



Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi Nasıl Olmalı?

•Özellikle son yıllarda çocuklara yönelik şiddet ve cinsel suiistimler korkunç boyutlara ulaştı. Neredeyse her gün haber bültenlerinde, sosyal medyada farklı yaş gruplarından birçok çocuğun ve ailenin yaşadığı korku dolu deneyimleri duyar olduk. Bu durum hepimizi endişelendirdiği ve alarma geçirdiği gibi, çocuklarımızı bilinçlendirme konusunda neler yapabiliriz sorusunu da gündeme getirmektedir. Peki bizler aileler olarak çocuklarımızı korumak ve bilinçlendirmek konusunda neler yapabiliriz?



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.”

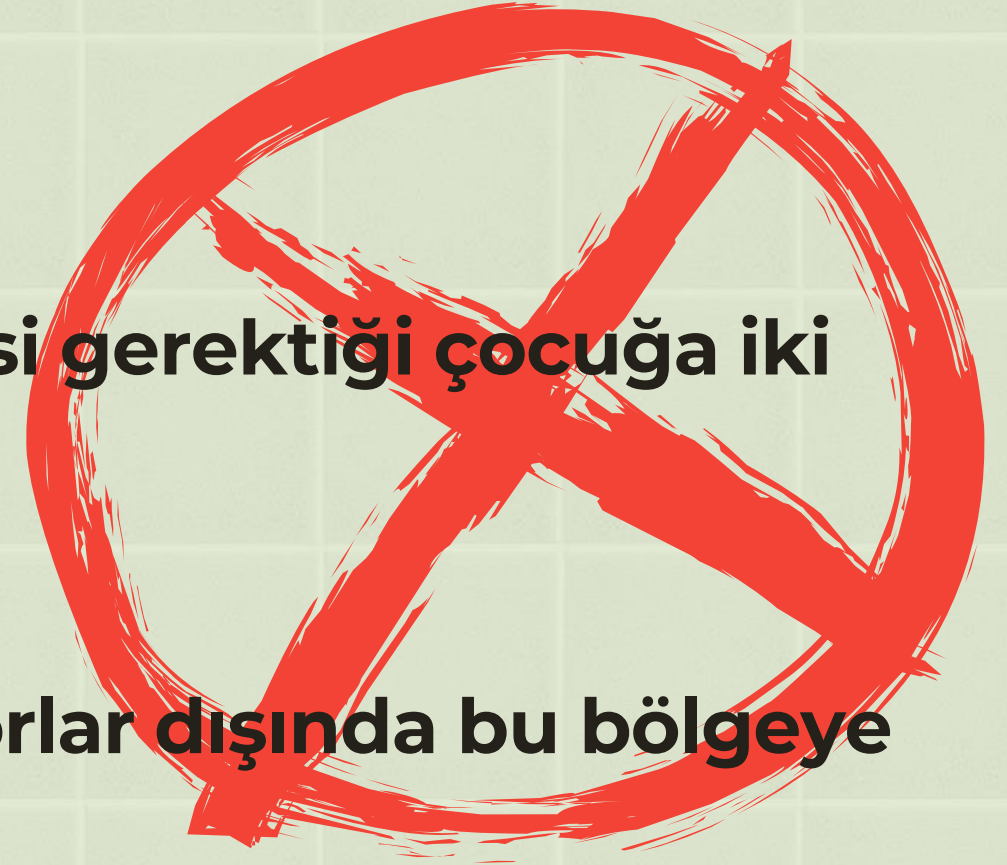
Mahremiyet Eğitimi Ne Zaman Verilmeye Başlanmalı?

Mahremiyet eğitimi anlatılarak değil yaşantılar yoluyla çocuğa doğumundan itibaren kazandırılır. Örneğin; annenin emzirirken ya da çocuğun bezini değiştirirken başbaşa kalmaları çocukta özel alan, özel bölge kavramlarının bilincine varmasını sağlar.

