



Triple P

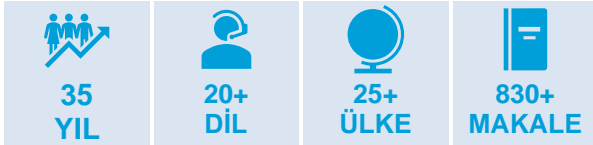
Olumlu Annebabalık Programı®

Triple P – Olumlu Annebabalık Programı

Triple P – Olumlu Annebabalık Programı, annebabalar¹ ve çocukların bakımından sorumlu kişiler için kanıta dayalı bir eğitim ve destek sistemidir.

Triple P'nin **amacı** annebabalara, çocuklarının sosyal, duygusal ve davranışsal problemlerini yönetme konusunda ihtiyaç duydukları beceri ve özgüveni, onları sürece dahil ederek, cesaretlendirerek ve güçlendirerek kazandırmaktır.

Avustralya'da Queensland Üniversitesi'nde Prof. Matt Sanders ve arkadaşları tarafından geliştirilen Triple P programları, 35 yılı aşkın bir süredir 20'den fazla dile çevrilmiş, 25'ten fazla ülkede uygulanmış ve 4 milyondan fazla çocuğun ailesine ulaşmıştır.



Triple P, uluslararası düzeyde başarısı kabul edilmiş dünyadaki en etkili ve **kanıta dayalı** annebaba eğitim sistemlerinden biridir.

Triple P'nin farklı kültürlerde, sosyo-ekonomik gruplarda ve aile yapılarındaki başarısı 375 akademik ve araştırma kuruluşu ve 30 ülkeden araştırmacılar tarafından yayınlanan 830'dan fazla makale ile kanıtlanmıştır.²

Triple P sisteminin Türkiye'deki etkililiği ve başarısı Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından yürütülen değerlendirme çalışması ile kanıtlanmıştır.

Triple P'nin temel prensipleri

Minimum yeterlilik: Bir soruna yönelik gereken minimum düzeyde müdahale
Öz-düzenleme: Sorunları bağımsız çözebilme kapasitesi

Annebabaların öz-düzenlemeleri aşağıdaki beş alanda kapasitelerinin güçlendirilmesini içerir:

- Öz-yeterlilik** – problem çözerken kendi kaynaklarını kullanma becerisine sahip olma ve başkalarına daha az bağımlı olma;
- Öz-etkililik** – günlük annebabalık görevlerini yerine getirirken kendine güven duyma;
- Öz-yönetim** – değişim için gerekli araç ve becerilere sahip olma;
- Kişisel faktörler** – aile içindeki değişikliklerin kendi çabaları (veya çocuklarının çabaları) sayesinde olduğunu görme; ve
- Problem çözme** – mevcut veya gelecekte yaşanacak problemleri çözebilmek için gerekli prensipleri ve stratejileri uygulama becerisine sahip olma.

Triple P programları aileler ile uygulandığında aşağıdaki **sonuçların** elde edilmesini sağlar:

Koruyucu faktörlerde artış:

- Annebaba güveni ve yeterliliğinde artış.
- Olumlu annebabalık tutumlarında artış.

Risk faktörlerinde azalma:

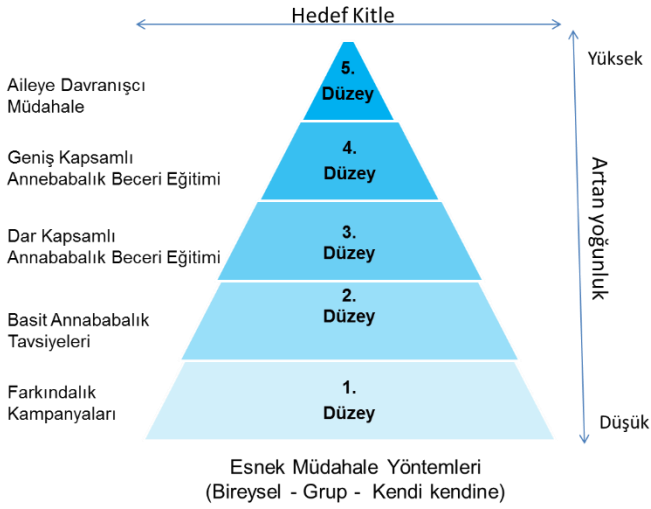
- Çocuklarda ve ergenlerde davranışsal ve duygusal problemlerin ortaya çıkmasında azalma.
- Annebabaların zorlayıcı, zarar verici veya etkisiz annebabalık tutumlarında azalma.
- Annebabalar tarafından yaşanan duygusal sıkıntılarda, depresyonda ve öfkede azalma.
- Annebabalar arası çocuk yetiştirme konusunda yaşanan çatışmada azalma.

