



VELİ BÜLTENİ

Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

PDR Servisinden...

Değerli velimiz,

Doğumdan 9-11'li yaşlara kadar olan dönemde çocuklara öncelikli olarak cinsiyetini tanıtmaya, ardından beden bölgelerini adlandırma ve mahremiyete ilişkin bilgilendirmede bulunma hedeflenmektedir. Okul ortamlarında gerek sınıf öğretmenlerimiz gerek ise rehberlik servislerimizce mahremiyet eğitimi verilmektedir. Ancak her ne kadar bu eğitimler okulda verilse de aileye de taşınmalı ve mahremiyet aile içerisinde bir anlayışa da dönüşmelidir. Mahremiyet eğitimi, bireylerin kendi özel alanlarını ve haklarını iyice kavrayarak çevresine buna göre sınırlar çizebilmesidir. Mahremiyet eğitimi, bireylerin kişiliklerinin, ruh sağlığının ve cinselliklerinin korunabilmesi için oldukça önemlidir.

Çocukların bedenleri konusunda asıl söz sahibi olduklarını anlamaları onları cinsel istismara karşı da koruyacaktır.

Cinsel istismarın yaygınlığı konusunda bir kesinlik bulunmamakla birlikte her bireyin dikkate alması gereken bir konudur.

Unutmayalım, çocuklarımızı korumak, geleceğimizi korumaktır. Çocuklarımızı ihmal ve istismardan korumak ve bu konuda siz velilerimizi bilgilendirmek amacıyla oluşturduğumuz bu bültenin fayda sağlaması dileğiyle.

Okan USLU

Uzman Psikolojik Danışman



BU SAYIDA;

- İhmal-İstismar Nedir?
- Çocukların İhmal-İstismara Uğradığı Nasıl Anlaşılır?
- Çocukları İstismardan Korumak İçin Ailelere Öneriler
- Okul Öncesi Dönemde Cinsel Eğitim

İhmal-İstismar Nedir?

İhmal; çocuğun temel gereksinimlerinin karşılanmamasıdır. Çocuktan sorumlu olan kişilerin yapması gerekenleri yapmadıkları pasif bir durumdur. **İstismar** ise çocuğa zarar veren tüm davranışları içerir. Yapılmaması gerekenin yapıldığı aktif bir davranıştır. 18 yaşından küçük bireylerin (çocuk) bir yetişkin tarafından cinsel uyarın olarak kullanılması ve herhangi bir cinsel aktiviteye dahil edilmesidir. İstismar durumlarında çocuğun onayının aranması mümkün değildir. Bir istismarın **cinsel istismar** olarak adlandırılması için ise içerisinde dokunma-temas bulundurması şart değildir:

- Çocuğun cinsel ilişki sahnesine doğrudan şahit olmasını sağlamak,
- Çocuğu pornografik malzemeler için kullanmak,
- Teşhircilik ve röntgencilik

gibi durumların her birinin birer istismar örneği olmasının yanında; içerisinde temas bulunduran el veya başka bir cisim ile çocuğun vücuduna dokunma veya tam tersi çocuğun dokunmasını isteme ile diğer bütün genital ve rektal temaslara birer istismar örneğidir.

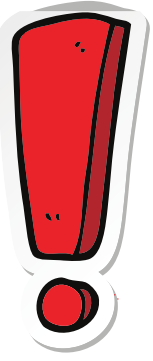
Çocuğun Cinsel İstismarı Şüphesine Sebep Olabilecek Bazı İpuçları

- Bir anda gelişen çekingenlik, korku ve endişe hali
- Aşırı ilgi bekleme
- Dürtüsellik, saldırganlık
- Fazla titiz davranma durumları (abartılmış el yıkama gibi..)
- Regresif semptomlar gösterme (bebekliğindeki, çocukluğundaki davranışları göstermesi)
- Kendine zarar verici davranışlarda bulunma
- Cinsellikle ilgili durumlara aşırı ilgi gösterme
- Çok sık öpmeye veya vücudun çeşitli yerlerine dokunmaya çalışma

