**ÇOCUKLARLA KONUŞABİLMEK**

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

1. **CİNSEL GELİŞİM İLE İLGİLİ ÇOCUĞUNUZLA KONUŞURKEN**

Çocuğunuzun yaşına göre aktaracağınız bilginin içeriği ve kullandığınız dil değişebilir. Unutmamanız gereken en önemli bilgi; bu konuları her çocuğun merak ettiğidir. Çocuğunuz bu bilgileri sizden almazsa mutlaka başka kaynaklardan alacaktır. 5-6 yaşındaki bir çocuk ile yapılabilecek bir konuşma örneği size yardımcı olabilir. 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 kanıyorsa yaranı 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 isteyeni 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 tekrarla 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.”

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 kendisininkilere 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 saplantılı kişilikler haline getirebilmektedir.

**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:**

* Çocuklara güvende olma hakları olduğunu ve kimsenin bunu ellerinden alamayacağını söyleyin.
  + Çocuklarınıza, güvenliklerini korumak için gerekirse kendilerine zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırmak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabileceklerini anlatın.
* İnşaatlarda, boş, terk edilmiş evlerde, bodrumlarda, ailenin bilgisi olmadan oynamaması gerektiğini, ayrıca ailenden 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…
* Sanal ortamlarda tanımadığınız insanlarla arkadaşlık yapmayın.
* MSN ve Facebook’ta özel görüntülerinizi paylaşmayın tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme yapmayın.
* Çok iyi tanımadığınız kişilerle baş başa vakit geçirmeyin.
* Ailenizin haberi olmadan kafelere, internet kafelere oyun salonlarına gitmeyin.
* Ailenizin bilgisi dahilinde gittiğinizde de yediklerinize ve içtiklerinize dikkat edin.
* Tanımadığınız ve güvenmediğiniz kişilerden ağrı kesici vs. ilaç alıp içmeyin.
* Geceleri geç saatte sokakta yalnız başınıza kalmayın.

**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.

“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.)

**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.

* 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.
* 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.

|  |  |
| --- | --- |
| * HAYIR | * “Hayır”, “Hayır teşekkürler” * “Hayır olmaz” |
| * MAZERET BİLDİRME | * “Hayır teşekkürler, sigara dumanından çok rahatsız oluyorum, beni öksürtüyor.” |
| * ATLATMA | * “Hayır, teşekkürler, şimdi değil.” |
| * KONUYU DEĞİŞTİRMEK | * “Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?” |
| * HAYIR TEKRARI | * “Hayır içmiyorum. Hayır teşekkürler.” |
| * YÜRÜYÜP GİTMEK/ * ORTAMDAN SAKINMAK | * “Hayır” de ve ortamı terk et. |

**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.**

**C. ÇOCUKLARINIZI BİLGİLENDİRİRKEN ŞU KAYNAKLARDAN FAYDALANABİLİRSİNİZ**

1-BANA BİR ŞEYLER OLUYOR (Erkekler-Kızlar) – Alex Srith

0-6 Yayıncılık

2- BANA NELER OLUYOR? – Peter Mayle

Sistem Yayıncılık