¹ "Annebaba" kavramı, biyolojik ebeveynler, evlat edinmiş ebeveynler, koruyucu ebeveynler ve çocuğun / ergenin bakımından sorumlu diğer kişileri kapsamak üzere kullanılmaktadır.

² Yapılan tüm çalışmaların listesi için Annebabalık Aile Destek Merkezi'nin (Parenting Family Support Centre) web sitesini ziyaret edebilirsiniz: www.pfsc.uq.edu.au/evidence.

Triple P Sistemi

Triple P sistemi, 0-12 yaş arası ve ergenlik döneminde çocuğu olan annababaların değişik türde ve yoğunlukta bilgi, tavsiye ve profesyonel destek hizmetlerine duydukları ihtiyaca uygun olacak şekilde **çok düzeyli bir uygulama modeli** sunmaktadır.



Bu aşamalı, çok düzeyli müdahalenin (girişimin) mantığı, çocuklarda ve ergenlerde farklı düzeylerde işlevsel ve davranış problemlerinin var olması ve annababaların, ihtiyaç duyacakları desteğin türüne, yoğunluğuna ve şekline dair farklı ihtiyaç ve isteklere sahip olmasıdır.

Triple P sisteminin esnekliği ve kapsamı, değişik ortamlarda, değişik uzmanlıklara sahip uygulayıcılar tarafından, değişik hedef gruplara sunulmasını mümkün kılar.

1. Düzey
2. Düzey (0-12 yaş)
4. Düzey (0-12 yaş ve Ergen)
Türkçe olarak uygulanabilmektedir

1. düzey, annababalığa ilişkin evrensel tutum önerilerine dayalı bir **farkındalık kampanyasıdır**. Bu düzeyde, yazılı ve elektronik medya, ebeveynlik ile ilgili bilgilerin yer aldığı broşürler, posterler vb. araçlar kullanılarak annababaların ebeveynlik ile ilgili yararlı bilgilere ulaşımı hedeflenir. Aynı zamanda, annababalık kaynaklarına ilişkin toplumsal bilinci artırmak ve ebeveynleri annababalık eğitim programlarına katılmaya teşvik etmek amaçlanır.

2. düzey, hafif düzeyde davranış problemleri olan çocuk ve ergenlerin annababaları için erken tanılamaya yönelik bir davranış rehberi sunmayı amaçlayan, 3 oturumluk **seminerlerden** oluşur.

3. düzey, hafif ve orta düzeyde davranış problemleri olan çocuk ve ergenlerin annababalarını hedef alır ve aktif beceri eğitimini içeren **4 oturumdan** oluşur.

4. düzey, daha ciddi davranış problemleri olan çocuk ve ergenlerin annababaları için **8 oturumluk grup eğitim programıdır**. Bu düzeye ek olarak, programa yönlendirme yapmak, program ile birlikte uygulamak veya bir uygulayıcının sunacağı ek destek ile programı pekiştirmek üzere hazırlanmış **4. Düzey Triple P Online** bulunmaktadır.

5. düzey, annababalığın diğer sıkıntılar (ilişki sorunları, anne ya da babanın depresyonu ya da yüksek düzeylerde stresi) ile daha da karmaşık bir hale geldiği durumlar için **ileri bir davranışsal aile müdahale (girişim) programıdır**.

