

Seznam příloh

Příloha 1 – Základní otázky polostrukturovaného rozhovoru

Úvodní rozhovor

- Představte mi vaši rodinu – kolik má členů, co vás charakterizuje?
 - Máte nějaké vlastní zájmy? Jaké zájmy má váš partner?
 - Můžete mi představit vaše děti? Jaké jsou? Jaké mají zájmy?
 - Řešíte problémy společně nebo spíše každý za sebe? Mluvíte o problémech mezi sebou a řešíte je spolu?
 - V některých rodinách není ani chvíli ticho, pořád někdo mluví a v jiných je spíše ticho a klid. Která je ta vaše?
 - Jste spíše aktivní rodina nebo rodina, která má ráda svůj klid?
- Jak vypadá váš běžný den v rodině?
- Jak trávíte víkendy?
- Jak trávíte dny, kdy nemáte žádné plány?
- Máte v rodině nějaké rituály? Něco, co děláte pravidelně?
- Jak máte rozdělené běžné povinnosti?
- Je něco, co byste rádi dělali v rodině častěji?
- Zkuste si vybavit situaci, kdy vás váš syn/dcera naposledy naštvál.
 - Můžete mi říct o co šlo?
 - Jak jste situaci řešili?
- Jakého cíle byste chtěl/a ve výchově dosáhnout?
- Co je podle vás ve výchově zásadní?
- Proč jste se rozhodla přihlásit do kurzu Triple P?
 - Napadá vás příčina jeho problémů?
 - Jaká je pro vás hranice “přípustného” zlobení?
- Jaké máte očekávání od kurzu?

Rozhovor po skončení programu Triple P

- Co vám kurz dal?
- Jakou hlavní myšlenku si z této zkušenosti odnášíte?
- Je něco s čím nesouhlasíte?
- Které strategie vám utkvěly v hlavě a využíváte je?
- Nastavili jste si doma pravidla?
- Jak se vám dařily 3 týdny, kdy jste volala s lektorkou? Co konkrétního jste řešily?
- Jakou vnímáte příčinu problémů vašeho dítěte?
- Jak vypadá váš běžný den v rodině? Změnilo se to?
- Jak máte rozdělené běžné povinnosti?
- Je něco, co byste rádi dělali v rodině častěji?
- Zkuste si vybavit situaci, kdy vás váš syn/dcera naposledy naštvál. Můžete mi říct o co šlo a jak jste situaci řešili?
- Je něco, na čem chcete dále pracovat?
- Říkal/a jste, že do kurzu přicházíte s *takovým* očekáváním. Naplnilo se?
- Vnímáte nějakou změnu?
 - V chování dítěte
 - Ve fungování rodiny...
- Jaké cíle jste si nastavila na začátku programu?
 - Naplnily se?
- Změnila se nejednotnost výchovného přístupu mezi vámi a partnerem?
- Co je ve výchově zásadní?
- Jaký je váš výchovný cíl?

- Specifické otázky vycházející z předchozích rozhovorů.

Rozhovor 4 měsíce od skončení programu

- Je něco, co se od našeho posledního setkání změnilo?
- Co se podle vás změnilo od našeho prvního setkání?
- Jak vypadá váš běžný den v rodině? Změnilo se to?
- Děláte v rodině něco, co jste dříve nedělali?
 - Nové rutiny?
- Vrátila jste se během posledních týdnů k pracovnímu sešitu a poznámkám z kurzu?
- Které strategie z kurzu vám utkvěly v hlavě a využíváte je?
 - Jsou nějaké, které se neosvědčily?
- Změnila se nejednotnost výchovného přístupu mezi vámi a partnerem?
- Je něco, co byste rádi dělali v rodině častěji?
- Zkuste si vybavit situaci, kdy vás váš syn/dcera naposledy naštvál. Můžete mi říct o co šlo a jak jste situaci řešili?
- Je něco, na čem chcete dále pracovat?
- Našla jste si nějaký čas pro sebe?
- Co je ve výchově zásadní?
- Jaký je váš výchovný cíl?
- Zhodnocení zkušenosti s programem Triple P.

