



# ÇOCUKLARDA MAHREMİYET BİLİNCİ

[www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)



ÇOCUKLARDA  
**MAHREMİYET  
BİLİNCİ**

2023

## Editör

Dr. Musa ŞAHİN

## Hazırlayanlar

Emin ERASLAN  
Zehra KOÇİ  
Nafiye KORKUT  
Ebubekir ERTEM

## Grafik Tasarım

Ülkü KURT

## Katkıda Bulunanlar

Prof. Dr. Mehmet Emin AY, Uludağ Üniversitesi  
Prof. Dr. Emine Nilgün BAYSAL METİN, Hacettepe Üniversitesi  
Prof. Dr. F. Neslihan İnal-Emiroğlu, Dokuz Eylül Üniversitesi  
Doç. Dr. Ercüment ERBAY, Hacettepe Üniversitesi  
Doç. Dr. Vahap ÖZPOLAT, Artuklu Üniversitesi

## İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı  
Eskişehir Yolu Söğütözü Mahallesi. 2177. Sokak No:10/A  
Çankaya ANKARA  
Tel: +90 (312) 705 55 00 | Fax: +90 (312) 705 55 49  
www.aile.gov.tr

# içindekiler

## 01

Çocuklarda  
Mahremiyet  
Bilinci

Güvenli Bağlanma  
Öz-Şefkat  
Psikolojik Sağlamlık  
Algılanan Sosyal Destek  
Sınır Koyma  
Ebeveyn/Bakım Veren Tutumları

## 02

Gelişim  
Dönemlerine  
Göre  
Mahremiyet  
Eğitimi

Bebeklik Döneminde Mahremiyet Eğitimi  
Okul Öncesi Döneminde Mahremiyet Eğitimi  
İlköğretim Döneminde Mahremiyet Eğitimi  
Ortaöğretim Döneminde Mahremiyet Eğitimi

## 03

Çocuklarda  
Dijital  
Mahremiyet  
Eğitimi

Çocuklarda Dijital Mahremiyet Eğitimi

## 04

İstismara  
Maruz Kalmış  
Çocuklarla  
İletişim  
Süreci

İstismara Maruz Kalmış Çocuklarla  
İletişim Süreci

“

## Önsöz

Bakanlık olarak köklü medeniyetimizin teminatı olan çocuklarımızın sağlıklı gelişmelerini ve toplumsal yaşama katılımlarını desteklemek amacıyla koruyucu önleyici faaliyetlerimizi sürdürüyoruz. Bu kapsamda bireyin, ailenin ve toplumsal değerlerimizin korunması, güçlendirilmesi ve geliştirilmesine yönelik bütüncül ve adil sosyal hizmet modelleri geliştirme ve uygulama misyonuyla çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Günümüzde toplumsal değişimler ve teknolojik ilerlemelerle birlikte sosyal yaşamın yeniden şekillenmesi sonucu bireyin kişisel verilerinin korunması ve mahremiyet bilinci her geçen gün önem kazanmaktadır.

Mahremiyet, toplumsal yaşamı derinden etkileyen sosyolojik bir olgu olarak çocuklarımızın sağlıklı ilişkiler kurabilmelerinde önemli rol oynamaktadır. Bununla birlikte, çocuklarımızın psikolojik, fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal, ahlaki gelişmelerini desteklemek amacıyla iyi olma halinin temelinde yatan mahremiyet bilincinin kazandırılması da önemlidir. Bu anlamda tüm çocuklara kendi özelinin/özel alanının farkına varabilme, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruyabilme, diğer insanların özeline saygı duyarak kendisi ile çevresi arasına sağlıklı sınırlar koyabilme becerisi kazandırılmasında mahremiyet bilincinin etkisi büyüktür.

Çocuklara mahremiyet bilincinin kazandırılması için hazırlanmış bu eğitim kitabı, çocuklarla çalışan ve çocukla bir şekilde temas halinde olan kişiler ile anne ve babalara yöneliktir. Çünkü mahremiyet bilincinin kazandırılmasında çocuğa doğrudan verilecek mesajlara kıyasla sergilenen örnek davranışlar ve olumlu deneyimler daha büyük önem arz etmektedir. Nitekim çocuğa mahremiyet bilincinin kazandırılmasına yönelik ebeveynlerin/bakım verenlerin sağlayacağı destekleyici tavır ve davranışlar ile vereceği uygun mesajlar sayesinde istenilen bilincin kazandırılması mümkün olabilmektedir.

Çocuklarda Mahremiyet Bilinci eğitim kitabının hazırlanmasında emeği geçen çalışma arkadaşlarıma ve akademisyenlere teşekkür ediyorum. Umuyorum ki bu kitap, çocuklarımızın hayatına olumlu şekilde temas etme yönündeki çalışmalarımıza yeni bir halka daha eklemiş olacak.

**Derya YANIK**

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı

“

## Giriş

**Tüm çocuklarımızın psikolojik, fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal, ahlaki gelişim alanlarında sağlıklı birer birey olmaları önceliğimizdir.**



Bu sebeple 17-18 Temmuz 2017 tarihlerinde Ankara'da gerçekleştirilen "Mahremiyet Eğitimi Çalıştayı" raporunda ve 9-11 Ekim 2017 tarihlerinde yine Ankara'da gerçekleştirilen "Dijital Oyunlar Çalıştayı ve Sempozyumu" raporunda elde edilen bulgular, öneriler ve Bakanlığımız bünyesinde hizmet veren uzmanlarımızın çalışmaları, görüş ve değerlendirmeleri ile Mahremiyet Eğitimi Çalıştayı'nda da bulunan akademisyenlerin katkılarıyla "Mahremiyet Eğitimi" modülü hazırlanmıştır. "Mahremiyet Eğitimi" modülü üzerinde Genel Müdürlüğümüzde görevli uzmanlar tarafından tekrar çalışma yapılmış ve sosyal çalışma görevlilerinin geri bildirimleri ve ihtiyaçları ile akademisyenlerin görüşleri göz önüne alınarak "Çocuklarda Mahremiyet Bilinci" eğitim kitabı olarak geliştirilmiştir.

Mahremiyet bilinci, çocuğun psikolojik, fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal, ahlaki gelişimi için en temel yapı taşlarından biri olmakla beraber gelişimi destekleyici diğer psikoloji kuramları ile de yakından ilişkilidir. Özetle, mahremiyet eğitimi, sadece bedenini korumak ve bedenin mahrem bölgelerini göstermemekten ibaret değildir.

Mahremiyet eğitimi, psikolojik iyi olma halini de gerektirir. Psikolojik sağlamlığı olan, özgüveni ve öz-şefkati yüksek, olumlu beden algısına sahip, gelişim

süreçleri boyunca bedeninde, duygularında, sosyal yaşamında, zihninde yaşadığı değişimlere uyum sağlayabilen ve becerilerini geliştirebilen bireyler olabilmelerinde çocuklarda mahremiyet bilincinin kazandırılması büyük önem taşır. Mahremiyet eğitimi, gelişimsel kuramlar ve gelişim alanları ile ilişkili olduğundan, bu çalışmada akademik çalışmalarla birlikte mahremiyet kavramı bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Bu bağlamda mahremiyet eğitimi ele alırken, çocuğun tüm gelişim dönem ve alanlarını dikkate alarak, gerekli bireysel ve sosyal becerilerini destekleyerek baş etme becerilerini güçlendirerek yol almak çok önemlidir.

Bir diğer husus olarak mahremiyet eğitimi, sadece bilinç düzeyinde verilebilecek mesajlardan ve uygulamalardan ibaret değildir. Mahremiyet bilincinin oluşmasında bilinç dışının yani farkında olmadan içselleştirdiğimiz eylemlerimizin de etkisi çok büyüktür. Bu sebeptendir ki mahremiyet eğitimi, bilinç düzeyinin çok fazla etkili olamayacağı ancak çocuğa yaklaşım biçimleri ve bilinç dışında yer eden olumlu deneyimlerle bebeklik döneminde ve hatta anne karnındaki dönemde başlar.

Ailelere ve çocukla çalışan kişilere yönelik hazırlanan ve çocuklarda mahremiyet bilincinin gelişmesini amaçlayan bu kitapta, mahremiyetin ilişkili olduğu psikoloji kuramlarına, çocukların gelişim dönemlerine uygun mahremiyet eğitimi yaklaşımlarına, dijital mahremiyet ile cinsel istismara maruz kalmış çocuğa yaklaşım konularına yer verilmiştir.



MAHREMİYET EĞİTİMİ, PSİKOLOJİK İYİ OLMA HALİNİ GEREKTİRİR.

“

## ÇOCUKLARDA Mahremiyet Bilinci Eğitimi

Mahremiyet, Türk Dil Kurumu'na göre "gizlilik" olarak tanımlanan Arapça kökenli bir sözcüktür (TDK, 2021). Mahremiyet daha çok özel yaşam, kişisel bilgiler, alan ve sınır belirleme anlamlarında kullanılmaktadır. Mahremiyeti genel anlamda başkalarının sınırlarını ihlal etmeyen ve kendi sınırlarını belirleyen bedensel, duygusal, bilişsel ve sosyal özerklik olarak tanımlayabiliriz. Bunun yanında Westin(1970)'e göre mahremiyet, kişilerin kendilerine dair bilgilerin ne zaman, nasıl ve ne ölçüde diğerlerine aktarabileceğini kendilerinin belirleme hakkıdır.

