

İYİ DOKUNMA-KÖTÜ DOKUNMA-BEDENİMİZ ÖZELDİR

Sevgili Veli,

- Çocukların bedenleri ile ilgili merakları, ilgileri ve oyunları vardır. Çocukların bu meraklarının ve ilgilerinin giderilmesi; bedenlerini korumayı ve başkalarının bedenine zarar vermemeyi öğrenmesi önemlidir.

Unutmamanız gereken en önemli bilgi; bu konuları her çocuğun merak ettiği Çocuğunuz bu bilgileri sizden almazsa mutlaka başka kaynaklardan alacaktır. Bu tür konuşmalar için banyo zamanı, doğal bir ortam sağlaması açısından uygun olabilir.

- Unutmayın, çocuklar tekrarlar öğrenirler. Nasıl can güvenlikleri konusundaki uyarılarınızı tekrarlıyorsanız, bunu tekrarlamaktan da çekinmeyin. Anladığından emin olana kadar. **“Hiç kimsenin özel yerlerine dokunmasına, ya da senin onunkilere dokunmanı istemesine izin vermemeni söylemiştik. Anımsıyor musun? Ne yapmanı istemiştik?”**

Ya da bu uyarıları genel bir anımsatmanın içine yerleştirebilirsiniz.

“Telefon numaran kaç ?”

“Adın ne?”

“Babanın adı ne?”

“Nerede oturuyorsun?”

“Birisi senin özel yerlerine dokunmak isterse, ya da kendisinininkilere senin dokunmanı söylerse ne yapacaksın?”

- Bu bilgileri çocuğa verirken çok dikkatli olmamız gerekmektedir.

Çünkü panik havasında sıkça yapılan hatırlatmalarla verilen bilgiler çocukları insanlardan korkan, her şeye şüpheyle bakan kişilikler haline getirebilmektedir. O yüzden bu konuyu konuşurken gereksiz uzatmalardan kaçınmak, uygun yeri ve zamanı geldiğinde az ve öz cümleleri kullanmak ve muhakkak kitaplar yardımı ile hikayeleştirerek öğretmek çocuğa normal bir bilgi veriyormuş hissi uyandıracığı için gereksiz korku ve endişelere kapılmasını önler.

!Bu bilgiler sıkça tekrarlar değil 6 ayda bir tekrarlanmalıdır. Çünkü hiçbirimiz çocuklarımıza kendini korumayı öğretirken farkına varmadan korku tohumları ekip insanlardan korkarak büyümesini istemeyiz değil mi?

ÇOCUKLARIMIZI KENDİLERİNİ KORUMALARI İÇİN NASIL GÜÇLENDİREBİLİRİZ?

1. Cinsellik konusunda çocuklarınızı bilgilendirin:

- Cinsel konuları paylaşmaktan çocuklarınızın sorularını cevaplamaktan çekinmeyin.
- Gelişim dönemlerine uygun bilgiler verin.

2-Güvenliklerini sağlamayı öğretin:

• Çocuklarınıza, güvenliklerini korumak için gerekirse kendilerine zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırarak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabileceklerini anlatın.

• İnşaatlarda, boş, terk edilmiş evlerde, bodrumlarda, ailenin bilgisi olmadan oynamaması gerektiğini, ayrıca aileden izinsiz arkadaş ve komşu evlerine gitmemesi gerektiğini öğretin.

• Çevrede kötü insanlar olabileceği ve kandırmak için çeşitli hikâyeler anlatabileceklerini ama buna inanmaması gerektiğini öğretin. “Annen kaza geçirdi; ben doktorum, seni yanına götüreceğim” vb...

• Instagram , Whatsapp ve Facebook'ta çocuklarınızın özel görüntülerini, gittiğiniz mekan isimlerini (özellikle park, oyun alanı vs) paylaşmayın tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme yapmayın.

• Çok iyi tanımadığımız kişilerle çocuklarınızı baş başa bırakmayın.

• Tanımadığımız ve güvenmediğimiz kişilerden çocuklarımızın ağrı kesici vs. ilaç alıp içmemesini öğütleyin.

3-Bedenlerini korumayı öğretin:

Çocuklarınıza bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, özellikle iç çamaşırları ile kapatılan bölgelerin çok özel bölgeler olduğunu ve kimsenin bu bölgelere dokunma hakkının olmadığını anlatın.

**Çocuğun ellerini beline koyup etrafına bir yuvarlak çizin bu mesafe senin özel bölgendir yabancılar ve senin izin vermediğin kişiler dokunamaz.

“Senin denize girerken mayo ile örttüğün bölgelerin özel bölgelerindir.”

- Dokunulmayı reddetmeyi ve sınırlar koymayı öğretin:
- Çocuğunuza bedeninin kendisine ait olduğunu, ellenmek veya öpülmek istemiyorsa buna hayır deme hakkının olduğunu öğretin. (‘Hayır’ deme hakkı vardır.)

• İZİN VERİRSEM DOKUNABİLİRSİN BİLİNCİ ! ni çocuğın kavrayabilmesi için öncelikle anne babalar çocuktan izin istemeye başlamalıdır. (İzin verirken öpebilir miyim gibi)

- **ÇOCUKLARIN CİNSEL ORGANLARINI SEVGİ OBJESİ YAPMAM BİLİNCİ !** Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir (kalça ve dudaktan öpme dahil) .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. Çocuğın cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğın cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır.

