

BEDENİM BANA AİTTİR !!! DOKUNMA

MAHREMİYET EĞİTİMİ

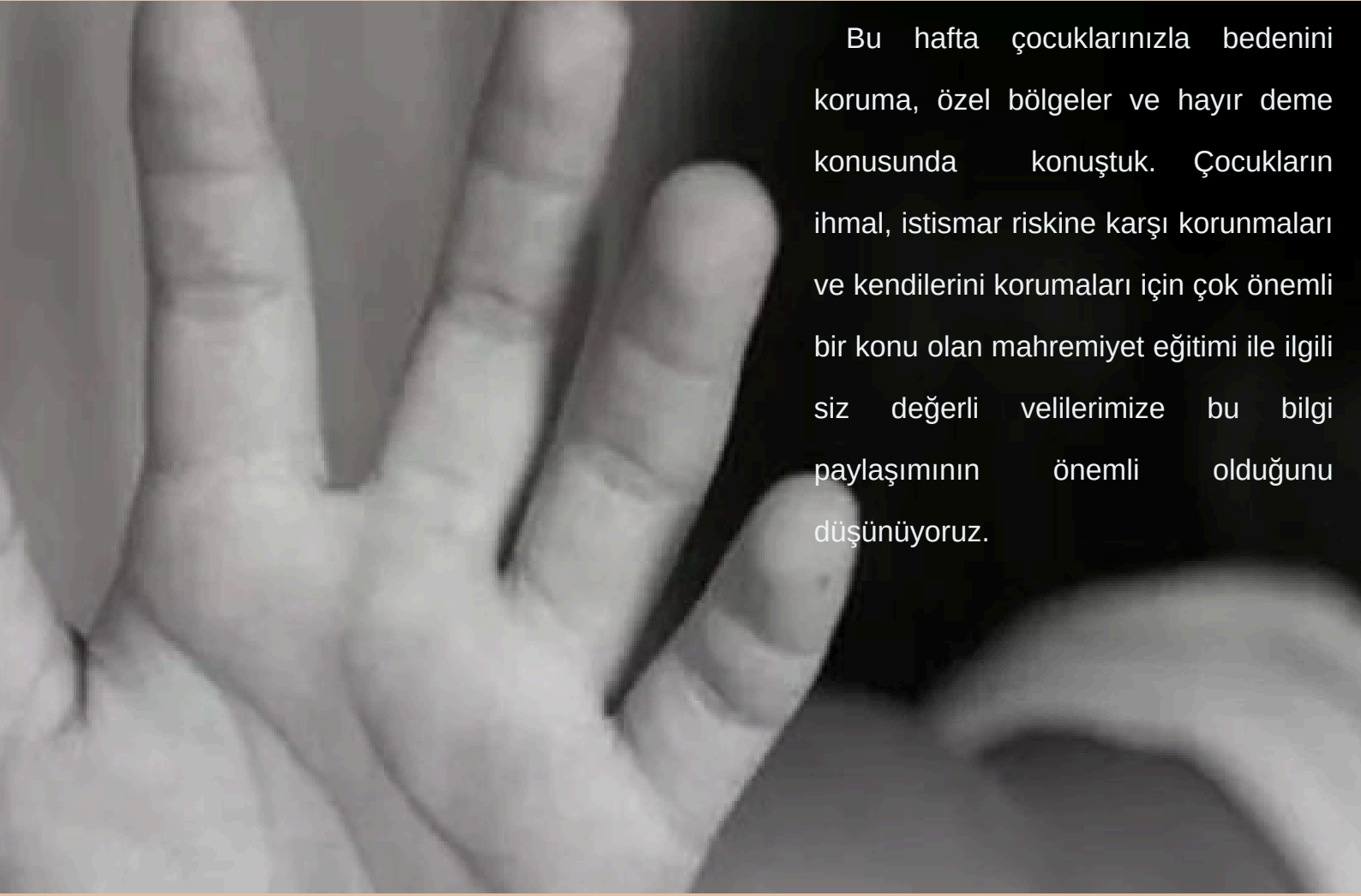
Veli Bülteni



Gündüz Alp ilkokulu
Rehberlik Servisi



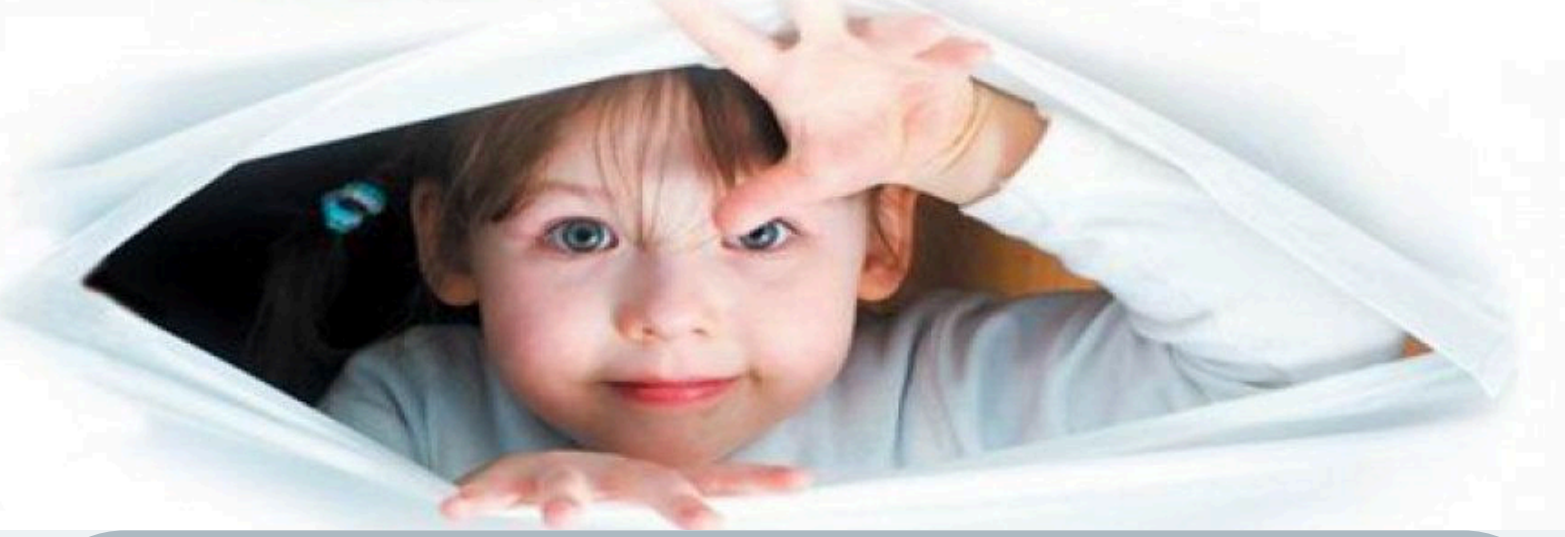
Hediye Atıcı Arıcan
Merve Çetinkaya



Bu hafta çocuklarınızla bedenini koruma, özel bölgeler ve hayır deme konusunda konuştuk. Çocukların ihmal, istismar riskine karşı korunmaları ve kendilerini korumaları için çok önemli bir konu olan mahremiyet eğitimi ile ilgili siz değerli velilerimize bu bilgi paylaşımının önemli olduğunu düşünüyoruz.

Mahremiyet eğitimi; kişinin özel bölgelerinin, özel alanlarının ve özel bilgilerinin korunması, saygı duyulması gerektiği ve mahrem alanların nasıl korunacağı (sağlıklı sınırlar koyma) üzerinde durulan eğitimidir. Mahremiyet eğitimi bebeklikten itibaren aileler tarafından verilmesi gereken bir eğitimidir. Ebeveynler, mahremiyet hususunda çocuklarına rehber ve örnek olmalıdır. Mahremiyet konusuna önem veren ailelerde yetişen çocuklar hem kendi mahremiyetini korurlar hem de başkalarının mahremiyetine saygı duyarlar.

Çocuğu zorlamadan, ayıp, günah, yasak vb. ifadelerle onlarda korku ve endişe yaratmadan, utandırmadan ve yoğun duygusal denetim altında tutmadan mahremiyet eğitimi gerçekleştirilmelidir. Bunun için öncelikle mahremiyet eğitimini verecek ebeveynlerin doğru bilgiye ve yönetime sahip olmaları gerekir. Fakat anne babalar çocuğa doğru bir mahremiyet eğitimi verirken neyi, ne kadar, nasıl öğretecek, nelere dikkat edecek? Gelin hep birlikte bunlara bakalım.



