

ÇOCUKLARLA MAHREMİYETİ KONUŞMAK

ÖNSÖZ

Çocuklarla mahremiyet konusunu konuşmak, ebeveynler ve bakım verenler için önemli ve dikkat gerektiren bir konudur. Ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluklar arasında, çocukların güvenliği ve doğru bilgilerle donanması da yer alır. Çocukların meraklı gözlerle her davranışı takip ettiği ve sorularına net cevaplar beklediği durumlarda, "Bu konuyu nasıl anlatmalıyım?" sorusu sıkça karşılaşılan bir durumdur.

Çocuklara zor ve hassas konuları açıklamak, hem çocuklar hem de yetişkinler için karmaşık olabilir. Yetişkinler, içinde bulundukları durumu anlamakla birlikte, bu durumun duygusal ağırlığını taşırlar. Çocuklar ise belirsizlik içinde kalabilir ve kendilerini güvende hissedip hissetmediklerini sorgulayan temel sorular sorabilirler. Bu belirsizlik, çocukların duygusal dengesi üzerinde etkili olabilir.

Bu rehber, çocuklar ile zor konuları konuşmayı kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Çocuklar uygun koşullar sağlandığında zorlu deneyimlerin üstesinden gelebilecek potansiyele sahiptir. Bu rehberde, çocukların dünyasına daha iyi bakabilmeniz ve ihtiyaçlarını daha net görebilmeniz hedeflenmiştir. Duygusal güvenliği ön planda tutarak, çeşitli konular hakkında farkındalık oluşturmak ve iletişimi kolaylaştırmak amaçlanmıştır.

Rehberde; boşanma, zorbalık, kayıp, yas, hastalık, metabolik beslenme sorunları, afet, mahremiyet, bağımlılık, beden algısı, dijital okuryazarlık ve inanç kavramları ele alınmıştır.

Bu kitapçık tüm bakım verenler için hazırlanmıştır (Çocuğun özel bakımını üstlenen ve bundan sorumlu olan kişiler; anne, baba, büyükanne, büyükbaba, teyze, bakıcı, uzman, doktor vb.)

Mahremiyet Nedir?

Mahremiyet, en temel anlamıyla gizlilik anlamına gelir. Bir bireyin kendine ait bilgileri, kişisel nitelikleri veya özel hayatıyla ilgili detayların izinsiz paylaşılmaması ve korunmasıdır. Mekansal, kişisel ve iletişimsel gibi çeşitli mahremiyet türleri bulunmaktadır; ancak bu içerikte bedensel mahremiyetten bahsedilmektedir. Bedensel mahremiyet, kişinin bedensel sınırlarına izni dışında kimsenin müdahale etmemesi ve başkalarının bu sınırlara saygı göstermesi olarak tanımlanır.

Sınırlar Nerede Başlar?

Sınırlar, insanların "*Ben buradayım, bu da bana ait olan alan*" diyebildiği yerde başlar. Çocuklar için bu alan öncelikle bedenleriyle başlar. Kimin onlara dokunabileceğine, neye "evet" veya "hayır" diyebileceklerine karar verme hakkı, onların kişisel sınırlarının temelidir. Bu sınırlar; fiziksel temas, özel eşyalar, duygular ve hatta zaman ve dikkat gibi soyut alanları da kapsar. Çocuğa sınır koymayı öğretmek, yalnızca onları başkalarından korumak amacıyla değil, aynı zamanda başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğrenmeleri için gereklidir. Sınırlar, çocuğun kendilik algısının bir parçasıdır ve erken yaşlardan itibaren gelişimsel olarak desteklenmelidir. Sınırlar, bir kişinin kendini "ben" olarak tanımlamaya başladığı anda oluşmaya başlar ve bu tanımlamanın ilk adımı bedensel farkındalık ile atılır.

Özellikle çocukluk döneminde sınırlar; çocuğun "*Burası bana ait, buraya sadece izin verdiğim kişiler yaklaşabilir*" diyebildiği noktada belirginleşir. Dolayısıyla sınırlar, bireyin hem fiziksel hem de duygusal alanına yönelik haklarını fark etmesiyle başlar.

Gelişimsel Olarak Sınırların Başlangıcı

- **0–2 yaş:** Temel güven ilişkileriyle birlikte, çocuğun bedenine saygı gösterilen bakım süreçleri (bez değişimi, banyo gibi) sınır algısının temelini oluşturur. Bu dönemde çocuk henüz dili kullanamasa da, tepkilerine duyarlı olunması ve bedenine izinsiz müdahale edilmemesi önem taşır.

- **2–4 yaş:** Çocuk kendilik bilincini geliştirmeye başlar. “Benim oyuncağım”, “Ben istemiyorum” gibi ifadeler çocuğun hem duygusal hem fiziksel sınırlarını keşfetmeye başladığının göstergesidir. Bu yaşta bedenın özel bölgelerinin öğretilmesi ve “hayır” deme hakkının tanınması, sınırların somut biçimde inşa edilmesini sağlar.
- **5–6 yaş:** Sosyal çevrenin genişlemesiyle birlikte, çocuk başkalarıyla ilişki kurarken kendi sınırlarını koruma ve başkalarının sınırlarına saygı duyma becerisi geliştirir. Bu dönem, mahremiyet eğitiminin en kritik aşamalarından biridir.

Sınırlar Neyi Kapsar?

Sınırlar yalnızca fiziksel alanla sınırlı kalmaz. Çocuğun:

- Bedenine kimlerin, nasıl ve ne zaman dokunabileceği (fiziksel sınır)
- Duygularına ve düşüncelerine saygı gösterilmesi (duygusal sınır)
- Eşyalarının, zamanı ve dikkatinin izinsiz kullanılamayacağı (kişisel alan)
- Mahrem bilgilerinin paylaşılmaması (bilişsel ve dijital sınır) gibi hususlarda sınırlarının farkında olması gereklidir.

Sınırlar Nasıl Öğretilir? Nereden Başlanır?

Sınırlar, çocuğa *sadece anlatılarak değil, yaşatarak* öğretilmelidir. Bu süreçte:

1. *Model olun:* Çocuğunuzu zorla öpmeyin, istemediği fiziksel temasa saygı gösterin. Kendi sınırlarınızı net bir şekilde ifade edin.
2. *Sade ve açık cümleler kullanın:* “Bu senin özel bölgen, başkalarının izinsiz dokunmasına izin verme.” “Biri seni üzüyorsa veya garip hissediyorsa, bana hemen söyleyebilirsin.”
3. *‘Hayır’ deme hakkını öğretin ve destekleyin:* Çocuğun, rahatsız olduğu bir duruma “hayır” dediğinde onu azarlamak yerine “Senin bedenın, senin kararın” şeklinde onay vermek, sınır koyma becerisini pekiştirir.
4. *Oyunsal ve görsel yöntemler kullanın:* Bebekler, kartlar, canlandırmalar, hikâyeler ve güvenli dokunuş oyunları ile çocuğun soyut kavramları somutlaştırmasına yardımcı olun.
5. *Başkalarının sınırlarını da öğretin:* “Arkadaşının izni olmadan oyuncağını alamazsın.” “Kardeşin şimdi yalnız kalmak istiyor, buna saygı duymalıyız.”

Sınırların Önemi Neden Bu Kadar Büyük?