Kişinin kendi özel alanının farkında olma ve mahremiyetini koruyabilme becerisi, çok küçük yaşlardan itibaren çocuğa verilen mahremiyet bilinciyle sağlıklı bir şekilde kazandırılabilir. Kişinin fiziksel, duygusal, psikolojik, bilişsel ve sosyal olarak sağlıklı bir bütünlük içinde olabilmesinde mahremiyet bilinci önemli rol oynar. Kişinin mahremiyetini koruyamaması durumunda ise fiziksel, duygusal, psikolojik, bilişsel ve sosyal açıdan ciddi problemler yaşanabilmektedir.

**Kişinin kendi mahremiyet alanının farkında olması, diğer insanların mahrem alanlarına karşı saygılı olması bakımından büyük öneme sahiptir.**



Mahremiyet kişileri ilgilendiren psikolojik bir ihtiyaç olmakla beraber, aynı zamanda toplumsal yaşamı derinden ve yakından ilgilendiren toplumsal bir husustur. Bireyde oluşan sağlıklı mahremiyet bilinci hem bireyin psikolojik iyilik halinin sağlanmasında hem de toplumsal yaşamın sağlıklı temeller üzerinde inşa edilmesinde önemli bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır.



ÇOCUKLARDA  
**Mahremiyet  
Bilinci  
Eğitimi**

Bu sebeple mahremiyet bilincinin oluşmasına yönelik çalışmalar sosyal açıdan sağlıklı bireylerin yetişmesinde büyük önem arz etmektedir.

Mahremiyet, kendimiz hakkındaki bilgiyi kontrol etme hakkını da kapsar. Mahremiyet sırları gizli tutma hakkını ve onları ancak özel konuşmalarda ve kişinin rızası dahilinde paylaşmayı kapsar. Mahremiyet; mekânsal mahremiyet, kişi mahremiyeti ve bilgi mahremiyeti olmak üzere 3 konu üzerinde değerlendirilebilir (Fisher-Hubner, 2000).



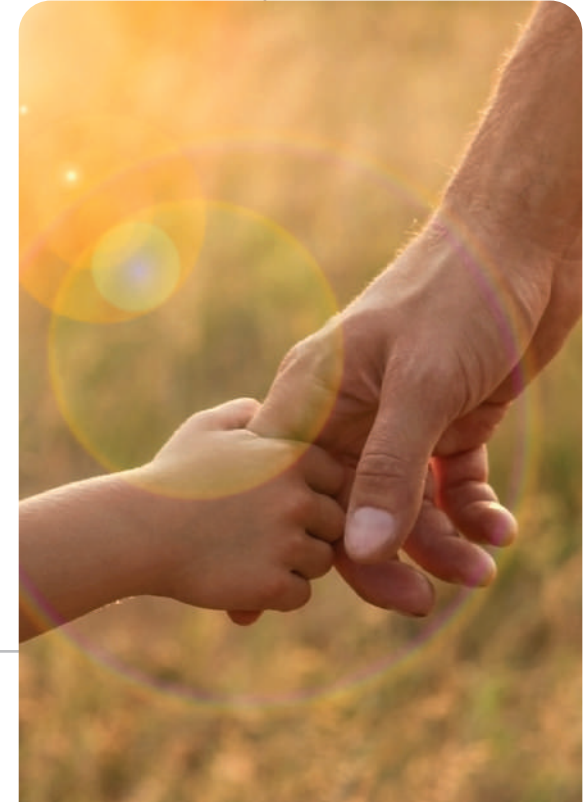
Mahremiyetin bütüncül yaklaşımla ele alınması sonucu çeşitli mahremiyet alanları karşımıza çıkmaktadır. Zaman, zihin ve duygu mahremiyeti gibi farklı alanlarda da mahremiyet olgusundan bahsedebiliriz.

Kişinin zamanı da mahrem alanıdır ve bu alana izinsiz olarak, kişinin iradesi dışında müdahale edilmesi bir mahremiyet ihlalidir. Örneğin bir çocuğun ertesi güne yetiştirmesi gereken bir ödev için ayırdığı zamanı, bir arkadaşı derdini anlatmak için aldığı zamanı, arkadaşını sınırlarını aşmış olacaktır. Bu durumda çocuğun arkadaşını bunun farkında olamayabilir; ancak bireyin kendi sınırlarını belirleyebilmesi ve koruyabilmesi beklenir.

Bir başka husus ise zihin mahremiyetidir. Kişinin düşünceleri de mahremidir. Kişinin düşüncelerini paylaşması için zorlanmaması gerektiği gibi paylaştığında yargılanmaması ve düşüncelerine saygı gösterilmesi gerekir. Aynı şekilde duygular da mahrem alanlardır. Açıklanması için zorlanmamayı, açıklandığı zaman yargılanmamayı ve saygı duyulmayı gerektirir.

### **Mahremiyetin bütüncül yaklaşımla ele alınmasındaki amaç,**

mahremiyetin temel bir insani hak bağlamında çocuklara bilinç olarak kazandırılması ve çocukların özgüveni ve öz-şefkati olan, problemlerle baş edebilen ve kendini geliştiren bireyler olarak yetişmesidir.





Çocukta mahremiyet bilincinin gelişiminde etkili değişkenlerden biri olan psikoloji kuramlarının, mahremiyet gelişimini ne şekilde ve hangi açıdan etkilediğinin bilinmesi bireylerin ve toplumların davranış, iletişim kalıplarını biçimlendirmesi ve buna bağlı olarak hem çocukta hem de toplumda sağlıklı mahremiyet gelişiminin tamamlanması açısından önem arz etmektedir.

**M**ahremiyet eğitiminin sadece belli yönergeler, uygulamalar ve mesajlarla verilmesi ve kendini korumak üzerinden anlatılması, çocuklarda istenen mahremiyet bilinci kazandırılmasında yetersiz kalmaktadır. Çünkü bu şekilde verilen eğitim ile sürekli bir tehlikenin varlığı akılda tutulmuş olur. Dolayısıyla, çocukta kaygı halinin oluşmasına neden olabilir. Mahremiyet bilinci ile istenen ise; kaygı halini oluşturmadan, güçlü ve gücünün farkında olan, kendisi hakkında karar verebilme ve sınırlarını belirleyebilme becerisi olan, güçlüklerle baş etme becerileri gelişmiş, diğer insanların sınırlarına saygılı ve gelişime açık bireylerin yetişmesidir.

Bu sebeple; mahremiyet bilincinin oluşturulmasında özelini ve özel alanını koruma, diğer insanların özel alanlarına dikkat etme yönünde bilgilendirme yoluyla verilecek mesajlarla birlikte gelişim alanlarının ve dönemlerinin gerektirdiği becerilerin geliştirebilmesi için diğer psikoloji yaklaşımlarının da ele alınması gerekmektedir. Bu bağlamda mahremiyet eğitiminin temelinde yatan hususlara baktığımızda, çocukların gelişim alanlarında etkisi olan pek çok psikoloji kuramının çocukta mahremiyet olgusu gelişiminde büyük öneme sahip olduğunu görürüz.

“

## Güvenli Bağlanma

Erken çocukluk dönemi mahremiyet eğitiminde büyük bir yer edinen ve daha çok bilinçdışı düzeyde bir etkiye sahip olan konu güvenli bağlanmadır. Bowlby, bebek ve anne ilişkisi konusunda yaptığı araştırmalar sonucunda bağlanma kuramını geliştirmiştir. Bağlanma sistemi, yeni doğanın hayatta kalması ve gelişim süreçlerinin sağlıklı bir şekilde geçmesi için kişinin diğerleri ile duygusal bağ kurmasının gerekli olduğunu belirtir (Sümer & Güngör, 1999). Bağlanma sisteminde, bebeğin bakım verenle yakınlık kurması ile güvenli bir şekilde gelişebilecekleri bir ortam oluşur (Bowlby, 1958). Bebek ile bakım veren arasında kurulan bağ, bebeğin çevreyi keşfederken ve tehlike anında kendini güvende hissetmesini sağlar (Bowlby, 1969; 1973; 1980).

Bağlanma kuramı üzerine yapılan çalışmalarda; güvenli bağlanma kurabilmiş bireylerin davranış biçimlerine yönelik benzer özellikler ve beklenen sağlıklı ilişki biçimleri bulunurken; farklılıklar ve beklenmeyen, gelişimine ve psikolojik iyi olma haline uygun olmayan durumlar, sağlıklı yani güvenli olmayan bağlanma stillerinde görülür (Bowlby, 1973,1980; Ainsworth ve vd., 1978; Main, Kaplan & Cassidy, 1985; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

## Güvenli bağlanma kurabilmiş bireyler,

***kendilerine ve başkalarına karşı olumlu algı geliştirirken, güvensiz bağlanma stillerini (saplantılı, kayıtsız, korkulu, kaygılı) geliştiren bireyler kendilerine veya başkalarına ya da hem kendilerine hem başkalarına karşı olumsuz algı geliştirirler.***

*Özellikle başkalarına karşı olumlu algı geliştirip kendine karşı değersizlik duygusu içerisinde olan saplantılı bağlanma stilinde bireyler, sürekli diğer insanlardan kabul görme beklentisi içinde olurlar ve sınırlarını korumakta zorlanırlar.*

Yukarıda bahsedilen bilgiler ile mahremiyet kavramının gelişmesinde ilişkilerin sağlıklı bir biçimde kurulmuş olmasının önemi dikkate alındığında; güvenli bağlanma ile kişinin kendisine ve başkasına karşı olumlu benlik algısı geliştirmesi, mahremiyet bilincinin sağlıklı bir biçimde gelişiminin ilk basamağını oluşturmaktadır.



