

BEDENİMİZ ÖZELDİR (İYİ DOKUNUŞ-KÖTÜ DOKUNUŞ)

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. Rehberlik servisi olarak geçen hafta öğrencilerimizle aşağıdaki konuları içeren etkinlikler yaptık. Sizler de onlarla bu konuda sohbet etmekten çekinmeyin. Aşağıdaki açıklamalar size yardımcı olacaktır.

A. CİNSEL GELİŞİM İLE İLGİLİ ÇOCUĞUNUZLA KONUŞURKEN

Çocuğunuzun yaşına göre aktaracağınız bilginin içeriği ve kullandığımız dil değişebilir. 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.

“Aman Allahım! Ne hoş bir bedenin var. Ne güzel büyüyorsun. Yakında büyük bir kız/erkek olacaksın. Bedeninle gururlanıyorum. Ona iyi bakman için sana yardımcı olacağım. Banyo yaparak onu temiz tutacağız. Sana yemek yedirerek, onun büyümesine yardım edeceğiz.

Sağlıklı ve güçlü bir kız/erkek olman için uykuya, oyuna zaman ayıracağız. Bedenine gerçekten özen göstermeliyiz. Düşüp bir yerini acıttığında gelip bize söylüyorsun ve eğer kanyorsa yararı bantlıyoruz.

Kendini iyi hissetmen için elimizden geleni yapıyoruz, çünkü seni seviyoruz ve hep seveceğiz. Kötü bir şey olduğunda her zaman gelip bize anlatmanı isteriz. “Belki bir gün biri senin özel yerlerine –hani iç çamaşırının örttüğü yerlere- dokunmak isteyebilir. Ama bunlar senin özel yerlerin ve sana böyle dokunmak isteyen tanısan ve sevsen bile HAYIR diyeceksin.”Bunu yapamazsın” diyeceksin. Sonra hemen koşup bize anlatacaksın.

Belki tanıyıp sevdiğin bir insan, ya da önceden hiç görmediğin biri kendi özel yerlerine sana dokundurmak ister. Yine “HAYIR” diyeceksin. “Bunu yapamam” ve koşup anne-babaya veya güvendiğin bir yetişkine anlatacaksın. Nasıl hiç kimsenin sana vurmasına izin vermiyorsak, hiç kimsenin senin özel yerlerine dokunmasını da istemeyiz ya da senin başkasınınkine dokunmak zorunda kalmanı.

Senin özel yerlerine dokunmak isteyen, bunun bir sır olduğunu, kimseye anlatmaman gerektiğini söyleyebilir. Ama bu kötü bir sırdır ve anne- babana kesinlikle anlatmalısın. Kötü bir sırrı asla bizden saklamamalısın. Asla.Seni rahatsız eden, sana tuhaf gelen ne olursa hemen bize anlat. Anlatırsan sana ya da bize kötü bir şey olacağını söyleseler dahi anlat bize. Gerisini biz hallederiz. Anlatmadığın takdirde sana bir sürpriz sözü verseler bile anlat.

Seni seviyoruz ve güvende olman için her zaman yardımcı olmak istiyoruz.”

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

Bu bilgileri çocuğa verirken çok dikkatli olmak gerekmektedir. (Panik havasında konuşulmamalıdır.)

B. ÇOCUKLARIMIZI KENDİLERİNİ KORUMALARI İÇİN NASIL GÜÇLENDİREBİLİRİZ?

1. Cinsellik konusunda çocuklarınızı bilgilendirin:

- Çocuğun muhtemel tacizlere karşı korunabilmesi için sağlıklı bir cinsel bilgiye ve aile içerisinde şartsız sevgiye ihtiyacı vardır.
- 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...

• Çok iyi tanımadığınız kişilerle baş başa vakit geçirmesine izin vermeyin.

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.

“İç çamaşırlarının örttüğü yerler senin özel bölgelerindir”(Resimler üzerinde gösterebilirsiniz)

• 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.)

İyi Dokunma – Kötü Dokunma

Çocuğumuza, kimlerin kendisine dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine kendisinin karar verme ve “hayır” deme hakkını vermeli, bu hakkının olduğunu bilmesini sağlamalıyız. Bu yüzden anne baba olarak sevmek istediğimizde bile hayır derse onu bırakmalıyız ki böylece hayır demenin önemini kavrayabilsin.

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.

İYİ DOKUNMALAR

- Sevdiğin 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.

KÖTÜ DOKUNMALAR

- 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.

“Böyle bir durum ne olursa olsun sizin suçunuz olamaz. Yapılan şey kısa bir süre insanda hoş duygular uyandırabilir. Bir an bundan hoşlansanız, hatta size söylenenleri bilmediğiniz bir nedenle yapsanız dahi BU SİZİ ASLA SUÇ ORTAĞI YAPMAZ. Çünkü SİZ ÇOCUKSUNUZ VE BÖYLE DURUMLARDA ASLA SUÇLU OLAMAZSINIZ. BUNUN DIŞINDA BAŞKA BİR GERÇEK YOKTUR”

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
- 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, anlattıysan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.