1. İstismara karşı koruyucudur: Sınır bilinci gelişmemiş çocuklar, istemedikleri şeylere boyun eğmeye daha yatkındır. Sınır eğitimi, istismarın önlenmesinde ilk savunma hattıdır.
- Sağlıklı ilişkilerin temelidir: Kendi sınırlarını tanıyan ve başkalarının sınırlarına saygı duyan çocuklar, gelecekte daha saygılı, dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurarlar.
- Öz güveni artırır: “Hayır” diyebilen, rahatsız olduğu şeyi dile getirebilen çocuklar, kendi kararlarını daha güvenle savunabilir.

“Hayır” Demek

Çocuğunuz hangi durumlarda “Hayır.” diyor? Onun “Hayır!” demesi size nasıl hissettiriyor olabilir? Çocuklar bazen inat nedeniyle bu kelimeyi kullanabilir, ama bu onların sınırlarını belirleme ve kendilerini koruma yollarından biridir. Hayatınızda her zaman “Evet.” demediğiniz gibi çocuklarınızdan da her şeye “Tamam.” demelerini beklememelisiniz.

Çocuğunuzun her isteğini yerine getirmek zorunda değilsiniz. “Hayır.” demekten çekinmeyin. Çocuklar en çok gözlemleyerek öğrenirler. Sınırlama koymanız onun sınırlarını tanımasına yardımcı olur ve kötü bir ebeveyn olduğunuz anlamına gelmez.

Çocuğunuzun "Hayır." diyebilmesi, güven duygusunu besler ve kendini koruma becerisini geliştirir. İstemediği dokunuşlara karşı "Hayır!" diyebilmek, bedenine ve duygularına sahip çıkma yeteneğini kazandırır. Bu, onu fiziksel ve duygusal tehlikelere karşı daha dirençli kılar.

Sonuç olarak, "Hayır." diyebilmek küçük bir kelime ama büyük bir adımdır.

Bu konuda dikkat edilmesi gereken birkaç önemli nokta:

- "Hayır." deme hakkını tanıyın.
- Tepkileriniz yapıcı olsun.
- Kendi hayatınızda da "Hayır." diyebilmekten çekinmeyin.
- Güvenli bir iletişim ortamı kurun.
- "Hayır" yanıtını kabul edin ve saygı gösterin.

Her çocuk, güven içinde büyümeyi ve kendini koruyabilmeyi öğrenmeyi hak eder. Bu becerilerin temelinde mahremiyet eğitimi yer alır. Mahremiyet eğitimi kişisel sınırları, bireysel hakları ve duygusal güvenliği içerir, doğru zamanda ve doğru yaklaşımla verilmelidir.

Mahremiyet Eğitimi Ne Zaman Başlamalı?

Mahremiyet eğitimi, çocuğun kendi bedeniyle ilgili farkındalığının başladığı 2 yaş civarında başlamalı ve yaşına uygun biçimde gelişimsel olarak sürdürülmelidir. Bu, tek seferlik bir konuşma değil; çocuğun büyümesiyle birlikte yeniden şekillenen ve pekiştirilen bir öğrenme sürecidir.

0-2 Yaş: Ebeveyn Davranışları ve Rutinleri İle Mahremiyet

Bu yaş aralığında çocuk/bebek bedenini keşfetme ve uzuvlarını öğrenme sürecindedir. Farkındalık başlamamış olsa bile ebeveyn rutinleri ve davranışları önemlidir. Özellikle alt değiştirme, iç çamaşırı değiştirme gibi alanlarda sadece bakım veren yapmalıdır.

2–4 Yaş: Özel Bölgeleri Tanıma ve Sınırları Öğrenme

Bu yaş dönemi, çocukların kendi bedenleriyle ilgili daha çok soru sorduğu, gözlem yaptığı ve başkalarıyla yakın temasa geçtiği bir dönemdir. Çocuğa "bedenimizde bize özel olan bölgeler vardır" mesajı verilmelidir. Tuvalet eğitimi bu sürece başlangıç olabilir. Çocuğa sadece anne, baba veya bakım veren kişilerin özel bölgelerine yardım edebileceği anlatılmalıdır. Çocuklarla "iç çamaşırı bölgesi" terimini kullanarak özel bölgeleri tanımlamak ve "Bu bölgelere sadece senin izninle ve özel durumlarda dokunulur" cümleleriyle mahremiyet bilinci kazandırmak etkili olacaktır.

4–6 Yaş: Rıza, Hayır Diyebilme ve Güvenli Dokunuş

Bu yaş grubundaki çocuklar daha sosyal bir yaşama adım atarlar. Okul, oyun grubu gibi ortamlar, kişisel sınırların test edildiği alanlardır. "Hayır" deme hakkı öğretilmeli ve zorla öpülmeye veya kucaklanmaya maruz bırakılmamalıdır. Güvenli ve güvensiz dokunuş arasındaki farklar örneklerle açıklanmalıdır. Gizli oyunlar ve "Aramızda sır kalsın" gibi ifadelerin riskli olabileceği belirtilmelidir. Oyuncaklarla canlandırma yaparak güvenli/güvensiz dokunuşu somutlaştırmak öğrenmeyi destekler.

6–9 Yaş: Dijital Mahremiyet ve Duygusal Sınırlar

Çocuklar bu yaşlarda dijital araçlarla tanışabilir ve daha fazla sosyal etkileşim yaşarlar. Kişisel bilgilerin (isim, adres, telefon, fotoğraf) paylaşılmaması gerektiği açıklanmalıdır. Duygusal zorbalık ve baskı kurma gibi konularda çocuğun ne yapabileceği öğretilmelidir. "Birisi sana tuhaf ya da kötü hissettiren bir şey yaparsa, mutlaka güvendiğin bir yetişkine söylemelisin" mesajı sıkça tekrarlanmalıdır. Çocuğunuzu "Güvenli Kişiler Listesi" hazırlamaya teşvik edin. Bu, rahatsız edici bir durumla karşılaştığında kime başvurabileceğini bilmesini sağlar.

9 Yaş ve Üzeri: Beden Değişimleri ve Sağlıklı İlişkiler

Bu dönem, ergenlik öncesi bedensel değişimlerin başladığı bir dönemdir. Çocuklara beden değişimleri, mahremiyetin fiziksel ve duygusal boyutları hakkında yaşına uygun bilgiler verilmelidir. İnternet ortamında karşılaşılabileceği riskler konuşulmalı; "dijital iz", "kişisel sınır", "siber zorbalık" gibi kavramlar tanıtılmalıdır. Öneri: "Bir arkadaşın özel bir fotoğrafını paylaşmanı isterse ne yaparsın?" gibi senaryolarla çocuğun düşünmesini ve çözüm üretmesini teşvik edin.

Çocukla Mahremiyet Temelli İletişim: Güvenli Bağlanmanın Rolü

Çocuklarla sağlıklı iletişim kurmanın temel yapı taşlarından biri güvenli bağlanmadır. Özellikle mahremiyet eğitimi gibi hassas ve çocuklukta temelleri atılan konularda, çocuğun bakım verenle kurduğu duygusal bağ, onun kendilik algısını ve sınırlarını doğrudan etkiler. Güvenli bağlanma, yalnızca bir duygusal ihtiyaç değil; aynı zamanda çocukların kişisel alan, beden bütünlüğü ve "hayır" deme hakkı gibi mahremiyet becerilerini öğrenmelerinde temel bir ön koşuldur.

Bağlanma kuramının öncüsü John Bowlby, bebek ile bakım veren arasındaki bağın, çocuğun hayatta kalmasını ve duygusal gelişimini destekleyen temel bir sistem olduğunu ifade etmiştir. Bu sistem sayesinde bebek, ihtiyaç duyduğunda bakım verene ulaşabileceğini bilerek kendini güvende hisseder ve çevreyi keşfetmeye cesaret eder. Güvenli bir bağlanma ilişkisi, çocuğun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal anlamda da korunmuş hissetmesini sağlar. Bu da mahremiyet algısının gelişiminde önemli bir zemin oluşturur.