## “ Öz-Şefkat

Doğu felsefesine dayanan ve Neff (2003a;2003b)tarafındangeliştirilen öz-şefkat (self-compassion), problemler ve başarısızlıklar karşısında kişinin kendisini sert bir şekilde yargılamadan, kendisine karşı nazik ve anlayışlı bir şekilde davranması olarak ifade edilebilir. Öz-şefkat, bireyin yaşadığı olumsuzlukları kabul edip kendisini hatalarından ibaret görmemesini ve olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanmadan çözüme yönelmesini kolaylaştırır (Koçi, 2018). İnsanlar başkalarına karşı daha anlayışlı ve kibar davranma konusunda hassas olmalarına rağmen kendilerine karşı çoğunlukla sert ve acımasız olabilmektedirler (Neff & Vonk, 2009). İnsanlar, doğaları gereği hata yapabilirler. Öz-şefkat, hata yapabileceğini akılda tutarak kişiyi kendisine karşı nazik ve anlayışlı olmaya, hatalarından ders çıkarmaya ve karşılaştığı sıkıntıları nasıl sağlıklı bir biçimde ele alabileceğini düşünmeye yönlendirir.



Öz-şefkat olgusunun çocukta gelişmesinde bakım verenin/ebeveynin de öz-şefkatinin gelişmiş olması, kendisine nazik ve anlayışlı davranması, sıkıntılar karşısında kendisini acımasızca eleştirmek yerine bunun doğal bir süreç olduğunu ve bununla nasıl baş edeceğini düşünmesi çocuğa örnek olacak ve çocukta da öz-

şefkatin gelişmesini destekleyecektir. Aynı zamanda bakım verenin/ebeveynin çocuğa karşı mükemmeliyetçi bir tutum içinde olmaması, çocuğu hataları yüzünden acımasızca eleştirmemesi, çocuğa karşı anlayışlı ve nazik davranması, çocuğa rehberlik ederek sıkıntılarla nasıl sağlıklı bir biçimde baş edeceğini göstermesi çocuğun öz-şefkatinin gelişmesinde önem taşımaktadır.

Çocuğun kendisini önemli ve değerli hissetmesinde mühim bir etken olan öz-şefkat, çocuğun kendine yönelik olumlu bir algı ve tutum içinde olmasına yardımcı olmaktadır. Buna bağlı olarak kendini değerli ve önemli hisseden bireylerin sağlıklı bir mahremiyet bilinci geliştirmesi daha kolay olmaktadır.

“  
Öz-şefkat,  
*olumsuz olaylara karşı kişinin tepkilerini yumuşatması nedeniyle psikolojik sağlamlığı (resilience) kolaylaştırmaktadır.*

(Neff & Costigan, 2014).





## Psikolojik Sağlamlık

**Mahremiyet eğitimiyle çocukta sağlanması istenen bir diğer kazanım ise psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlığı olan kişide mahremiyet bilinci de sağlıklı bir biçimde oluşur. Bu bağlamda, çocuklarda psikolojik sağlamlığı geliştirmeyi amaçlıyorsak pek çok konuda olduğu gibi bakım verenin/ebeveynin örnek teşkil etmesi gereklidir.**

Psikolojik sağlamlık, stresli yaşam olayları karşısında güçlü ve müsamahalı duruş olarak tanımlanır (Kobasa, 1979; Kobasa vd., 1982). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, kendilerini güçsüz hissetmek yerine olayları kısmen kontrol edebileceklerine inanırlar. Değişimi bir tehdit olarak görmek yerine gelişimleri için fırsat olarak düşünürler. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler etkin durumdadır ve bu bireylerin baş etme becerileri gelişmiştir. Ayrıca strese neden olan yaşam olaylarını kişisel gelişimlerinin bir parçası olarak görür ve fırsata dönüştürürler. Psikolojik sağlamlığın kişiye kontrol gücü vermesi ve stresli durumlarla baş etme becerisi sağlaması nedeniyle çocuklarda mahremiyet bilincinin oluşmasında



etkisi büyüktür. Bu sebeple ailelerin çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ve geliştirmek için destek olmaları, olumlu örnek oluşturacak tutum ve davranışlar içinde bulunmaları önemlidir. Çocuğun biyolojik sağlığının iyi olması, çocuğa empatik yaklaşım, olumlu ebeveyn tutumu, çocuğun karşılaştığı zorluklar karşısında desteklenmesi ve anne babanın da sıkıntılara karşı tutum, yaklaşım ve çözümleri ile de çocuğa örnek olması, yaşadığı topluma karşı güven duygusu ve çevresinden algıladığı sosyal destek psikolojik sağlamlığı artırır niteliktedir.



## Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek, sağlıkla ve iyi olma haliyle yakından ilişkilidir. Sosyal ilişkilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı korumada büyük etkisinin olması ve stresin zararlı etkilerine karşı sosyal desteğin iyilik hali üzerine tampon etkisinin olması göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin algıladıkları sosyal destek de psikolojik sağlamlığı artırır niteliktedir.

Bireylerin yaşamları boyunca genel iyilik halinin sağlanmasında çevrelerinden gördüğü maddi ve manevi destek yani birey tarafından algılanan sosyal destek önemli bir araç olmaktadır.

Sosyal çevre aracılığıyla sağlanan destek ile kişinin bu desteğe ilişkin farkındalığı ve algısı kişinin olumlu benlik algısı geliştirmesinde, kendisini değerli görmesinde ve çevresi tarafından kabul edildiğini/onaylandığını hissetmesinde önemli bir değişken olarak görülmektedir. Aynı zamanda bireyin kabul görme, onaylanma ve değerli olma ihtiyaçlarının karşılanması mahremiyet bilincinin oluşturulmasında doğrudan etkili olduğundan algılanan sosyal destek, mahremiyet bilincinin oluşturulmasında önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bununla birlikte, mahremiyet ihlalleri durumunda da sosyal desteğin önemini görmekteyiz. Çocuklar yeterli sosyal desteğinin olduğunu ve bir ihtiyaçları olduğunda yardım ve destek alabileceğini fark ettiklerinde karşılaştığı olumsuz durumu saklamadan paylaşabilmekte, sonlandırabilmekte ve önleyebilmektedirler. Bu noktadan hareketle çocukların ihtiyacı olan sosyal desteğin sağlanması ve özellikle algılanan sosyal desteğin etkili olduğu düşünüldüğünde kendilerine sunulan sosyal desteğin farkında olup olmadıklarının da değerlendirilmesi gereklidir.

## Mahremiyet bilincinin oluşturulmasında,

*kişinin olumlu benlik algısının, kendisini değerli ve çevresi tarafından kabul gördüğünü hissetmesinin etkili olması sebebiyle öz-şefkat gelişimine ve sosyal desteğe önem verilmelidir.*

## “ Sınır Koyma

Çocukta sınırlarının farkında olma, sınır koyabilme ve sınırlarını koruyabilme becerisinin geliştirilmesi mahremiyet bilincinin kazandırılmasında çok önemlidir. Ancak hem mahremiyet bilincinin kazandırılmasında hem de sınır koyabilme becerisinin geliştirilmesinde en temelde çocuğa yaklaşımda ve bakışta dikkat edilmesi gereken husus, ebeveyn/bakım verenin çocuğu bir birey ve ailenin değerli bir üyesi olarak görebilmesidir.



Gebelik dönemi de dâhil olmak üzere 3-4 yaşlarına kadar ebeveyn/bakım veren çocukla sürekli bir aradadır ve her şeyi birlikte yaptıkları için ebeveynin/bakım verenin çocuğu kendisinden ayrı bir birey olarak görmesi bu süreçte zorlaşabilir. Öncelikli olarak ebeveyn/bakım verenlerin çocuğun sahibi olmadıklarının farkına vararak, onu rehberlik edecekleri ve destekleyip koruyacakları bir birey olarak görmeleri çok önemlidir. Ebeveyn, çocuğunu gelişimi devam eden ve kendi yaşam sürecini devam ettiren bir birey olarak görerek, çocuğa sınır koyabilmek ve çocuğa sınır koyabilme becerisi kazandırmak noktasında ilk adımı atmış olacaktır. Çevresini ve çevresindeki kişiler ile olan ilişkileri tanımlayabilmesinde, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayacak araştırmalar yapmasında, kabul gören davranışları tanımlayabilmesinde çocuğa güvenli alan sunması sebebiyle çocuklar da sınırlara ihtiyaç duymaktadırlar (Mackenzi, 2000; akt. Yılmaz, 2020). Ayrıca çocuğun yaşadığı topluma uyum sağlayabilmesi ve kendi haklarının nerede bitip diğerlerinin haklarının nerede başladığının farkında olan bir birey olarak yetişebilmesi için küçük yaşlardan itibaren kuralları ve sınırları öğrenmesi son derece önemlidir.

