



ÇOCUKLAR  
SUSMASIN

**MAHREMİYET EĞİTİMİ  
EL KİTAPÇIĞI**

Çocuklarımızı güzel duygularla yetiştirmek istediğimiz şu dünyada akla gelmeyecek o kadar çok kötülük var ki. Bunları düşündüğümüzde uykularımız kaçıyor, endişelerimiz tavan yapıyor. Bazen o kadar çok kaygılanıyoruz ki çocuğumuzu her şeyden sakınıyoruz. Bu durum maalesef ebeveynlere bağımlı, özgüveni düşük bireyler yetişmesine sebep olabiliyor. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 'Güvenlik Birimlerine Gelen veya Getirilen Çocuklar' araştırmasına ait verilere göre:

- Türkiye'de 2014 yılında 1377 erkek, 9718 kız çocuğu olmak üzere 11.095 çocuk cinsel istismarın bir türüne maruz kaldı.
- Cinsel istismara maruz kalan çocukların %18,5 gibi büyük bir oranını 11 yaş ve altındakiler oluşturuyor.
- Şiddeti Önleme ve Rehabilitasyon Derneği'nin 2016 yılında hazırladığı 'Çocuk İstismarına Yönelik Raporu'na göre son 10 yılda çocuk istismarı vakaları %700 arttı.
- Türkiye Avrupa'daki en yüksek çocuk yaşta evlendirilen kız çocukları oranına sahip.
- Çocuk istismarcılarının %66'sının akraba veya komşu olduğu belirlendi.
- İstismarcıların %9'unun aynı evde yaşadıkları kaydedildi.
- Bu veriler sadece yaşanan istismarın %5'ini bize gösteriyor; vakaların %95'i ise ya aile ya da çocuğun kendisi tarafından gizleniyor.

Bu veriler ışığında her çocuğun gündelik hayatta cinsel istismara maruz kalma riskinin olduğu sonucuna varmaktayız. Her gün okuduğunuz haberler, izlediğiniz görüntüler sizi umutsuzluğa sürükleyebilir. Aynı zamanda endişeleriniz artarak günlük hayatınızı olumsuz etkileyebilir. Bu kaygıları azaltacak, çocukları kendilerini koruma refleksini kazandıracak temel unsurun eğitim olduğunu düşünüyoruz.

Bu nedenle Tema Eğitim Kurumları olarak eğitim ailede başlar inancından yola çıkarak bir "Mahremiyet Eğitimi Programı" hazırladık. Bu programın amacı mahremiyeti hem çocuğun hem ailenin tam manasıyla içselleştirmesini sağlamak ve herkesin bu durumla baş etme becerilerini geliştirmek.

"Mahremiyet Eğitimi Programı" doğrultusunda hazırladığımız bu kitapçık mahremiyet konusunda çocuklarınıza nasıl yaklaşmanız gerektiğini sizlere gösterecek. Bu kılavuz kitapçıkla mahremiyet eğitimine kaç yaşında başlamalı, nelere dikkat edilmeli, çocuğa nasıl yaklaşılmalı gibi konular hakkında bilgi sahibi olacaksınız.



## Mahremiyet Eğitime Ne Zaman Başlanır?

Mahremiyet eğitimine 3-4 yaşında başlanabilir. Bu yaştan itibaren çocuğunuza net bir şekilde iki önemli mesajı mutlaka verin:

- “Bedenin sadece sana aittir ve sen izin vermezsen hiç kimse sana dokunamaz.”
- “Eğer birileri senin iznin olmadan sana dokunmaya çalışırsa mutlaka anne ve babana haber vermelisin.”

Çocuklar 2 yaşına kadar anne sütü alma, bezinin değiştirilmesi gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için annesiyle daha çok bedensel temas halinde olur. 3 yaşından sonra çocuk artık anne babadan ayrılmış, çevresiyle daha aktif ilişki içerisindedir.

Bireyselleşmeye başlayan çocuğun iyi ve kötü olayları ayırt edebilmesi için anne ve babasının onu bilinçlendirmesine ve yönlendirmesine ihtiyaç duyar. Mahremiyet eğitimi bu noktada gereklidir.

Mahremiyet eğitimi, bireyin kendisi ve başkalarının özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması ile ilgilidir. Aynı zamanda, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koymasını da öğrenmesidir.

Bu eğitimin verilmesi çocukların ruhsal ve cinsel açıdan korunmaları adına çok önemlidir. Çünkü mahremiyet eğitimi almış olan bir çocuk, başına gelebilecek herhangi olumsuz bir olayda durumu tam anlamıyla idrak edemese de bir şeylerin yanlış olduğunu fark edecektir. Bu durumda da harekete geçecektir.