Özel Alanı Tanımlama-"Dokunulması yasak olan yerlerim" refleksi



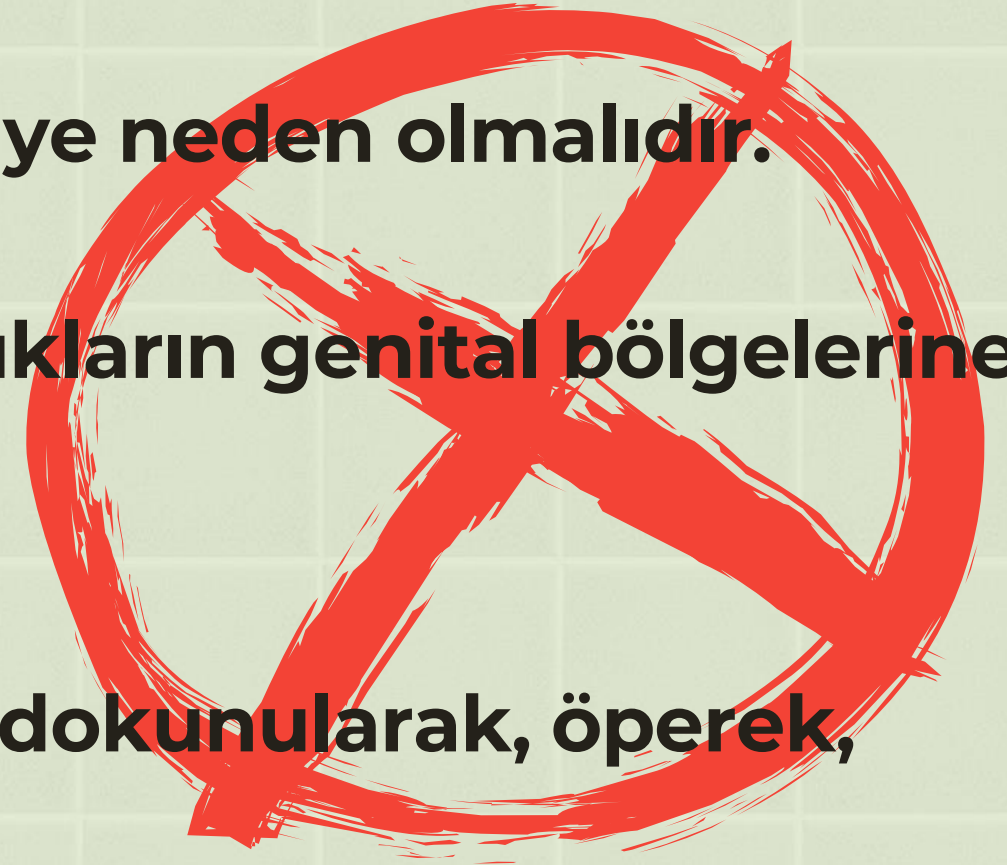
- Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir.
- Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.
- Cinsel organlar çocuk sorduğunda anne-baba üzerinden değil, çocuğun kendi cinsel organları ya da kitaplar üzerinden öğretilmelidir.
- Çocuklar dört yaşından itibaren vücutlarının belli bölgelerine dokunulmasından rahatsızlık duymaya başlamalıdır.



Özel Alanı Tanımlama-"Dokunulması yasak olan yerlerim" refleksi



- Özellikle genital bölgelere dokunulması çocukta ani tepkiye neden olmalıdır.
- Bu bilincin kazandırılması için dört yaşından itibaren çocukların genital bölgelerine temas azaltılmalıdır.
- Eş, dost ve akrabalar tarafından çocuk, cinsel organlarına dokunularak, öperek, vurarak sevilmemelidir.



Çocuğun Başkalarının Önünde Kıyafetinin Değiştirilmemesi



•"Daha küçük" diye düşünerek çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir. Tabi ki anne-babanın da çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip-soyunması da çocuğun bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir.



Çocuğu Banyo Yaptırırken...

