

AİLELER NE YAPMALI?

Odanıza İzin Alarak Girmesi Gerektiğini Öğretme

Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir.

“İzin verirsem dokunabilirsin” bilinci

Ebeveynlerin çocuklarını öperken "Seni öpebilir miyim?" diye izin istemeleri bu bilincin oluşmasında etkilidir. "Bedenim bana aittir" bilinci ve hissini kazanamayan ve kendi bedeni üzerinde başkalarının bir şeyler yapabileceğini düşünen çocuk istismara açık hale gelmektedir.

“Tuvalette benden başkası olmamalı” bilinci

4 yaşına gelen bir çocuk, tuvaletin “özel” bir mekân olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacını gideren birisinin başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir.



Özel Alanı Tanımlama-"Dokunulması Yasak Olan Yerlerim" Refleksi

Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.

Çocuğu Banyo yaptırırken

Özellikle dört-beş yaşından sonra çocuğu iç çamaşırı ile yıkamak, iç çamaşırı çıkarırken ve temizlerken gözleri kısıarak ya da başı hafif yana çevirerek o alana saygı gösterdiğimizi hissettirmek çocuklarda mahremiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Çocuğun Anne Babayla Yatağının Ayrılması

2 yaşla birlikte en geç 4 yaşına kadar çocuğun odasını ayırmak gerekir. Çocuk anne babasının özel ilişkisine şahit olmamalıdır.

Sır saklamamasını öğretin

Çocuklarınıza bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiğini söyleyin. Çocukların özel bölgelerin sevgi objesi yapmayın.

Çocuğun Başkalarının Önünde Kıyafetinin Değiştirilmemesi

"Daha küçük" diye düşünerek çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir.

Yardım istemeyi öğretin.

Birisi onlara kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerden yardım istemeyi öğretin.

Çocukların Cinsel Organını Sevgi Objesi Yapmama

Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Ayrıca çocukları cinsel organlarını konu ederek sevmek, onları kendilerini kötü niyetli yabancılardan korumak konusunda etkisiz kılabilir.

“Vücudum görünmemeli” hissi Özellikle dört yaşından itibaren çocuklar çıplak olarak ev içinde veya ev dışında bulunmamalı, giysilerini kendisinin giyip çıkartmasına izin verilmelidir.

Mahremiyet Eğitimi Nedir?

“Mahremiyet eğitimi, çocukların kendisinin ve diğer insanların özelinin/ özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması gibi bilgileri içerir.”

Çocuklara Mahremiyet Nasıl Anlatılmalı?

Anne-babalar, çocukları 4 yaşına gelmeye başladığı andan itibaren çocuklarına vücudunun kendisine ait olduğu bilincini vermelidir. Bu bilincin oluşturulmasında en temel faktör anne-babaların çocuklarının bedenleri ilgili durumlarda çocuklarının onayını almasıdır. Örneğin, terlemiş bir çocuğun atleti izin alınmadan aniden çıkartılmamalı, altını ıslatmış bir çocuğun pantolonu kızgınlıkla ve öfkeyle değil, çocuktan izin alınarak çıkartılmalıdır. Çocuk zamanla kendisinden izin alınmadan bedenine yapılacak müdahaleleri hisseder ve rahatsız olur.

Mahremiyet kavramı öğretilirken suçluluk duymasını sağlayacak “ayıp” kelimesinden uzak durulmalıdır. Hoşlanmadığı bir dokunuşta/öpüşte “HAYIR” istemiyorum demesi öğretilmelidir.

Çocuğa bedeninin kendisine ait olduğu ve bedeni ile ilgili konularda karar vereceği küçük yaşlarda öğretilmelidir. Öpülmekten hoşlanmayan bir çocuğu öpmek ya da ona sormadan davranışı sergilemek özel alanını ihlal etmektir.

İYİ DOKUNMA KÖTÜ DOKUNMA

Çocuklara özel bölgelerini anlatırken iç çamaşırı kuralından da yararlanabiliriz. İç çamaşırı giydiğimiz yerlerin özel bölgelerimiz olduğunu, bir başkasının özel bölgelerimize bakmasının, dokunmasının, bunu istemesinin doğru olmadığını anlatmalıyız. Anlatırken iyi dokunma-kötü dokunma, iyi sır- kötü sır kavramlarını mutlaka vurgulamalıyız. Çocuklarınıza iyi & kötü dokunuş ve iyi & kötü sır kavramlarını aşağıdaki şekilde açıklayabilirsiniz.

Seni mutlu eden, kızdırmayan, üzmeyen, rahatsız etmeyen dokunmalar iyi dokunmadır. Annenin babanın sana sarılması, okuldan eve gelince annenin-babanın seni öpmesi şeklinde örnekler çoğaltılabilir. Burada vurgulanması gereken iyi dokunmalarda mutlu olduğumuz, acı çekmediğimizdir.

Seni rahatsız eden, canını acıtan, üzen, kızdıran, utanmana neden olan dokunmalar kötü dokunmalardır. Eğer birisi istemediğin halde sana dokunuyorsa bu kötü bir dokunmadır. Dokunma senin korkutuyor ve sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Eğer birisi senin özel bölgelerine dokunuyorsa bu kötü dokunmadır. Okulda bir arkadaşının sana vurursa ısırsırsa, iteklerse bu da kötü dokunmadır. Kötü dokunan kişi tanıdığın ya da tanımadığın, yaşıtın ya da senden büyük bir kişi olabilir. Sana kötü dokunulduğunu hissediyorsan bunu mutlaka güvendiğin bir büyüğünle (anne, baba, öğretmen, aile büyükleri vb.) paylaşmalısın.

Bizi çok mutlu eden sırlar iyidir. Doğum günü için aldığın hediye saklamak, sürpriz partiyi saklamak gibi sırlar iyi sırlardır. Bizi kızdırmaz, üzmez.

Kötü sır bizi korkutan, üzen sırlardır. Eğer birisi canını yakıyorsa, sana vuruyorsa, paranı alıp kimseye söyleme diye tehdit ediyorsa, özel bölgelerine dokunuyorsa ve aranızda sır olduğunu söylüyorsa bu kötü sırdır. Bunu hemen güvendiğin büyüklerine anlatmalı ve yardım istemelisin.



MAHREMİYET EĞİTİMİ

Veli Bilgilendirme Broşürü

ATAKENT ANAOKULU

Okul Psikolojik Danışmanı

Zeynep YILMAZ SARI