

ÇOCUKLARDA MAHREMİYET BİLİNCİ EĞİTİMİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Ticaret Borsası Anaokulu
Rehberlik Servisi



Kişinin kendi mahremiyet alanının farkında olması, diğer insanların mahrem alanlarına karşı saygılı olması bakımından büyük öneme sahiptir.

Mahremiyet eğitimi, psikolojik iyi olma halini gerektirir.



Mahremiyet Eğitimi Ne Zaman Başlar?

Mahremiyet kendi özel alanımızı ifade eden bir kelimedir ve sınırlardan ibarettir. Sınırlar koruyucudur bizi güvende hissettirir. Giyinirken, tuvaletimizi yaparken kapımızı kapatmak, biriyle konuşmak istemediğimiz de müsait değiliz demek, birini görmek istemediğimiz de kafamızı çevirmek, birisi bize gereğinden fazla yaklaştığında 'Dur yapma.' demek ve engel olmak, kendimize ait olan eşyaları korumak, duygularımızı istediğimiz kadar karşımızdakine aktarmak vb. bu sayılanların hepsi yetişkin olarak yaptığımız davranışlardır ve bunların hepsi mahremiyettir



Sevgili Velilerim, çocuklarınızın tuvaletini yapmak için koltuk arkalarına, kapı arkalarına saklandığına hepiniz şahit olmuşsunuzdur. Çocuklar için mahremiyet duygusu 18. aydan sonra gözle görülebilir ve değerlendirilebilir bir hal alır.

Ama aslında mahremiyet;

Çocuğunuz sizi emdiğinde doyduğu zaman memenizi bıraktığında ona saygı göstermenizle

Çocuğunuzun altını değiştirirken kafanızı çevirdiğinizde

Çocuğunuz kaşığı reddettiği zaman ona saygı duyduğunuzda

Giymek istemediğinde ya da dokunulmak istemediğinde ona saygı duyduğunuzda

Çocuğunuz 'Hayır istemiyorum seni git' dediğinde 'Özür dilerim sen ihtiyaç duyduğunda ben buradayım'

dediğinizde 'Ayıp neden amcana öyle davranıyorsun, o senin büyüğün, hemen git öp bakalım onu'

demediğinizde çocuğunuzun mahremine saygı gösterdiğinizde başlar.

Çocuğunuzda mahremiyet eğitimi, onun alanına, isteklerine, arzularına, bedenine saygı göstererek başlar.

'Kızım giymek istediğın senın kendi seçimidir, ben sana saygı gösteririm'

'Oğlum doydusın kalkabilirsın tabi ki sen bilirsin'

'Sen ihtiyaç duyduğunda ben buradayım çocuğım'

Sevgili veliler mahremiyet eğitimi anne babanın tutumu ile başlamaktadır.

Mahremiyet Eğitimi Nasıl Verilmelidir?

Çocuğunuz kendi hayatı, kendi bedeniyle ilgili yaptığı seçimlerde özgürdür. Çocuğunuzun sınırlarına aldığı kararlara saygı göstermelisiniz, bunu da ancak çocuğunuzun özgürleştirerek yapabilirsiniz. Peki bunu nasıl mı yapabilirsiniz? Örneğın çocuğunuza tuvalet alışkanlığını kazandırırken size bağımlı olacak şekilde öğretim yapmamanız gerekir. 'Sen yapamazsın, sen beceremezsin' demek yerine tam tersi 'Hadi bakalım önce sen yap ben ihtiyacın olduğunda buradayım' demelisiniz. Çocuğunuza kendi temizliğini yapması için öğretimizi yapın, mesela çocuğunuz 'Anne' diye çağırduğında hemen altını temizlemeyin önce öğretim yapmalısınız çocuğunuza. Özel bölgelerini kendileri yıkamasına fırsat verin. Bir iki defa yanlışlar, eksikler yapacaktır ama bunu yaparken asla engel olmayın, çocuğunuzun elinden tutun nasıl temizlemesi gerektiğini öğretin, sessizce öğretin, tepkisizce öğretin akabinde adım adım bu davranışı kazanacaktır. Böylelikle çocuğunuz kendi bedeninin sorumluluğunu almayı öğrenecektir ve tabi ki mahremiyetini de korumaya başlayacaktır.