•Özellikle dört-beş yaşından sonra çocuğu iç çamaşırı ile yıkamak, iç çamaşırı çıkarırken ve temizlerken gözleri kısarak ya da başı hafif yana çevirerek o alana saygı gösterdiğimizi hissettirmek çocuklarda mahremiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlayacaktır. Yedi yaşından sonra banyoda çocukların kendi mahrem alanlarını kendi temizlemelerine fırsat tanımak da hem sorumluluk hem mahremiyet duygusunun gelişimi açısından güzel olacaktır. Anne babanın da çocuklarını banyo yaptırırken ölçülü bir kıyafetleri olması gerekmektedir.



Çocukların Cinsel Organını Sevgi Objesi Yapmama



- Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Çünkü bu durum, onların özel alanlarının ihlalidir. Çocuk bu şekilde başkalarının özel alanlarının kullanılarak onlara şaka yapılabileceği inancını taşır.
- Ayrıca çocukları cinsel organlarını konu ederek sevmek, onları kendilerini kötü niyetli yabancılardan korumak konusunda etkisiz kılabilir.
- Çocuk, bir başkası özel alanına dokunmak istediğinde bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğunun ayrımını yapamayabilir.
- Çocuğun cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğun cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır.

Çocuğun Anne Babayla Yatağının Ayrılması

•2 yaşla birlikte çocuk yavaş yavaş bağımsızlığını kazanır ve kendi başına yemek yemeye, yolda kendi başına yürümek istemeye başlar. Bu dönem gelişim olarak da çocuğun odasının ayrılabilceği bir zamandır. Ancak ekstra bazı durumlar olabilir. Genel olarak 4 yaşına kadar bu sorun çözümlenmelidir. Çocuğun anne babasının özel ilişkisine şahit olması sakıncalıdır.

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. Çocuğun odasına girerken kapısının çalınması çocuğa iyi bir model oluşturacaktır.



Televizyondaki Sahneler



- Örneğin bir televizyon sahnesinde arkadaşlarının özel alanına şaka amaçlı dokunan kişiye seslice kızılabilir. “İnsanların özel yerlerine dokunulması hoş bir davranış değildir” gibi cümlelerle tepki belli edilebilir. Çünkü çocuklar anne-babaların kendilerine değil de başkalarına verdikleri tepkiler yoluyla daha kolay öğrenmektedirler.
- Çocuklar bu dönemde daha çok taklit yoluyla öğrendikleri için televizyondaki gördüğü sahneleri arkadaşlarının üzerinde deneyebilir. İzlenen TV programlarının içeriğine dikkat etmek gereklidir. Çocuğunun TV'deki sahneyi taklit ettiğini gören anne, çocuğuna aşırı tepki göstermeden, gülmeden bunun hoş bir davranış olmadığını söyleyebilir



"İzin verirsem dokunabilirsin " Bilinci

•Bu bilincin oluşturulması için anne baba, çocuğunun vücudunu hoyratça kullanmaktan kaçınmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarını öperken **"Seni öpebilir miyim?"** diye izin istemeleri bu bilincin oluşmasında etkilidir. Çocuğun güçsüz bedeninin, herkes tarafından izinsiz kullanılmasının çocukların kendi bedenlerini koruma refleksini kıracağı unutulmamalıdır.



" *Bedenim bana aittir* " Bilinci

•Daha bebekliğinden itibaren kendisini rahatlıkla yetişkinlerin eline bırakan bebeğin ilerleyen yıllarda kendi bedeninin farkına varması ve çevresindeki yetişkinlerden ayrı bir birey olduğunu hissetmesi gerekir.

Bebeklikten itibaren çocuğun özbakımıyla olabildiğince az kişi ilgilenmelidir. Çok fazla kişinin ilgilenmesi durumu çocuğun bu bilinci kazanmasını engelleyebilir.

•Kendi bedeninin kendisine ait olduğu hissini kazanamayan ve kendi bedeni üzerinde başkalarının bir şeyler yapabileceğini düşünen çocuk rahatlıkla taciz tuzağına düşebilmektedir.