Araştırmalar, güvenli bağlanma kurabilmiş bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı olumlu bir benlik algısı geliştirdiklerini göstermektedir. Bu bireyler, ilişkilerinde sınırlarını koruyabilir, başkalarının sınırlarına saygı duyabilir ve ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilirler. Buna karşın, güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınan, korkulu, saplantılı) geliştiren bireylerde olumsuz bir algı oluşur. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarının onayına aşırı derecede ihtiyaç duyar ve bu da onların kişisel sınırlarını korumakta zorlanmalarına neden olabilir.

Mahremiyet eğitiminin sağlıklı bir temele oturabilmesi için çocukla kurulan ilişkinin niteliği büyük önem taşır. Ebeveynin veya bakım verenin, çocuğun duygularını yargılamadan kabul eden, sınırlarını tanıyan ve kendi bedenine saygı duymayı öğreten bir iletişim dili geliştirmesi gerekir. Çocuğun "istemiyorum" veya "rahatsız oldum" gibi ifadelerinin dikkate alınması, mahremiyetin korunması için güçlü adımlardandır.

Sonuç olarak, güvenli bağlanma ile gelişen olumlu benlik algısı, çocuğun mahremiyet bilincinin gelişiminde ilk ve önemli bir basamaktır. Mahremiyet eğitimi, kuralların değil, güvenli ilişkilerin içinde anlam kazandığı bir süreçtir. Bu süreçte çocuğun duygularının dikkate alınması, ona koşulsuz kabul sunulması ve sınırlarına saygı duyulması, sağlıklı bireyler yetiştirmenin temel taşlarıdır.

Ebeveyn Olarak Nelere Dikkat Etmeliyim?

1. *Açık iletişim kurun ve mahremiyet konularını öğretin.*
2. *Çocuğunuzu dinleyin. Size rahatça konuşabilmesi için yargılamadan yaklaşın.*
3. *"Hayır" demeyi öğretin. Bu, çocuğunuza bedenine ve düşüncelerine saygı duymayı öğretir.*
4. *Kendi sınırlarınıza saygı göstererek model olun. Çocuğunuz da kendisine bu şekilde yaklaşmayı öğrenir.*
5. *Mahremiyet eğitimi sürekli gelişimsel bir süreç olarak görün ve çocuğun büyüdükçe bu eğitimi derinleştirin.*

Mahremiyet eğitimi, çocuğun kendi bedeni üzerindeki haklarını öğrenmesi, kişisel sınırlarını tanıması ve bu sınırları koruyabilme becerisi kazanması için verilen gelişimsel bir eğitimidir. Bu eğitimde çocuklara; bedenin özel bölgeleri, "hayır" diyebilme hakkı, güvenli ve güvensiz dokunuş arasındaki farklar, rıza kavramı ve

rahatsız edici bir durumda ne yapmaları gerektiği yaşa uygun, açık ve sade bir dille öğretilir. Mahremiyet eğitimi erken çocukluk döneminden itibaren başlanmalı ve çocuğun gelişimine göre sürekli olarak desteklenmelidir. Oyunlar, canlandırmalar, hikâyeler ve görseller bu eğitimi somutlaştırmada etkili araçlardır. Ebeveyn ve öğretmenlerin tutarlı, yargılamayan ve destekleyici bir dil kullanması, çocuğun kendini güvende hissetmesini ve öğrendiklerini içselleştirmesini sağlar.

2 Yaş: Güvenli Temas ve Saygılı Bakım

Amaç: Bedensel farkındalık ve güven ilişkisi oluşturmak

Bez değiştirirken ya da banyo yaptırırken açıklayıcı ve yumuşak bir dille konuşun: "Şimdi bezini değiştireceğim, bu sana iyi hissettirecek." Bedenine saygı gösterin; onun izni olmadan başka kişilerin sarılmasına/öpmesine izin vermeyin. Bu yaşta mahremiyet kavramı sözcüklerle değil, davranışla öğretilir. Bu yaşta dijital mahremiyet doğrudan söz konusu olmasa da, ebeveynin çocuğun fotoğraf ve videolarını paylaşırken dikkatli olması dijital mahremiyetin ilk adımıdır. "Sosyal medyada her şey paylaşılmaz" bilinci, çocuğun mahremiyetine saygının bir göstergesidir ve erken yaşta modelleme ile temellenir.

2–4 Yaş: Özel Bölgeler ve 'Hayır' Diyebilme

Amaç: Bedenin özel bölgeleri olduğunu fark ettirmek ve sınır koymayı öğretmek

Genel Öneriler/ Her Yaşta Geçerli:

- *Mahremiyet konularında açık ve sade bir dil kullanın.*
- *Utanma, ayıplama veya korkutma yerine bilgilendirme odaklı olun.*
- *"Sana bir şey olursa bana her zaman söyleyebilirsin" güvenini oluşturun.*
- *Çocuğun "hayır" demesine saygı gösterin ve bu hakkını kullanması için onu destekleyin.*
- *Her yaşta, sınırlarına saygı duyulan bir ortamda büyümesini sağlayın.*
- *Çocuğun dijital kimliği de fiziksel kimliği kadar özeldir. Fotoğraf, video ve kişisel bilgiler onun izni olmadan paylaşılmamalıdır.*

Ebeveyn/Bakım Veren Tutumları

Olumlu benlik algısı, çocuğun duygu ve düşüncelerinin kabul gördüğü, bedeninin değerli olduğu ve kendisinin kıymetli bir birey olduğu inancının gelişmesiyle oluşur. Bu algıya sahip bir çocuk, mahremiyetinin farkında olur ve sınırlarını koruma konusunda kendini daha güçlü hisseder.

Bu benlik algısının oluşumunda, ebeveynlerin ya da bakım veren kişilerin çocuklarına yönelik tutum, davranış ve yaklaşımları belirleyici bir rol oynar. Tutarlı, şefkatli, hoşgörülü, adil, destekleyici ve güven veren ebeveyn tutumları, çocuğun psikososyal gelişimini olumlu yönde destekler. Buna karşın, tutarsız, yargılayıcı, mükemmeliyetçi veya ilgisiz yaklaşımlar, çocukta olumsuz benlik algısının gelişmesine ve problem davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Bu nedenle, mahremiyet gelişimini etkileyen ebeveyn/bakım veren tutumlarını tanımak ve bu tutumların çocuk üzerindeki etkilerini değerlendirmek büyük önem taşımaktadır.

Ebeveyn tutumları genel olarak yedi başlık altında incelenebilir:

1. **Otoriter Ebeveyn Tutumu:** Kuralların sıkı bir şekilde belirlendiği ve disiplinin ön planda olduğu bu yaklaşımda, kontrol tamamen ebeveyndedir. Çocuk, istenmeyen davranışlar karşısında cezalandırılır. Bu tutumun sonucu olarak çocuk; çekingen, içe kapanık, aşırı itaatkâr ya da tam tersi, isyankâr bir birey haline gelebilir. Sürekli baskı altında olan çocuk, stres, kaygı ve düşük özgüven yaşayabilir; otorite figürlerine karşı sınırlarını korumakta zorlanabilir. Bu durum,

çocuğun mahremiyet sınırlarını tanımlamakta ve gerektiğinde "hayır" diyebilmekte güçlük yaşamasına neden olabilir.