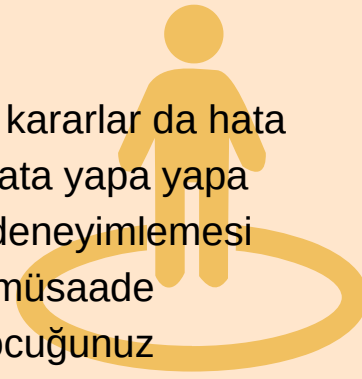
Çocuğunuzun banyo yaptırırken kendi bedenini yıkamasına teşvik etmelisiniz. Banyo yaparken çocuğın iç çamaşırının (mayo, şort vb de olabilir) üzerinde olması gerekir. Bu durum çocukta, "nerede olursa olsun kendi başına yalnız olmadığı sürece, -hatta yanında bir bakım veren de olsa- başkası tarafından çıplak görülmemesi gerektiğinin" yaşayarak öğretilmesidir. Ayrıca kaygılandırmayacak şekilde zaman zaman bu durum "özel bölgen hiç kimse tarafından görülemez, o yüzden bu çamaşır üzerindeyken banyo yapıyorsun ve bu şekilde ben sana yardımcı olabilirim" diye ifade edilmelidir. Çocuğunuzun bedeniyle ilgili sorumluluklar verdiğinizde, çocuğunuzun bedenine önce siz saygı gösterdiğinizde çocuğunuzda kendi bedeninin farkına varıyor ve saygı göstermeye başlıyor. Diyor ki kendine 'Annem ve babam benim bedenime saygı gösteriyorsa dünyadaki herkes saygı göstermek zorundadır'.

Çocuğunuzun odası var mı?

Çocuğunuzun alanı odasıyla, yatağıyla, eşyasıyla, oyuncaklarıyla korunur. Buralarla ilgili aldığı kararlar da hata yapsa bile çocuğunuzun yanında olun. Unutmayın hata yapa yapa öğreniyoruz çocuğunuzda hata yapa yapa öğrenecektir. Örneğin çocuğunuz kış gününde yazlık kıyafet giymek istiyorsa hasta olmayı da deneyimlemesi gerekiyordur. Buna tepkisiz kalmanız gerekiyorsa biraz tepkisiz kalmalı ufak ufak üşümelerine müsaade etmelisiniz. Bir iki defa buna sabır gösterdiğinizde, çocuğunuza düşünme fırsatı verdiğinizde çocuğunuz üşüyecek ve hırkasını, beresini giymek isteyecektir. Çocuğunuzun bunları deneyimlemesi için biraz sabırla düşünmelerine fırsat vermelisiniz. Örneğin çocuğunuz oyuncaklarını yerlere atıyor kırıp fırlatıyor. Yenisini hemen almadığınız zaman ya da çocuğunuz oyuncak gününü beklediği zaman veya kırılan oyuncak işine yaradığında kullanamadığı zaman doğal öğretim süreci başlamaktadır. Yaptığı davranışın sonucu gören çocuğunuz hem haklarının korunduğunu bilecek hem de hayatın içerisinde doğru davranışı öğrenecektir. Sizde çocuğunuzun mahremiyetine saygı göstermiş olacaksınız.

Oyuncaklarıyla, kıyafetiyle ilgili sorumluluğu alan çocuklar odasıyla ilgili de sorumluluk alabilirler. Odasının dağınık olup olmaması, eşyalarının o dağınık ortamda kaybolup kaybolmaması kendi sorumluluğundadır. Eğer siz çocuğunuzun odasına sürekli girip, onların odasını toplayıp bir de üzerine 'Neden bu odayı sürekli dağınık bırakıyorsun' diye hesap sorduğunuzda mahremiyetini ihlal etmiş oluyorsunuz. Bırakın çocuklarınız odalarıyla ilgili sorumluluk alsınlar. Odalarını dağıtsınlar, boyasınlar, toplasınlar, süpürsünler. Dağınıklığın bile bir düzeni vardır ve bu düzen sizin için anlamsız olsa da çocuklarınız için anlamlı olabilir.

O zaman çocuklarınıza şu cümleyi kurabilirsiniz; 'Kızım/Oğlum bundan sonra odanın, eşyaların, kıyafetlerin ve oyuncakların tüm sorumluluğu sana ait, bütün kararları almakta özgürsün ve tabi ki bu kararların sonuçlarını görmekte de özgürsün, ben sana inanıyorum ve senin her zaman yanındayım'





Sevgili anne babalar, çocuklarınızla odalarınız her koşulda ayrı olmalıdır. Anneyle baba hiçbir zaman çocukla yan yana yatmamalıdır. Bu mahremiyetin en önemli ihlalidir aslında çünkü çocuğunuzun bireyselleşebilmesi, kendi bedeninin, kendi alanının, kendi hayatının farkına varabilmesi, anne babaya olan bağlılığının azalabilmesi ve karakter gelişimi için ayrı odaya sahip olması gerekir. Belki evinizde bir oda olmayabilir, o zaman salonda çocuğunuza ait alan açmanız, küçükte olsa yatak koymanız dahi çocuğunuzun alanını belirtmeniz anlamına gelmektedir. Bu da çocuğunuzun mahremiyetini korumasında yardımcı olacaktır.

