

ČO je filiální terapie?

CO se rodič učí?



SCAPT
SLOVENSKO-ČESKÁ
ASOCIACE TERAPIE HROU

Filiální terapie je kurz pro rodiče, kterým je provází herní terapeutka/terapeut. Je to strukturovaný 10 - týdenní tréninkový program rodičovských zručností, využívající principy nedirektivní terapie hrou.

Rodiče se učí, jak s pomocí hry:

- posilnit vztah s dítětem,
- vytvořit bezpečný prostor, kde se dítě může svobodně vyjádřit,
- podpořit zvládání pravidel a zkoušení nových věcí.

Výzkumy ukazují, že terapie hrou je nejúčinnější, když jsou do ní aktivně zapojeni rodiče. Herní terapeutky/terapeuti i touto formou nabízejí rodičům spolupráci.

Metodika vychází z přístupu G. L. Landretha a S. Bratton (známé i jako Child-Parent Relationship Therapy – CPRT).

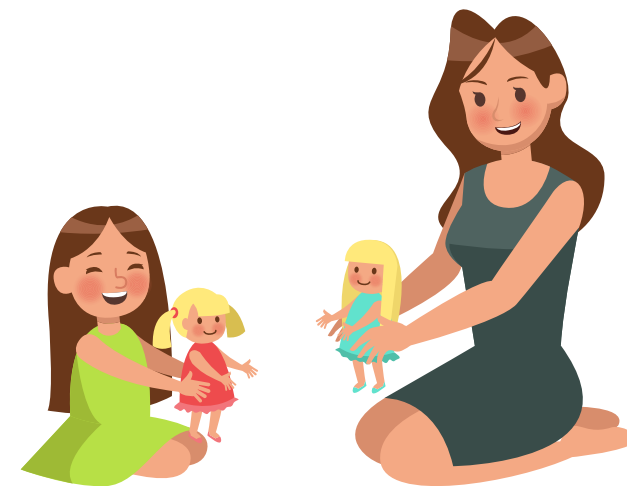


Na tréninkových setkáních se rodič učí základní zručnosti, které vedou k přijetí, empatii a podpoře dítěte – a zároveň k jasným, laskavým hranicím.

Konkrétně se budete učit tyto dovednosti:

- reflektující naslouchání a zrcadlení,
- pojmenovávání pocitů a emoční napojení (tzv. intersubjektivita),
- povzbuzování,
- verbální následování dítěte,
- efektivní zadávání hranic.

místo na kontakt:



**DOPORUČILI
VÁM
FILIÁLNÍ
TERAPII?**



PRO KOHO je filiální terapie?

Filiální terapie je vhodná pro rodiče dětí od 3 do 10 roků (možné přizpůsobit i pro potřeby mladších či starších dětí). Kurz je určený pro rodiče, kteří:

- chtějí lépe porozumět
- potřebám a prožívání dítěte, hledání způsobů, jak zlepšit komunikaci s dítětem a snížit konflikty,
- chtějí podpořit sebevědomí dítěte,
- zažívají těžkosti s výchovou dítěte (např. agresivita,
- úzkost, strach nebo problémy s chováním),
- chtějí dítěti pomoci překonat náročné období (např.
- adaptace na školku/školu, rozvod rodičů, narození sourozence a pod.),
- chtějí budovat pevný vztah s dítětem a předcházet
- těžkostem v budoucnosti,
- jsou rodiči v náhradní péči a chtějí
- podpořit vztah s dítětem.



JAK probíhá filiální terapie?

Průběh a počet setkání se může lišit.

- může být individuální nebo skupinová - osobně nebo online,
- skládá se z 10 setkání jen pro rodiče (1× týdně, 60–120 min.),
- od 3.–4. setkání rodiče začínají doma s 30-minutovými herními „půlhodinkami“ s dítětem.

Co jsou herní půlhodinky?

Rodiče mají příležitost trénovat naučené dovednosti doma během herních setkání (tzv. půlhodinek). Půlhodinky rodič doma realizuje 1x týdně v čase, který mu vyhovuje. Svoje setkání si nahrává na mobil, kameru a pod.

Na kurzu ve skupině dostává přímou zpětnou vazbu na část nahrávky z půlhodinky. I díky tomu může rodič vidět, jak děti různě reagují a rodiče si navzájem sdílejí užitečné rady a podporu.

CO můžete očekávat?

Z výzkumů vyplývá, že filiální terapie má vliv na rodiče i na dítě.

Vliv na rodiče:

- snížení rodičovského stresu,
- pozitivní změny v rodinném prostředí,
- zvýšení empatie k dítěti,
- pevnější a radostnější vztah s dítětem,
- lepší porozumění a reagování na potřeby dítěte,
- efektivní zadávání hranic.

Vliv na dítě

- zvýšení sebevědomí,
- méně problémového chování,
- podpora emoční regulace,
- lepší porozumění svým pocitům, záměrům a chování,
- posílení vztahu s rodičem.