Çocuğun çevresiyle uyum içerisinde olması ve öz denetimini sağlayabilmesi için çocuğa sınır koyma becerisinin kazandırılması oldukça önemli olmakla birlikte çocukta mahremiyet bilincinin gelişmesinde ve çocuğun mahremiyetini koruyabilmesinde de destekleyici olacaktır. Çünkü sınır koyularak, çocuğa davranışları üzerinde bir kontrolü olduğunun (otokontrol) öğretilmesi amaçlanır. Öncelikli olarak ebeveynler çocuklar için sınırları belirler. Sınırlar belirlenirken çocuğun yaş ve gelişimine uygun olarak onunla işbirliği halinde olunması ve kuralların birlikte belirlenmesi, belirlenen kurallar ve sınırlar konusunda ebeveynin tutarlı olması, ebeveynin kendi sınırları konusunu çocuğa yaşına uygun olarak ve net bir şekilde anlatması etkin sınır koyma sürecinde çok önemlidir. Sınır koyma, belirlenen sınırlara riayet etme ve kabul edilebilir davranışları görme süreçlerini evdeki olumlu yaşantılarla deneyimleyen çocuk da sınırları içselleştirerek öz denetimini sağlama konusunda kolaylık yaşayacaktır. Öz denetimini sağlamış çocukta da mahremiyet sağlam temellere oturtulmuş olacaktır. Bu süreçte ise çocuğa karşı yaklaşımlarımız ve tutumlarımız da sınır koyma sürecinin sağlıklı olup olmadığını belirleyecektir.

## “ Sınırlara ihtiyacımız olduğunu ve

*sınırların hayatımızı kolaylaştırmak için var olduğunu öncelikle kendimiz kabul etmeliyiz. Sınırlara dair kendi farkındalığımız oluştuktan sonra, sınırlara neden ihtiyaç duyduğumuzu anlatmak, bunun çocuk tarafından kabul görmesini sağlamak ve süreci her iki taraf açısından çatışma yaşamadan keyifli bir şekilde yönetmek önemlidir.*





## Ebeveyn/Bakım Veren Tutumları

Olumlu benlik algısı, çocukta duygu ve düşüncelerinin ve kabul göreceği, bedeninin kıymetli olduğu, kendisinin değerli olduğu hissiyatını oluşturmaktadır. Bu nedenle olumlu benlik algısına sahip olan çocuk, mahremiyetinin farkında olma ve mahremiyetini koruma noktasında kendisini daha güçlü hissedecektir.

Olumlu benlik algısının oluşmasında ise ebeveyn/bakım verenlerin çocuklarına yönelik tutum, tavır ve yaklaşımları oldukça etkili olmaktadır.

**Tutarlı,  
hoşgörülü,  
şefkatli,  
adaletli,  
destekleyici,  
güven veren**

*yaklaşımına sahip ebeveynler çocuklarının gelişimini olumlu yönde desteklemektedir. Çocuklarına karşı tutarsız, yargılayıcı, mükemmeliyetçi, ilgisiz bir tutumla yaklaşan ebeveynler ise hem çocuklarında olumsuz benlik algısının gelişmesine hem de çocukların problem davranış geliştirmelerine neden olabilmektedir.*

Bu nedenle, mahremiyete etki eden ebeveyn/bakım veren tutumlarının neler olduğuna ve çocuğu ne şekilde etkilediğine bakmak önemli olacaktır.

**Ebeveyn tutumları 7 farklı kategoride ele alınabilir (Yavuzer, 1997):**

### Otoriter Ebeveyn Tutumu

Kuralların belli olduğu ve bu kurallar çerçevesinde hareket etmenin önemli olduğu bir tutumdur. Kontrol ebeveynde bulunur ve disiplin temeldedir. İstenmeyen davranışlar için cezalandırma yöntemi kullanılır. Bu tutum karşısında çocuk, çekingen ve sürekli ezilen veya isyan eden birey haline gelebilir. Çocuk, tedirginlik, stres, kaygı ve özgüven eksikliği yaşar. Otorite olarak gördüğü kişilere karşı sınırlarını korumakta zorluk yaşayabilir.

### Serbest Ebeveyn Tutumu

Otoriter tutumun aksine çocuğa sınırsız özgürlük tanınır. Davranışlarının sonuçlarıyla çocuk baş başa bırakılır. Bu tutum karşısında, çocukta sorumluluk duygusu gelişmez. Toplumsal kurallara uyum sağlayamayan ve her istediğinin gerçekleşeceği düşüncesiyle saldırgan bir tutum sergileyen bir birey olabilir. Bu durumda mahremiyet ihlalini gerçekleştiren bireyin kendisi de olabilir.

## Kayıtsız/İlgisiz Ebeveyn Tutumu

Çocuğun ihtiyaçlarının kolayca fark edilmediği bir tutumdur. Hoşgörülü olmaktan ziyade boş verilmiş bir tutumdur. Bu tutum karşısında çocuk, kendini gösterme çabası içinde çevreye ve kişilere zarar verici davranışlar sergileyebilir. Anne baba ile iletişimin sınırlı olması sebebiyle çocuk sosyal ilişki becerilerinin gelişmesinde sıkıntı yaşayabilir ve bu nedenle ileride sağlıklı ilişki kurmakta zorlanabilir. Bu durumda çocuk mahremiyet ile ilgili sorunlarını ifade etmede güçlük yaşayıp, bu konuda sınırları bilmediğinden ne zaman ve nasıl kendisini ifade edeceği hakkında sorun yaşayabilir.

## Tutarsız Ebeveyn Tutumu

Genellikle ebeveynlerin farklı fikirde olmaları, çocuğa karşı olan tutumların farklılaşması olarak yansır. Birden fazla çocuk olması durumunda her çocuk için farklı bir tutumun sergilendiği gözlemlenebilir. Çocuğa nasıl yaklaşılması konusunda anne baba arasında yaşanan veya her bir ebeveynin kendi içinde yaşadığı kararsızlık ile ebeveynler tutarsız, sürekli değişen bir tutum sergiler. Bu tutum karşısında, çocuk karar vermekte zorlanan, tutarsız, kaygılı ve kimseye güvenemeyen bir kişiliğe sahip olabilir.

## Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Çocuğa büyük bir titizlikle yaklaşılır ve çocuğun kendi başına yapabileceği işleri yapmasına müsaade edilmez ve bu işler çocuk yerine ebeveynler tarafından yapılır. Hatta çocuğun ağlamasını, kirlenmesini, hastalanmasını, yorulmasını önlemek için çocuk çok fazla kısıtlanır. Bu tutum karşısında, çocuk tek başına ve karar alamayan, başkasına bağımlı bir hayat sürmeye meyilli kişilik özellikleri geliştirebilir. Sosyal yaşamında, ilginin kendinde olmasını isteyen, çevresi tarafından sürekli kabul görmeye ve onay almaya ihtiyaç duyan biri haline gelebilir. Bu tutumla birlikte çocuğun iradesinin güçsüzleşmesine sebep olunması çocuğu mahremiyet ihlalleri karşısında da savunmasız bırakır.

## Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu

Bu tutum içinde olan ebeveynlerin genellikle kendilerine yönelik de mükemmeliyetçi tutumları vardır. Çocuktan en iyisini yapmasını bekleyerek onun yapabileceğinin sınırını zorlarlar. Çocuğun hata yapmasına müsaade etmez ve çocuk hata yaptığında aşırı tepki gösterirler. Çocuktan beklentileri yüksektir. Bu tutum karşısında, çocuk çok küçük başarısızlıklar karşısında duygusal olarak çöküntü yaşar. Hata yapma korkusu ve endişesi yaşamaya başlar. Kendisini çoğunlukla yetersiz, başarısız ve değersiz hissedebilir. Bu tutumla birlikte ebeveynler çocukta öz-şefkat gelişimini de örselemiş olur.

## Destekleyici / Demokratik Ebeveyn Tutumu

Bu tutumdaki ebeveynler çocuğa genellikle içten ve derin bir sevgi içindedirler. "Şunu yaparsan seni oraya götürürüm." gibi koşullu sevgiden ve ilgiden uzak, destekleyici ve koşulsuz bir sevgi sunarlar.

Çocuğu olduğu gibi kabul ederek gelişimi için onu desteklerler. Kurallar ve sınırlar bellidir ve ne çok katı ne de çok esnektir. Ara ara olumlu ya da olumsuz durumlar karşısında geri bildirimler verilerek konu üzerinden, yaşanmışlıklar üzerinden değerlendirmeler yapılır. Suçlayıcı dil kullanılmaz. Ev içi kurallar ortak bir şekilde belirlenerek, herkes tarafından uyulur. Anne babalar kendi içlerinde ve kendi aralarında tutarlı davranış sergilerler. Ödül-ceza yöntemi yerine, davranışların iyi-kötü sonuçları açıklanır. Ebeveynler çocuğun kendini ifade etmesi için fırsat sunarlar. Çocuğa gelişimine uygun sorumluluklar verirler. Bu tutum karşısında, çocuk sosyal olarak uyum sağlamış, sorumlulukların farkında, özgüvenli, kendine ve başkalarına karşı olumlu bir algıya sahip, psikolojik sağlamlığı iyi, toplumsal kurallara uyum sağlayabilen, kendini rahatça ifade edebilen, özgür bir kişilik geliştirebilir.

Ebeveyn/bakım veren tutumlarına bakıldığında, destekleyici/demokratik ebeveyn tutumunun çocuğun mahremiyet bilincinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine olumlu yönde etki ettiği, diğer ebeveyn tutumlarının ise çocuğun gelişim süreçlerini olumsuz yönde etkilemekle birlikte mahremiyetle ilgili sorunların ortaya çıkmasında etkili olacağı düşünülmektedir.



ÖZ DENETİMİNİ SAĞLAMIS ÇOCUKTA MAHREMİYET SAĞLAM TEMELLERE OTURMUŞTUR.

