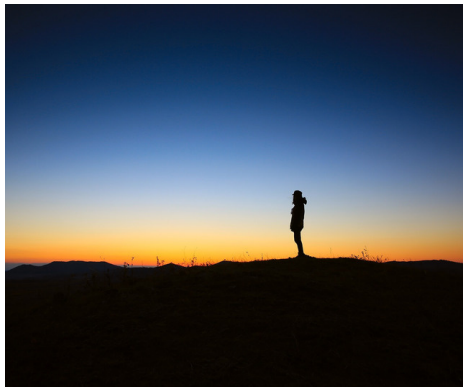


Veli Rehberlik Bülteni

Ekim
2020

İlkokul



İçindekiler

**Rehberlik
Servisinden**

3

4

**Çocuklukta
Mahremiyet**

**Çocuklara
Mahremiyet
Nasıl Anlatılır?**

5

7

**İyi ve Kötü
Dokunuş**

**Mahremiyet ve Beden
Bütünlüğünün
Korunması İçin
Velilerimize Öneriler**

8

9

**Mahremiyet
Eğitimi İçin
Kitap Önerileri**

Değerli Velilerimiz,

Ebeveyn olarak çocuklarınızın sorularını doğru şekilde yanıtlamaya çalışırken en zorlandığınız konulardan biri genellikle beden bütünlüğü, cinsellik ve mahremiyet ile ilgili olan kısımlardır.

Çocukların sağlıklı bir kişilik geliştirebilmeleri için 0-6 yaş dönemi önemlidir. Bu yaş dönemini tamamlayan çocuklarımızın ilkokul döneminde de tamamlaması gereken gelişim aşamaları bulunmaktadır. Okul öncesi dönemde olduğu gibi ilkokul döneminde de bu aşamayı sağlıklı iletişim yolu ile tamamlamak çocuklarımızın gelecekteki hayatlarında olumlu karakter gelişimine katkı sağlayacaktır.

Sağlıklı bir cinsel kimlik algısı geliştirip kendisi ve diğerleri için sınırların nerede başlayıp bittiğini öğrenebilmesi için de ilkokul döneminde ebeveyn ile kurulan sağlıklı iletişim oldukça önemlidir.

Bu konuyla ilgili çocuklarınızdan gelen sorulara daha doğru yanıtlar verebilmeniz, çocukların kendilerini koruyabilmeleri için öğrenmeleri gerekenleri onlara daha iyi aktarabilmek amacıyla bu ayki bültenimizin konusunu "Bedenim ve Sınırlarım" olarak belirledik. Hazırlamış olduğumuz bülteni keyifle okumanızı diliyoruz.

Sevgilerimizle.

**Fen Bilimleri Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**



Çocuklukta Mahremiyet

Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde çocukların mahremiyet duygusunun geliştirilmesi ve yaşları düzeyinde cinsel eğitime başlanarak çocukların bu konuda farkındalık geliştirmeleri sağlanmalıdır. Bu sağlanırken özellikle sürekli uyarı şeklinde değil; somut, yaşına uygun örnekler verilmeli ve bu konuyu çocuklara uygun anlatan kitaplardan yararlanılmalıdır. Çocuklara kendi bedenlerini korumaları için aktarılan bilgiler, korkularını tetiklemeden dönemsel olarak tekrar edilmelidir.

Çocuklara Mahremiyet Nasıl Anlatılır?

Bu noktada karşımıza iki önemli kavram çıkmaktadır: **cinsellik ve mahremiyet**. İki konu da aslında tüm dünyada genel geçer yapıya sahiptir. Ancak kültürel ve ahlaki farklılıklar bazı değişikliklere sebep olabilmektedir. Belki de uzmanlara düşen görev bu farklılıkları tamamen ortadan kaldırmak ve tüm dünyaya aynı şekilde geçerli olan "mahrem" normları öğretebilmektir. Mahremiyet bilinci çocuğa ailede yerleştirilir ve eğitim için uygun yaş 0-6 yaş arasındadır. Peki nedir bu "Mahremiyet Eğitimi?" Mahremiyet eğitimi tanımlamak istersek duyguların yönetimi eğitimi olarak isimlendirebilmemiz mümkün olacaktır. Duygularını kullanarak kendisine zorla bir şey yaptırmak isteyenlere karşı gelebilmesi durumu olarak da özetlenebilir.

Diğer insanların özeline saygı duymak. Öncelikle cinsel eğitim, mahremiyet eğitimi değildir. Mahremiyet eğitimi çok daha kapsamlı bir kavramdır. Cinsel eğitimin içeriğinde; çocuğun gelişim süreci, yaşayacağı fiziksel ve duygusal gelişmeler, ailesine soracağı sorular ve özellikle kendi cinselliğini tanımlaması yer alır. Mahremiyet eğitimi ise; cinsel bilgilere ilaveten kendisinin ve başkalarının "özelini" fark etmesi, sosyal hayatta kendi özel alanını koruyabilmesi ve doğru şekilde sınırlar koyabilmesi konularını içerir. Cinsellik eğitimi aile dışında bilimsel kitaplardan veya yetkili kişilerden de alınabilirken mahremiyet eğitimi çocuğa ebeveynleri tarafından verilir.