**ÇOCUĞA KENDİSİNİ KÖTÜ  
HİSSETTİREN HİÇ BİR BEDENSEL  
TEMAS KABUL EDİLEMEZ.**



İç Çamaşırı Kuralı çocuğunuzun vücudunun nerelerine dokunulmaması gerektiğini açıklayan bir kuraldır.

**Çocuğunuza İç Çamaşırı Kuralı'nı öğretin.**  
[www.kikoveel.org](http://www.kikoveel.org)



## Anne-Baba Mahremiyet Duygusunu Çocuğuna Nasıl Kazandırır?

Aile çocuğa bazen model olarak, bazen de çocukla konuşarak bu duyguyu kazanmasına yardımcı olur. Çocuğun mahremiyeti anlaması için bilmesi gereken önemli noktalar aşağıda sıralanmıştır.

### Çocuğun Anne ve Babasına Her Durumda Güven Duyabileceğini Bilmesi

Çocuğunuz kendisini tehlikede hissettiği anda size güvenip sizden yardım isteyebileceğini bilmelidir. Anne ve babadan hiçbir bilginin saklanmaması gerektiğini de çocuğunuzla uygun bir dille anlatmalısınız. Bu bilince ulaşması için çocuğunuzla konuşmanız kadar davranışlarınız da ona yol gösterici olacaktır. Bu tür güvenin olabilmesi için günlük hayatta anne ve babanın koşulsuz çocuğunu kabul etmesi gereklidir. Herhangi bir sebeple çocuk yanlış bir davranışta bulunduğu anda lütfen sakin olun. Anne ve babanın sabırlı ve içten tutumu çocuğun kendisini suçlu veya yetersiz hissetmesinin önüne geçecektir. Kendisini bu anlamda değerli gören bir çocuk ailesinden bir şeyleri saklama eğiliminde de olmayacaktır.

### Çocukların “Özel Bölge” Kavramını Öğrenmesi

Çocuğunuza “özel bölge” kavramını fark ettirin. Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne, baba gerekirse, doktor dışında bu bölgeyi kimsenin görmemesi gerektiğini çocuklara öğretin. Doktor da ancak annenin veya babanın bulunduğu ortamda çocuğa dokunabilir.



### Çocukların Fiziksel Baskıya Direnme Refleksi Kazanması

- Küçük yaşta çocuklar kendi güçsüzlüklerini ve çaresizliklerini büyüklerin gücünü keşsettikçe anlarlar. Anne-babalar bu yüzden çocuklarına gösterdikleri sevginin orantılı olmasına dikkat etmelidir.
- Yetişkinler çocukların kendi güçsüzlüklerini hissettirecek kadar büyük güç kullanmaktan kaçınmalıdır.
- Anne-babalar çocuklarına, kendisine güç veya zorlama uygulandığında direnmesi gerektiğini öğretmelidir. Bunun için de bazen çocuğun istemediği durumlarda gösterdiği tepki güç gösterisiyle kırılmamalı, çocuğun direncinin işe yaradığı bizzat yaşayarak ona gösterilmelidir.
- Çocuğa uygun yerlerde “hayır” diyebilme şansı tanınmalıdır.
- Aile içerisinde çeşitli konularda çocuğunuzun fikrini soruyor olmanız fiziksel baskıya direnme refleksinin güçlenmesine yardımcı olacaktır.

### Çocuğun ‘Fiziksel Alanını’ Bilmesi

- Çocuğunuzun kendi fiziksel alanını belirlemesini sağlayın. Kollarını iki yana açtığı anda oluşan 25-30 santimlik mesafe onun özel alanıdır.
- Çocuğunuzla daha yakın ilişkide olabilmemiz için ondan izin almalısınız. Çocuğunuzla öperken dahi ‘seni öpebilir miyim?’ demek onun hem kişilik gelişimi hem de duygusal gelişimi için olumlu bir adım olacaktır.
- Bu sayede çocuğun “Ben izin vermezsem kimse bana dokunamaz” duygusuna erişmesine yardımcı olmuş olursunuz.
- “Benim çocuğum ne olacak ki?” demeden, onun fiziksel alanını korumasına destek olmalısınız. Nasıl ki bir yetişkine izni olmadan yaklaşıp dokunamıyorsak, ya da zorla öpemiyorsak çocuklara da aynı saygıyı göstermemiz gerekir.
- Dudaklarımızın da özel bölgemiz olduğunu ayrıca anlatın. Çocukları asla dudaklarından öpmeyin, fiziksel alanının tanımı içinde dudakları da vurgulayarak mahremiyet eğitimi pekiştirin.

