

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΤΙΚΗΣ
ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ - STEPPING STONES
TRIPLE P**



➤ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ TRIPLE P;

Το **Triple P – Πρόγραμμα Θετικής Γονεϊκότητας (Positive Parenting Program)** είναι ένα διεθνώς αναγνωρισμένο Πρόγραμμα που υποστηρίζει τους γονείς στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη δημιουργία θετικών και ισχυρών οικογενειακών σχέσεων, τη διαχείριση προκλήσεων στη σχέση με τα παιδιά τους και την πρόληψη δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινή άσκηση του γονεϊκού ρόλου, από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού.

Με περισσότερα από 30 χρόνια συνεχούς επιστημονικής έρευνας, το Triple P έχει δοκιμαστεί σε χιλιάδες οικογένειες σε όλο τον κόσμο, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητά του σε διαφορετικά πολιτισμικά, κοινωνικά και οικογενειακά πλαίσια.

Το Πρόγραμμα έχει ήδη συμβάλει θετικά σε πάνω από τέσσερα εκατομμύρια παιδιά και τις οικογένειές τους, σε περισσότερες από 30 χώρες παγκοσμίως.



Πρόγραμμα Θετικής
Γονεϊκότητας Triple P
Positive Parenting
Program

➤ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ Η ΘΕΤΙΚΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ;

Η **Θετική Γονεϊκότητα** αποτελεί μια προσέγγιση που ενισχύει ολόπλευρα την ανάπτυξη του παιδιού μέσα από μια σχέση εμπιστοσύνης, κατανόησης και αμοιβαίου σεβασμού.

Ενθαρρύνει τους γονείς να αναγνωρίζουν τις ανάγκες και τα συναισθήματα τόσο του παιδιού, όσο και τα δικά τους, καλλιεργώντας με τον τρόπο αυτό ένα κλίμα σταθερότητας, ασφάλειας και γνήσιας συναισθηματικής διαθεσιμότητας.

Μέσα από τη διαδικασία αυτή, ο γονέας καθοδηγείται και ενισχύεται στην αναγνώριση και αξιολόγηση των προκλήσεων της καθημερινότητας, καθώς και στην επιλογή εφαρμόσιμων και αποτελεσματικών τρόπων διαχείρισης. Παράλληλα, ενθαρρύνεται να διαμορφώσει τον δικό του τρόπο φροντίδας και οριοθέτησης, ο οποίος ανταποκρίνεται στη μοναδικότητα και τις ανάγκες της οικογένειάς του.



➤ ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ STEPPING STONES TRIPLE P;

Το **Stepping Stones Triple P** είναι ένα εξειδικευμένο Πρόγραμμα Θετικής Γονεϊκότητας, σχεδιασμένο ειδικά για γονείς παιδιών που αντιμετωπίζουν νευρο-αναπτυξιακές ή άλλες προκλήσεις ή/και κάποιου είδους αναπηρία.

Βασισμένο στις αποδεδειγμένα αποτελεσματικές στρατηγικές του προγράμματος Triple P, παρέχει σαφείς, πρακτικές και εφαρμόσιμες στρατηγικές για τη διαχείριση απαιτητικών συμπεριφορών και καθημερινών δυσκολιών, οι οποίες συχνά αυξάνουν την πίεση και την πολυπλοκότητα της οικογενειακής ζωής.

Το Stepping Stones Triple P έχει δοκιμαστεί εκτενώς με οικογένειες και έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της οικογενειακής λειτουργίας, στην ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς του παιδιού και στην καλλιέργεια μιας πιο σταθερής και υποστηρικτικής σχέσης γονέα – παιδιού.

➤ ΠΩΣ ΥΛΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;

Το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με το Γραφείο της UNICEF στην Ελλάδα, υλοποιεί πιλοτικά το πρόγραμμα Triple P Stepping Stones σε συνεργασία με φορείς πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, επαγγελματίες των οποίων έχουν λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση και πιστοποίηση.

Στόχος της πιλοτικής δράσης είναι η δωρεάν παροχή υποστήριξης σε γονείς που μεγαλώνουν παιδιά με νευρο-αναπτυξιακές ή άλλες δυσκολίες, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές που ενισχύουν την καθημερινότητα και τη συνολική ευημερία της οικογένειας.

➤ ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Το Triple P δεν αποτελεί ένα ενιαίο ή «one-size-fits-all» πρόγραμμα. Αντιθέτως, είναι ένα ευέλικτο και πολυεπίπεδο σύστημα υποστήριξης, το οποίο προσαρμόζεται στις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε οικογένειας.

Προσφέρει διαφορετικούς τύπους και επίπεδα παρέμβασης, επιτρέποντας στους γονείς να λάβουν ακριβώς το είδος και τον βαθμό υποστήριξης που χρειάζονται, από σύντομες, στοχευμένες πληροφορίες έως πιο αναλυτική και συστηματική καθοδήγηση.

➤ ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ TRIPLE P;

Το Triple P προσφέρει κλιμακωτή υποστήριξη, ώστε κάθε οικογένεια να βρίσκει τη μορφή που ταιριάζει στις ανάγκες της:

- **Ομάδες συμβουλευτικής παρέμβασης** (σεμινάρια)
- **Ομάδες θεραπευτικής παρέμβασης** (ομάδες γονέων) με δομημένες συνεδρίες και ανταλλαγή εμπειριών.
- **Εξατομικευμένη υποστήριξη** με ατομικές συναντήσεις ή τηλεφωνική καθοδήγηση, όπου χρειάζεται.