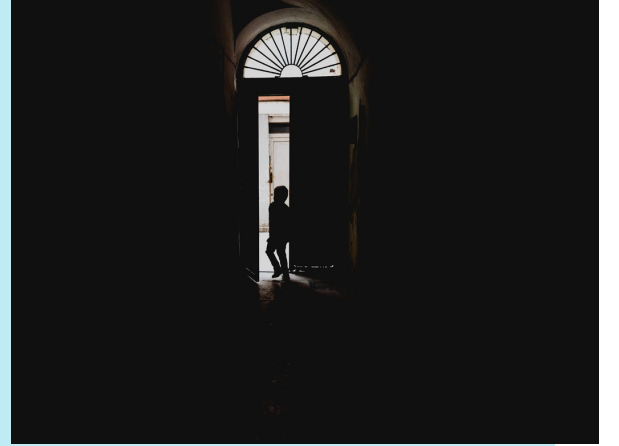


- Bedeninin kirli ve zedelenmiş olduğuna inanma ve bunu ifade etme
- Resimlerinde ve oyunlarında istismar şüphesi bulundurabilecek unsurlara yer verme
- Genital bölge, anüs ve çevresinde ağrı ve kanama

* Bütün bu belirtiler mutlaka cinsel istismara işaret eder diyemeyiz; ancak çocuğumuzda bu tür davranışsal ya da ruhsal değişiklikler gözlemlediğimiz takdirde aklımıza cinsel istismara uğramış olabilme ihtimalini de getirmek durumundayız.

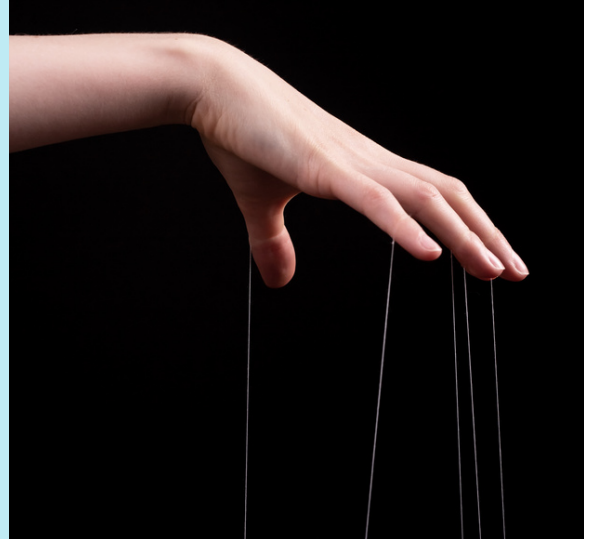


Cinsel istismar konusunda hikaye uyduran çocuk sayısı çok azdır. Bu yüzden eğer bir çocuk sizinle istismar edildiğine dair bir bilgi paylaşıyorsa temel yaklaşım çocuğa inanmak olmalıdır. Özellikle okul öncesi dönemde çocuğun şahit olmadığı veya maruz kalmadığı bu gibi durumlar karşısında hikaye üretmesi çok zordur.



Çocuğun cinsel istismarı **bir suçtur** ve herhangi bir çocuğun cinsel istismara uğradığını bilen bir vatandaşın bunu emniyet güçlerine bildirmemesi de bir suç doğurmaktadır.

- Çocuklar cinsel istismara uğradıklarını her zaman paylaşmayabilirler. Bunun altında pek çok sebep yatabilir ancak en belirgin sebepler istismarcı tarafından korkutulması ve tehdit edilmesi, anne-babasının kendisine inanmayacağını ya da kendisini suçlayacağını düşünmesi, eğer istismarcı tanıdığı ve sevdiği biriye onu korumak istemesi ya da yetişkinler ile cinsellik konusunda konuşmaktan çekinmesi gibi sebeplerdir diyebiliriz.



ÇOCUKLARIMIZI İSTİSMARDAN NASIL KORUYABİLİRİZ?

1- "Cinsel İstismar Bildiğiniz Gibi Değil"

Cinsel istismar sadece cinsel organlara değil, bedenün tümüne yönelik dokunuşları, bakışları, ayartıcı konuşmaları, sevmeye ve hitap biçimlerini, cinsel imaları, cinsel organlara komik ve farklı adlar vermeyi, cinsel içerikli görseller göstermeyi, çocuğun kendi cinsel bölgelerine ya da bedeninde herhangi bir yere ya da bir başkasının bedenine dokunmasını talep etmeyi kapsayabilir."