•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 ile yapacakları tasarruflarda **çocuklarının onayını** alma yönünde eğilim göstermektedir.

•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.



"Fiziksel baskıya direnme" refleksi

- Küçük yaştaki çocuklar kendi güçsüzlüklerini ve çaresizliklerini büyüklerin gücünü keşfettikçe anlarlar.
- Anne-babalar ve akrabalar, çocuklarına olan sevgi gösterileri sırasında çocuklara kendi güçsüzlüklerini hissettirecek kadar büyük ve orantısız güç kullanmaktan kaçınmalıdırlar.
- Anne-babalar, çocuğuna kendisine güç uygulandığında karşılık verilmesi gerektiğini öğretmelidirler.
- Bunun için bazen çocuğun istemediği bazı durumlarda gösterdiği tepki, güç gösterisi ile kırılmamalı, çocuğun direncinin işe yaradığı bizzat yaşayarak gösterilmelidir.

"Vücudum görünmemeli" hissi

- Çocuklar yürümeye başladığı andan itibaren, çıplak olarak ortada bırakılmamalıdır. Çocuk, hatırlayabildiği en küçük yaşlardan itibaren kendisini genital bölgeleri giyinik olarak hatırlamalıdır.
- Özellikle dört yaşından itibaren çocuklar çıplak olarak ev içinde veya ev dışında bulunmamalı, giysilerini kendisinin giyip çıkartmasına izin verilmelidir.
- Kendisini başkalarının yanında çıplak olarak görmeye alışkın olmayan bir çocuk, elbisesinin birileri tarafından çıkartılmasından ciddi rahatsızlık duyacaktır.

"Tuvalette benden başkası olmamalı" bilinci



- Bazı anne babalar, çeşitli nedenlerle ya çocukları ile birlikte tuvalete girmekte veya tuvaletin kapısını aralık bırakmaktadır.
- Bu davranış çocuğun temel davranış refleksi kazanmasına engel olmaktadır.
- Her ne sebeple olursa olsun dört yaşına gelen bir çocuk, tuvaletin "özel" bir mekan olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacını gideren birisinin başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir.
- Çocuk genital bölgelerinin görülmesinden rahatsızlık duymamaya, kendisini tuvalette iken gören birisine tepki vermemeye alışmamalıdır.