Çocuğunuz sizinle birlikte iken aynı ortamda bulunan yabancılar ile yakın fiziksel temas içinde olmasına onay vermekten kaçınmalısınız. Örneğin; toplu taşıma araçlarında çocuğunuzun her hangi bir amca veya teyzenin kucağına oturmasını onaylamanız onun fiziksel alanına başkalarının girmesine izin vermeniz demek olacaktır.



# İLİŞKİ ÇEMBERİ



Çocukların çevrelerindeki insanların kendilerine yaklaşabilecekleri sınırlar hakkında farkındalık kazanmaları ve kişisel alan ve sınırlarını daha net anlayabilmeleri amacıyla, "İlişki Çemberi"ni onların yaş seviyelerine uygun olarak açıklamak faydalı olabilir. Bu çember sayesinde çocuklar kimlerle, ne tür ilişkide ve hangi yakınlıkta olacaklarını öğrenmiş olurlar.



## AİLE

Bu kısım, aileyi ve sevilen kişileri gösterir. Saygı, güven ve yakınlık gibi etkenler bu en yakın çembere kimlerin koyulduğunu belirler. Bir çocuğun en yakınları bile onun kişisel alanının sınırlarına önem vermeli-dirler.

## ARKADAŞLAR

Bu çember, arkadaşları ve iletişim kurmaktan hoşlanılan kişileri kapsar. Arkadaşlık çok önemlidir ve işbirlikli oyunları, sohbetleri, eğlenceyi ve bazen arkadaşça kucaklaşmaları içerir. Arkadaşlık her zaman için güven ve saygı üzerine kuruludur. Kurulan arkadaşlık ilişkisinde duyguların ifade şekli sarılma, öpme vb. yine karşılıklı izne dayalı olmalıdır.

## TANIDIKLAR

Bu çember tanınan ancak aslında çok yakın ilişkiler kurulmayan kişileri kapsamaktadır. Çocuğun sosyal çevresi düşünüldüğünde onun oturduğu çevredeki insanlar, ya da ebeveynlerinin arkadaşları bu çemberde yer alabilir. Anne ve babaların çocuklarını, sosyal normlar, farklı çevreden tanıdıklar ve onlarla ilgili güvenlik kuralları konusunda bilgilendirmeleri önemlidir.

## YABANCILAR

Çemberin en dışındaki halkadır. Bu halka, anne-babalar tarafından çocuklarına uzak durulması gerektiğinin vurgulandığı alandır. Bu çembere kimlerin dahil olduğu konusunda çocukların bilgi sahibi olmaları çok önemlidir. Bir yabancı ile karşılaştıklarında nasıl bir tutum içinde olmaları gerektiğini de ayrıca bilmeleri sağlanmalıdır. Buradaki ilişki şekli mesafeli olmalıdır. Çocuğun fiziksel alanını tam olarak öğrenmiş olması yabancılarla karşılaştığında nasıl davranması gerektiği hakkında ona yardımcı olur.

## BEN ve BENİM ÖZEL ALANIM

En önemli olan ve en mahrem çemberdir. "Kişisel/özel alan" olarak adlandırılan bölgedir. Bir kişinin kendisine yaklaşma derecesini belirleyen alandır. "Bu çember seni gösterir. Senin bedeninin kendindir. Sana kimin yaklaşabileceğine, dokunabileceğine sadece sen karar verirsin. Bu kişi seninle hangi ilişki çemberinde olursa olsun bu böyledir." Okul öncesi dönemdeki çocuklar, henüz soyut düşünme sürecini tamamlamadıkları için özel alan kavramını anlamakta güçlük yaşayabilirler. Bu sebeple somut örnek ve davranışlarla çocuğa bu mesajın verilmesi önemlidir. Örneğin, özel alanın tüm bedenini saran görünmez bir balon gibi olduğu ve bu alanın insanı güvende hissettirdiği paylaşılabilir. Hulahoplar yardımıyla da özel alan kavramını somutlaştırarak çocuğa aktarmak mümkün olabilir.

## Çocuğun Toplum Baskısından Korunması

Toplumumuz küçük çocukları yakın fiziksel temas halinde sevme alışkanlığı içerisindedir. Maalesef çocukları severken kendilerinde bunu bir hak olarak görebilmektedirler. Sizler başkalarının çocuğunuzu zorla sevip öpmesini engellemelisiniz. Örneğin, “ne olacak çocuğum, teyze seni öpmek istiyor” şeklinde çocuğun üzerinde baskı kurmaktan kaçınmalısınız. Çocuğunuzu lütfen toplumla eğitmemeye özen gösterin. Örnek vermek gerekirse, “bak komşu teyze kızacak”, “seni ayıplıyorlar” şeklindeki söylemlerden uzak durmalısınız. Küçük çocukların cinsel organlarına dokunmaktan, bu organlara çeşitli isimler takmaktan anne ve baba olarak kaçınmalısınız.

