



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ  
VELİ BÜLTENİ

ÇOCUĞUMU

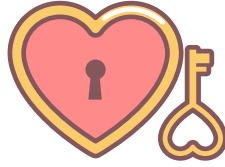
KORUYORUM



Kişisel Sınırlar ve Mahremiyet Eğitimi  
Nasıl Verilmelidir?

## Değerli anneler babalar,

Çocukların gelişim sürecinde mahremiyet eğitimi önemli bir yer tutmaktadır. Okul öncesi dönemden itibaren çocukları kişisel sınırları hakkında bilgilendirmek onları hem bedensel hem de ruhsal açıdan korumanın anahtarıdır.



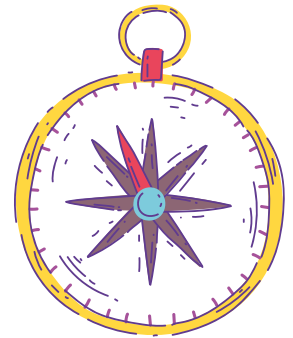
Mahremiyet eğitimi, çocukların kendisinin ve diğer insanların özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması gibi bilgileri içerir.

### Çocuklara "Mahremiyet Eğitimi" verilmesi şarttır.

Çoğu ebeveyn, çocuğuyla bu konuda ne konuşması gerektiğini bilmediğinden ya da erken yaşta çocuğun kafasını karıştırmaktan korktuğundan çocukla cinsellikle ilgili konuşmalar yapmaktan kaçınmaktadır.

### Oysa ki cinsellik yetişkinlerin zihinlerine ait bir tabudur.

Bu sebeple hazırlamış olduğumuz bu bültenin çocuklarınıza mahremiyet eğitimi verirken sizler için yol gösterici olmasını amaçlıyoruz.  
Keyifli okumalar dileriz.



## 1 Çocuğunuza zel bölgeleri anlatın.

Çocukların kendilerini koruyabilmeleri için vücudunun özel bölgelerini öğrenmeleri gerekmektedir. ocuğunuzla konuşurken "ayıp, günah" kavramları yerine "zel" kavramını kullanmaya zen gösterin.

"Dudaklarımız, göğüs bölgemiz ve klotumuzun kapattığı yerlerimiz (n ve arka) bizim özel bölgelerimizdir." şeklinde açıklayabilirsiniz. Özel bölgeleri konuşurken bir ocuk görseli üzerinde boyama yaparak öğrenmeyi kalıcı hale getirebilirsiniz.

Herkesin bir kişisel sınırının olduğunu ve o izin vermediği müddetçe kimsenin onun vücuduna dokunma hakkı olmadığını anlatarak "bedenim bana ait" bilinci geliştirmesine destek olabilirsiniz.

## Mahremiyet gelişiminin sizin tutumlarınızla şekilleneceğini unutmayın.



Çocuğun bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi için ebeveynlerin yaklaşımı çok önemlidir. Anne babanın da 3-4 yaşlarından itibaren çocuğuna dokunurken izin alması gerekir. Böylelikle ocuk kendisine dokunmak isteyen birisi olduğunda izin bekler, izinsiz dokunuşlarda rahatsızlık hisseder ve kendini savunmaya geçer.

- Annesi babası bile olsanız, çocuğunuzu zorla pmeyin, izin verirse pn.
- Çocuğunuz eve gelen misafiri pmediği için ona kızmayın.
- Çocuğun cinsel organını sevgi objesi yapmayın.
- Banyoda ve tuvalette mahremiyetine dikkat edin.
- Çocuğun kıyafetlerini başkalarının önünde değiştirmeyin.
- Anne-baba olarak çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip soyunun.

İlkokul ağından itibaren çocuklar tuvalet, banyo, giyinme ihtiyaçlarını kendi başına giderebilirler.



## 2 İyi dokunma ve kötü dokunmanın ne olduğunu anlatın.

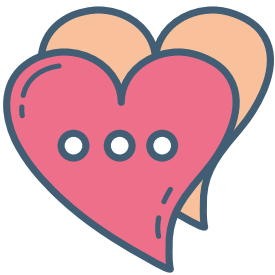
Onun anlayabileceği örnekler üzerinden sevgi niyetli ve kötü niyetli dokunuşları öğretebilirsiniz. "Annenin sana sarılması, öğretmeninin başını okşaması gibi sana kendini mutlu ve güvende hissettiren dokunuşlar iyi dokunuşlardır. Senin canını acıtan, yapılmasından hoşlanmadığın dokunuşlar kötü dokunuşlardır." gibi...



Çocuğunuz size, başka bir yetişkinin kendisine kötü dokunduğunu anlatırsa, "Ne kadar ayıp, bir daha öyle söyleme, o öyle şeyler yapmaz" diyerek çocuğunuzun susturmayın.

## 3 Duyguları öğretin.

Mutluluk, sevinç, güven, rahatlık gibi olumlu duyguların yanında öfke, korku, şaşkınlık, üzüntü, rahatsızlık gibi olumsuz duyguların da olduğunu örnekler üzerinden konuşabilirsiniz. Bazen olumlu, bazen olumsuz duygular yaşamamanın normal olduğu ve bu duyguları güvendiği biriyle paylaşabileceğini hatırlatmalısınız.



