



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

Bedenim Benimdir

Aralık 2019



BEDENİM BANA AİT

Ebeveynler olarak çocuklarımızın, sağlıklı yetişmelerini, bir yabancıya “ hayır” diyebilmelerini, kendilerini koruyabilmelerini, ayakları üzerinde durabilmelerini ve başarılı olmalarını isteriz. Acaba çocuklarımıza bu becerilerini geliştirmek için ne kadar fırsat veriyoruz ve ihtiyaçlarına gereken dikkati gösterebiliyor muyuz?



Çocuğun Bedenine Dokunmak

Anne baba olarak bizler çocuklarımıza olan sevgimizi, dudaklarından öperek, istemediği halde ısrarlı bir şekilde severek gösterirsek, çocuklarımız karşılaşabilecekleri benzer durumları normalleştirebilecekleri gibi, çaresizce karşı koymamayı öğrenirler. Bu tür davranışları normalleştirirler ve gerçek niyeti anlamak da zorlanırlar. Bu nedenle bir adım sonrasında çocuğun bedenini bir yabancıya karşı korumasını beklememiz zorlaşır.

Çocuğun Kendi Hayatı ile İlgili Seçimlerine Dikkat Etmek

Bir bebeğin doğduktan hemen sonrasında itibaren, doyduğu anda emmeyi ya da biberonu ağzından çıkardığını mutlaka gözlemlemiştir. Aslında çocuklar nefes almaya başladıkları andan itibaren ihtiyaçlarını ifade edebilir, kendi seçimlerini yapabilirler. Seçimler karşısında bizim yapmamız gereken bilgilendirmek, seçenek sunmak, ortamı

hazırlamak ve sadece takipçi olmaktır.(tabi ki sağlık ve g#venlik koşulları sağlandıktan sonra)

Çocuğun G#venliğinden Sorumlu Olmak

Çocuğun hayatı deneyimleyebileceği; hatasıyla ya da kazançlarıyla, başarı ya da başarısızlığı ile harekete geçebileceği bir ortamı hazırlamak ebeveynin g#revidir. Neye ihtiyaçı olduğunu ona sorarak değil, sessizce g#zlemleyerek, ihtiyaçlarını tahmin ederek seçme #zg#rl#đ# sunulmalıdır. Ancak bu şekilde kendini korumayı, doğru kararlar almayı #đrenecektir.

Peki, biz çocuklarımızın kendilerini koruyabilmeleri için neler yapmalıyız?

'Bedenim bana #zeldir' bilinci: Beden sınırları, bizim #lkemizde hele de çocuklar s#z konusuysa genellikle g#z ardı edilir. Çocuklara hemen sarılarak, kucağımıza alarak, istemese de tutulup #perek sevgimizi ve ilgimizi g#stermeye #alışırız. Aslında bu şekilde beden algısının ve kişisel sınırlarının farkında varmasını engelleriz. Bu nedenle çocuklar bunları normal kabul etmeye başlayabilir. K##k yaşlardan itibaren çocuğa bu bilinç verilmelidir.



'izin verirse dokunabilirsin' bilinci: Ebeveynlerin 4-5 yaşından sonra çocuklarını #perken bazen 'Seni #pebilir miyim?' diye izin istemesi , bedenine dokunduğumuzda yaptıklarımızı ve nedenlerini açıklamak (şimdi bezini değiştireceğim gibi) bu bilincin

oluşmasında etkilidir. Bu şekilde çocuk zamanla kendisinden izin alınmadan bedenine yapılacak müdahaleleri hisseder, rahatsız olur ve tepkisini gösterebilir.

“Özel bölgem” bilinci: Bu cümleyi 3-4 yaş civarında, çocuğun sosyal çevresi genişlemeye başladığında söylemek gerekir. Anlayabileceği bir dille konuşulmalıdır. “Vücudumuz bize özel, bu nedenle kimse dokunmamalıdır. Örneğin; ben ve baban, okulda öğretmenin tuvaletini yaptıktan sonra temizlik amacıyla dokunuyoruz; ya da doktorlar bazen muayene etmek için dokunabilirler” denilebilir. Tüm bunları konuşurken çocuğumuzu korkutmamaya özen göstermeliyiz. Yüz ifademizin ve ses tonumuzun nötr olması, kaygılı korkulu olmaması önemlidir.

İstemediğimde hayır demeliyim: Çocuğa, özel bölgeleri ve kimsenin o bölgelere dokunamayacağını anlattıktan sonra “İstemediğin dokunuşlar olursa hayır diyebilirsin, hatta kim olursa olsun hayır demelisin” diyebiliriz. Çocuğun tepkisine göre de gerekirse yardım istemek için bağırabileceğini ve güvendiği birinin yanına gitmesinin iyi olabileceğini anlatabiliriz. Bizim kültürümüzde ailemizden en yakınlarımız bile çocuklara şeker, çikolata karşılığında “Hadi bir öp de vereyim!”, ya da “Bir öpücük ver bakalım! Sarıl bakalım!” diyenlere sık rastlanıyor. Çocuğumuzun yanında bu davranışlara karşı net bir tavrımızın olması, bu ifadeleri onaylamadığımızı göstermemiz çok önemlidir. Çünkü çocuğumuz hayır diyebilmeyi de bizden öğrenecektir.



Güvendiğim bir büyüğüme anlatmalıyım!: Çocuğun yaşadığı bir sorunu erken dönemde ebeveynlerinden en az biriyle paylaşması çok önemlidir. Bunun için daha önce yaşadığı sorunlarda nasıl tepki verdiğimiz belirleyici olacaktır. Örneğin; çocuk, aşırı kaygılı bir ebeveynin kaygısını artırmamak için yaşadığı sorunları gizleyebilir. Ya da arkadaşıyla yaşadığı bir tartışmayı anlattığında “Arkadaşını niye kızdırdın?” gibi suçlayıcı bir yaklaşıma maruz kaldıysa, yaşadığı bedenine yönelik olumsuz bir durumu yine kendisinin suçlanacağı endişesiyle dile getiremeyebilir.

'Vücudum görünmemeli' hissi: Çocuklarımıza vücudumuzun özel olduğu bilincinin verilmesiyle birlikte , başkalarının yanında üstlerini değiştirmekten kaçınmalıyız. Bu şekilde, başkalarının yanında çıplak olmaya alışkın olmazlarsa, elbiselerinin birileri tarafından çıkartılmasından da rahatsızlık duyarlar. Bir çocuğa tuvaletin özel bir mekan olduğu ve tuvalet ihtiyacını gideren birinin, başkaları tarafından görülmesinin doğru olmayacağı da ifade edilmelidir.

Tüm bu bakış açıları çocuklarımızın “sağlıklı beden imajı “oluşturmasında yol gösterici olacaktır.

KAYNAK:

1. Defne Ongun Müminoğlu, Kendimi Koruyorum - Cinsellik, Burcu ve Berk Serisi / Artemis Çocuk.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK SERVİSİ