• SOYUNMA VE GİYİNMEDE YALNIZLIK İLKESİ ! ”Çocuğın başkalarının önünde kıyafetinin değiştirilmemesi ”Daha küçük” diye düşünerek çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir. Tabi ki anne-babanın da çocuğın görmeyeceği bir alanda giyinip-soyunması da çocuğın bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir.

• BANYODA ÇIPLAK OLUNMAMASI BİLİNCİ ! 3 yaşına kadar çocuklar kadın ve erkek olma hallerini gözlemlerken anne babalarla çıplak banyo yapmasında bir sakınca yoktur. 3 yaşından sonra çocuğın cinsel kimliği oluşmaya başladığı için ; anne babanın iç çamaşırı ile çocuğın banyo yapmasına yardım etmesinde fayda vardır.

• ÇOCUĞUN ANNE BABAYLA YATAĞININ AYRILMASI ! 2 yaşla birlikte çocuk yavaş yavaş bağımsızlığını kazanır ve kendi başına yemek yemeye, yolda kendi başına yürümek istemeye başlar. Bu dönem gelişim olarak da çocuğın odasının ayrılabilceği bir zamandır. Genel olarak 4 yaşına kadar bu sorun çözümlenmelidir. Çocuğın anne babasının özel ilişkisine şahit olması sakıncalıdır.

İyi Dokunma – Kötü Dokunma

- Çocuğumuza, kimlerin kendisine dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine kendisinin karar verme ve “hayır” deme hakkını vermeli, bu hakkının olduğunu bilmesini sağlamalıyız.
- Herhangi birinin uygunsuz bir şekilde dokunması halinde yapabileceklerini öğretmeliyiz. Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır. Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin. Kendinin kötü olduğunu düşünme. Kötü olan sen değil, sana kötü bir şekilde dokunan kişidir. Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunmamalıdır.

- Sevdığın kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir
- Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi
- Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi
- Anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi
- Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır.
- Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır.
- Dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceğini tehdidinde bulunuyorsa bu bir kötü dokunmadır.

?Tanıdığın bir kişinin sana dokunması kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?(**Kötü**)

? Anneannen ve deden ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?(**İyi**)

?Öğretmenin başını “aferin” deyip, okşaması iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır? (**İyi**)

?Tanımadığın bir kişinin dokunması seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır? (**Kötü**)

?Size dokunan kişi sana bunu hiç kimseye söyleme diyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?(**Kötü**)

?Babanın iyi günler dilemek için sana sarılması ve iyi dersler diyerek öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır? (**İyi**)

?Sana dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana zarar vereceğini söylüyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır? (**Kötü**)

4- 'Hayır' demeyi öğretin:

- Çocuklara herhangi birisi onları incitmeye kalkarsa hayır demeleri gerektiğini söyleyin.
- Çünkü birçok çocuğa büyüklerin söylediklerine itaat etmeleri öğretilmiştir.

5. Yardım istemeyi öğretin:

- Biri onlara kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerinden yardım istemeyi öğretin.

- Onlara sizinle her türlü sorunu paylaşabileceği inancını yerleştirin

- Etkili aile içi iletişim işinizi kolaylaştıracaktır.

- Ona doğru gelmeyen şeyleri size rahatlıkla söyleyebileceğini ifade edin. Bazen çocuklarımızın olayları abarttığını düşünürüz ne olursa olsun söylediklerini kulak ardı etmeyin.

- Çocuğunuza inanın eğer yardım istiyorsa bunu geri çevirmeyin.

6-Her zaman sır saklanmayacağını öğretin

Çocuklarınıza bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiğini öğretin.

- Hiç kimsenin senin, özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur. Hiç kimsenin seni, kendi özel yerlerine dokundurtmaya da hakkı yoktur. Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir sır değildir. Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.

- Mutlaka söylemelisin. Sır saklaman gerektiği doğrudur. Ama bu saklanmaması gereken kötü bir sırdır.

COCUKLAR CİNSEL İSTİSMARA UĞRADIKLARINI NEDEN SÖYLEMEZLER

- Kendilerine inanılmayacağından korkarlar.
- Başlarının belaya gireceğinden korkarlar.
- İstismarcının tehditlerinden korkarlar.
- İstismarcıyı korumak isteyebilir, sevebilir ama yaptıklarını sevmezler.
- Nasıl anlatılacağını bilmeyebilirler.
- Cinsel davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilirler.
- Anne-baba ve diğer yakınlar tarafından başlarına gelen kötülüğe karşı kendilerini koruyamadıkları için suçlanmaktan ve ağır biçimde cezalandırılmaktan korkarlar
- Arkadaşları tarafından dışlanabileceklerinden korkarlar.
- Gammaz olarak adlandırılmak istemezler.
- İyi çocukların cinsellikle ilgili sözcükleri kullanmasının doğru olmadığı söylenmiştir.

Çocuklar cinsel İstismarı asla unutmazlar. En önemlisi beden asla unutmaz.