již rozvinutých obtíží u dítěte program funguje jako cílená intervence, která řeší konkrétní výchovné problémy v rodině.

Cílová skupina

Rodiny s dětmi 0-12 let věku.

Časová struktura

8týdenní kurz pro rodiče probíhá následovně. Rodiče absolvují 4x skupinové sezení s ostatními rodiči (1 sezení = 2 hod.), 3x individuální telefonát s lektorem (celkem telefonáty trvají cca 60 minut) a 1x závěrečné skupinové sezení. V době mezi jednotlivými setkáními trénují rodiče své dovednosti v domácím prostředí. Po dobu programu tedy musí mít rodič (nebo jiná pečující osoba) dítě v péči.

Obsah programu

Na kurzech se rodiče (nebo pečující osoby) dětí ve věku 0 – 12 let aktivně účastní široké škály aktivit s cílem získat informace o výchovných strategiích, porozumět příčinám chování dětí a nabýt dovednosti, které jim pomohou k vybudování zdravého vztahu s dětmi a k eliminaci či prevenci problémového chování. Telefonické konzultace pak mají rodičům pomoci samostatně řešit problémy a aplikovat získané dovednosti.

Na kurzu se rodiče dozví, proč se děti chovají, jak se chovají a budou pracovat na konkrétním problému. Na kurzu se probírají následující témata: praktické výchovné strategie, jak s dětmi kvalitně trávit čas a oceňovat je, jak zvládat nežádoucí chování a nastavovat hranice, jak

efektivně nastavit pravidla v rodině, jak pracovat s nežádoucím chováním a jak se připravit na náročnější aktivity nebo období.

Personální nároky

Realizátor vede samostatně dvanáctičlennou skupinu rodičů.

Kontraindikace (omezení)

Není určeno pro rodiče dětí s PAS, jinak bez kontraindikací. Po dobu konání programu musí mít rodič dítě aktivně v péči, pro realizaci tedy nemusí být vhodná doba např. o letních prázdninách.

Evaluace

Součástí materiálů, které mají certifikovaní lektoři k dispozici, jsou standardizované dotazníky pro sledování spektra obtíží u dětí i u rodičů (při vstupu do programu a po jeho ukončení), a také pro sledování fidelity u lektora.

Materiální požadavky

Pracovní sešit pro rodiče poskytuje lektor programu. Efektivitu programu lze zvýšit zajištěním občerstvení pro rodiče, zejména u sociálně ohrožených skupin. Pro provedení intervence je třeba PC a projektor na pouštění prezentací a videí.

Prostorové požadavky

Osvětlená, dobře větraná místnost přibližně 6x8 metrů, židle a stoly pro 12 osob.

Požadavky na supervizi

Certifikovaný lektor zajišťuje vlastní supervizi u mezinárodního majitele licence, společnosti Triple P International.

Ověření efektivity programu

Přehled veškerých studií je veřejně dostupný na: [Triple P Evidence-base \(uq.edu.au\)](http://Triple P Evidence-base (uq.edu.au))

Návaznosti / vhodné kombinace

Je vhodné poskytnout rodičovskou podporu Triple P rodičům v případech, kdy se ve škole vyskytly u dítěte výchovné obtíže (např. významně rušivé chování; rvačky; výrazné konflikty s autoritou; krádeže; šikana; záškoláctví apod.). Triple P – Intenzivní skupinový nácvik rodičovských dovedností lze kombinovat s intenzivnější prací zaměřenou na autoregulaci rodiče u rodin, kde se vyskytuje riziko domácího násilí, nebo s individuální podporou rodiče v případech, že rodič trpí duševní poruchou, nebo v případech, kde výchovu komplikují jiné významné faktory, jako je výrazný konflikt mezi rodiči. V mezinárodním systému Triple P je zajištěna návaznost intervencí, informace budou aktualizovány, až dojde k převodu dalších specifických intervencí ze systému Triple P.

Formy podpory

Pro bližší informace ohledně podoby programu a možností realizace programu pro rodiče ve vašem zařízení se obraťte napřímo na některého z certifikovaných lektorů na stránkách MZČR www.triplep.cz, nebo na kliniku Adiktologie mirka.palkoskova@lf1.cuni.cz. Na kliniku Adiktologie je také možné se obracet s žádostmi o metodickou podporu při realizaci programu v zařízení.

Pokud jste organizace a splňujete podmínky pro zapojení do školících skupin pro profesionály v oblasti zdravotní, školské a sociální v programu Triple P, které zprostředkovává Ministerstvo Zdravotnictví České republiky (jste poskytovatel sociálních nebo zdravotních služeb nebo středisko výchovné péče), pro vyškolení personálu v programu Triple P – všeobecné skupinové intervence pro rodiče kontaktujte MZČR triplep@mzcr.cz Aktuální informace dostupné na www.triplep.cz.

Pokud jste jednotlivec nebo organizace a chcete se zapojit do testování nových sekcí programu pro rodiny Triple P (pro rodiny s rizikem zanedbání dítěte/pro rodiče s duševním onemocněním a jiné), kontaktujte I. LF UK, Kliniku Adiktologie – odpovědná osoba Mgr. Mirka Palkosková (mirka.palkoskova@lf1.cuni.cz). Pokud jste jednotlivec nebo organizace, pro zprostředkování placeného skupinového školení lektorů nebo supervize v organizaci se můžete obrátit tamtéž.

Realizátor

Seznam certifikovaných lektorů je uveden na webu Triple P: [Seznam certifikovanych lektoru \(triplep.cz\)](http://triplep.cz).

Garant programu, majitel licence: společnost Triple P International: www.triplep.net

Odpovědná osoba: Mgr. Mirka Palkosková mirka.palkoskova@lf1.cuni.cz

Zprostředkování proškolení profesionálů a supervize zdarma pro vybrané žadatele: Ministerstvo Zdravotnictví České Republiky, www.mzcr.cz; www.triplep.cz

Odpovědná osoba: Ing. Diana Dlouhá diana.dlouha@mzcr.cz