“

GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE

## Mahremiyet Eğitimi

Çocuğun bulunduğu gelişim dönemi özelliklerine göre çocuğa mahremiyeti anlatma, kendisinin ve başkasının mahremiyetini korumasını sağlama yönündeki yaklaşımlar farklılık göstermektedir. Mahremiyet eğitiminde çocukların gelişim dönemlerinin fiziksel, duygusal, psikolojik, bilişsel ve sosyal özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

“

### Bebeklik Döneminde Mahremiyet Eğitimi (0-2 Yaş)

Bebeğe mahremiyet eğitiminin verilmesi mümkün olmasa da mahremiyetine saygı duyarak bebeğe karşı bakım verenlerin uygun yaklaşımı ve davranışları ile mahremiyet bilinci kazandırılmaya başlanmış olur.

#### 0-2 yaş dönemindeki çocuğun bakım vereniyle arasındaki ilişki,

çocuğun güvenli veya güvensiz bağlanma tarzı geliştirmesinde rol alır ve geliştirmiş olduğu bağlanma tarzı çocuğun gelecekte kuracağı ilişkilerin sağlığını etkiler.

Bu sebeple bebeklik döneminde çocukla mümkün olduğu kadar aynı bakım verenin ilgilenmesi ve fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak tutarlı bir ilişki kurması çocuğun güvenli bağlanma tarzı oluşturmasına katkı sağlayacaktır.

Güvensiz bağlanma tarzlarına (saplantılı, kayıtsız, korkulu, kaygılı) sahip bireyler “hayır” diyebilme becerilerinin geliştirilmesinde sıkıntı yaşayabilmekte ve sağlıksız bağlanma örüntüleri kişilerin mahremiyet gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir.



GELİŞİM  
DÖNEMLERİNE  
GÖRE

## Mahremiyet Eğitimi

Bu dönemde çocuğa "hayır" deme becerisi kazandırmak mümkün olmamakla birlikte çocuğa güçlü olduğunu, istek ve taleplerinin önemli olduğunu hissettirmek çocuğun istemediği durumlarda hayır diyebilmesini destekleyecek ve aslında doğuştan var olan hayır deme becerisini de işlevsel kılacaktır. Bunun için çocuğun talebini ifade etmesine izin vererek, isteklerinin gelişimsel düzeyine uygun bir şekilde karşılanması, uygun değerlendirilmeyenler için alternatif sunularak çocuğun ilgisinin başka yöne çekilmesi önemlidir.

Çocuğun isteklerini aktif bir şekilde dinlemeden hemen "hayır" demek çocuğa kendisini değersiz hissettirir. Önce ihtiyacını anladığınızı ona hissettirmek, sonrasında belki biraz zaman vererek denemesine, alternatifler sunarak seçim yapmasına fırsat vermek önemlidir. Unutulmamalıdır ki mahremiyet eğitiminde çocuğun kendini değerli hissetmesi en temel hususlardan biridir.

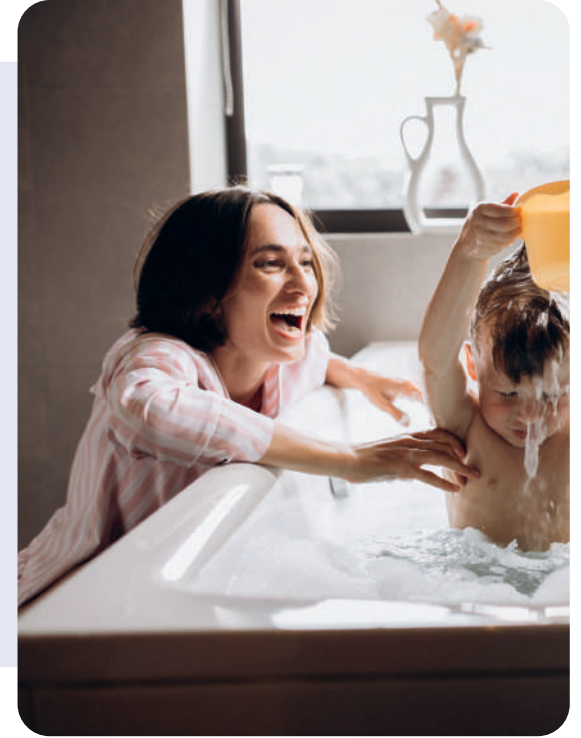
Aynı zamanda çocuğun kendisini güçlü hissetmesini sağlamak ve desteklemek için çocuklar için en etkili iletişim yöntemi olan oyundan destek alınabilir. Çocukla oynanacak tutma, itme, kovalama, yakalama gibi davranışları içeren hareketli oyunlarda örneğin, bilerek yere düşmek çocuğu hem eğlendirecek hem de gücün onda olduğunu hissettirecektir. Aynı şekilde oyun oynarken onun istediği ve yönlendirdiği şekilde oynamak, çocuğa sözünün yetişkinler üzerinde bir etkisinin olduğunu gösterecek ve gücünün olduğunu fark ettirecektir. Böylelikle nitelikli zaman geçirmek için de güzel bir fırsat oluşacaktır.



Bu dönemde, çocuğun karşılanması gereken ihtiyaçlarının (alt değiştirme, tuvalet eğitimi, banyo yaptırma vb.), çocuğa yönelik davranışların (sarılma, öpme vb) yani çocuğun özel alanına yönelik yapılan müdahalelerin uygun ortamda, uygun şekilde yapılmaması çocukların mahremiyete ilişkin algılarının olumsuz etkilenmesine ve özel alanlarını korumasında sorun yaşamasına neden olacaktır.

Alt bezlemenin yapıldığı bu dönemde çocuğun bu ihtiyacı aynı kişi tarafından karşılanmalı ve ortamda çocuk ile çocuğun bakımını üstlenen kişi dışında başka kimse bulunmamalıdır. Sürekli değişen kişilerle çocuğun ihtiyacı giderilmemelidir. Çocuğun bezinin değiştirilmesini istememesi durumunda çocuğun dikkatini sevdiği bir şeye yönlendirerek veya bir oyun geliştirerek çocuğu zorlamadan altının açılması, değiştirilmesi önemlidir.

Bebekleri banyo yaptırırken sadece bakım verenle bebeğin bulunduğu kapalı bir alanda, mümkün oldukça sürekli olarak hep aynı bakım verenle birlikte olunması gerekir. Bu dönemde sergilemiş olduğumuz tutumlar ile çocuğun mahrem alanlar ve gizlilik konusunda ileride geliştireceği farkındalığın ilk adımları atılmış olur.



Banyo gibi havuza veya denize girerken de mahrem bölgelerinin örtülü olmasına, çocuklara özel havuz ve deniz için uygun kıyafetlerin giydirilmesine ve çocukların çıplak fotoğraflarının çekilmemesine özen gösterilmesi gerekmektedir.



Çocukların birbirlerinin mahrem bölgelerini fark etmeyecekleri düşünülse de çocukların bir arada yıkanması çocuklar açısından sakıncalıdır. Her çocuğun özel olarak tek başına yıkanması, banyo öncesi ve sonrası tek başına soyunup giydirilmesi önemli olup çocuklar için buna yönelik özel alan oluşturulması gerekmektedir.

Tuvalet alışkanlığı kazandırılırken, çocuğun diğer çocuklarına da yetişkinlerin içinde olmaması, özel alanda bu alışkanlığın teşvik edilmesi ve bu sürecin tuvalet ya da banyoda yönetilmesi gerekmektedir.

Mahremiyetin iç genişliği, huzur ve sakinlik hali olduğu dikkate alındığında, çocuğa bakım veren kişilerin çocuk ile iletişimde hassas ve özenli olması, özellikle sakin ve huzur veren yetişkin tavrının her zaman muhafaza edilmeye çalışılması, yüksek sesle emir/talimat içeren cümleler ile çocuğa sert bir söylemle yaklaşılması önemlidir.

Çocukları çaresiz kalacak şekilde tutmak, sarılmak, zorlamak çocuğun kendini koruyabilme becerisini olumsuz etkiler. Çocuğu pasif konumda savunmasız bırakacak durumlardan kesinlikle kaçınılması ve çocuğun isteklerinin dikkate alınması gerekmektedir.

Bebekleri severken de belli sınırların olması önemlidir. Dudaktan öpme, özel bölgelere dokunma gibi davranışların yapılmaması gerekir. Aynı şekilde yetişkinlerin de davranışlarında dikkatli olması önemlidir. Çocuklar yetişkinleri gözlemleyerek davranışlarını şekillendirir ve kendisine rol model olarak alabilir. Dolayısıyla bakım veren kişinin mahremiyetine dikkat etmesi çocuğun mahremiyet eğitimini doğrudan etkilemektedir.

Çocuklara “yaramaz, aptal, huysuz, uyuşuk, tembel” gibi sıfatlarla seslenilmesi, çocuğa sevgi ifade eden sıfatlar dışında bir etiketleme yapılması, sıfat ya da ad takılması çocuğu rahatsız edici davranışlar olup bunların yapılmamasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bu dönemde çocukla iletişimin “zıtlaşmak-inatlaşmak” yerine “uyum ve bol seçenek sunma” yöntemleri şeklinde olması, baskı ve zorlama ile çocuğa yaklaşmak yerine, çocuğun dikkatini istenilen yöne doğru yönlendirmenin tercih edilmesi sürecin sağlıklı yürütülmesi açısından önemli olacaktır.