Çocuğunuza mahremiyet eğitimi verebilmek için önce bedenine saygı duyun. Çocuğunuz istediği sürece onun bedenine dokunabilir istemediği sürece onun bedenine, ona dokunmamalısınız ve buna siz saygı gösterdiğiniz sürece tüm dünya çocuğunuzun bedenine saygı göstermeye başlayacaktır ve çocuğunuzda bunu ihlal eden birisi ile karşılaştığında 'Hayır' demeyi öğrenecektir.

Çocuğunuza 'Aşkım, sevgilim, hayatımın anlamı' gibi anlamı derin rolleri karıştıracak cümleler kurmamalısınız.

Banyonun ve yatak odasının özel alanlarımız olduğunu kapıların kapatılması gerektiğini ve içeri girmek istendiğinde kapıların çalınması, yanıt için beklenmesi gerektiğini çocuklarınıza öğretmelisiniz. Davranışın kalıcılığını sağlamak için sizler de çocukların özel alanlarına girerken aynı davranışta bulunmalısınız. Çocuklarınıza rol model olmak çok önemlidir, unutmayın anne baba nasıl davranırsa çocuklarda öyle davranır. Örneğin çocuğunuzun odasına girerken kapı açık bile olsa 'Girebilir miyim?' sorusunu sormalısınız.

Çocuğunuzun bir yabancıyla, bir tanıdıkla ya da eşiniz dostunuzla kurduğu ilişkiye müdahale ettiğiniz zaman çocuğunuzun kendisini korumasına, kendisini ifade etmesine, iletişim kurmasına ve kendisini güvence altına almasına engel oluyorsunuz, bırakın nasıl davranmak istiyorsa öyle davranınsın. Sizler sadece rol model olun ve söylediklerinizden daha çok yapıp ettiklerinizden öğrendiklerini unutmayın.



Okul Öncesi Döneminde Mahremiyet Eğitimi (3-6 Yaş)

Bu dönemde çocuğa kendi kararlarını alması konusunda destek olunmalı, kendi seçimlerini yapma konusunda fırsat sunularak çocuğun özgüveni geliştirilmelidir. Çocuğa yemek yedirirken, kıyafet giydirirken, birlikte bir şeyler yaparken mutlaka seçenekler sunulmalıdır. Örneğin çorba mı içmek istersin, fasulye mi yemek istersin? Kahvaltıda yumurta mı haşlayalım, peynirli sandviç mi hazırlayalım? Şu pembe kazağını mı giymek istersin, bu sarı gömleğini mi giymek istersin? şeklinde sorular sorulabilir. Bu tür seçenekler sunulan çocuk, seçenekler arasından kendi tercihlerini yapmanın özgüvenini kazanmaya başlayacaktır. Seçenekler sunmak çocuğa seçim yapabileceğine ilişkin özgürlüğünü pekiştirir.

Çocuğun duygularına saygı duymamak, hissettikleri karşısında çocuğu yargılamak ve çocuğa kızmak çocuğun özgürlük alanını sınırlamaktadır. Çocuk öfke hissedebilir ve bunu uygun şekilde yansıtmayı henüz bilmediği için çocuğa öfkesini ifade ettiğinde kızmak doğru değildir. O hissiyatını bir süre yaşamasına müsaade edilerek, devam etmesi halinde çocuğun dikkatini başka yöne çekerek öfkesiyle baş etmesi konusunda desteklenebilir. Aynı şekilde bazı durumlarda korku hissedebilir, sözgelişi salıncağa binerken korku duyabilir ve binmek istemeyebilir. Çocuğun bu duygusunu kabul etmek, duygusunu fark ettiğinizi ona hissettirmek önemlidir. Çocuğa empatik geri bildirimle duygusunun fark edildiği ve anlaşıldığı ifade edilebilir, istediği zaman yapabileceği konusunda cesaretlendirilebilir.



Tercih imkânı sunulmayan, tercihlerine saygı duyulmayan, baskı, zorlama, emir, talimat ile iş yaptırılan çocuklarda özgüven zedelenmesi yaşanabilmektedir. Özgüveni olumsuz yönde etkilenen, kendi fikrini beyan edemeyen ve yetişkinlerden çekinmesi nedeniyle kendisine her söyleneni yapan çocukların mahremiyeti ihlal edildiğinde kendilerini korumaları mümkün olamamaktadır.

Unutmayın hayat evde başladığı gibi mahremiyette evde başlar.