Çocuklar yaşadıklarının doğru ya da yanlış olduğunu ancak nasıl hissettiklerini bilirlerse anlayabilirler. O yüzden onlara iyi ve kötü dokunuşun kendilerini nasıl hissettireceğini mutlaka öğretmek gerekir.



#### 4 İyi ve kötü sırrın farkını öğretin.

Genelde çocuklara sır saklamanın önemli bir erdem olduğu öğretilir. Dolayısıyla çocuklar uygun olmayan bir davranışla karşılaştıklarında gammaz olarak anılmak istemedikleri için yaşadıklarını anlatmamayı seçebilirler. Bu sebeple çocuklara bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiği, sırrı saklamamanın onu kötü bir çocuk yapmayacağı anlatılmalıdır.

"Arkadaşına hediye aldığında sürpriz yapmak için bunu söylememek iyi bir sırdır. Kendini mutsuz, rahatsız ve tehdit altında hissettiğin bir durumu saklaman istendiğinde ise bu kötü bir sırdır" vb. şekilde örnekler üzerinden hangi sırların saklanıp hangilerinin saklanmayacağını konuşabilirsiniz.



#### 5 Hayır demeyi öğretin.



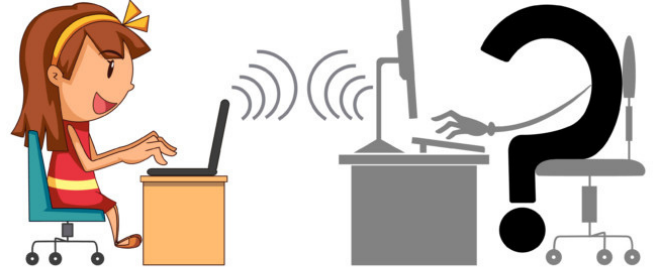
Birçok çocuğa büyüklerin söylediklerine itaat etmeleri öğretilmiştir. Oysa ki "hayır" demek sınır koymaktır. Bazı anne babalar hayır cevabı aldıklarında çocuklarına küser ya da kızarlar. Çocukların hayır cevabına saygı duymak gerekir çünkü onlar "hayır" diyerek kendini korumayı öğrenir.

**Çocuğunuza her zaman hayır deme hakkına sahip olduğunu öğretin.**



## 6 Teknolojiyi bilinçli kullanmasını sağlayın.

Çocuklar telefon, tablet, pc kullanırken, fiziki olarak yalnız olmasına karşın, sanal kullanıcılarından dolayı asla yalnız değildir.



- Çocuğun ziyaret edebileceği web sitelerini yaşına uygun olarak birlikte belirleyin ve kontrol edin.
- Zararlı içerik barındıran web sitelerine karşı filtre yazılımlar kullanın.
- Eğitim-öğretim amaçlı internet kullanımı haricinde, vakit geçirme amaçlı internet kullanımını sınırlandırın.
- Sosyal medya ve oyunlar üzerinden edindiği arkadaşlar için yaş farkına ve fiziki çevrede teyit edilebilir kişiler olduklarına dikkat edin.
- Kişisel bilgilerin sadece kendilerine özel olduğu, sanal ortamda paylaşmaması hususunda çocuğunuzu bilgilendirin.
- İnternette kötü bir durumda karşılaşması halinde yaşadığı olayı size anlatması gerektiğini belirtin.

## 7 Kendini nasıl koruması gerektiğini anlatın.

Çocuklara güvenliklerini korumanın onların en temel hakkı olduğunu ve kendilerini korurken neler yapabileceklerini öğretmek gerekir.

- Kendilerine zarar vermeye kalkan biriyle karşılaştıklarında **yüksek sesle bağırmaları ve karşı koymaları** gerektiğini anlatın.
- Güvenliklerini korumak için mücadele ederken **"vurma, tekme atma"** gibi davranışların yanlış olmayacağı öğretin.
- Tenha yerlerde bulunmasının, tanımadığı insanlarla konuşmasının yanlış olduğunu öğretin.
- Yardım ve destek isteme hakkının olduğu, her şeyin üstesinden kendi başına kalkamaya çalışmanın zor olduğu, güvendiği kişilerden destek isteyebileceği mesajını verin.



Çocuğunuzu bilgilendirirken onu paniğe sürüklememeye dikkat etmelisiniz.  
Yararlanabileceğiniz bazı kaynaklar;



(+3 yaş)



(+6 yaş)



(+5 yaş)

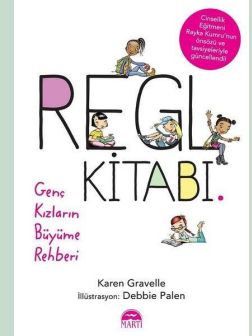


(+5 yaş)



(+5 yaş)

Ergenliğe adım atarken çocuğunuzu bilgilendirmek amacıyla  
yararlanabileceğiniz bazı kaynaklar;



Siz elinizden geleni yapsanız da yaşanacak herhangi bir  
olumsuz yaşantıda destek istemekten çekinmeyin.

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**