Mahremiyet eğitimi çocuğun kişilik bütünlüğünün, ruhsal iyilik halinin ve cinselliğinin korunabilmesi açısından çok önemlidir. Bu eğitimi doğru şekilde verebilmek için anne babanın da yeterli bilgi ve donanıma sahip olması gerekmektedir. Aile her zaman çocuğun koruyucusu ve öğretmenidir. 0-3 yaş döneminde olan bir bebeğe elbette eğitim verilemez. Ancak çocuğun bakımında yer alan bireyler onun mahremiyetine saygı duyarsa, mahrem bilinci kazandırılmaya başlanır. Eğitimde ayna modeline göre, anne-baba çocuğu için aynadır. Ebeveynler çocuğunu yetiştirirken uygun şekilde davranmalıdır. Ne var canım o daha bebek/çocuk düşüncesinin mahremiyet eğitiminde yeri yoktur. Mahremiyet eğitimi verilirken belli başlı noktalara özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir.

Çocuklara Mahremiyet Nasıl Anlatılır?

Bedenin özeldir ve sana aittir.

Küçük yaşlardan itibaren vücutlarının kendilerine ait olduğu ve onun izni olmadan kimsenin ona dokunamayacağı açıklanmalıdır. Çocuğunuzun bedeninin kendisine ait olduğunu öncelikle siz ebeveynler kabul etmelisiniz. Zorla öpmek, sarılmak, sizi veya öpmek istemediği bir yakını öpmesini istemek kendi bedeni hakkında karar veremeyeceği ile ilgili mesajlar içerir. Ayrıca bu tarz davranışlar, benzer zorlamaların kötü ve tehlikeli olduğunu ayırt etmesine engel olabilir. Çocuğunuza 'HAYIR' demeyi öğretin. Biri ona sarılmak ya da öpmek istediğinde hayır dediğinde zorlamayın, ayıplamayın, tepkisine saygı duyun ve bu tepkiden sonra yetişkinlerin çocukları öpmelerine izin vermeyin. Söylediğiniz sözler ile sergilediğiniz davranışların tutarlı olmasına özen gösterin.

Mahremiyet alanları oluşturun.

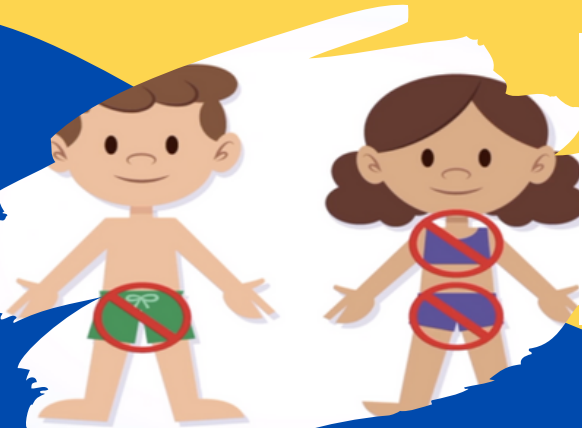
Çocuğunuzun kendi odasında yatmasına destek olun. Sizin yatağınızda yatması ya da sizin onun yatağında yatmanız bireyselleşmesine ve mahremiyet alanlarını tanımasını zorlaştırır. Birlikte uyumak, tuvalete gitmek, yıkanmak, giyinmek gibi alanlarda sınırlar çizin. Tuvaletteyken kapı kapamaya, aile içerisindeki bireylerin odalarının kapısının çalınmasına özen göstermek çocuğunuz mahremiyet duygusunun gelişmesini destekleyecek örneklerdir. Belirlediğiniz sınırları siz de geçmemeye özen göstermeye çalışın.

Özel bölgelerini tanıtır.

Çocuklara, özel bölgeler / cinsel organlar tanıtılırken takma isimler yerine gerçek isimlerin kullanılması önemlidir. Bu bölgelerin özel olduğu ve yabancı insanların bu bölgelere bakmasının ve dokunmasının doğru olmadığı anlatılmalı böyle bir durumda buna izin vermemesi ve sizinle paylaşması gerektiği açıklanmalıdır. Bu kuralı 'iç çamaşırı kuralı' olarak da tanımlayabilirsiniz. Bu kural çok basittir; anne-baba ve doktor (yine ebeveyn gözetiminde) hariç hiç kimse iç çamaşırına ve içinde kalan kısımlara dokunamaz.

Vücutum görünmemeli hissini verin.

Çocuklarımıza vücutumuz özel bilincinin verilmesiyle birlikte hem anne baba olarak kendimiz kıyafetimizi onun yanında çıkarmamalı, hem de başkalarının yanında çocuklarımızın üstünü değiştirmekten kaçınmalıyız. Bu şekilde kendisini, başkalarının yanında çıplak görmeye alışkın olmazsa elbisesinin birileri tarafından çıkartılmasından ciddi rahatsızlık duyar. Bir çocuğa tuvaletin özel bir mekan olduğu ve tuvalet ihtiyacını gideren birinin başkaları tarafından görülmesinin doğru olmayacağı da ifade edilmelidir.