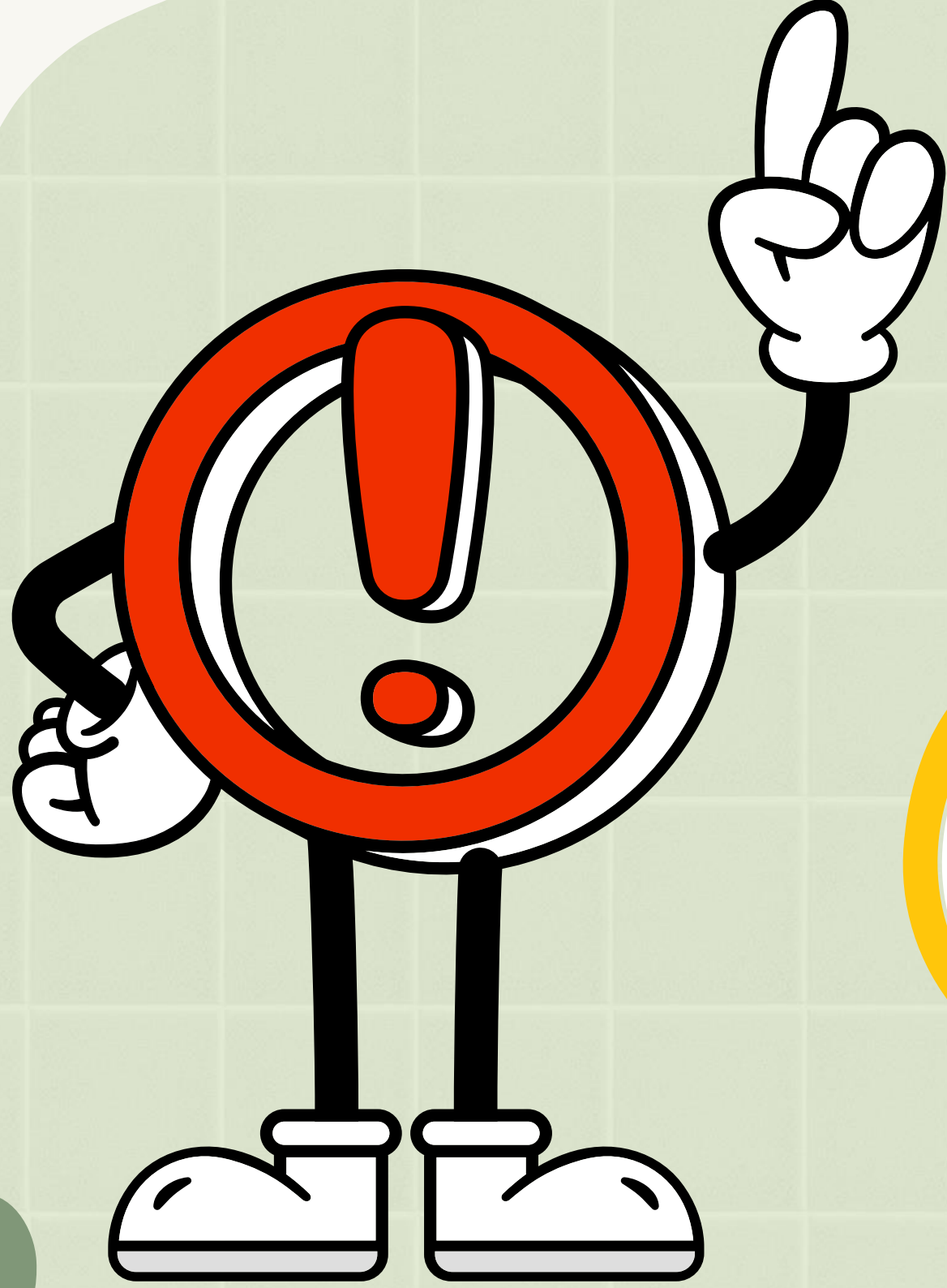
"Soyunma ve giyinmede yalnızlık" ilkesi

- Çocuğun dört yaşından itibaren genital bölgelerinin başkaları tarafından görülmesinden adım adım uzaklaşması gerekir. Bu bağlamda çocukların elbiseleri herkesin içerisinde değiştirilmemelidir.
- Çocuklar mümkünse elbiselerini kendileri ve kimsenin görmediği bir ortamda değiştirmelidir.
- Eğer çocuk kendisi elbiselerini değiştiremiyorsa, anne ile ayrı bir odaya gidilerek elbiseler değiştirilmelidir.

"İzin verirsem kabul edilirsin"

ilkesi

- Anne için çocuk ne kadar büyürse büyüsün çocuktur. O yüzden anne, çocuğunun odasına girerken izin alınması gerektiğini düşünmez.
- Ancak, çocuk dört yaşına girdiğinden itibaren "izin verirsem kabul edilirsin" ilkesi hayata geçirilmelidir.
- Anne-baba, çocuğun odasına girerken izin istemeli, her şeye rağmen onun çıplak vücudu ile karşılaştığında özür dilenip kapı kapatılmalıdır.
- Bu davranış kalıbı hem çocuğun kişiliğine saygıyı, hem de çocuğun rahatsız olduğu bir durumda itiraz edebilme becerisi kazandırılması açısından önemlidir.