2. **Serbest Ebeveyn Tutumu:** Bu yaklaşımda çocuğa sınırsız bir özgürlük tanınır, sınır ve kural belirlenmez. Çocuğun davranışlarının sonuçlarıyla baş başa bırakılması, sorumluluk duygusunun gelişimini engelleyebilir. Bu çocuklar, toplumsal kurallara uymakta zorlanabilir, talepleri karşılanmadığında saldırgan davranışlar gösterebilir ve mahremiyet sınırlarını ihlal eden bireyler haline gelebilir. Bu tutum, çocuğun hem kendi mahremiyet sınırlarını koruyamamasına hem de başkalarının mahremiyetini ihlal etmesine zemin hazırlayabilir.
3. **Kayıtsız/İlgisiz Ebeveyn Tutumu:** Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edildiği bu tutumda, ebeveynler çocuğun varlığına karşı kayıtsız kalır. Bu yaklaşım, çocuğun çevresine zarar verici davranışlar geliştirmesine, sosyal becerilerde yetersizlik yaşamasına ve ilerleyen dönemlerde sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmasına neden olabilir. Bu çocuklar, mahremiyetle ilgili sorunlarını ifade etmekte güçlük çekebilir ve kişisel sınırları algılayamayabilir. Dolayısıyla, çocuk mahremiyet ihlallerini fark etmekte ve bu durumlara karşı kendini korumakta zorlanabilir.
4. **Tutarsız Ebeveyn Tutumu:** Ebeveynler arasında ya da ebeveynin kendi içinde yaşadığı kararsızlıklar, çocuğa yönelik davranışlarda tutarsızlığa yol açar. Farklı çocuklara farklı tutumlar sergilenmesi ya da aynı çocuğa farklı zamanlarda farklı yaklaşımlar gösterilmesi, çocuğun kafa karışıklığı yaşamasına neden olabilir. Bu durum, çocukta güven sorunları, kaygı ve kararsızlık gibi duygusal zorlukların ortaya çıkmasına neden olur. Bu güvensiz ortam, çocuğun kişisel sınırlarını belirlemesini ve mahremiyet konusunda kararlı bir duruş sergilemesini engelleyebilir.
5. **Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu:** Bu tutumda ebeveynler çocuğa aşırı titizlikle yaklaşır ve çocuğun kendi başına yapabileceği işleri dahi onun yerine yaparlar. Kirlenmesi, yorulması, ağlaması ya da hata yapması engellenmeye çalışılır. Bu yaklaşım, çocuğun bağımsızlık kazanmasını engeller; karar alma becerileri gelişmez ve başkasına bağımlı bir yaşam biçimine eğilim gösterir. İlgisi ve onay ihtiyacı artar, çevreden gelen yönlendirmelere karşı dirençsiz hale gelir. Bu durum, çocuğun iradesinin zayıflamasına ve mahremiyet ihlallerine karşı kendini savunmakta zorlanmasına neden olabilir. Kendi sınırlarını belirleyemeyen çocuk, başkalarının sınırlarına da saygı göstermekte güçlük yaşayabilir.
6. **Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu:** Ebeveynin yüksek beklentileri ve çocuğun hata yapmasına tahammülsüz yaklaşımı bu tutumu tanımlar. Çocuktan sürekli en iyisi beklenir ve küçük hatalar dahi yoğun eleştiriye neden olur. Bu çocuklar, yoğun başarısızlık kaygısı, yetersizlik hissi ve öz-değersizlik yaşarlar. Aynı zamanda öz-şefkat gelişimi de sekteye uğrar. Bu durum, çocuğun kendini değersiz hissetmesine ve sınırlarını koruma konusunda yetersiz bir özgüvene sahip olmasına neden olabilir; dolayısıyla mahremiyetini savunmada zorluk yaşayabilir.
7. **Destekleyici / Demokratik Ebeveyn Tutumu:** Bu tutumdaki ebeveynler, çocuklarına karşı içten ve koşulsuz bir sevgiyle yaklaşır. "Şunu yaparsan seni oraya götürürüm" gibi koşullu sevgi ya da ilgi yerine, çocuğun olduğu haliyle kabul edilmesine dayalı bir yaklaşım sergilerler. Kurallar ve sınırlar net bir şekilde belirlenir; bu sınırlar ne çok katı ne de aşırı esnektir. Ebeveynler çocukla sağlıklı iletişim kurar, olumlu ya da olumsuz durumlar karşısında yargılayıcı bir dil kullanmadan, yaşantılardan birlikte anlam çıkarırlar. Çocuğa gelişimine uygun sorumluluklar verilir, kendini ifade etmesine alan tanınır, davranışlarının sonuçları açıklanır ve ev içi kurallar ortak belirlenir. Bu sayede çocuk, özgüveni yüksek, sorumluluk bilinci gelişmiş, psikolojik sağlamlığı güçlü bir birey haline gelir. Bu yaklaşım, çocuğun hem kendi sınırlarını tanımasına hem de başkalarının sınırlarına saygı duymasına katkı sağlar. Dolayısıyla mahremiyet bilincinin sağlıklı bir şekilde gelişmesini destekleyen bir ebeveyn tutumu olarak öne çıkar.

*Destekleyici/demokratik ebeveyn tutumunun, çocuğun mahremiyet bilincinin sağlıklı bir şekilde gelişimini olumlu yönde etkilediği; diğer ebeveyn tutumlarının ise çocukların genel gelişim süreçlerini ve mahremiyet algısını olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Yapılması Gerekenler

Çocuğa erken yaşlardan itibaren özel alan beden farkındalığı kazandırılmalı.

Değişirme, banyo, giyinme gibi süreçlerde çocuğun mahremiyetine saygı gösterilmeli.

nsel organlar doğru isimleriyle, yaşına uygun dilde anlatılmalı

Çamaşırı kuralı öğretilmeli.

Çocuklara iç çamaşırını aşan bölgelere yalnızca doktorlar ve ebeveynler dışında kimsenin dokunamayacağı anlatılmalıdır.

Erdeşler arasında yaş ve cinsiyet farkına göre özel alanlar tanımlanmalı.

İç kuralları koyulmalı: Kapı çalma, izin almadan girmek, özel eşyaya saygı vb.

Çocukla düzenli olarak “konuşmak istediğin bir şey var mı?” diyalogu kurulmalı.

İşyal medya kullanımı yaşa ve içeriğe göre dikkatle takip edilmeli.

İvayet, temizlik gibi mahrem işlemlerde mümkün olan en az müdahale yapılmalı.

İvgi gösterileri sınırlarına dikkat edilerek yapılmalı.

Çocuklara hayır deme, bağırma, kaçma gibi kendini koruma yolları öğretilmeli.

Yapılmaması Gerekenler

“Aha küçük, bir şey anlamaz” düşüncesiyle mahremiyet ihlalleri yapılmamalı.

İşka kişilerin yanında çocuğun özel bölgeleri ıktı bırakılmamalı.

nsel organlara komik, utandırıcı ya da çöltücü isimler takılmamalı

“öster amcana/teyzene”, “öp hadi” gibi nlendirmeler yapılmamalı.

Çocukların rızası olmadan sevilmemeli, ülmemeli

Çınyı banyoda ya da odada mahremiyet zetilmeden davranılmamalı.

Çocuğun odasına izinsiz girilmemeli.

tanmalısın”, “ayıp” gibi ifadelerle çocuğun ndini ifade etmesi bastırılmamalı.

Çocukların özel görüntüleri izinsiz ylaşılmamalı, dijital mahremiyet ihlal ilmemeli.