“

## Okul Öncesi Döneminde Mahremiyet Eğitimi (3-6 Yaş)

Bu dönemde çocuğa kendi kararlarını alması konusunda destek olunmalı, kendi seçimlerini yapma konusunda fırsat sunularak çocuğun özgüveni geliştirilmelidir. Çocuğa yemek yedirirken, kıyafet giydirirken, birlikte bir şeyler yaparken mutlaka seçenekler sunulmalıdır. Örneğin çorba mı içmek istersin, fasulye mi yemek istersin? Kahvaltıda yumurta mı haşlayalım, peynirli sandviç mi hazırlayalım? Şu pembe kazağını mı giymek istersin, bu sarı gömleğini mi giymek istersin? şeklinde sorular sorulabilir. Bu tür seçenekler sunulan çocuk, seçenekler arasından kendi tercihlerini yapmanın özgüvenini kazanmaya başlayacaktır. Seçenekler sunmak çocuğa seçim yapabileceğine ilişkin özgürlüğünü pekiştirir.

**Tercih imkânı sunulmayan, tercihlerine saygı duyulmayan, baskı, zorlama, emir, talimat ile iş yaptırılan çocuklarda özgüven zedelenmesi yaşanabilmektedir. Özgüveni olumsuz yönde etkilenen, kendi fikrini beyan edemeyen ve yetişkinlerden çekinmesi nedeniyle kendisine her söyleneni yapan çocukların mahremiyeti ihlal edildiğinde kendilerini korumaları mümkün olamamaktadır.**



**Bu dönemde** ayıp, günah, yasak gibi kavramlar çocukta korku ve suçluluk duymaya neden olabileceğinden mahremiyet eğitimi ile ilgili öğretiler korkutucu ve kaygılandırıcı ifadeler içermemelidir. Öncelikli olarak çocuğa, istenilen davranışlar ifade edilmelidir. Çocuğun özgüvenine zarar vermeye özen gösterilmeli, kullanılan sözcüklere dikkat edilmelidir.

Çocuğun görmek istemediği veya rahatsız olduğu kişilerin bulunduğu ortama mümkün olduğu ölçüde çocuğu zorla götürmemek gerekir. Çocuğun istemediği insanlarla iletişim kurmak zorunda olmadığını bilmesi önemlidir. Özellikle gözlemci ve sakin çocukların girdiği ortamda bir süre kendisini güvende hissetmesi gerektiği, sonra yavaş yavaş ortama uyum sağlayacağı gerçeğini bilmek önemlidir.

Çocuğa iletişim kurması yönünde baskı kurulmamalı ve ismini söylemek, sorulan soruya cevap vermek gibi durumlara zorlanmamalıdır.

Mahremiyet bilinci kazandırılmasında çocukta aidiyet duygusunun ve mülkiyet kavramının gelişmesi önemlidir. Bu bağlamda çocuğun yaşadığı ortamda kendine ait bir alanının veya odasının olması çocuğun kendini yaşadığı ortama ait hissetmesini sağlayacak ve mülkiyet kavramının gelişmesine yardımcı olacaktır.

Çocukların aynı cinsiyette olsalar bile aynı yatakta uyumamaları gerekir. Bu durum, çocuğa uygun bir şekilde, rahat edebilmesi ve kaliteli güzel bir uyku uyuyabilmesi için gerekli olduğu nazikçe anlatılmalıdır. Ayrıca, koşulların elverişli olması halinde çocuklar için ayrı odalar oluşturulması sağlanmalıdır.

Bakım verenlerin iletişim esnasında çocukları aktif olarak dinlemeleri önemlidir. İhtiyacı olduğu her an bakım vereniyile konuşabileceğini, kendini güvende hissederek rahat bir şekilde ifade edebileceğini bilmesi için çocuğa fırsat verilmesi gerekmektedir. Çocuk bakım vereniyile konuşmaya geldiğinde çocuğun duygularını anlayarak çocuğu yargılamadan ve mümkün olduğu ölçüde fiziksel olarak ona dönük bir pozisyonda iletişim kurmak gerekmektedir. Böylelikle, çocuk her koşulda kendisinin dinlendiğinin farkında olur ve yaşadıklarını anlatma konusunda kendini daha rahat hisseder.

Çocuğun duygularına saygı duymamak, hissettikleri karşısında çocuğu yargılamak ve çocuğa kızmak çocuğun özgürlük alanını sınırlamaktadır. Çocuk öfke hissedebilir ve bunu uygun şekilde yansıtmayı henüz bilmediği için çocuğa öfkesini ifade ettiğinde kızmak doğru değildir. O hissiyatını bir süre yaşamasına müsaade edilerek, devam etmesi halinde çocuğun dikkatini başka yöne çekerek öfkesiyle baş etmesi konusunda desteklenebilir. Aynı şekilde bazı durumlarda korku hissedebilir, sözgelişi salıncağa binerken korku duyabilir ve binmek istemeyebilir. Çocuğun bu duygusunu kabul etmek, duygusunu fark ettiğinizi ona hissettirmek önemlidir. Çocuğa empatik geri bildirimle duygusunun fark edildiği ve anlaşıldığı ifade edilebilir, istediği zaman yapabileceği konusunda cesaretlendirilebilir.

Bu gelişim döneminde çocuğun daha farklı ortamlarda bulunabilmesi sebebiyle yabancı insanlarla eski dönemlere nazaran daha fazla iletişim kurmak durumunda kalacaktır. Ancak kendisine bakım verebilecek, kendisinin özel ihtiyaçlarını giderebilecek insanları tek başına ayırt etmede zorluk yaşayabilmektedirler. Bu sebeple çocuğa güvenli kişilerin tanıtılması önemlidir. Ayrıca bu dönemde daha çok özel alanları, bedeninin dokunulmazlığı ve sınırları konularına vurgu yaparak çocuğa mahremiyet bilincinin kazandırılması daha faydalı olacaktır. Bununla birlikte, yabancı bir kişi ile çocuğu tuvalete gönderme, toplu taşımada yabancı kişinin kucağına verme, yabancı kişilerin üstünü değiştirmesi durumlarına izin verilmemelidir.

## Çocuk, istemediği davranış karşısında “hayır” dediğinde

çocuğun bu tepkisini kabul etmek ve “hayır” dediği şeyler için evet demesi yönünde zorlamamak önemlidir. Çocuğa kendi sınırlarını koruma ve başkalarının sınırlarına saygı göstermesi yönünde rehberlik edilmesi gerekmektedir. Uygun olmayan bir durumla karşılaştığında bunu ebeveynlerine rahatlıkla anlatabilmesi konusunda güvence verilmelidir. Çocuğun rahatsız hissettiği bir durumu ebeveyni ile paylaşması halinde de çocuğu yargılamadan, anlaşıldığını ve kabul gördüğünü hissettirerek verilen güvenceye uygun olarak davranılması gerekmektedir.

Çocuğa yaş ve gelişim dönemine uygun şekilde mahremiyet bilincinin kazandırılmasının yanı sıra bu dönemde çocuğa özel alanların, özel alanlara hangi durumlarda kimlerin dokunabileceğinin, özel alanlarına yönelik istenmeyen bir dokunuş sonrası ne yapabileceğinin anlatılması gerekmektedir. Çocuklarla bu konuyu konuşmaya yönelik aşağıda yer alan örnek cümlelerden faydalanılabilir.



“

Şimdi seninle vücudumuzun özel alanları ile ilgili konuşalım. Vücudunun özel alanları nelerdir? Bana söyleyebilir misin?

şeklinde konuyu açıp çocuktan özel alanlarını göstermesi veya söylemesi beklenir. Çocuk göstermekte veya söylemekte sıkıntı yaşıyorsa biz ona gösterebilir ve anlatabiliriz. Cinsel organların adlarının benzetme sözcüklerle değil gerçek adlarıyla tanıtılması önemlidir.

Daha sonra çocuğa **“Peki bu bölgelere kimler dokunabilir?”** diye sorulur. Çocuğun kimse dokunamaz cevabı vermesi beklenir. Ama bu cevap gelmezse, **“Bu bölgelere senden başka kimse dokunamaz.”** şeklinde cevap verilir.

“

Ancak bazı durumlar vardır ki senin de iznin alınarak bazı kişiler bu bölgelerine dokunabilir. Mesela doktora gittiğimizde seni muayene etmek için doktor dokunabilir. Ben/bakım verenin senin banyo yapmanda yardım ederken veya temizliğini yaparken dokunmak durumunda kalabilir(im). Ama bunun dışında başka kimse dokunamaz.

“

Aynı şekilde sen istemediğin sürece kimse sana sarılamaz ve seni sarılmak için zorlayamaz. Ailenden de olsa, akraban da olsa, arkadaşın da olsa sana sarılmasını istemediğin halde izin vermek zorunda değilsin. Hatta o kişiye daha önce sarılmasına izin vermen de tekrar izin vereceğinin anlamına gelmez. Daha önce izin verdiysen bile sonra istemeyebilirsin. Bayram günlerinde veya doğum günü gibi özel günlerde de istemiyorsan sana sarılmasına izin vermek zorunda değilsin. Sana hediye almış olsalar dahi istemiyorsan izin vermezsin.

şeklinde çocuğun kendi bedenine dokunulma konusunda tek söz sahibi olduğu anlatılabilir.

Çocuğa rıza/onay kavramının açık ve net olması konusunda bilgilendirme yapılmalıdır. Sarılma konusunda olduğu gibi diğer hususlarda onayının olup olmamasını net bir şekilde belirtebileceği ve daha önce evet dese bile tekrar evet demek zorunda olmadığı anlatılmalıdır.

“

Seni birisi öpmek istediğinde veya bir arkadaşın seni bir yere götürmek istediğinde veya bir oyun için bile isteyip istemediğini “evet/hayır” şeklinde söyleyebilirsin. Daha önce evet dediysen kararının değişmesinde problem yok, sonra hayır diyebilirsin. Aynı şekilde başka arkadaşının da kabul edip etmediğini anlamalısın ve sen de onun kararını kabul etmelisin.