2-Erken Yaşta Bilgilendirin

Çocuklar her yaşta cinsel istismar mağduru olabilirler. Bu nedenle cinsel istismarla ilgili bilgilendirme mümkün olan en erken yaşta, çocuğun ruhsal ve zihinsel gelişim düzeyine uygun olarak verilmelidir. Çünkü çocukları istismardan korumanın en etkili yolu, onları cinsel istismarla ilgili bilgilendirmektir. Herhangi bir yerde kaybolduğunda veya yolunu şaşırdığında neler yapması gerektiğini, kimlerden yardım alabileceğini, sizin evinizin telefon numaralarını ezbere öğretin. Pek çok ebeveyn cinsellikle ilgili konuşurken ve bilgi verirken zorlanır. Çocuklarla bedenleri, duyguları sınırları ve cinsel gelişimleri üzerine konuşmanızı kolaylaştıracak pek çok kaynak var ama gerekirse bir uzmandan destek almaktan da çekinmeyin."

3-Bedenine Saygı Duyun ve Aile İçi Sınırlar Belirleyin!

Çocuğunuzun bedenini kendine ait olduğunu öncelikle siz kabul edin. Çocuğu zorla öpmek, sıkıştırarak sevmek, sizi öpmesini istemek gibi masum görülen taleplerinizi sorgulayın; birlikte uyumak, yıkanmak, giyinmek, emzirmek ile ilgili aile içi sınırlar belirleyin ve bunlara karşılıklı saygı duyun.



Çocuğunuzun sizin dışınızda biri ile birlikte tuvalete gitmesine, banyo yapmasına ve aynı yatakta yatmasına izin vermeyin. Çocuğunuzun giysilerini, çamaşırlarını, bezini kamusal alanlarda değiştirmeyin, giydirirken her defa iznini alın.

4- Hayır Demeyi ve Yüksek Sesle Bağırma Öğretin!

Çocuğunuzun bedenine yönelik izinsiz her türlü müdahalenin yanlış olduğu bilincini kazanmasını sağlayın. Çocuğunuza "Hayır!" demeyi öğretin, zaman zaman sebebini açıklayarak sizde "Hayır!" diyerek çocuğunuza model olun ve çocuğunuz "Hayır!" dediğinde buna saygı duyduğunuzu gösterin. Ayrıca cinsel yönden kötüye kullanıma ya da kendisine zorla dokunmaya kalkışan, bir yere götürmeye çalışan birisi ile karşılaştıklarında "yüksek sesle bağırmaları" gerektiğini öğretin."



5- İyi ve Kötü Dokunuşun Farkını Anlatın!

İyi dokunuş; kendimizi güvende hissettiren, en yakınlarımızın bize dokunuş şeklidir. Kötü dokunuş ise bize kendimizi kötü hissettiren kendimizi üzgün, kafası karışık, korkmuş hissettiren dokunuşlardır. Çocuğunuza "Biri sana kötü dokunduğunda lütfen bana söyle" deyin."



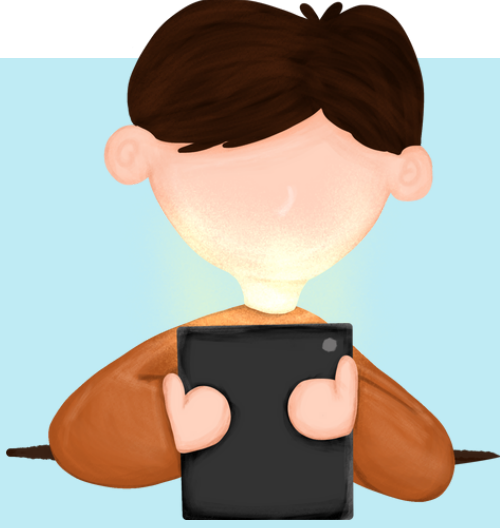
6-Dinleyin

Çocuğunuz rahatsız olduğu bir durum, olay ya da kişiden söz ettiğinde ya da bunu ima edip belirli bir kişi, duygu veya mekândan uzaklaşmak istediğinde bu durumu dikkatle araştırın. Çocuğunuz rahatsız hissettiği bir durumu ifade ettiğinde duygularını hafife almayın. Rahatsız olduğu durumları ve kişileri sizinle paylaşabilmesi için onu cesaretlendirip, iyi bir dinleyici olarak yargılamadan anlamaya çalışın ve destekleyici olun."