İkalaşarak, oyuna dönüştürerek temizlik ya bakım yapılmamalı.

İdaktan öpmek, özel bölgelere dokunarak vmek gibi davranışlar sergilenmemeli.

Çocuklara, mahrem alanlarını başkalarına sterme için zorlanmamalıdır.

Günümüzde dijital platformlar, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılayabildikleri, bilgiye ulaşabildikleri ve kendilerini ifade edebildikleri alanlar haline gelmiştir. Ancak bu özgürlük ortamı, bazı risklerle birlikte gelmektedir. Bireylerin çevrimiçi mecralarda bıraktıkları her iz, paylaşım ve etkileşim kalıcı olup başkaları tarafından erişilebilir durumdadır. Bu durum, mahremiyetin ihlali açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır.

Kişisel bilgilerin, fotoğrafların veya duygu paylaşımlarının kontrolsüzce dijital ortamlarda paylaşılması; bireyleri hem sosyal hem de psikolojik anlamda olumsuz etkileyebilir. Özellikle çocuklar ve ergenler, bu alanlarda dikkatli yönlendirilmediğinde, kimliklerini gizleyen kötü niyetli kişilerle karşılaşabilirler. Bu nedenle, içeriklerin yasaklanması yerine; bireylerin, özellikle de çocuk ve gençlerin dijital dünyada güvenli hareket edebilmesi için farkındalık çalışmalarının yapılması büyük önem taşımaktadır.

Sosyal medya platformları, bireyin görünür olma, fark edilme ve kabul görme gibi psikososyal ihtiyaçlarına yanıt verdiği için, özellikle çocuklara yönelik ilgi, takdir ve geri bildirim sunmak; onların dijital alanlara yönelmesindeki duygusal motivasyonu dengeleyebilir. Dijital mahremiyetin sağlanabilmesi için hem bireysel farkındalık hem de ebeveyn rehberliği zaruridir.

Özellikle görsel medya kullanımı, dijital mahremiyet açısından özel bir dikkat gerektirir. Instagram gibi fotoğraf odaklı sosyal medya platformlarında, çocukların fotoğraf ve videolarının ebeveynler tarafından paylaşılması yaygındır. Ancak bu paylaşımlar, sanıldığından çok daha ciddi riskler barındırabilir. Örneğin, bir bebeğin banyo sonrası çekilmiş bir fotoğrafı, ebeveynler için masum olarak görülse de, kötü niyetli kişiler tarafından istismar edilebilir. Çocuğun kendini koruyamayacak yaşta olması, bu sorumluluğu tamamen yetişkinlerin omuzlarına yükler. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuklarının görsellerini özellikle mahremiyet içeren biçimlerde paylaşmaktan kaçınmaları büyük önem taşır. Her paylaşım öncesi "Bu görüntü ileride çocuğumun onaylayacağı bir paylaşım olur muydu?" sorusunun sorulması dijital etik açısından temel bir ilkedir.

Bunun yanı sıra, birçok çocuk ve ergenin kendi Instagram hesapları bulunmaktadır. Bu hesaplar üzerinden yapılan paylaşımlar, takipçi kazanma, beğenilme ve onay alma gibi sosyal ihtiyaçlarla şekillense de; mahremiyetin sınırları genellikle bilinçli şekilde çizilmez. Çocuklara, hangi tür fotoğrafların ne zaman, kimlerle ve hangi amaçla paylaşılacağı öğretilmelidir. Açık profillerin herkes tarafından erişilebilir olduğu, gönderi altı yorumların kötü niyetli kişiler için temas noktası olabileceği ve basit bir fotoğrafın bile kişisel veriler içerebileceği çocuklara uygun bir dille anlatılmalıdır.

Görsel içeriklerde aniden ortaya çıkabilecek mahremiyet ihlalleri karşısında yetişkinlerin vereceği bilinçli tepkiler, çocukların bu durumlarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerinde model işlevi görebilir. Bu tür tepkiler, çocuklarda farkındalık geliştirir ve onları dijital ortamların tehlikelerine karşı daha duyarlı hale getirir. Ek olarak, güvenli internet filtreleri ve aile/çocuk profilleri gibi teknik önlemlerle dijital ortam daha güvenli hale getirilebilir. Türkiye'de Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından sunulan Güvenli İnternet Hizmeti, bu konuda etkili ve ücretsiz çözüm sunmaktadır (internet.btk.gov.tr/guvenli-internet-hizmeti).

Sonuç olarak, dijital mahremiyet; bireyin kendi sınırlarını tanıması, başkalarının sınırlarına saygı duyması ve çevrimiçi ortamda bilinçli hareket etmesiyle mümkün olabilir. Bu sürecin sağlıklı işlemesi için hem bireylerin hem de ebeveynlerin aktif rol üstlenmesi gereklidir. Görsel medya kullanımında atılacak her adım, çocukların güvenli ve saygılı bir dijital dünyada yer almalarını sağlamak için büyük bir fark yaratabilir.

İstisnai Durumlarda Mahremiyet Nasıl Korunur?

Mahremiyet eğitimi sadece "dokunma" kavramıyla sınırlı değildir. Çocuğun kendine ait bir alanı olduğunu, söz hakkına sahip olduğunu ve bedenine dair kararları olduğunu öğrenmesi sürecin temel taşlarından biridir. Çocuklara net sınırlar koymayı öğretmek

çok önemli; ancak bazı durumlarda bu sınırlar kontrollü ve güvenli şekilde esneyebilir. Bazı özel durumlarda çocuklar "hayır" deme hakkını tam anlamıyla kullanamayabilir. Örneğin tıbbi müdahaleler veya özel gereksinimler nedeniyle bakım süreçleri çocuğun sınırlarını kontrollü bir şekilde esnetebilir. Bu durumları çocuğa ve ebeveyne anlatmak ise oldukça dikkatli ve özenli bir dille yapılmalıdır. Burada önemli olan nokta, çocuğun her zaman kendini güvende hissetmesi ve neyin neden gerçekleştiğini anlayabilmesidir.

Özel gereksinimli çocuklar, sağlık desteği alanlar veya farklı bakım süreçlerine ihtiyaç duyan çocuklar için mahremiyet kavramının nasıl şekillendirileceğine dikkat etmek gerekir.

Her Zaman “Hayır” Diyemeyebilirler... Ama Her Zaman Güvende Hissedebilirler!

Tıbbi Müdahale Gibi İstisnalar

Bazı çocuklar muayene olurken, hastanede kalırken ya da tıbbi bir işlem görürken özel bölgelerine bir sağlık çalışanı dokunmak zorunda kalabilir. Bu bir ihlal değil, iyileşme için gerekli bir temas olabilir. Ancak çocuğun bunu anlaması ve kendini güvende hissetmesi gerekir.

Sağlık çalışanlarının yaptığı muayeneler ve müdahaleler mahremiyet ihlali değildir, ancak çocuğun bunu anlaması önemlidir. İşte bu süreçte ebeveynin yapabilecekleri:

- Açıklık ve Güvence
- Seçim Sunma
- Sonrasında Onaylama

1- Muayene veya müdahale öncesinde durumu ve neler olacağını (sağlık ekibinden bilgi alarak) sade ve açık bir dille anlatın: *“Doktor şimdi karnına bakacak. Bu onun işi. Ama ben buradayım.”*

2- Çocuğun her durumda soru sorma ve ‘istemiyorum’ deme hakkı olduğunu ona hatırlatın. Bu çocuğun işleme direnmesine izin vermek değildir. Bu süreçte kendini ifade etmesine alan açmaktır. *“Burada bedenine yapılacak işlemleri merak ediyorsun, bunu istemeyebilirsin. Bu hakkın var, bunu dile getirebilirsin. Ama biliyor musun, bu işlem boyunca ben yanında olacağım ve buradaki abi ve ablalar senin için en iyisini yapacak.”*

3- İşlem yapılırken mümkünse yanında olun ya da tanıdığı birinin orada olmasını sağlayın.