- Specifické otázky vycházející z předchozích rozhovorů.

Příloha 2 – Průběh programu Triple P

1) Setkání

(Paní S, Paní N, Paní Š)

- Přivítání. Organizační informace. Rozdání dotazníků sloužících k evaluaci. Vyplněné dotazníky mají matky přinést na další setkání.
- V úvodu probíhá nastavování pravidel pro celou skupinu. Pravidla formulují účastnice (Nesoudit, mlčenlivost). V závěru přidává pravidlo lektorka (chodit včas).
- Následuje seznamovací aktivita. Utváří se dvojice, v rámci kterých se účastníci představují navzájem. Následně každý skupině sděluje informace, které se o druhém dozvěděl.
- V dalším kroku jsou na tabuli sepsána očekávání všech zúčastněných, a to i v případě, že se opakují.
- Dále probíhá brainstorming na téma rodičovství.
 - o Práce, chaos, výzva, projekt, strach, láska, na celý život, nebudeme sami, sranda, plánování, poučení, odpírání, zodpovědnost, objevování
- Přesun k pracovnímu sešitu, kde na první straně účastníci podepisují závazek. Tento závazek slouží pouze pro ně, přičemž cílem je, aby k účasti programu přistupovali zodpovědně. V závazku zaškrťávají, kterým aspektů programu jsou ochotni se věnovat: účast na skupinových setkáních, účast na individuálních (telefonických) konzultacích, plnění domácích úkolů.
- Představení pozitivního rodičovství = video a následné vypíchnutí klíčových informací lektorkami.
- Zaměření na možné příčiny náročného chování = video, které je průběžně zastavováno a komentováno. V těchto pauzách jsou účastníci vyzváni, aby se zamysleli, které z uváděných příčin se týkají jejich zkušenosti. V pracovním sešitě je prostor pro poznámky a zaškrťávání těch příčin, které účastníci reflektují jako zásadní.
- Formulování cílů pro program Triple P (pro účastníka, pro dítě).

- Vysvětlení deníku chování. Nabídnuty tři formy zaznamenávání chování (deník, frekvence, graf).
- Shrnutí. Zadání úkolů = dokončení cílů, zaznamenávání vybraného chování

2) Setkání

(Paní S, Paní N, Paní Š, Paní J: odchází dříve)

- Přivítání nových členů (Paní J, manžel paní S).
 - Krátké představení, očekávání od kurzu.
- Připomenutí pravidel.
- Reflexe úkolů a toho, jak se minulý týden účastníkům dařilo. Není zřejmé, zda všichni záznam chování prováděli. Odpovědi dost povrchní.
- Následně se prochází tématy rozvíjení dobrých vztahů s dětmi, povzbuzování dobrého chování a učení novým dovednostem a chování.
 - Využita vždy videa, která byla po částech zastavena a proložena prezentací s vypíchnutím klíčových informací. V těchto pauzách vždy probíhal praktický nácvik dílčích strategií či byl zadán úkol z pracovního sešitu. Tyto úkoly jsou zaměřené na zamyšlení. Jde o propojení strategie s reálným životem. Díky tomu má při odchodu rodič připravené vše pro to, aby mohl danou strategii využít.
 - Během nácviků v průběhu celého programu jsou lektorky spíše v roli průvodce a veškerou aktivitu nechávají na ostatních účastnících. Jsou velmi respektující a podporující. Nehodnotí. V této roli zůstávají i v případě, kdy se jeden účastník staví vůči některým strategiím do odporu (manžel paní S).
 - Účastníci mají tendenci sdílet konkrétní situace z běžného života a žádají konkrétní rady, jak je vyřešit. Lektorky obrací aktivitu zpět k tazatelům s otázkou „Která z nabízených strategií by vám mohla s tímto pomoci?“. Pokud se otázka vztahovala k tématům dalšího setkání, bylo sděleno, že se

těmto věcem budeme věnovat příště. Další způsob reakce bylo vyzvání členů skupiny, aby navrhli, jak by danou situaci bylo možné řešit.