7-Güvenli İnternet Kullanımını Takip Edin!

Çocuğunuzu güvenli internet, sosyal medya, telefon ve tablet kullanımı hakkında bilgilendirin. Telefon ve tablet kullanımını yaş ve gelişim özelliklerine göre sınırlandırın ve takip edin. Okul öncesinde çocuklarımızın ekran kullanım süresinin 30 dakika olarak kısıtlanması önerilmektedir. Diğer yandan internet ortamının her şeye açık yapısı özellikle bu yaş grubunda çocukların ekran kullanım alışkanlıklarının takibini zorunlu kılmaktadır. Çocuklarınızın ekran kullanımını sizin yanınızda yapmasını ve yaşına uygun içeriklerle zaman geçirmesini sağlayın. Unutmayın telefon, tablet oyuncak değildir. Kullanımı esnasında karşılaştığı olumsuz mesaj veya reklam gibi şeyleri sizinle paylaşması için onu cesaretlendirin.



8- Kişisel Bakım Konusunda Eğitim Verin!

Çocuklarınıza tuvalete, banyoya giderken, tuvalet kâğıdı kullanırken kendi bedenlerinin bakım gerektiren bölgelerine kendilerinin bakmalarını öğretin. Bu konuda baskıcı değil destekleyici bir yol izleyin ve çocuklarınızın bunu yapabilecek hazırbuluşluğu ve olgunlaşması olup olmadığını dikkate alın. Böylece diğer yetişkin ve çocukların yardımına bağımlı olmazlar."



9- Çocuklar Susar Ama Siz Susmayın!

Çocuğunuza her ne yaşarsa yaşasın, size gelip anlatması gerektiğini, özellikle kötü olayların sır olarak tutulmaması gerektiğini anlatın. Cinsel, fiziksel veya duygusal istismar olabileceğini düşündüğünüz her durumu mutlaka ihbar edin. Çocuk istismarında cezasızlığa karşı sesinizi çıkartın, çocuklar susar ama siz susmayın. Çevrenizdeki yetişkinlerle çocuklara yönelik taciz, cinsel istismar gibi konular üzerinde konuşma denemeleri yapın, "cinsel istismar" veya "taciz" gibi kelimeleri sesli olarak telaffuz etmekten korkmayın. Unutmayın cinsel istismar konuştuğça azalır, üstünü kapattıkça artar."

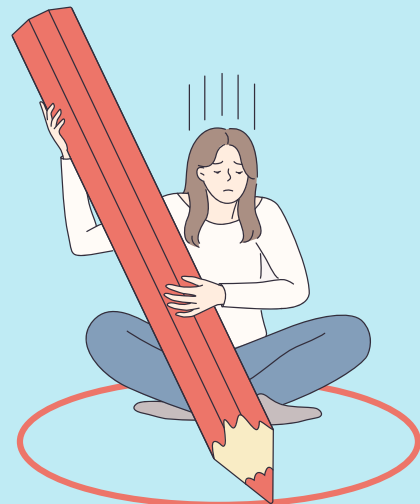
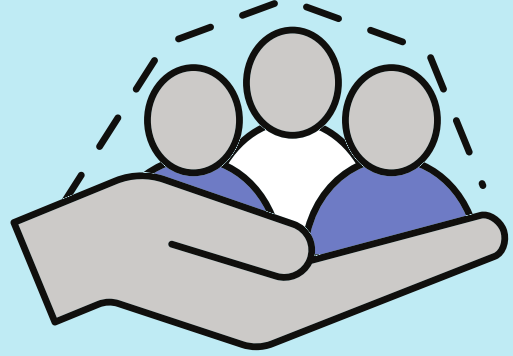


10- İçgüdülerinize Güvenin

Eğer çocuğunuzu birine bırakmanın kolay olmadığını düşünüyorsanız, bırakmayın. Cinsel istismar konusunda kaygılanıyorsanız, çocuğunuza sorular sorun. Çocuğunuzla cinsel istismar konusunda konuşmak için en iyi zaman şimdi'dir ve asla unutmayın, en ufak bir şüphe veya ihmal çocuğunuzun geleceğini etkileyecektir! İstismarın genelde dışarıdan bir yabancı tarafından geldiği düşünülür. Ancak istismarcıların çoğunun çocuğunuzun veya ailenin tanıdığı bir birey olma ihtimalinin oldukça fazla olduğunu unutmayın.