Sonrasında konuşun: *“Canın yanmış ve korkmuş olmalısın, sana anlattığımdan farklı bir şey oldu mu? Nasıl hissediyorsun? Ben yanıdayım. Bedenin hâlâ sana ait. Belirlediğimiz ve anlattığımız kurallar dışında bir şey olmadı.”*

Özel Gereksinimli Çocuklar İçin Mahremiyetin Korunması

Bazı çocuklar günlük yaşamlarında farklı kişilerle etkileşim içinde olabilir. Terapi seansları, bakım destek çalışanları, öğretmenler gibi birden fazla kişiyle fiziksel temas kurmaları gerekebilir. Bu durumlarda çocukların bedensel sınırlarını korumak bazen zorlaşabilir. Ancak bu süreçte mahremiyetin korunması için şu prensiplere dikkat edilmelidir:

Her bakımverenle çocuğun sınırlarını yeniden hatırlatın: *“X sadece bezini değiştirirken sana yardım edecek, başka zaman sana dokunmayacak.”*

Rutin oluşturun: Özellikle fiziksel temas gereken işler hep aynı kişi tarafından, aynı şekilde, aynı ortamda yapılmalı.

Sözlü izni modelleyin: *“Sana şimdi bezini değiştireceğim, tamam mı?”* gibi cümlelerle çocuk ‘izin önemini’ öğrenir.

Mahremiyet dilini çocuğun gelişim düzeyine göre şekillendirin, gerektiğinde görsel materyaller, sosyal hikâyeler ve oyuncaklar kullanın.

Mahremiyet eğitimi sadece “dokunma” değil, güvende hissetmeyi, söz hakkı olduğunu bilmeyi ve sınırlarının farkında olmayı öğretmektir. Her çocuk bu hakkı öğrenebilir. Özel durumu olan çocuklar da dahil.

Özetle, mahremiyet eğitimi, çocukların bedenlerine dair haklarının farkında olmalarını sağlamaktan ibaret değildir. Aynı zamanda güvenli ve anlaşılır bir ortam sunarak, özel durumlar karşısında sınırların nasıl korunacağı ve esnetileceği konusunda bilinç oluşturmaya hedefler.

Mahremiyet Hakkında Sıkça Sorulan Sorular

1. **Mahremiyet eğitimi ne zaman başlamalı?** Mahremiyet eğitimi, 2 yaş civarında başlayabilir. Bu dönemde çocuklara, vücutlarının özel olduğu ve bazı bölgelerin yalnızca kendilerine ait olduğu uygun bir dille anlatılmalıdır.

2. **Çocuğa “özel bölge” nedir, nasıl anlatılır?** Özel bölgeler, mayo veya iç çamaşırıyla kapatılan yerlerdir. Bu bölgelerin yalnızca çocuğa ait olduğu ve izinsiz kimsenin dokunmaması gerektiği sade ve net cümlelerle anlatılmalıdır. Yaş düzeyi dikkate alınmalıdır.

3. **“Hayır” demesi gerektiğini nasıl öğretmeliyim?** Çocuğa, rahatsız hissettiği her durumda “hayır” deme hakkı olduğu ve bunu söylediğinde yanında olacağını bilmesi gerekiyor. Bu güven duygusu, sınır koymayı öğrenmesini kolaylaştırır.

4. **Aile içinde öpüşmek, sarılmak mahremiyetle çelişir mi?** Çelişebileceği durumlar olabilir. Ancak çocuğun istemediği temaslara “hayır” deme hakkı her zaman olmalıdır. Zorla öpücük ya da kucaklama gibi davranışlar mahremiyet sınırlarını ihlal edebilir.

5. **Banyo yaptırmak, alt değiştirmek mahremiyetle çelişiyor mu?** Hayır, ancak bu durumlarda çocuğun yaşına uygun şekilde bilgilendirme yapılmalı, bedenine saygı gösterilmeli ve bakım süreci mahremiyet duygusunu zedelemekten kaçınılmalıdır.

6. **Çocuğum sorular sorduğunda nasıl yanıtlamalıyım?** Açık, doğru ama yaşına uygun yanıtlar verilmelidir. Soruları geçiştirmek ya da konuyu tabu haline getirmek, çocuğun yanlış kaynaklara yönelmesine neden olabilir.

7. **Çocuğum başına bir şey geldiğini söylerse ne yapmalıyım?** Sakin kalın, onu suçlamadan dinleyin ve yanında olduğunuzu hissettirin. Gerekirse uzman desteğine başvurun.

8. **Mahremiyet eğitimi sadece cinsel istismardan korunmak için mi önemlidir?** Hayır. Mahremiyet eğitimi aynı zamanda sınır koyma, beden algısı, özsaygı, güvenlik ve sağlıklı ilişkiler kurma becerisi kazandırır.

9. **“Sır” tutmak konusu nasıl ele alınmalı?** “İyi sır” (sürpriz doğum günü gibi) ve “kötü sır” (üzücü, korkutucu bir sır) arasındaki fark öğretilmelidir. Özellikle bir yetişkin “bu aramızda kalsın” diyorsa, çocuğun bunu mutlaka güvendiği bir yetişkine anlatması gerektiği anlatılmalıdır.

10. **Mahremiyet eğitimi okulda verilmeli mi?** Mahremiyet eğitimi evde aile tarafından başlamalı ve okul ile desteklenmelidir. Ancak bu eğitimin çocuklara zarar vermeyecek şekilde, gelişim düzeylerine uygun olarak yapılandırılması ve ailelerle iş birliği içinde yürütülmesi gerekir.

11. **Mahremiyet eğitimi ile cinsel eğitim arasında fark var mı?** Evet. Mahremiyet eğitimi bedenin özel olduğunu, sınır koymayı ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeyi öğretirken; cinsel eğitim üreme, cinsel gelişim, cinsellik ve ilişkiler hakkında bilgi verir. Ancak bu iki alan birbiriyle ilişkilidir ve paralel ilerlemelidir.

12. **Erkek çocuklarına da mahremiyet eğitimi verilmeli mi?** Kesinlikle evet. Toplumda genellikle kız çocuklarının korunmasına odaklanılsa da erkek çocukların da mahremiyet hakları, sınır koyma becerileri ve duygusal güvenliği eşit derecede önemlidir.

13. Çocuk tuvalete giderken ya da giyinirken yalnız kalmak isterse izin verilmeli mi? Evet. Bu, çocuğun mahremiyet ihtiyacının bir göstergesidir. Ona güvenli bir alan tanımak, kendini bedenine karşı güvende hissetmesini sağlar.

14. Kardeşler arasında mahremiyet nasıl sağlanmalı? Kardeşler arasında da bireysel alanlara saygı gösterilmeli. Odalar, banyo zamanları, özel eşyalar ve duygusal alanlar konusunda sınırlar konulmalı ve bu sınırlar herkes için geçerli olmalıdır.

15. Ebeveyn olarak çocuğumun telefonunu, günlüğünü okumam normal mi? Güven ilişkisine zarar vermemek için bir tehlike sezilmediği sürece çocuğun özel eşyalarına müdahale edilmemelidir. Şüpheler varsa açık iletişimle konuşmak, güvenli bağlanmayı destekler.