Yukarıda yer alan örnek cümleler ile çocuğa özel bölgelerinin dokunulmazlığı, mahrem bölgelerini koruma, iyi niyetli dokunuş, kötü niyetli dokunuş konusunda bilgilendirme yapılabilir. Çocuk ile bu tarz konular konuşulurken aceleci davranılmamalı, konuyu tek seferde anlatmak yerine çocuğun anlayabileceği şekilde ve doğru zamanda anlatmak tercih edilmelidir. Tek seferde anlatmak yerine parça parça oyun esnasında, sohbet ederken anlatılabilir. Ayrıca çocuk bakım kuruluşlarında bulunan çocuklar için de Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Destek, Gelişim ve Eğitim Programı'nda yer alan “mahremiyet eğitimi” konulu grup çalışmasından destek alınabilir.

“

*Sen istemediğin halde sana dokunulması durumunda ne yapacağını biliyor musun?” diye sorulabilir. Çocuğun cevap vermesi beklenir ve konuşmaya teşvik edilir. “Önce, Hayır! diyerek istemediğini belirtebilirsin ve oradan uzaklaşırsın. Eğer özel bölgelerine dokunmak isterse bağırarak oradan uzaklaşman gerekir. Sonra hemen benim veya annenin/babanın/ (bakım verenin ismi) yanına, biz olmadığımızda güvendiğin biri varsa onun yanına veya kalabalık bir yere koşarak gitmelisin. Sonra gelip olanların hepsini bana anlatabilirsin. Okuldaysan hemen öğretmene ve okul yöneticilerine anlatabilirsin.*

Bununla birlikte, okullarda rehberlik servislerinde okul psikolojik danışmanları tarafından gerçekleştirilen özel alanın korunması, iyi niyetli dokunuş, kötü niyetli dokunuş gibi konulardaki eğitimler ve grup çalışmalarından da destek alınabilir.

Artık bireyselleşmeye başlayan çocuğu öperken ve severken izin alınmalı (seni öpebilir miyim, sana sarılabilir miyim), çocuğun izin vermediği durumlarda çocuğun kararına saygı duyulmalı ve izni olmadığı takdirde kendisine dokunulmayacağı ifade edilmelidir. Bununla birlikte, çocuktan tamamen uzak kalıp hiç dokunmamak, bir kaygı hali oluşturmak da doğru değildir. Dengenin kurulması gerekmektedir. Mahremiyet bilincinde temelde çocuğun bedenini değerli ve kıymetli olarak görmesi çok önemlidir. Bu sebeple çocuğa uygun şekilde onun da izni dâhilinde sarılmak, ona dokunmak ve bu şekilde bedeninin sevmeye değer olduğu mesajını vermek çok önemlidir. Özellikle uygun fiziksel temasın olduğu oyunların çocuklar için hem rahatlatıcı etkisi vardır hem de çocuğa sevmeye değer olduğu mesajını vermektedir.

Öte yandan, anne ve babaların kendi çocukları için her seferinde

sözel olarak izin almaları mümkün değildir; ancak beden diliyle de çocuğun rızasının olduğu mesajı alınarak sarılıp öpülmesi gerekir. Ancak yetişkinlerin kendi çocukları dışındaki diğer çocuklara sarılıp onları öpebilmeleri için muhakkak sözel olarak izin almaları gerekir.

Banyo yaparken çocuğun iç çamaşırının (mayo, şort vb de olabilir) üzerinde olması gerekir. Bu durum çocukta, “nerede olursa olsun kendi başına yalnız olmadığı sürece, -hatta yanında bir bakım veren de olsa- başkası tarafından çıplak görülmemesi gerektiğinin” yaşayarak öğretilmesidir. Ayrıca kaygılandırmayacak şekilde zaman zaman bu durum “özel bölgen hiç kimse tarafından görülemez, o yüzden bu çamaşır üzerindeyken banyo yapıyorsun ve bu şekilde ben sana yardımcı olabilirim” diye ifade edilmelidir.

Tuvalet ihtiyacının karşılanması esnasında öncelikle çocuğun bu ihtiyacını kendi başına karşılaması ve sonrasında temizliğini yapabilmesi için destekleyici bir tutum içinde olunarak çocuğa fırsat tanınmalıdır. Çocuk bu ihtiyacını karşılarken yardım talep etmesi ve çocuğun yardıma ihtiyacı olduğunun anlaşılması durumunda çocuğun da onayı alınarak yardımcı

olunmalıdır. Burada da "sadece yardımcı olabileceği miktarda ve sadece bakım veren kişi yardım edebilir. Bunun dışında başka kimse bu özel alanda olmamalıdır" farkındalığı çocuğa kazandırılmalıdır.

Sabah kalktığında veya akşam yatarken üzerini kendi başına giyebilmesi veya çıkarabilmesi için zamanı geniş tutup, acele etmeden çocuğun kendi işini kendi başına yapabilme becerisini geliştirmesine yardımcı olunmalıdır. Kalabalık ortamlarda da en azından bir kapının, dolabın, masanın arkasında mümkün olduğu ölçüde vücut mahrem alanını koruyacak şekilde "soyunma ve giyinmede mahremiyetine dikkat etmesi" gerektiği bilinci ortam ve imkân sağlanarak kazandırılmalıdır. Birkaç çocukla veya kardeşi ile aynı odada kalmaları durumunda, çocuklara, tüm kıyafetlerini değiştirecekleri durumlarda banyoyu kullanmaları, odada üst değiştirirken bakım verenin dışında başka birinin olmamasına dikkat etmesi yönünde önerilerde bulunmalıdır. Anne babanın da bu konuda çocuğa örnek olması gerekmektedir. Üstünü giyinip soyunurken özel olarak odasında olması, evde giyeceği kıyafetlerde mahremiyet sınırına dikkat etmesi, çocuğun anne babasının mahrem yerlerini görmemesi de çocukta, mahrem yerleri kimsenin göremeyeceği bilinci oluşmasına yardımcı olmaktadır.



“

## İlköğretim Döneminde Mahremiyet Eğitimi (7-12 Yaş)

Budönemdebakımverenkişininçocuğuaktifolarakdinlemesianahtartutumdur. Çocuk her şeyini bakım verenle konuşabileceğinin / paylaşabileceğinin ve bakım vereni tarafından yargılamadan kabul edileceğinin güvenini taşıması gerekir. Bakım verenin / ebeveynin çocuğun arkadaşlarını iyi bilmesi ve çocuğun öğretmeni ile temas halinde olması önemlidir.

Çocuğun bu dönemde diğerlerinin mahremiyetine zarar verebilecek davranışlarda bulunabileceğinden hareketle çocuğun empati kurma becerisine odaklanarak hem kendisinin hem başkasının mahremiyetini koruma noktasında durulmalı ve gerektiğinde örnekler üzerinden sohbet ederek çocukla mahremiyete zarar verebilecek davranışlar birlikte değerlendirilmelidir.

Çocuğun ekran kullanımı/dijital oyun vb. süresi konusunda çocukla anlaşarak birlikte kullanım zamanları belirlenmelidir. Ayrıca çocuklar için uygun olmayan sitelere erişimi sınırlandırılmalıdır. Kişisel bilgilerin internet ortamlarında ne ölçüde paylaşılacağı konusunda çocuk bilgilendirilmelidir.

“

Çocuğun  
ihtiyaç duyduğu  
zamanlarda

*yalnız kalma isteğine  
bakım verenlerin saygı  
göstermesi gerekir.*

“

Yaşanılan  
ortamda çocuğa  
özel bir alan

*veya oda oluşturulması,  
kız ve erkek çocukların  
yatak odalarının ayrılması  
konularına dikkat edilmesi  
gerekmektedir.*

## “ Giysi alınırken

*çocuğun yaşına uygun,  
abartısız seçimlere  
dikkat edilmelidir.*

## “ Eve gelen ziyaretçiler

*izin almadan çocuğun  
odasına veya özel eşyalarına  
bakmamalı, önceden haber  
vermeli ve izin istemelidir.*

Özel eşyalarını/çamaşırlarını toplaması ve dolabına yerleştirmesi sorumluluğu çocuğa verilmeli, başkalarının özel eşyalarını kullanmama bilinci kazandırılmalıdır. Çocuğun kendisine ait eşyasında tasarruf edilirken mutlaka çocuktan izin alınmalı, bir eşyası yer değiştirilirken çocuğa bilgi verilmelidir.

Ergenlik belirtileri, hormonal gelişim göz önünde bulundurulmalı ve bu konuda bakım verenler bilinçlendirilmelidir.

Çocuğun şahsi davranışlarındaki sakarlık, kalın ses, aşırı mahcubiyet, aşırı utanma vb. değişiklikler alay konusu yapılmamalıdır.

### Çocuğun cinsellikle ilgili sorularına

gelişim dönemine uygun olarak cevap verilmesi önemlidir. Çocuğun sorularının ayıplanarak cevaplanmaması ve konunun kapatılması çocuğun cevabını bulmak için farklı yerlere veya kişilere yönelmesine, tehlikelere maruz kalmasına neden olabilir.

Çocuğun cinsellikle ilgili sorularına, doğal, açık ve yaşına uygun şekilde anlayabileceği cümlelerle cevap verilmelidir. Sorunun dikkatlice dinlenilerek doğru yanıtlar verilmesi ve cevabın, sorduğu kısmını açıklayacak şekilde olması, ilave bilgi içermemesi gerekir. Çocuğun sorularına alay etmeden yumuşak bir ses tonuyla, nazikçe ve şefkatle yaklaşılması önemlidir.



