**Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi Nasıl Olmalı?**

**Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi**

****

**Özellikle son yıllarda çocuklara yönelik şiddet ve cinsel suistimaller korkunç boyutlara ulaştı. Neredeyse her gün haber bültenlerinde, sosyal medyada farklı yaş gruplarından birçok çocuğun ve ailenin yaşadığı korku dolu deneyimleri duyar olduk. Bu durum hepimizi endişelendirdiği ve alarma geçirdiği gibi, çocuklarımızı bilinçlendirme konusunda neler yapabiliriz sorusunu da gündeme getirmektedir.**

**Peki bizler aileler olarak çocuklarımızı korumak ve bilinçlendirmek konusunda neler yapabiliriz?**

Aslında bu sorunun cevabı, çocuklar ve ailelerle yıllardır çalışan bir psikolog olarak kişisel bir gözlemimi paylaşmak ihtiyacını doğurdu. Biz, yeni nesil "bilinçli" ebeveynler olarak,  çocuklarımızı çok daha özgür, kendine güvenen, kısıtlamalar olmaksızın büyütmeye çalışırken bazı hatalar yapabiliyoruz. Bu noktada gözden kaçırdığımız en önemli şeylerden biri de çocuklarımızı büyütürken onlara "mahremiyet eğitimi" vermeyi gözden kaçırabiliyor oluşumuz. **Peki nedir bu "mahremiyet eğitimi"?**

Mahremiyet eğitimi, çocuklara aileler tarafından verilmesi gereken bir eğitimdir. Cinsel eğitimden daha kapsamlıdır. Cinsel eğitim, çocuğun kendi cinselliğini tanıması, gelişim sürecinde cinsellikle ilgili yaşayacağı fiziksel ve duygusal farklılıkları öğrenmesi adına anne ve baba tarafından sorduğu cevapların karşılanması ile verilen bir eğitim sürecidir.

Mahremiyet eğitimi ise yine çocuğun, cevabını öğrenmeye ihtiyaç duyduğu cinsellikle ilgili tüm sorularının giderilmesi ile birlikte; daha çok kendisinin ve diğer insanlarının özel alanlarının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını korumayı öğrenmesi, diğer insanların özel alanlarına saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması öğrenmesi gibi bilgileri vermeyi içeren bir eğitimdir.

Bu eğitimin verilmesi çocukların ruhsal ve cinsel açıdan korunmaları adına çok önemlidir. Çünkü mahremiyet eğitimi almış olan bir çocuk, başına gelen herhangi olumsuz bir olayda olayı tam anlamıyla idrak edemese de; bir şeylerin yanlış ve ters olduğunu fark edecektir. Dolayısıyla kendini alarma geçirecektir.

 **Mahremiyet Eğitimi Verilirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**

**Çocuğa "Özel alan" tanımlama ve öğretme**

Çocuğun kendi mahremini, kendine ait olan özel alanını koruyabilmesi için öncelikle bu alanı çocuğa tanımlamak gerekir. Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu özel alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba,  doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.

Çocuk için tanımlanan özel alan aynı zamanda anne-babanın da özel alanıdır. Çocuk anne-babasının bu alanları görmek istediğinde aile izin vermemeli, bu alanların kişiye özel olduğunu belirtmeli ve kimseye gösterilemeyeceğini anlatmalıdır. Çocuk cinsel organlar ile ilgili sorular sorduğunda, anne baba bu açıklamaları kendi bedenleri üzerinden yapmamalıdırlar. Resimli kitaplar üzerinden veya çocuğun kendi bedeni üzerinden anlatım yapılmalıdır.

Bu "özel alan" kavramının çocukta oluşabilmesi için, çocuklar yürümeye başladıkları andan itibaren, çırılçıplak olarak ortaya bırakılmamalıdır. Çocuk, kendini hatırlayabildiği en küçük yaşlardan itibaren kendisini cinsel bölgeleri giyinik olarak hatırlamalıdır. Özellikle 4 yaşından itibaren, çocuklar çırılçıplak olarak evde veya ev dışında bulunmamalıdır. Kendisini başkalarının yanında çıplak olarak görmeye alışkın olmayan bir çocuk, elbisesinin birileri tarafından çıkartılmasından ciddi rahatsızlık duyacaktır.

**Çocuğa odanıza izin alarak girmesini öğretme**

Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir. Çünkü bu oda anne-babanın özel alanıdır ve özel alanlara girişte izin alınır. Bu davranışın çocukta oluşabilmesi için, anne babalar da çocuğun odasına "özel alan"ına girerken ondan izin isteyerek girmelidir. Elbette ilk başlarda çocuk ebeveynlerinin odasına izinsiz girecektir. Odaya izinsiz girdiğinde çocuğa, "Odamızda giyiniyor olabiliriz, bu yüzden kapı kapalı ise tıklatıp izin alarak içeri girmelisin şeklinde" açıklama yapılabilir.