Çocuğa yaş ve gelişim dönemine uygun şekilde mahremiyet bilincinin kazandırılmasının yanı sıra bu dönemde çocuğa **özel alanların, özel alanlara hangi durumlarda kimlerin dokunabileceğinin, özel alanlarına yönelik istenmeyen bir dokunuş sonrası ne yapabileceğinin** anlatılması gerekmektedir. Çocuk ile bu tarz konular konuşulurken aceleci davranılmamalı, konuyu tek seferde anlatmak yerine çocuğun anlayabileceği şekilde ve doğru zamanda anlatmak tercih edilmelidir. Tek seferde anlatmak yerine parça parça oyun esnasında, sohbet ederken anlatılabilir. Çocuklarla bu konuyu konuşmaya yönelik aşağıda yer alan örnek cümlelerden faydalanabilirsiniz.



Şimdi seninle vücudumuzun özel alanları ile ilgili konuşalım. Vücudunun özel alanları nelerdir? Bana söyleyebilir misin?

şeklinde konuyu açıp çocuktan özel alanlarını göstermesi veya söylemesi beklenir. Çocuk göstermekte veya söylemekte sıkıntı yaşıyorsa biz ona gösterebilir ve anlatabiliriz. Cinsel organların adlarının benzetme sözcüklerle değil gerçek adlarıyla tanıtılması önemlidir.

Daha sonra çocuğa **“Peki bu bölgelere kimler dokunabilir?”** diye sorulur. Çocuğun kimse dokunamaz cevabı vermesi beklenir. Ama bu cevap gelmezse, “Bu bölgelere senden başka kimse dokunamaz.” şeklinde cevap verilir.

Bedenin özel bölgelerini şirinleştirmek, onlarla ilgili konuşmanın tedirgin edici olduğunu hatta konuşulmaması gerektiğini söyler çocuğa. Bu bir mesajdır. Çocuğunuzla konuşurken özel bölgelerin gerçek isimlerini kullanın: penis, testis, vulva, vajina, meme gibi. Adlarını söyleyin, çocuğunuzda hem sizin gibi rahat olur, hem de iletişim için uygun kelimelere sahip olur.



Ancak bazı durumlar vardır ki senin de iznin alınarak bazı kişiler bu bölgelerine dokunabilir. Mesela doktora gittiğimizde seni muayene etmek için doktor dokunabilir. Ben/ bakım verenin senin banyo yapmanda yardım ederken veya temizliğini yaparken dokunmak durumunda kalabilir(im). Ama bunun dışında başka kimse dokunamaz.



Aynı şekilde sen istemediğin sürece kimse sana sarılamaz ve seni sarılmak için zorlayamaz. Ailenden de olsa, akrabandan da olsa, arkadaşın da olsa sana sarılmasını istemediğin halde izin vermek zorunda değilsin. Hatta o kişiye daha önce sarılmasına izin vermen de tekrar izin vereceğin anlamına gelmez. Daha önce izin verdiysen bile sonra istemeyebilirsin. Bayram günlerinde veya doğum günü gibi özel günlerde de istemiyorsan sana sarılmasına izin vermek zorunda değilsin. Sana hediye almış olsalar dahi istemiyorsan izin vermezsin.

şeklinde çocuğun kendi bedenine dokunulma konusunda tek söz sahibi olduğu anlatılabilir. Çocuğa rıza/onay kavramının açık ve net olması konusunda bilgilendirme yapılmalıdır. Sarılma konusunda olduğu gibi diğer hususlarda onayının olup olmamasını net bir şekilde belirtebileceği ve daha önce evet dese bile tekrar evet demek zorunda olmadığı anlatılmalıdır.



Seni birisi öpmek istediğinde veya bir arkadaşın seni bir yere götürmek istediğinde veya bir oyun için bile isteyip istemediğini “evet/hayır” şeklinde söyleyebilirsin. Daha önce evet dediysen kararının değişmesinde problem yok, sonra hayır diyebilirsin. Aynı şekilde başka arkadaşının da kabul edip etmediğini anlamalısın ve sen de onun kararını kabul etmelisin.



Sen istemediğin halde sana dokunulması durumunda ne yapacağını biliyor musun?” diye sorulabilir. Çocuğun cevap vermesi beklenir ve konuşmaya teşvik edilir. “Önce, Hayır! diyerek istemediğini belirtebilirsin ve oradan uzaklaşırsın. Eğer özel bölgelerine dokunmak isterse bağırarak oradan uzaklaşman gerekir. Sonra hemen benim veya annenin/babanın/ (bakım verenin ismi) yanına, biz olmadığımızda güvendiğin biri varsa onun yanına veya kalabalık bir yere koşarak gitmelisin. Sonra gelip olanların hepsini bana anlatabilirsin. Okuldaysan hemen öğretmene ve okul yöneticilerine anlatabilirsin.