**ANNE
BABALARA
ÖNERİLER**

- *Çocuklar dudaktan öpülmemelidir. (Cinselliği çağrıştırdığı için çocuğun kafasının karışmasına ve gelişimini olumsuz etkilemesine neden olabilir, anne babası tarafından dudağından öpülen çocuk, başkasının da kendisini dudaktan öpmesinde bir sakınca görmeyebilir.)*
- *Çocuklar soru sorduğunda tam olarak neyi kastettiği iyice anlaşılmalıdır. Sorusu mutlaka yanıtlanmalı ancak gelişim seviyesine uygun kısa ve net cümleler olmalıdır*
- *Çocuklara isimleri ile seslenmek onun için çok önemlidir. Aşkım, birtanem gibi kelimeler kullanmayınız.*

Soru sorduğunda sorular geçirilmemeli, sorduğu sorudan dolayı yargılanmamalı ya da “Aaa bu çok ayıp, sonra öğrenirsin” gibi cümleler kullanılmamalıdır.

Unutmayın ki merak ettiği soruların yanıtlarını anne ve babalardan öğrenemezse güvenilir olmayan kaynaklardan öğrenmeye çalışacaktır!

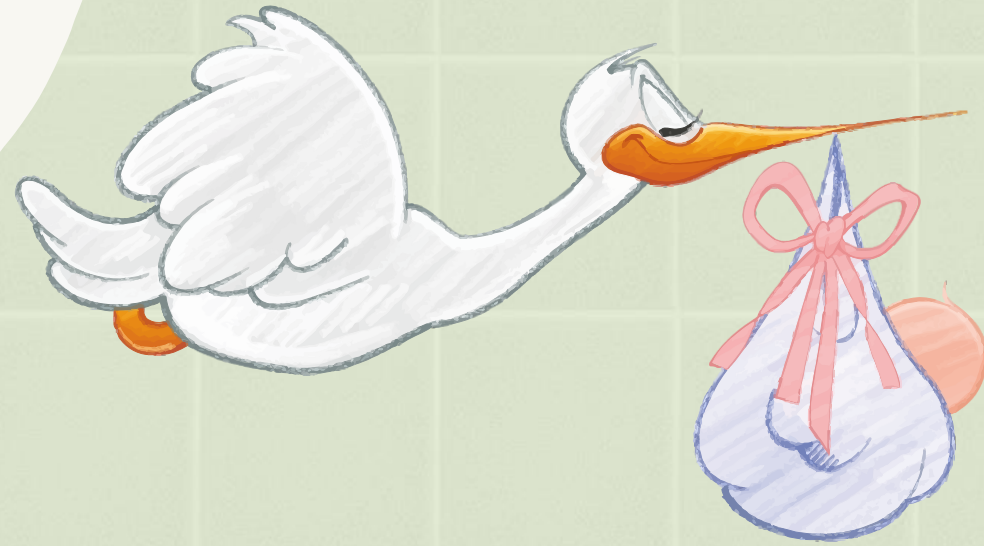
- **Çocuk soru sorduğunda ebeveynlerin cevap vermeden önce biraz konuşması sağlanmalıdır. “Sen ne düşünüyorsun?” diye sormak ne bildiğini öğrenmek için iyi bir fırsattır. Çocuğun neyi ne kadar bildiğini öğrenmek o konuda nasıl cevap vermesi gerektiği konusunda önemli noktadır bu sayede kafasını karıştıracak derecede fazla bilgi vermekten kaçınmış oluruz.**
- **Anne baba cevabı biliyor ancak nasıl açıklayacağı konusunda tereddüt ediyorsa, dürüstçe “Anlayabileceğin şekilde yanıt vermek için biraz düşünmek istiyorum. Bu konuyu yarın seninle tekrar konuşalım.” demeli ve çocuğun sorusunu en kısa zamanda cevaplamalıdır. Çocuk kime soru soruyorsa o ebeveynin yanıtlaması gerekir.**

3 yaş sonrasında çocuklar *cinsiyet ayrımını fark etmeye başlar.* Bir kız çocuğu bir erkeğin cinsel organını gördüğünde kendininkinden neden farklı olduğunu sorabilir. Bu tarz sorular ile karşılaşıldığında ebeveynlerin çocuklarına *“sen kız olarak o da erkek olarak doğdunuz ve senin de onun da hiçbir eksikliğiniz yok.”* demesi yeterlidir.