- Během setkání probíhalo také sdílení zkušeností mezi účastníky.
- Na závěr shrnutí a zadání úkolu na příští setkání (vyzkoušet některé strategie).

3) Setkání

(Paní S, Paní N, Paní Š, Paní J)

- Reflexe zařazení strategií a toho, co se za poslední týden událo. Účastníci vypichují pozitivní aspekt pochvaly. Paní S s manželem hodnotí věnování pozornosti synovi jako kontraproduktivní (vyžaduje stále více pozornosti).
- Tématem setkání zvládnutí nevhodného chování. Opět kombinace videa a prezentací s výkladem, která byla proložena praktickým nácvikem či úkoly z pracovního sešitu.
- Po představení a nácviku dílčích strategií seskupeno do komplexního postupu zvláště pro požadavky zaměřené na zahájení činnosti dítěte a na ukončení činnosti dítěte. Tento systém pracuje se sdělením požadavku maximálně dvakrát při zahájení a maximálně jednou při ukončení činnosti. Postup pouze představen. Procvičován bude v dalším setkání.
- Účastníci opět sdíleli své konkrétní zkušenosti a snažili se na ně dané strategie napasovat či pojmenovávali kritické body, které při zavádění vnímají. Pokud nevěděli, jak situaci řešit, probíhala podpora skupiny.
- Vysvětlení tabulky dobrého chování.
- Shrnutí a zadání úkolů do příštího setkání (tabulka dobrého chování, vyzkoušení strategií).

4) Setkání

(Paní S, Paní Š)

- Přišla jsem o 10 minut později.
- Reflexe toho, co se během týdne událo a také využití dílčích strategií. Tabulku dobrého chování nevyzkoušeli.

- Ani jedné nevyhovuje u dětí zavádět tichou pauzu a time-out.
- Nácvik komplexního postupu představeného na minulém setkání. 2 skupiny po třech.
 - Paní S, Paní Š, lektorka
 - Manžel paní S, lektorka, já
- Plánování činností, které jsou obtížně zvladatelné. Zapojení dílčích strategií.
- Vzhledem k nízkému počtu zúčastněných probíhá intenzivní sdílení konkrétních zkušeností. Paní Š je pro paní S silnou oporou.
- Domlouvání telefonických konzultací.

5) Závěrečné setkání

(Paní S, Paní N, Paní Š)

- Během celého setkání je pracováno s pracovním sešitem.
- Lektorky vysvětlují, jakým způsobem postupně ukončovat program.
- Navrácení k cílům stanoveným v úvodu programu. Zhodnocení jejich (ne)dosažení, reflexe změn a popis přínosů programu.
 - Všechny matky hodnotí účast kladně. Cílů se jim podařilo dosáhnout či jsou na cestě k jejich dosažení. Případně jsou schopny zhodnotit, že stanovené cíle nejsou vzhledem k charakteristikám dítěte reálné. To znamená, že již na dítě nejsou kladeny příliš vysoké nároky.
- Typy, jakým způsobem změny udržet a podpořit.
- Skupinová práce, v rámci které je vytvářen plán řešení modelových situací z pracovního sešitu. Praktické zapojování dílčích strategií a přístupů, jež byly v rámci Triple P představeny.
- Individuální identifikování rizikových situací, které se nejspíše v příštích šesti měsících objeví. Rozebrání jedné z nich u každé matky. Navrhnutí, jak se na ni připravit.
- Stanovení dalších cílů, kterých by chtěly dosáhnout (u sebe, u dítěte).
- Závěrečné zhodnocení. Rozdání dotazníků sloužících k evaluaci. Vyplněné dotazníky mají matky přinést či oskenované zaslat.

- Předání certifikátů.