16. Okullarda soyunma odası, tuvalet gibi alanlarda mahremiyet nasıl sağlanmalı? Çocuklara bu alanların da özel olduğu anlatılmalıdır. Okul ortamında ise fiziksel alanlar (perdeler, kabinler, uygun kapılar) mahremiyeti destekleyecek şekilde düzenlenmelidir.

17. Çocuklar birbirlerinin bedenlerine bakmak ya da dokunmak isterse ne yapılmalı? Bu davranışlar gelişimsel merakın bir parçası olabilir ancak sınırlar öğretilmelidir. “Merak etmek normaldir ama başkasının bedenine onun izni olmadan dokunamazsın.” cümlesi açıklayıcıdır.

18. Çocuğum kendine dokunuyor, bu normal mi? Evet, çocuklar gelişim süreçlerinde bedenlerini keşfeder. Bu durumda panik yapmadan, suçlayıcı olmadan yalnızca bu davranışın nerede ve ne zaman yapılabileceği (örneğin özel alanlarda, yalnızken) üzerine konuşulmalıdır. Gözlemler dahilinde bir uzmandan destek alınabilir.

19. Çocuğa “bedenini sevmesi” ile “herkesle paylaşmaması” çelişmez mi? Hayır. Bedenini tanıması ve sevmesi, onun değerli olduğunu anlamasını sağlar. Aynı zamanda bu bedene herkesin saygı göstermesi gerektiğini öğrenmesi, sınırlarını koruyabilmesi demektir.

20. Mahremiyet konusunda çocuğun karşısında nasıl rol model olunabilir? Kendi bedenimize ve başkalarının alanına gösterdiğiniz saygı, çocuğa örnek olur. Kapıyı çalmak, rızasını almak, özel eşyalarına saygı göstermek gibi davranışlar model oluşturur.

21. Çocuğumun sosyal medya hesabı olması normal mi? Yaşına bağlı olarak bazı platformlar için alt yaş sınırı vardır (örneğin Instagram 13+). Ancak önemli olan çocuğun dijital ortamda ne kadar savunmasız olduğunu bilmesi ve bu ortamı güvenli kullanabilmesidir. Ebeveyn rehberliği çok önemlidir.

22. Çocuğumun fotoğraflarını sosyal medyada paylaşmam doğru mu? Her ne kadar ebeveynler için doğal gelse de çocukların mahremiyeti ve dijital kimlik hakları gözetilmelidir. Fotoğraf paylaşmadan önce çocuklara da fikri sorulmalı ve uzun vadeli etkiler düşünülmelidir.

23. Çocuklar dijital ortamda neden özel bilgilerini paylaşmamalı? Ad-soyad, okul adı, adres, telefon numarası gibi bilgiler kötü niyetli kişilerce kullanılabilir. Bu veriler onların güvenliğini tehlikeye atabilir.

24. Çocuğumun hangi uygulamaları kullanmasına izin vermeliyim? Yaşına ve gelişim düzeyine uygun, güvenli, reklam içermeyen ve kişisel verileri koruyan uygulamalar tercih edilmelidir. Uygulama politikaları mutlaka ebeveyn tarafından okunmalıdır.

25. İnternette biri çocuğuma rahatsız edici bir mesaj gönderirse ne yapmalıyım? Çocuğu suçlamadan dinlemek, mesajı saklamak, platformda şikayet etmek ve gerekiyorsa yasal yollara başvurmak gerekir. Çocuğun her zaman ailesine anlatabileceği bir güvenli ortamı oluşturulmalıdır.

26. **Çocuğuma dijital ortamdaki “rızasını” nasıl öğretirim?** Tıpkı fiziksel dünyada olduğu gibi, dijitalde de bir görüntünün, ses kaydının ya da bilgilerin paylaşımı için “izin” gerekliliği anlatılmalıdır. Başkalarının görüntülerini izinsiz paylaşmanın mahremiyet ihlali olduğu öğretilmelidir.

27. **Ebeveyn kontrol uygulamaları mahremiyet ihlali midir?** Çocuğun yaşına göre rehberlik için gerekli olabilir. Ancak bu uygulamaların açık bir şekilde neden kullanıldığı anlatılmalı ve çocuğun güvenini zedelememek adına sürekli gözetleme yerine “güvenli dijital alışkanlıklar” kazandırılmalıdır.

28. **Çocuğum başkasının fotoğrafını izinsiz paylaştıysa ne yapmalıyım?** Bu durum bir mahremiyet ihlali. Çocuğa neden yanlış olduğu açıklanmalı, empati yapılmalı, paylaşım silinmeli ve özür dilemesi teşvik edilmelidir. Bu durum öğrenme fırsatına dönüştürülebilir.

Kaynaklar

1. “Kapıyı Çal” Oyunu

Amaç: Özel alana saygı göstermeyi öğretmek

- Çocuklarla birlikte bir oda kapısı canlandırılır.
- Kapı kapalıyken içeri girmek isteyen elini kaldırır ve “kapıyı çalıyorum” der.
- İçerideki çocuk “girebilirsin” ya da “şu an uygun değilim” gibi cevaplar verir.
- Herkesin izni olmadan özel alana girilmemesi vurgulanır.

2. “Benim Bedenim Benimdir” Kukla Oyunu

Amaç: Hayır deme becerisi kazandırmak

- Kuklalarla bir hikâye canlandırılır.
- Biri diğerine izinsiz sarılmak ya da öpmek ister.
- Diğer kukla “Ben istemiyorum” der.
- Sonra birlikte nasıl izin sorulacağı, “hayır” cevabına nasıl saygı gösterileceği konuşulur.
- Çocuklara “Sen de bedenine ‘hayır’ diyebilirsin” denir.

3. “İzin Kartları” Oyunu

Amaç: Rıza ve onay kavramını öğretmek

- Kartlara “Sarılabilir miyim?”, “Oyuncağını alabilir miyim?”, “Elini tutabilir miyim?” gibi cümleler yazılır.
- Diğer çocuk “evet” ya da “hayır” kartı kaldırır.
- Her yanıtın saygıyla karşılandığı öğretilir.

4. “Bana Ait Olanlar” Poster

Amaç: Fiziksel ve duygusal sınırların farkına varmak

- Büyükçe bir kâğıda “Benim özel alanlarım” başlığı atılır.
- Çocuklara bedenlerinde ve hayatlarında onlara ait olan şeyler (diş fırçası, yatak, oyuncak, beden, duygu vb.) çizdirilir.
- “Bunlara kim dokunabilir, kim dokunamaz?” diye konuşulur.

5. “İyi Sır / Kötü Sır” Kavanozu

Amaç: Sırlar konusunda farkındalık kazandırmak

- Renkli kağıtlara sır örnekleri yazılır (örneğin: “Annemin doğum günü partisi sürprizi” / “Biri bana kötü bir şey söyledi ama kimseye anlatma dedi”).
- Çocuk sırları okur ve kavanozlardan “iyi sır” veya “kötü sır” olanı seçer.
- “Kötü sırlar saklanmaz, güvendiğin yetiştikine anlatılır” mesajı verilir.

6. Duygu Yüzleri ile Rahatsızlık Anı

Amaç: Vücut sinyallerini tanımak

Farklı duygu yüzleri (mutlu, korkmuş, utanmış, huzursuz) kartlara çizilir.

- Çocuklara çeşitli senaryolar okunur (“Birisi seni izinsiz öptü”, “Birisi elini tuttu ama sen istemedin”).
- Çocuk, bu durumda nasıl hissettiğini ifade eden yüzü seçer.
- Bu duyguların rehber olduğunu anlatan kısa sohbet yapılır.