“Ben nasıl dünyaya geldim?”

SORUSU

Anne baba birbirini sever sonra çocukları olsun ister. **Bebekler için annelerin karınlarında özel bir yer vardır**, her bebek bu özel yerde bir süre durur annenin yediği şeylerle beslenir ve büyür, dünyaya gelmek için hazırlanır gibi yanıtlar verilebilir.



Okul Öncesi Çocuklarında Mastürbasyon

•Çocuklarda genellikle mastürbasyon **2 ile 6 yaşları** arasında ortaya çıkan, çocuğun cinsel organıyla oynaması durumudur. Bu yaş aralığındaki çocuklarda mastürbasyon **normal bir süreçtir**. Bu süreçte çocuklar kendilerini tanımaya yönelik davranışlar sergiler, cinsiyeti, çocuğun kendi bedenini tanıma davranışıdır.





“Çocukta cinsellik yoktur!” kanısı yaygındır. Halbuki gelişimin her aşamasında cinsellik vardır.

•Çocuk genel olarak 3 yaş civarında cinsel organıyla oynamaya başlar ve bundan haz almaya başlar ve bu davranışlar tekrarlayıcı olabilir. Bu durum çocuğun bedenini tanımaya yönelik cinsel gelişimin **normal parçasıdır.**

. Genital bölgesine rastlantısal olarak dokunduğunda hoşuna giden birtakım izlenimler alır ve bu hazzı yaşamak için tekrar tekrar dokunur. Bunu, başka yeni bir şey ilgilerini çekene kadar sürdürürler. Bazı çocuklar ise orada takılıp kalır.

Erken yaşta ve yoğun olarak yaşanması pek çok ebeveyn için kafa karıştırıcı olabilmekte ve endişe yaratmaktadır.

Mastürbasyona aşırı derecede düşkün davranışlar sergileyen çocuklar da

- **Çocukla yeterince ilgilenilmemesi durumunda bu davranışı sergiler.**
- **Çocuğun çevresinde ilgisini çekecek uyaranların bulunmaması,**
- **Yeni bir kardeşin doğumu,**
- **Anne ve baba arasında yaşanan kavga veya huzursuzluklar**
- **Çocuğun kendini güvende hissetmemesi, aşırı kaygı duyması durumunda bir kaçış eylemi haline gelmesi düşünülebilir.**



Çocuk her eylemlerinde mastürbasyon olarak nitelendirilmeyebilir.

Bazen çocuklarda genital bölgelerinde kaşıntıya neden olan bazı rahatsızlıklar olabilir.

Takılı oluşun iki nedeni vardır:

(1) Uyarıcı eksikliği,

(2) duygusal açlık.

- Çocuğun dikkatini dış dünyaya çevirmesini sağlarsak (yani yaşantısını zenginleştirirsek ve olumlu bir duygusal atmosferi paylaşırsak) çocuk takılı olmaz.**

Önce uyaran eksikliğinden söz edelim:

Çocuklar olgunlaştıkça, dünyalarının çeşitlenmesi, zenginleşmesi gerekir.

Uyaranları suya benzetebiliriz.

Azı yetersizdir, çoğu da sel gibi yıkıcıdır. Yani çocuklara gereksinim duydukları ölçüde uyaran sunmalıdır.

Ailenin çocuklarıyla sosyal hayatta paylaşımlarının olması, çocukla iletişimde bulunma, yaratıcı oyunlar oynama ; tablet, telefon ve televizyon gibi soyutlayıcı uyaranları kısıtlama gibi davranışlarla çocukların dünyalarını zenginleştirebiliriz.