HIZLI BİLGİLER

- Çocuklar asla ebeveynleri tarafından dudaklarından öpülmemeli ve genital bölgelerine dokunarak sevilmemelidir.
- Henüz erken diye düşünülmeden çocuğa cinsel bölgeleri tanıtılmalı ve anlatılmalıdır. (teknik isimleri ile) Cinsellikle ilgili aile içerisinde bilgilendirilen çocukların istismara uğrama oranı daha azdır.
- Çocukların duyguları asla görmezden gelinmemeli ve her duygusu koşulsuz kabul edilmelidir. Duygusunun her durumda kabul edildiğini gören çocuk korksa ve utansa bile yaşadığı şeyi daha kolay paylaşacaktır.
- Ebeveynleriyle bağlılığı zayıf ; duygusal olarak anne-baba yoksunluğu olan çocuklar daha fazla istismar edilme riski taşıyor.
- Konu istismar olsun olmasın, çocuğunuzun ne yaşarsa yaşasın size bunu anlatabileceğini, yargılamadan ve koşulsuz olarak onu kabul edeceğinizi bilmesi; ona bu mesajı vermeniz büyük önem taşımaktadır.
- Mahremiyet eğitimi, kişisel sınırları erken yaşlardan itibaren çocuklarınıza vermeli, kendi ve başkalarının sınırlarını fark etmesini ve bedenini sadece ona ait olduğunu anlaması önemlidir.





Okul Öncesi Dönemde Cinsel Eğitim

Her sağlıklı çocuğun biyolojik olarak sahip olduğu bir cinsiyeti mevcuttur. Yaşamın ilk yıllarında çocuklar için her konuda birincil eğiticiler anne babalar veya bakım verenlerdir.

Anne baba olarak çocuklarımızın yaşantılarındaki pek çok soruyu rahatça yanıtlarken cinsellik ile ilgili soruyu aynı rahatlıkla ve doğallıkta yanıtlayamayız. Çocuğun ilk cinsel duygusu yıkama ve altının değiştirilmesi sırasında ortaya çıkmaya başlar. Erkek çocukları 8.ay kız çocukları ise 10-12.ay itibariyle genital organlarını keşfederler. Kimi zaman tesadüfi dokunuşlarla başlayan haz duygusu ile davranış tekrarlanır. Merak çocuk için olağan bir süreçtir. Bu merakın en doğru ve dolaysız şekilde giderilmesi çocuğun gelişiminde çok önemlidir. Çocuğunuzla güven duygusuna dayalı bir ilişki kurmaya çalışın. Çocuğunuza verilecek cinsel eğitimde sabırlı ve hoşgörülü olmak, endişeye kapılmamak onun seviyesine inmek, olası değişik söz ve davranışlar karşısında rahat olup anlamaya ve dinlemeye çalışmak güven duygusunu pekiştirecektir.

3 YAŞ DÖNEMİ CİNSEL GELİŞİM

- Tuvalet eğitimiyle birlikte çocuk, cinsel bölgenin daha fazla farkına varır.
- Kendi cinsiyetinden emindir ancak bunun kalıcı olup olmadığını bilmez.
- Diğer çocuklara kız veya erkek oluşlarına göre farklı davranmaya ve onların davranışını kabul etmeye başlar.
- Cinsel organlar ve bedensel fonksiyonlar için kelimeler öğrenir.
- Bu dönemde çocuğa cinsel organların doğru terimlerle tanıtılması gerekir.
- Bedensel temas, öpülüp sevmeye duyulan ihtiyaç devam eder.