**Çocuğa tuvaletin kapısını kapalı tutmayı öğretme**

Tuvalet gereksinimini gerçekleştirmek mahrem bir şeydir ve bu durumun da bir "özel alan" olduğu çocuğa gösterilerek öğretilmelidir. Tuvalet yapılırken yalnız olunması ve herkese açık bir şekilde tuvalet yapılmaması gerektiği çocuğa anlatılmalıdır. Ebeveynler de bu konuda çocuğa doğru model olarak durumun pekişmesini kolaylaştırabilirler. Tuvalet eğitimin ilk zamanlarından itibaren çocuğa bu öğreti verilmelidir. Lazımlık kullanımında, lazımlık tuvalet dışında evin salonu vb. gibi ortalık yerlerde kullanılmamalıdır.

**Çocuğun özel alanlarına saygılı olma**

Çocukta "özel alan", "mahremiyet" kavramının gelişmesini istiyorsak, ona göre davranışlarımızı şekillendirmemiz çok önemlidir. Bu yüzden anne babaların çocukları herkesin görebileceği bir şekilde soyup giydirmemeleri gereklidir. Mutlaka başka bir odaya geçerek bunun yapılması gerekir. Bebeklik döneminden itibaren alt değiştirmenin dahi ortalıkta yapılmasından ziyade, farklı bir odaya geçilerek yapılması, çocukta mahremiyet duygusunun gelişmesini sağlar.

**Çocuklara 7 yaşlarından itibaren banyoda kendi mahrem yerlerini kendilerinin temizlemesine olanak tanınmalıdır.**

Diğer bir önemli konu da çocukların cinsel bölgelerinin yetişkinler tarafından sevgi nesnesi haline getirilmemesidir. Bu alanların öpülerek, okşanarak sevilmemesi, herkes içinde gösterilerek çocuğun rencide edilmemesi "mahremiyet" duygusunun gelişimi için çok önemlidir. Eğer bu şekilde uygulamalar yapılırsa çocuklar, bir başkası özel alanına dokunmak istediğinde bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğunun ayrımını yapamayabilirler. Bu sebeple bezlemek, pişik kremi sürmek ve temizlemek durumlarında bile abartıya kaçmamak, aşırı baskı uygulayarak silmemek, çocuğun cinsel organlarıyla oynamamak daha doğrudur. Çocuğun cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğun cinsel kimlik gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır.

**Çocuğa "izin verirsem dokunabilirsin" bilincini öğretme**

Çocuk, kendi rızası dışında ve rahatsız olduğu bir temasla karşılaştığında, "hayır" diyebilmelidir. Bu bilincin oluşabilmesi için, ebeveynlerin de zorla çocuğa dokunmaları, sıkıştırmaları, özelikle de öpme, okşama gibi sevgi gösterilerinde bulunmamaları gerekir. Çocuğu öpmek istediğinizde "seni öpebilir miyim" diye iznini istemek onda hem güven hissinin oluşmasını sağlayacak, hem de istenmeyen bir durumla karşılaştığında çocuk reddedebilmeyi öğrenecektir.

4 yaşından itibaren çocukların bedenine yapılacak her türlü müdahalede ebeveynler çocuklarının onayını almalıdırlar. Örneğin terlemiş bir çocuğun atleti izin alınmadan aniden çıkartılmamalı, altını ıslatmış bir çocuğun pantolonu kızgınlıkla değil, sakin ve izin alınarak çıkarılmalıdır. Çocuk zamanla kendisinden izin alınmadan bedenine yapılacak müdahaleleri hisseder ve rahatsız olur.

**Çocuğa "fiziksel baskıya direnme refleksi"ni öğretmek**

Küçük yaştaki çocuklar kendi güçsüzlüklerini ve çaresizliklerini büyüklerin gücünü keşfettikçe anlarlar. Anne- babalar ve akrabalar bu yüzden, çocuklarına olan sevgi gösterileri sırasında çocuklara kendi güçsüzlüklerini hissettirecek kadar büyük ve orantısız güç kullanmaktan kaçınmalıdırlar. Anne babalar, çocuğuna kendisine güç, zorlama uygulandığında karşılık vermesi gerektiğini öğretmelidir. Bunun için de bazen çocuğun istemediği bazı durumlarda gösterdiği tepki, güç gösterisi ile kırılmamalı, çocuğun direncinin işe yaradığı bizzat yaşayarak ona gösterilmelidir.

**Çocuğa "İç Çamaşırı Kuralı"nı öğretin**

Yapılan araştırmalara göre Her beş çocuktan biri cinsel istismar ve şiddetin bir türüne maruz kalmaktadır. Bu durum, her yaştan, her renkten, her sosyal sınıftan ve her dinden çocuğun başına gelmektedir. Olayın faili, çoğu kez çocuğun tanıdığı ve güvendiği bir kişidir; bazen de bir başka çocuktur.

**İç Çamaşırı Kuralı**, anne-baba ve bakıcıların, çocuklara, vücutlarının hangi kısımlarına başkalarının dokunamayacağını, böyle bir durumda nasıl davranmaları ve kimden yardım istemeleri gerektiğini açıklamalarında yardımcı olacak basit bir kuraldır.

**İç Çamaşırı Kuralı nedir?**Çok basit; başkaları çocukların iç çamaşırlarına ve içinde kalan kısımlarına dokunmamalıdır. Çocuklar da aynı şekilde başkalarının bu kısımlarına dokunmamalıdır.

**Psikolog Aslı DALAN**