➤ ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ (ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ)

Τα σεμινάρια εστιάζουν στα πιο συνηθισμένα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών με νευρο-αναπτυξιακές ή άλλες δυσκολίες και προκλήσεις. Κάθε σεμινάριο διαρκεί περίπου 90 λεπτά, και οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν ένα, δύο ή και τα τρία σεμινάρια, ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Θεματικές ενότητες:

- Θετική ανατροφή παιδιών με αναπτυξιακές ή/και ψυχοκοινωνικές προκλήσεις.
- Εισαγωγή στις βασικές αρχές της θετικής γονεϊκότητας και τρόποι ενίσχυσης της σχέσης γονέα–παιδιού.
- Βοηθώντας το παιδί να αξιοποιήσει το δυναμικό του.
- Πρακτικές στρατηγικές που υποστηρίζουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αυτονομία του παιδιού.
- Μετατρέποντας τη δύσκολη συμπεριφορά σε θετική.
- Προσεγγίσεις για την κατανόηση προκλητικών συμπεριφορών και τεχνικές για την ενίσχυση θετικών προτύπων.

➤ ΟΜΑΔΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ (ΟΜΑΔΕΣ ΓΟΝΕΩΝ)

Οι **Ομάδες Γονέων** είναι ιδανικές για όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη συμπεριφορά του παιδιού ή επιθυμούν να ενισχύσουν τις γονεϊκές τους δεξιότητες, ώστε να υποστηρίξουν καλύτερα την ανάπτυξη και τις δυνατότητές του.

Οι συμμετέχοντες εντάσσονται σε μια μικρή ομάδα γονέων, που επίσης έχουν παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές ή άλλες δυσκολίες και προκλήσεις, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον ανταλλαγής εμπειριών και πρακτικών.

Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει **έξι (6) συνεδρίες**, διάρκειας περίπου 2 ½ ωρών η καθεμία.
Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων:

- Θα παρακολουθήσετε αποσπάσματα βίντεο που παρουσιάζουν στρατηγικές γονεϊκότητας σε πραγματικές οικογενειακές καταστάσεις.
- Σας παρέχεται εγχειρίδιο για χρήση και αναφορά.

Επιπλέον, προσφέρονται ατομικές συνεδρίες μέσω **τηλεφωνικής επικοινωνίας διάρκειας 15–30 λεπτών**, για προσωπική υποστήριξη και καθοδήγηση σε τυχόν δυσκολίες που προκύπτουν κατά την εφαρμογή των στρατηγικών.

➤ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ;

Το Stepping Stones Triple P μπορεί να σας παρέχει καθοδήγηση και χρήσιμα εργαλεία ώστε να:

- Διαχειρίζεστε ζητήματα συμπεριφοράς που είναι συχνά σε παιδιά που αντιμετωπίζουν πρόσθετες δυσκολίες και προκλήσεις.
- Ενθαρρύνετε θετικές συμπεριφορές και να ενισχύσετε αυτές που θέλετε να βλέπετε πιο συχνά.
- Διδάξετε στο παιδί σας νέες δεξιότητες, προάγοντας την ανάπτυξη και την αυτονομία του.
- Αναπτύξετε ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με την γονεϊκότητα και τον ρόλο σας ως γονέας.
- Φροντίζετε τον εαυτό σας και να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας σε σχέση με τον γονεϊκό σας ρόλο.

➤ ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε γονείς παιδιών με αναπτυξιακές ή άλλες ψυχοκοινωνικές προκλήσεις.

Αν ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε στο **Triple P Stepping Stones**, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το **Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιού κι Εφήβου Γενικού Νοσοκομείου Παίδων Πατρών «ΚΑΡΑΜΑΝΔΑΝΕΙΟ»**.

α) Καλώντας στο **2610 - 240535**.

β) Συμπληρώνοντας τη φόρμα για τα **Σεμινάρια**
<https://form.jotform.com/rmikrouli/triple-p-stepping-stones->
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

γ) Επικοινωνώντας για τις **Ομάδες Γονέων**
r.mikrouli@karamandaneio.gov.gr ή paidopsykar@hotmail.com

➤ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Λίγα λόγια για το Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιού κι Εφήβου (Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.), που ανήκει στο Γ.Ν.Π.Π. ΚΑΡΑΜΑΝΔΑΝΕΙΟ
<https://www.karamandaneio.gov.gr/ypiresies/iatriki-ypiresia/psychiatrikos-tomeas/paidopsychiatriko-tmima/>

Το Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε. παρέχει υπηρεσίες πρόληψης πρωτοβάθμιας ψυχιατρικής περίθαλψης στον παιδιατρικό πληθυσμό. Πιο συγκεκριμένα, προσφέρουμε ολοκληρωμένη ψυχιατρική, ψυχοκοινωνική κι εξειδικευμένη θεραπευτική φροντίδα σε νήπια, παιδιά κι εφήβους καθώς και συμβουλευτική στις οικογένειές τους. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες μας καλύπτουν τις ανάγκες της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας και Ιονίων Νήσων.

Στόχος μας είναι η ολιστική ανάπτυξη κάθε παιδιού κι εφήβου καθώς και η ενδυνάμωση των γονέων, ώστε να συμμετέχουν ενεργά στην αναπτυξιακή πορεία του παιδιού τους και στην καλύτερη ψυχοσυναισθηματική του εξέλιξη και κοινωνική του ένταξη.



➤ Ευχαριστούμε θερμά

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Παιδιού & Οικογένειας, υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF, στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0, με χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση - NextGenerationEU.