## Çocuğunuzun Özel Alanlarına Saygılı Olmalısınız

- Çocuğunuzun kendisinin giyinip soyunmasına teşvik edin. Böylelikle çocuk bedeninin “özel” olduğunu fark edecektir.
- Çocukların bedenine yapılacak her türlü müdahalede anne ve baba çocuğun onayını almalıdır. Örneğin, terlemiş bir çocuğun iç çamaşırını ondan izin alınmadan aniden çıkartılmamalıdır.
- Çocuğunuzun bezini ya da iç çamaşırını değiştirirken başkalarının bulunduğu ortamda olmamasına dikkat etmelisiniz.
- Kazara altını ıslatmış bir çocuğun giysisini kızgınlıkla değil, sakin şekilde çocuğun izniyle çıkarmanızdır.
- Odaların kişinin özel alanı olduğunu vurgulamalısınız. Siz çocuğunuzun odasında kapısını çalarsanız, onun özel alanı olduğunu ve buna saygı duyduğunuzu göstermiş olursunuz . O da başkasının odasına girerken kapıyı tıklayarak girecektir. Böylelikle çocuk hem kendisinin hem de karşısındakinin özel alanı olduğunu kavrayacaktır.
- İlkokul çağı ile birlikte kız ve erkek kardeşlerin ayrı odalarda kalmasına özen göstermelisiniz.
- Tuvaletin de mahrem alan olduğunu bildirmelisiniz. Özellikle, çocuğa bu durumda model olmanız önemlidir. Tuvalet eğitimini kazanmış bir çocuğun öncelikle tuvaletini kendisinin yapması teşvik edilmeli, öz bakım becerisi arttıkça ebeveynin yardımı sadece destekleyici olmalıdır. İlerleyen zamanlarda da tuvaletin kapısının kapalı olması önemsenmelidir.
- Banyo da mahrem alandır. Çocuğunuz 4-5 yaşına geldiğinde yavaş yavaş banyonun onun mahremi olduğunu bilmelidir. Ebeveyn olarak sizin ona yardımcı olduğunuzu aktarmanız önemlidir. Zorunluluk olmadıkça anne-babanın dışında kimsenin onu yıkayamayacağını çocuk bilmeli. 7 yaşından itibaren banyoda kişisel temizliğini çocuğun kendisinin yapmasına teşvik etmelisiniz.

Mahremiyet konusunun çocukta tam manasıyla içselleşebilmesi için onun farklı uyarılara maruz kalması önemli bir noktadır. Bu amaçla kurulan [www.cocuklarsusmasin.org](http://www.cocuklarsusmasin.org) adresli web sitemizde mahremiyet konusu ile ilgili detaylı bilgiye, çocuklarınızı ve sizi yönlendirecek interaktif oyunlara ulaşabileceksiniz.

Bu konu hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak ve farklı kaynaklara ulaşabilmeniz için sitemizin kaynaklar bölümünde mahremiyet konusu ile ilgili farklı metinlere ve görsellere ulaşabilirsiniz. Size basılı yayın kaynakları da önermek isteriz.

### KIRMIZI ÇİZGİ

Yazar: Samar Mahfouz Barraj

Yayınevi : Erdem Çocuk

### BU BEDEN BENİM

Yazar: Ayşen Oy

Yayınevi : Mandolin

### ELİF ASLA YABANCILARLA GİTMEZ

Yayınevi: İş Bankası Kültür Yayınları

Yazar: Liane Schneider

Çevirmen: Necdet Neydim

### ÇAĞLAR TANIMADIĞI İNSANLARLA BİR YERE GİTMEZ

Yazar: Christian Tielmann

Çevirmen: Necdet Neydim

Yayınevi : İş Bankası Kültür Yayınları

### SIR VERSEM SAKLAR MISIN ?

Yazar: Jennifer Moore Mallinos

Yayınevi : Redhouse Kidz Yayınları

### BEDENİM BANA AİT

Yazar: Pro Familia

Çevirmen: Kazım Özdoğan

Yayınevi: Gergedan

Her çocuğun sevgi ortamında büyüdüğü ve değerini hisseden, kendini gerçekleştirmiş bireyler olarak yetişmesi ümidiyle...

Faydalanılan Kaynaklar : Avrupa Konseyinin Çocuklara Karşı Cinsel Şiddeti Önleme Kampanyası


[www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive)

Pedagoji Derneği

<https://pedagojidernegi.com/>



[www.cocuklarsusmasin.org](http://www.cocuklarsusmasin.org)

 /cocuklarsusmasin

Bu proje, Tema Eğitim Kurumları'nın sosyal sorumluluk projesidir.

**T E M A**  
EĞİTİM KURUMLARI