İyi ve Kötü Dokunuş

Çocuklar bu dokunuşlar arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanabilirler. Bu sebeple onlara örnekler vererek bu konuyu açıklamalıyız. Öğretmenin saçını okşamasının, arkadaşının ondan izin alarak sarılmasının, öpmesinin iyi dokunuş olduğunu ve bunların bize kendimizi iyi hissettirdiğini anlatabilirsiniz. Birinin bizi itmesi, arkadaşının saçını çekmesi gibi bizi rahatsız eden dokunmaların ise kötü dokunmalar olduğunu ifade edebilirsiniz. Özel bölgelerine yabancıların dokunmak istemesinin de kötü dokunuş olacağını açıklamalısınız. Onun izni olmadan kimsenin onun bedenine dokunamayacağını, onu rahatsız eden dokunuşları mutlaka sizlerle ve öğretmenleriyle paylaşması gerektiğini anlatmalısınız.

Çocuklar büyüdükçe mahremiyet konusundaki hassasiyet noktaları da değişmeye başlar. Bu dönemde çocuklar daha fazla özel mekan talep eder. İlkokul dönemi sonlarına doğru bedensel değişiklikleri de göz önüne alınarak farklı cinsiyetten olan kardeşlerin odaları ayrılmalı, bu mümkün değilse her çocuk için ev içerisinde özel alanlar oluşturulmalıdır. Çünkü dönem itibarıyla çocuklar daha fazla yalnız kalmayı, eşyalarını sadece kendisi kullanabilmeyi ve sessizliği tercih etmeye başlar.



Mahremiyet ve Beden Bütünlüğünün Korunması İçin Velilerimize Öneriler

Çocuğun cinsiyeti ne olursa olsun bir yabancı ile aynı ortamda yalnız kalmaması gerektiğinin öğretilmesi.

Kim olursa olsun zorla "öpme", "sarılma" gibi eylemleri yaptırmaması.

Toplu taşımada çocuğun başkalarının kucağına oturtulmaması.

Evde yetişkin çocuğu olan akraba/arkadaşların evine yatılı gönderilmemesi.

Çocukların küfür, uygunsuz şakalar ve el hareketlerinin olduğu durumlardan uzak tutulması.

Sosyal medya kullanımlarının ebeveynler tarafından sürekli olarak takip edilmesi.

Çocuğa ara ara birisinin ona "Bunu kimseye söyleme." şeklinde bir söylemi olup olmadığını uygun bir şekilde sorulması.

Her gün doğal bir tavırla "Bugün bana anlatmak istediğın bir şey var mı?" sorusunun sorulması.

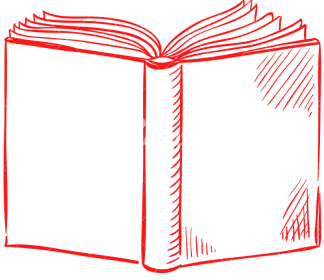
Evinin anahtarını taşıyan çocuğa bunu kimseye söylememesinin tembih edilmesi.

Çocuklara bazı durumlarda bağıрма, itiraz etme, çığlık atma ve kaçma refleksinin öğretilmesi.

Farklı bir eve gidildiğinde çocukların kapılar kapalı olarak yalnız kalıp oyun oynamalarına müsaade edilememesi ve sık sık kontrol edilmesi olarak özetlenebilir.

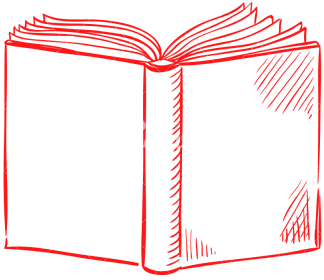


Mahremiyet Eğitimi İçin Kitap Önerileri



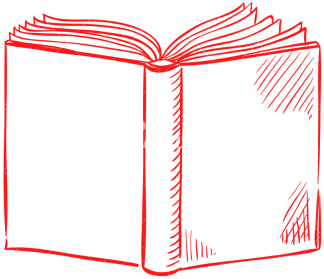
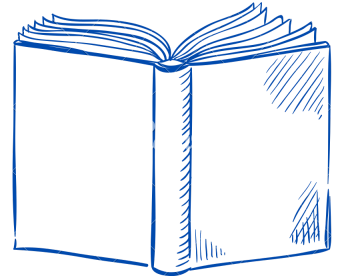
Beni De Bedenimi De Seviyorum
Rayka KUMRU

Kızlar, Oğlanlar ve Beden Bilimi
Meg HICKLING



Bedenim Bana Ait
Pro FAMILIA

Sır Versem Saklar Mısın?
Jennifer Moore MALLINOS



Anne Bu Ne?
Jülide SEVİM

Çocuklar İçin Cinsel Eğitim Öyküleri
Yaşam YANARDAĞ ÇELİK