Özelleştirilmiş Triple P Programları

Engelli çocuğu olan annababalar için **Atlama Tahtası Triple P**
Çalışan annababalar için **İşyeri Triple P**
Çocuklarda obeziteyi önlemek için **Yaşam Stili Triple P**
Boşanma sürecindeki annababalar için **Aile Dönüşümü Triple P**
Erken çocukluk eğitimi ve bakımı sunan kurumlara yönelik **Olumlu Erken Çocukluk Eğitimi Programı (PECE)**

TRIPLE P TÜRKİYE UYGULAMALARI³

1. Düzey

Triple P “Olumlu Ol” Kampanyası

Triple P “Olumlu Ol” Kampanyası,

- Annebabalık konusunda farkındalığı artırır,
- Annebabaları destek almaya teşvik eder,
- Annebabalara evrensel tutum önerileri sunar,
- Annebabaları Triple P programlarına yönlendirir.

“Olumlu Ol”, dört aşamalı bir iletişim kampanyasıdır:

Aşama 0: Materyallerin Dağıtımı

Bu aşama, kampanyanın başlangıcından yaklaşık dört hafta önce başlar. İlgili kişi ve kurumlar kampanya hakkında bilgilendirilir ve kampanya materyalleri dağıtılır.

Aşama 1: Program Farkındalığı

Annebabalar sunulan Triple P programları konusunda bilgi sahibi olur; her gün yaşadıkları sorunlara dair hazırlanmış olan kampanya hikayeleri ile kendilerini özdeşleştirirler. Daha fazla bilgi için web sayfasına yönlendirme yapılır.

Aşama 2: Annebabalık Sorunlarını Normalleştirmek

Hazırlanan materyaller, annebabalık sorunlarının ne kadar yaygın olduğu ve Triple P programlarının nasıl destek olabileceği konusunda ayrıntılı bilgi verir; annebabalık eğitimini normalleştirir, ve annebabaları eğitime katılmak konusunda cesaretlendirir.

Aşama 3: Triple P Programlarına Yönlendirme

Annebabalar sunulan Triple P seminerlerine ve gruplarına yönlendirilirler.

Kampanya materyalleri

- Web sitesi
- Broşürler
- Posterler
- Dış mekan ilanları
- El ilanları
- TV/radyo spotları
- Gazete köşe yazıları
- Basın kiti

2. Düzey

Triple P Seminerleri (0-12 yaş)

Triple P Seminerleri, hafif düzeyde davranış problemleri olan çocuklarının gelişimini desteklemek konusunda bilgi almak isteyen annebabalara yönelik bilgilendirici sunumlardır.

Triple P Seminerleri, geniş aile gruplarına (200 kişiye kadar) sunulur; her biri 90 dak. sunum ve 30 dak. soru-cevap bölümünden oluşan 3 seminerden oluşur.

1. Seminer: Olumlu Annebabalığın Gücü

Annebabalara, Triple P'nin temelini oluşturan olumlu annebabalığın beş temel prensibi tanıtılır:

- Güvenli ve ilgi çekici bir ortam sağlamak
- Olumlu bir öğrenme ortamı yaratmak
- Tutarlı disiplin kullanmak
- Gerçekçi beklentilere sahip olmak
- Annebaba olarak kendinize zaman ayırmak

2. Seminer: Kendine Güvenen ve Yetkin Çocuklar Yetiştirmek

Annebabalara, kendilerine güvenen ve başarılı çocuklar yetiştirmeleri için altı temel yapıtaşı tanıtılır:

- Başkalarına saygı göstermek
- Düşünceli olmak
- İyi iletişim becerilerine ve sosyal becerilere sahip olmak
- Sağlıklı özgüvene sahip olmak
- Problemlerin üstesinden gelebilmek
- Bağımsız olmak

3. Seminer: Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek

Annebabalara, kendi duygularını yönetebilen ve stresle başa çıkabilen çocuklar yetiştirmeleri için altı temel yapıtaşı tanıtılır:

- Duyguları tanımak ve kabul etmek
- Duyguları uygun şekilde ifade etmek
- Olumlu bir bakış açısı oluşturmak
- Baş etme becerileri geliştirmek
- Olumsuz duygularla baş etmek
- Stresli yaşam olaylarıyla baş etmek

³ Triple P uygulamalarında kullanılan materyaller Türkçe kullanıma uygun halde, Triple P UK Ltd. tarafından temin edilmektedir. Programın telif hakkı Triple P UK Ltd.'ye aittir. Hümanist Büro Triple P UK Ltd.'nin Türkiye'deki ve programın Türkçe uygulamalarındaki tek temsilcisidir.