4 YAŞ DÖNEMİ CİNSEL GELİŞİM .

- Kız ve erkek bedenindeki farklılıkları öğrenmeye çalışır.
- Kendi bedenine ve yetişkinlerin bedenine dokunmak isteme, özel bölgelerini incelemek isteme davranışı görülebilir.
- Kıyafetlerini çıkarıp çıplak kalmak isteyebilir. Doğumla ilgili sorular sorabilir.
- Özel bölgelerini başkalarına göstermek isteyebilir. Banyo ve tuvalette ailesini görmek isteyebilir.

5 YAŞ DÖNEMİ CİNSEL GELİŞİM

- Vücudun özel bölgelerini dile getiren kelimeler kullanabilir.
- Birbirlerinin bedenlerini inceleme isteği gözlemlenebilir.
- Sosyalleşmenin artması ile sevgi-evlenme kavramlarından bahsedebilir.
- Birbirlerine dokunma, öpme isteği duyabilir. Karşı cinse özgü davranışlar sergileyebilir.
- Özel alanlar netleşmeye başlar. Bu nedenle banyo yaparken, giyinirken ya da soyunurken utanma davranışı gözlemlenebilir.
- Oyunlarda ilk tercihi kendi cinsiyetinden arkadaşlarıdır.



Çocuklara Mahremiyet Nasıl Anlatılmalıdır?

- Okul öncesi dönemde, çocuğun kendi fiziksel özelliklerini, karşı cins ile olan farklılıklarını, bedensel sınırları, iyi ve kötü dokunuşları öğretmek amaçlanır. Bunları öğretmek için en uygun zaman çocuktan cinsellik ile ilgili sorular gelmeye başladığı zamandır. Sorular genellikle "Ben nereden geldim?" ya da bir kardeş bekleniyorsa "Kardeşim nasıl oldu?" gibi sorulardır. Bu tarz sorularda karıncaları, leylekleri örneklendirerek yanıt vermek doğru olmayacaktır. Burada önemli olan çocuğun merakını giderecek düzeyde yanıtlar vermektir. Ancak çocuğun soru sormaması merak etmediği anlamına gelmez yalnızca konuşmak için uygun fırsatlar yaratılmamıştır.

Sayı:1 İhmal-İstismardan Korunma



- Mahremiyet kavramı öğretilirken suçluluk duymasını sağlayacak "ayıp" kelimesinden uzak durulmalıdır. Çocuğa model olmak, mahremiyeti örnekler ile kavramasını sağlamaktır. Çocuğun bir başkasının göğsünü ellemesi, kendi ya da karşı cins arkadaşının cinsel organına bakması tamamen merak içeriklidir. Banyonun ve yatak odasının özel alanlarımız olduğunu kapıların kapatılması gerektiğini ve içeri girmek istendiğinde kapıların çalınması, yanıt için beklenmesi gerektiği öğretilmelidir. Davranışın kalıcılığını sağlamak için ebeveynlerin de çocukların özel alanlarına girerken aynı davranışta bulunmaları gerekmektedir.
- Öpülmekten hoşlanmayan bir çocuğu öpmek ya da ona sormadan davranışı sergilemek özel alanını ihlal etmektir. Çocuğa bedeninin kendisine ait olduğu ve bedeni ile ilgili konularda karar vereceği küçük yaşlarda öğretilmelidir. Çocukla birlikte banyo yapılmasının veya tuvalet ihtiyacının giderilmesinin bırakmak için en uygun zaman çocuğun çıplaklığa aşırı ilgi duyduğu zamandır. (Genel olarak 2 yaşından itibaren karşı cinsten çocukların yanında çıplak olmamaya özen gösterdiğinde, çocuk kişisel gizliliği öğrenir ve sosyal durumlarda yapılabilecek yapılamayacaklar hakkında bilgi sahibi olur.)
- Çocuklarda cinsel gelişim başladığı andan itibaren 'iç çamaşırı kuralı' devreye girmelidir. Bedenin özel bölgeleri çocuğa açıklanmalıdır. Bu özel bölgelere anne-baba ve anne baba yanındayken doktor ve öğretmen hariç diğer kişilerin dokunmaması gerektiği ve görmemesi gerektiği anlatılmamalıdır. Hoşlanmadığı bir dokunuşta / öpüşte "HAYIR" istemiyorum demesi öğretilmelidir.
- Çocukların iyi sır-kötü sır kavramını öğrenmeleri sağlanmalıdır. İyi sırların mutluluk veren sürprizler; kötü sırların mutsuz eden, rahatsızlık veren davranışlar olduğu açıklanmalıdır. Çocukların tanımadıkları yetişkinler tarafından öpülmesi, kucaklanması konusunda zorlama yapılmamalıdır.