1. "Benim Bedenim Bana Aittir. " bilincini oluşturun:

- Çocuğunuza , zel bölgelerinin nereler olduğunu i çamaşırı kuralına göre ğretin. Bu kurala göre i amaşırıyla kapatılan yerlerin özel bölgeler olduğu anne-baba ve doktor hariç (ebeveyn gözetiminde, kendi izni dhilinde) hiç kimsenin vücutlarına dokunamayacağı, kişisel bakım uygulayamayacağı çocuğa anlatılmalıdır.
- Bedenin kendisine ait olduğu bilgisini verin, bedeniyle ilgili kararlarına saygı duyun, çocuğunuzun sınırlarını ihlal etmeyin. Yani ocuğunuza kendi özel çizgilerini öğretin, anne baba olarak siz de bu çizgilere saygı gösterin.
- Siz ya da yakınlarınız çocuklarınızın bedenlerine izinsiz şekilde dokunmayın. Sevmek, öpmek ya da sarılmak istediğinizde onun da bir birey olduğunu unutmadan izin alın. Örneğin terlemiş çocuğa 'istersen gel kıyafetini değiştirelim' diye sorabilir, 'Seni pebilir miyim, sarılabilir miyim' diye izin isteyebilirsiniz.
- Çocukları zorla sevme, öpme, sarılma veya çocuğun rızası dışında birinin kucağına oturmaya zorlama davranışları sonucunda ocuk iyi dokunma-kötü dokunmayı ayırt edemez. ocuk istemediği hlde onu öpmek, sıkıştırmak, zorla yemek yedirmek gibi çocuğun istemediği eylemleri yapmaya devam etmek mahremiyeti ihlal etmek ve çocuğu travmaya uğratmak anlamına gelmektedir.

2. İyi Dokunma ve Kötü Dokunmanın Ne Demek Olduğunu Anlatın:

- Kendisini iyi hissettirmeyen, rahatsız eden, korkutan, tedirgin eden dokunmaların "kötü dokunma"; anne babanın kendisinden izin isteyerek öpmesinin, sarılmasının, arkadaşının sarılmasının, başını okşamalarının, doktorun -izin isteyerek-muayene amaçlı dokunmasının "iyi dokunma" olduğunu çocuğunuza anlatın.
- Kötü dokunma durumunda buna izin vermemesi, bu kişiyi nasıl durduracağı, böyle durumlarda sır olarak saklamaması ve anne babası ya da büyüklerine haber vermesi gerektiğini öğretin. Bunun için öncelikle anne, baba, çocuk arasında açık, samimi, rahat, güvenli ve etkin bir iletişim olmasının önemli olduğunu unutmayın.

3. Hayır Demeyi Öğretin:

- Çocuklarınıza fiziksel zorlamalar ve istemediği durumlarda "Hayır" diyebilmeyi öğretin. Rahatsız olduğu bir davranışa fiziksel olarak karşı çıktığında bunun işe yarayacağını hissettirin. Aksi takdirde böyle durumlarda çocuk kendini yetersiz hissedebilir, olası istismar durumlarında kendini başkalarına teslim edebilir.
- Çocuğu dudaktan öpmek, vücudunun genital organlarına dokunulmasının ya da onu rahatsız eden dokunuşun kötü niyetli olduğunu söyleyin. Bu eylemlerde bulunan her kim olursa olsun, çocuğun buna karşı çıkıp 'hayır' demesi gerektiğini anlatın.
- Çocuğunuza rahatsız oldukları dokunuşlarda bağıрма, itiraz etme, çığlık atma ve kaçmayı öğretin.
- İster tanıdığı isterse tanımadığı biri olsun özel bölgelerine dokunulduğunda veya özel alanı ihlal edildiğinde "Hayır" diyerek rahatsızlığını dile getirmesini, kişisel sınırlarının ihlal edilmesine asla izin vermemesini söyleyin.