4. Düzey

Grup Triple P

Grup Triple P, çocuklarının davranış problemleri konusunda endişeleri olan ve onların gelişimini desteklemek isteyen annebabalara yönelik grup eğitim programıdır.

Grup Triple P, en fazla 12 annebaba ile düzenlenir; her biri 2 saatlik 5 oturum ve 15-30 dakikalık 3 telefon görüşmesinden oluşur.

0-12 Yaş

1. Oturum: Olumlu Annebabalık

Bu oturumda, olumlu annebabalığın ilkeleri, çocukların davranışlarının olası nedenleri ve değişim hedefleri belirleme konuları ele alınır.

2. Oturum: Çocukların Gelişiminin Teşvik Edilmesi

Bu oturumda, çocuklarla iyi ilişkiler geliştirme ve doğru davranışı teşvik etme konuları tartışılır; yeni beceri ve davranışların öğretilmesi için dört strateji sunulur.

3. Oturum: Problemleri Davranışla Başa Çıkma

Bu oturumda, problemleri davranışla başa çıkmaya yönelik ek stratejiler ve kurallara uymayı teşvik etmeye yönelik annebabalık tutumları geliştirme konuları ele alınır. Katılımcılar oturum sırasında, bu tutumları uygulama pratiği yaparlar.

4. Oturum: Önceden Planlama

Bu oturumda aileler için önemli ipuçları sunulur; yüksek riskli durumları belirleme ve bu durumlar için önceden planlama tutumları geliştirme konuları ele alınır. Bu oturumda annebabalar telefon oturumlarına da hazırlık yaparlar.

5-7. Oturum: Olumlu Annebabalık Tutum Önerilerinin Uygulanması

Telefon görüşmelerinde annebabalara olumlu annebabalık becerilerini uygulamaları konusunda geri bildirim verilir; öz-yeterliliklerini kullanarak problemlerini çözebilmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve ihtiyaçları doğrultusunda yeni hedefler belirlemelerine yardımcı olunur.

8. Oturum: Program Kapanışı

Son oturumda annebabalar, gelişimi gözden geçirmek ve gelecekte de değişimi devam ettirmek için plan yapmak amacıyla tekrar bir araya gelirler.

Ergen

1. Oturum: Olumlu Annebabalık

Bu oturumda, olumlu annebabalığın ilkeleri, ergenlerin davranışlarını etkileyen faktörler ve değişim hedefleri belirleme konuları ele alınır.

2. Oturum: Doğru Davranışın Teşvik Edilmesi

Bu oturumda, ergenlerle olumlu ilişkiler geliştirme, doğru davranışın teşvik edilmesi, yeni beceri ve davranışların öğretilmesi, davranış anlaşması ve aile toplantıları yapılması konuları tartışılır.

3. Oturum: Problemleri Davranışla Başa Çıkma

Bu oturumda, annebabalar aile kuralları oluşturmayı, kurallara uymamaya başa çıkmayı, ergenlerin duygularını anlamayı ve davranış anlaşması kullanmayı öğrenirler. Katılımcılar oturum sırasında, bu tutumları uygulama pratiği yaparlar.

4. Oturum: Riskli Davranışla Başa Çıkma

Bu oturumda riskli durumların belirlenmesi, riskli davranışla başa çıkmaya yönelik tutumlar ve aileler için önemli ipuçları konuları ele alınır. Bu oturumda annebabalar telefon oturumlarına da hazırlık yaparlar.

5-7. Oturum: Olumlu Annebabalık Tutum Önerilerinin Uygulanması

Telefon görüşmelerinde annebabalara olumlu annebabalık becerilerini uygulamaları konusunda geri bildirim verilir; öz-yeterliliklerini kullanarak problemlerini çözebilmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve ihtiyaçları doğrultusunda yeni hedefler belirlemelerine yardımcı olunur.

8. Oturum: Program Kapanışı

Son oturumda annebabalar, gelişimi gözden geçirmek ve gelecekte de değişimi devam ettirmek için plan yapmak amacıyla tekrar bir araya gelirler.