7. Mahremiyet Temalı Hikâye Okuma & Tartışma

Öneri kitaplar:

- “*Bedenim Bana Ait*” – Pro Familia (4+ yaş)
- “*Hayır Diyebilirim!*” – Janine Amos (5+ yaş)
- “*Mahremiyet Hakkım Var*” – Aslı Der (7+ yaş)

8. Beden Haritası Etkinliği

Amaç:

- Bedenin farklı bölgelerini tanımak
- “Özel bölgeler” kavramını somutlaştırmak
- “İzin” kavramını desteklemek
- Duygularla beden ilişkisini kurmak

Hedef Grup: 4 yaş ve üzeri çocuklar (Etkinlik anlatımı yaş grubuna göre sadeleştirilir)

Etkinlik Materyalleri:

- Büyük boy kağıt (kraft kağıdı veya flipchart kâğıdı)
- Renkli kalem / pastel boyalar
- Post-it’ler veya etiketler
- Kuklalar (isteğe bağlı)

Uygulama Adımları:

1. Bedenin Çizimi

- Bir çocuk yere yatırılır ve etrafı kalemle çizilir ya da önceden hazırlanmış bir insan figürü kullanılır.
- “Bu beden haritası bize ait. Herkesin bedeni kendine özeldir” denir.

2. Beden Bölümlerini Tanıma

- Göz, kulak, burun, kol, bacak gibi bölgeler etiketlenir.
- Her bölge hakkında kısa açıklama yapılır: “Gözlerimizle görürüz, ama biri gelip gözümüze dokunmak isterse ne deriz?”
- Bu şekilde çocuklara hem anatomi hem sınır farkındalığı kazandırılır.

Çocuklar İçin Pedagojik Bir Hikâye

Bu kitapçık yalnızca ebeveynleri bilgilendirmeyi değil, aynı zamanda çocuklara da mahremiyet kavramını öğretmeyi hedefliyor. Aşağıda yer alan hikâye, çocukların kendi dünyalarına uygun bir dille yazılmış pedagojik bir hikâyedir.

Toprak ve Deniz'in Sihirli Ayıcıkları

Bu sabah Toprak büyük bir heyecanla uyandı. Annesi ona sürpriz bir hediye alacağını söylemişti. Ayrıca kahvaltısını tamamlarsa Denizlere gideceklerdi. Bugün en sevdiği günlerden biri, haftasonuydu!

Hemen yatağından fırladı, koşa koşa yüzünü yıkadı ve kahvaltı masasına oturdu. İştahtan yumurtasını hızla yerken yeşil zeytinleri tabağın kenarına koydu; bir türlü sevmiyordu. Yine de tabağında kalan her şeyi bitirdi.

Annesi, söz verdiği gibi ona hediyesini getirdi.

Kocaman, kırmızı bir paketti! Paketi heyecanla açtı ve içinden yumuşacık, yeşil bir peluş ayıcık çıktı.

Annesine ve babasına sarılarak teşekkür etti. Ardından hızla hazırlanıp arabada yerini aldı.

Deniz onları balkonda karşılayarak el salladı ve neşeyle seslendi:

"Toprak! Annem bana yeni oyuncak aldı!"

Toprak, yeni ayıcığını elinde sıkıca tutarak merdivenleri hızla çıktı. Deniz'in odasına geçtiler.

Meğer Deniz'in annesi de ona mavi bir ayıcık almıştı!

Toprak, ayıcığı görünce gözleri parladı:

"Senin ayıcığın da benimki gibi!" dedi sevinçle.

Deniz gülümsedi:

"Renkleri farklı ama sanki kardeş gibiler!"

Toprak, ayıcığına *Tombi*, Deniz ise *Maviş* adını verdi.

İkili hemen yere minderler sererek evcilik oynamaya başladı. Ayıcıklar da oyuna katıldı.

Deniz, Maviş'i uyutuyor; Toprak ise Tombi'ye yemek yediriyordu.

Bir süre sonra Deniz, Maviş'i kucağına aldı ve bebeğini yıkıyormuş gibi yaptı. Tam o sırada...

"Hayır, oraya dokunma!" diye bir ses duyuldu.

Deniz şaşkınlıkla durdu, Tombi'ye bakan Toprak'ın gözleri kocaman açıldı.

"Ayıcık konuştu!" diye fısıldadılar birbirlerine.

Merakla Toprak da kendi ayıcığını inceledi. Gövdesindeki belirli bir noktaya bastığında, ayıcık:

"Hayır, orası bana özel!" dedi.

İki arkadaş hızla ailelerine seslendi:

"Anne! Ayıcıklar bizimle konuşuyor!"

Toprak'ın annesi gülümseyerek açıkladı:

"Bu ayıcıklar özel oyuncaklar. Vücudumuzun bazı bölgelerinin bize ait ve özel olduğunu öğretmek için tasarlandılar."

Toprak ve Deniz şaşkınlıkla birbirlerine baktılar. Bu gerçekten sihirli bir oyuncak olmalıydı!

Deniz'in annesi ekledi:

"Bazı bölgelerimize kimse dokunamaz. Oyuncaklarınız da size bu sınırı hatırlatıyor. Biri dokunmak isterse, 'hayır' diyebilirsiniz. Bu çok önemli bir hak."

Toprak başını salladı:

"Demek ki Tombi bana oraya dokunmamamı söylüyor... Ama ben onun ailesiyim! Anne, sen beni yıkıyorsun?"

Toprak'ın babası gülümsedi:

"Çok haklısın, Toprak. Ama oyuncağı yeni aldınız, henüz sizi tanımıyor. Ona, tıpkı bizim size öğrettiğimiz gibi, özel bölgelerine yalnızca seni yıkarken ve yardıma ihtiyacın olduğunda anne-babanın dokunabileceğini anlatırsan, sana 'hayır' demeyecektir."

Deniz heyecanla elini Maviş'in üzerine koydu:

"O zaman oyunumda da, senin bana anlattığın gibi, önce izin istemeliyim!"

O andan sonra oyun yeniden başladı.

İki arkadaş gün boyu güvenli ve keyifli bir şekilde oynadı.

Ve artık biliyorlardı:

"Bir yer özel ise, önce sormalıydılar. Ve bazen, 'Hayır' demek sihrin ta kendisiydi."

O gece, Toprak uyumadan önce ayıcığına baktı ve gülümsedi:

"Bu benim sihirli ayıcığım!"

Teşekkürlerimizle

Bu rehberi ve öyküyü, çocukların duygusal dünyalarına ışık tutmak ve onların zorlayıcı yaşam süreçlerinde yalnız olmadıklarını hissettirmek için hazırladık. Psikal Park ekibi olarak, çocukların gelişiminde küçük de olsa bir fark yaratabilmeyi amaçlıyoruz.

Bu süreçte emeği geçen uzmanlarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız:

Klinik Psikolog, Pelin Ankay Kudu

Klinik Psikolog Övgü Yaren Soydan

Psikolog Feyza Mert

Klinik Psikolog Barçınay Şentürk

Klinik Psikolog Gizem Büşra Genç

Kalplerine dokunmak istediğimiz çocuklara ve bu yolculuğa eşlik eden ailelere teşekkür ederiz. Unutmayın, sevgi her zaman en güçlü bağıdır ve her çocuğun bu sevgiyle güçlenmeye devam edeceğine inanıyoruz.

Sevgilerimizle, Psikal Park Ekibi