- Çocuklara cinsellik anlatılırken sadece bedensel bir durum gibi anlatılmamalı. "Sevgi" kelimesi de dahil edilmelidir.
- Çocuğa anne-babanın özel bölgelerine dokunması konusunda izin verilmemelidir.
- Çocuklar dudaktan öpülmemelidir. (Cinselliği çağrıştırdığı için çocuğun kafasının karışmasına ve gelişimini olumsuz etkilemesine neden olabilir, anne babası tarafından dudağından öpülen çocuk, başkasının da kendisini dudaktan öpmesinde bir sakınca görmeyebilir.)
- Çocuklar yaşıtları ile cinsel içerikli oyunlar oynadığında tedirgin olunmamalıdır, bu yalnızca meraktan kaynaklanan bir oyundur.
- Çocuklar soru sorduğunda tam olarak neyi kastettiği iyice anlaşılmalıdır. Sorusu mutlaka yanıtlanmalı ancak gelişim seviyesine uygun kısa ve net cümleler olmalıdır.
- Soru sorduğunda sorular geçiştirilmemeli, sorduğu sorudan dolayı yargılanmamalı ya da "Aaa bu çok ayıp, sonra öğrenirsin" gibi cümleler kullanılmamalıdır. Unutmayın ki merak ettiği soruların yanıtlarını anne ve babalardan öğrenemezse güvenilir olmayan kaynaklardan öğrenmeye çalışacaktır.
- Çocuk soru sorduğunda ebeveynlerin cevap vermeden önce biraz konuşması sağlanmalıdır. "Sen ne düşünüyorsun?" diye sormak ne bildiğini öğrenmek için iyi bir fırsattır.
- Anne baba cevabı biliyor ancak nasıl açıklayacağı konusunda tereddüt ediyorsa, dürüstçe "Anlayabileceğin şekilde yanıt vermek için biraz düşünmek istiyorum. Bu konuyu yarın seninle tekrar konuşalım." demeli ve çocuğun sorusunu en kısa zamanda cevaplamalıdır.
- Resimli kitaplardan yararlanılabılırsiniz.
- Mahremiyet eğitiminde kız çocuklara anne, erkek çocuklara baba tarafından verilmesi düşüncesi doğru değildir. Çocuk kime soru soruyorsa o ebeveynin yanıtlaması gerekir.
- 3 yaş sonrasında çocuklar cinsiyet ayrımını fark etmeye başlar. Bir kız çocuğu bir erkeğin cinsel organını gördüğünde kendininkinden neden farklı ya da eksik olduğunu sorabilir. Bu tarz sorular ile karşılaşıldığında ebeveynlerin çocuklarına "sen kız olarak o da erkek olarak doğdunuz ve senin de onun da hiçbir eksiginiz yok." demesi yeterlidir.
- "Ben nasıl dünyaya geldim?" sorusu ile karşılaştığınızda bebekler için annelerin karınlarında özel bir yer vardır, her bebek bu özel yerde bir süre durur ve dünyaya gelmek için hazırlanır gibi yanıtlar verilebilir.
- Çocuklara isimleri ile seslenmek onun için çok önemlidir. Aşkı, birtanem gibi kelimeler kullanmayınız.



**İyi Dokunuşlar
Kötü Dokunuşlar
Etkinlik Kitapçığı**



**Kiko ile İç Çamaşır
Kuralı (Eğitici
Video)**

Çocuklardan saygı beklemek için çocuklara saygı duymak gerekir; çünkü saygı öğrenilen bir şeydir.



Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

Çocuklara neyin güvensiz olduğunu anlatmanın en iyi yolu onlarla güvenli ilişkiler kurmaktır.



Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

Bedenleri ile ilgili konularda çocuklardan onay alıyor musunuz?



Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

Çocukların bedenleri üzerinde söz söyleme, karar verme, HAYIR deme hakları vardır.



Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği



**Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**