4. Özel Alan Bilinci Kazandırın:



- Kendine ait alan belirleyin. Odası, dolabı, eşyası olan çocuklar hem kendi mahremiyetlerini korurlar hem de arkadaşlarının özel alanlarına daha saygılı olabilirler, izin almadan başkalarının özel eşyalarına dokunmayabilirler ve başkalarına zarar verici eylemlerden kaçınırlar.
- Yedi yaşından itibaren kız ve erkek çocukların odalarının -eğer imkân varsa- ayrılması gerekir. Aile üyelerinin kendilerine ait bölüme sahip olmaları için odalar paravanla da ayrılabilir.
- Çocuklarınızın ebeveynlerin odalarına ve tuvalet, banyo gibi özel yerlere girerken kapıyı tıklatarak, izin isteyerek girmelerine rehberlik edin.
- Çocukların odasına girmeden, eşyalarını almadan, öpmeden, dokunmadan önce izin alın. Fakat kapıyı çalmadan yanlışlıkla girildiğinde özür dilenip kapıyı derhal kapatın.

6. Sanal Alan Mahremiyetini Anlatın:

- Çocuğunuzun bilgisayar karşısında geçirdiği zamanı bir ya da iki saatle sınırlandırın.
- Bilgisayarı, aile fertlerinin hepsinin çok rahat bir şekilde görebileceği, ailenin ortak kullanım alanına koyun.
- Çocukla ne tip siteleri ziyaret edebileceği konusunda anlaşmaya varın.
- Aileler çocukların, internette gezinmek için çocuklara uygun ya da ebeveyn denetimi olan bir arama motoru (Google Safe Search for Kids gibi) kullanmalarını sağlayın ya da kullanılan arama motorunun ayarlarını yüksek düzeyli olarak seçin.
- Çocuklarınızın kendi elektronik posta (e-posta) hesaplarının olmasına izin vermeyin. Aile adına bir e-posta hesabı alarak çocuklarıyla birlikte o hesapları kullanın.
- Çocuklarınıza internet iletişim araçlarını (eposta, mesaj panoları ve forumlar gibi) kullanırken her konuda (iletişimde olduğu kişilerin kim olduğu, iletişime geçmek istediği kişiler, karşılaştığı olumsuzluklar gibi) size danışılmasını sağlayın. Ayrıca, açılan epostalarda, gelebilecek olan zararlı içeriklere karşı e-posta filtresi kullanın.
- Kendilerine ya da ailelerine ilişkin hiç bir bilgiyi vermemeleri gerektiğini anlatın.





6. Sanal Alan Mahremiyetini Anlatın:

- Anne ve babaların bu yaş grubundaki çocuklarının internette sosyal ağları kullanmasına izin vermemesi yapılacak en doğru davranıştır. Ancak, çocuğun merakını gidermesi bakımından, sizin gözetiminizde çocuk sitelerinde bulunan internet sohbetlerine girmesine ve arkadaşça sohbet etmesine izin verebilirsiniz.
- İziniz olmaksızın herhangi bir dosyanın (müzik, resim dosyası ve bilgisayar oyunu gibi) karşıdan yüklenmesinin doğru olmadığını, bu yolla bilgisayarına virüs ve casus yazılımların bulaşabileceğini anlatın.
- Çocuklarına, okulunda, çevresinde ve katıldığı etkinliklerde kendisine zarar verebilecek insan tiplerini nasıl izah ederek açıklıyorsanız, internet ortamından gelebilecek tehlikeleri de açık açık anlatın.
- Çevrimiçi ortamda yazılan ve görünen her şeyin her zaman doğru olamayabileceğini, gerçek hayatta olduğu gibi sanal ortamda da iyi niyetli kişiler olduğu gibi kötü niyetli kişilerin de olabileceğini anlatın. Kafasının karıştığı her durumda sizinle konuşması için yüreklendirin.
- İnternette ödev, araştırma yaparken bulunan bilginin kaynağının gösterilmesi gerektiğini ile film, müzik ve oyun dosyalarını yasal olmayan yollarla karşıdan yüklememeleri gerektiğini, aksi durumda tüm bunların bir nevi hırsızlık olduğu anlatın.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) çocukların sosyal medyayı kullanmak için yaşlarının en az 13 olması gerektiğini açıklamıştır. 13 yaşından küçük çocuklarınızın sosyal medya hesabı açmasına ve kullanmasına izin vermeyin.