Duygusal açlık konusuna gelecek olursak;

- **Hemen hemen bütün anne babalar çocuklarını sever. Fakat sadece sevmek, çocuklara yeterli değildir; onlar sevildiklerini fark etmek ister. Sevgimizi onlara; sahiden onlara ayırdığımız zamanla, ilgileniş tarzımızla ifade edebiliriz. Sağlıklı bir duygusal sıcaklık sağlıklı bir insan yetiştirmek için vazgeçilmez ön koşuldur.**
- **“Sevginin sağlıklı ifadesi” ile, çocuğu şımartmayı birbirine karıştırmamak gerekir.**
- **Yanımızda otururken birbirimize sokulmak, başını okşamak, yanağına sevgi dolu dokunarak gözlerinin içine “İyi ki sen varsın!” der gibi bakmak, kucağımıza oturtmak, beden sıcaklığımızı hissettirmek, sevginin en uygun ifade şekillerindedir. Böyle yaparsak çocuğumuzun kendine yönelme gereksinimi ortadan kalkar.**



Anne-Babalar Neler Yapabilir?

- **Çocuğumuzun genital bölgesiyle gereğinden fazla ilgilediğini düşündüğümüzde, durumun farkında değilmiş gibi davranarak, ilgisini başka bir yöne çekmek için birlikte bir oyun oynayabiliriz; onu kucağımıza alıp, bol resimli bir kitaba bakabiliriz; hikaye anlatabiliriz; parmak oyunu oynayabiliriz.**
- **Cezalandırıcı, yargılayıcı ayıplayıcı ifadeler veya tavırlardan kaçının.**
- **Kızmayın, öfkelenmeyin veya onu suçlu hissettirmemeye çalışın.**
- **Başkalarının önünde yapmasının görenleri rahatsız edebileceğini öğrenmesini sağlayın.**

- **Aşırı noktalar vardığını düşünüyorsanız ve gerekirse ilgisini değiştirebilecek aktiviteleri özendirmeyi deneyin.**
- **Çocuğun yakın çevresini bilgilendirmek ve gerektiğinde desteğini almaktan çekinmeyin.**
- **En önemlisi de mastürbasyona başka problemlerin eşlik edip etmediği konusunda dikkatli olun.**

YARARLANABİLECEK KİTAP LİSTESİ



- **Çocuğa Yönelik**
- **Beni de Bedenimi de Seviyorum - Ebeveyn Çocuk Kitap Seti - Rayka Kumru**
- **Ben Nereden Geldim, Peter Mayle, Sistem Yayıncılık**
- **Bana Neler Oluyor?, Peter Mayle, Sistem Yayıncılık**
- **Çocuklar İçin Cinsel Eğitim Öyküleri, Yaşam Yanardağ Çelik, Net Çocuk Yayınları**
- **Burcu ve Berk'le Cinselliği Keşfediyoruz, Defne Ongun Müminoğlu, Pegem.Net**
- **Meraklı Sorulara Doğru Yanıtlar: Kızlar Erkekler Pantolonlar Etekler, İsmihan Artan, Kök Yayıncılık**
- **Bedenim Bana Ait, Gergedan Yayınları**
- **Kırmızı Çizgi, Samar Mahfouz Barraç, Erdem Çocuk Yayınları,**
- **Bu Beden Benim, Pedagog Ayşen Oy, Mandolin Yayınları,**
- **Elif Asla Yabancılarla Gitmez, Liane Schneider , İş Bankası Yayınları,**
- **Çağlar Tanımadığı İnsanlarla Bir Yere Gitmez, Christian Tielman, İş Bankası Yayınları**
- **Sır Versem Saklar Mısın?, Jennifer Moore Mallinos, Redhouse Kidz Yayınları**



**Çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz etkinlik
kitapları;**

**Cinsel İstismarı Önleme Etkinlik Kitabı, Uzman Gelişim Psikoloğu
Ayşe Başak ERK**

**İyi Dokunuşlar, Kötü Dokunuşlar Kitapçığı, Uzman Gelişim
Psikoloğu Ayşe Başak ERK**

**OLA ile Onbeş Dakika: Çocuk İstismarı Güvenlik Aktiviteleri,
Onlineanne.com**



Dinlediğiniz için teşekkürler...