**E**vde mutlaka kurallar olmalı, bu kurallar çocukla istişare edilerek oluşturulmalı ve takibi yine kendisine bırakılarak belirli aralıklarla çocuklarla yapılan sohbetlerde kuralların uygulanabilirliği istişareye açılmalıdır.

Kararlar alınırken çoğunluktan ziyade herkesin onaylayabileceği ortak bir paydada buluşulmalıdır.

Aile içi sohbetler problem çözme aracıdır. Burada çocuk kendini ifade etme yeteneği kazanır. Çocuk bu sayede aile içi ilişkilerin nasıl yönetileceğini modelleme yoluyla öğrenmiş olur. Evdeki kişilerin ve bakım verenin tutumlarını burada daha net fark eder, kararlarının değer gördüğünü hisseder. Ev içi çatışmalar bu sohbetler vesilesi ile aşılar azalır. Çocukta sorun çözme becerisi geliştirilmiş olur. Korkutma, baskı, zorlama, dayatma yerine saygı ile sorunların çözülebildiğini yaşayarak öğrenir.

Okumak için eve getirilen kitap, hikâye, masal, dergi ve çeşitli yayınlar titizlikle incelenmeli, çocukların gelişim dönemlerine uygunluğu belirlendikten sonra çocuğun kullanımına sunulmalıdır. Eve getirilen her yayın bir süzgeçten geçirildikten sonra kitaplığa dâhil edilmelidir. Bazı yayınların özellikle çocuklardaki mahremiyet algısında yıkıcı etkisinin olabileceği unutulmamalıdır.

“

## Ortaöğretim Döneminde Mahremiyet Eğitimi (13-18 Yaş)

Dünya Sağlık Örgütü, UNESCO ve Milli Eğitim Bakanlığına göre ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak değişim sürecinde olduğu, kimlik karmaşası yaşadığı, bakım vereniyile çatışmalar, arkadaşlık ilişkilerinde ve özgüvende çalkalanmalar yaşadığı bir dönemdir (Aynacı, 2020).

Bu dönemin başlangıcında ve bitişinde bireyin sahip olduğu özellikler çeşitli farklılıklar gösterebilir. Bu dönemin başlangıcı ile beraber bireyin çeşitli gelişimsel alanlarında (fiziksel, zihinsel, sosyal, ahlaki vb.) değişim yaşanır.

Ergen, bir yandan dönemin değişim ve gelişmelerine adapte olmaya çalışırken bir yandan da kendinden büyüklerin ondan beklediği görev ve sorumluluklara karşılık vermek için çaba harcar. Sorumluluklarının değiştiğinin farkındadır ve değişen sorumluluk bilincini yönetmeye çalışır. Zaman zaman ailelerinin veya çevresindeki yetişkinlerin kendilerini anlamayacağını düşünerek sahip oldukları problemlerde onlardan yardım istemeyi bırakır ve problemleri kendi başına ya da aile dışındaki kişilerden yardım olarak çözmeye çalışır; böyle bir arayış bazen olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Bakım vereniyile çatışma söz konusu olabileceğinden, bakım veren gereğinden fazla çocuğun mahrem alanına girebilir ya da çocuk bakım vereniyile çatışma yaşadığı anda bakım verenin mahremiyetini ihlal edebilir. Tartışma esnasında ses yükselmesi, öfke anında fiziksel müdahalede bulunmak, birbirlerinin üzerine yürümek bu duruma örnek verilebilir. Bu tür çatışmalardan kaçınmak gerekir.

“

**Bu dönemin iki önemli stres kaynağı vardır:**

*Bunlardan birisi hormonel değişimden kaynaklı stres diğeri ise gencin kimlik arayışı, aileden ayrılarak bir birey olarak kendini kanıtlama kaygısından kaynaklı yaşadığı strestir.*

Bu sebeple ergenin bu dönemde mahremiyetinin zarara uğramaması için etkin olarak dinlenilmesi ve akranlarıyla kıyaslanmaması gerekir. İfade edilecek hususlar doğrudan kendisine izah edildiğinde çatışma olmadan daha sağlıklı bir diyalog kurulmuş olacaktır. Zaman zaman ergenin içerisinde bulunduğu gelişim dönemi göz önünde bulundurulmadan mükemmeliyetçilikle yaklaşmak, yaşından büyük beklentiye girmek, hatalarını ders alsın diye sık sık yüzüne vurmak hem mahremiyete hem de yaşama dair umuduna zarar verir. Bu dönemin başında çok fazla sakarlık, unutkanlık, başka kişilerin davranışlarına özenme durumları görülebilir. Bu durum dalga geçilecek veya yargılanacak konu haline getirilmemelidir. Bu dönemde benzer çatışmaların yoğun olması sebebiyle çocuk ve ebeveynler/bakım veren gerek görülmesi halinde iletişim konusunda uzman kişilerden destek alabilir.

Yaşının ilerlemesi ve çevreye uyumunun artmasıyla birlikte ergen, davranışlarında denge sağlamaya ve yetişkin gibi hareket etmeye başlar. Problem çözme ve baş etme konusunda daha olgun davranması muhtemeldir. Bu dönemde genç, kişisel ve toplumsal birçok tecrübe yaşar. Bu tecrübelerin yaşanması, davranışları daha gerçekçi ve olgun, istekleri ise daha kabul edilebilir hale getirir.

Çocukların problem davranışlarının ergenlik döneminden mi yoksa farklı sebeplerden mi kaynaklandığının iyi analiz edilmesi önemlidir. Ebeveynler/bakım verenler tarafından ergenlik döneminin özelliklerinin bilinmesi çocuğun problem davranışlarının kaynağının daha rahat değerlendirilmesine yardımcı olur. Bu süreçte bakım verenlerin ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmaları, bakım verenin çocuğun yanında olması ve bunu ona hissettirmesi, anlattıklarına inanarak onu şefkatli ve kabul eden bir yaklaşımla dinlemesi faydalı olacaktır.

Ayrıca çocuğa önceki dönemlere kıyasla daha fazla ancak becerilerine ve gelişim düzeyine uygun olarak sorumluluk verilerek çocuğun güçlendirilmesi ve kendisi hakkında kararlar verebilmesi sağlanması ve doğru karar alma konusunda destek olunması önemlidir.

Ergenlik döneminde çocuklar cinsel gelişimlerinde çok fazla farklılık yaşamaktadırlar. Bu dönemde karşılaştığı ve karşılaşacağı değişimler konusunda ergene doğru bilginin bireysel olarak verilmesi gerekmektedir. Vücuttaki değişim ve gelişmeler, cinsel gelişimi ile ilgili eğitimler uzman kişiler tarafından verilebilir. Mahremiyetin ihlali durumunda, çocuğun bu durumu kime aktarması kime aktarmaması gerektiği konusunda gerekli bilgilendirme yapılmalıdır.

“

ÇOCUKLARDA DİJİTAL

## Mahremiyet Eğitimi

Dijital ayak izi, sanal çevrelerde paylaşılan bilgilerin sanal dünyada sürekli kalabileceği ve herkesin bu ortamda bulunan bilgilere erişebileceğini ifade etmektedir. Bu sebeple çevrimiçi ortamlarda sunulan kişisel bilgiler ve görüntüler konusunda hassasiyet gösterilmesi gerekmektedir. Burada bırakılan her izin daha sonra bir şekilde karşımıza çıkabileceğinin hatırd tutulması önemlidir.

Sanal ortamlarda bulunan içeriklerin kısıtlanması ve yasaklanması mümkün olmamakla birlikte istenen ve faydalı bulunan bir yaklaşım değildir. Bunun yerine içeriklerin değerlendirilmesi ve etkin kullanımı için bilinçlendirme çalışmalarının yapılması önemlidir.

Sosyal medyanın insanın görünür olma, fark edilme, bilinme, beğenilme gibi psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşıladığı bilinmektedir. Bu sebeple çocuğa gülümseme, anlattıklarını dikkatle dinleme, yaptıkları ve değişiklikleri ile ilgili geri bildirim verme, kabul gördüğünü hissettirme gibi kabul iletilerini vermede cömert olunmalıdır.



ÇOCUKLARDA  
DİJİTAL

## Mahremiyet Eğitimi

*Dijital oyunlar üzerinden oyuncuların küfür, kötü söz, cinsel içerikli yazışmaları ve paylaşımları mahremiyete zarar verebilmektedir. Kötü niyetli insanlar çevrimiçi oyunlar aracılığıyla kendilerini farklı göstererek ve hileli yollarla çocuklarla arkadaşlık kurmaktadır. Bu şekilde çocukların kişisel bilgilerine ulaşmakta ve çocuklarını istismar etme yoluna gitmektedirler.*





“

## Çocuklar için dijital mahremiyet ihlallerinin en çok gerçekleştiği alanlar

*dijital oyunlar ile sosyal medya platformlarıdır. Mümkün olduğu ölçüde çocuklarla birlikte dijital oyunlar oynanmalıdır. Böylelikle hem çocukla iletişim geliştirilmiş olur hem de oynadıkları oyunlar hakkında bilgi sahibi olunur.*

Çevrimiçi oyunlarda bulunan sohbet odalarının takibi sağlanamadığından çocukları bu ortamda karşılaşılabilecekleri risklerden korumak oldukça zordur. Bu ortamlarda kişilerin kimliklerine dair detaylı bilginin bulunmamasının da çocukların istismara maruz kalma riskini artırmaktadır. Bu sebeple oyun olarak cd ortamında veya başlangıcı ve bitişi belli olan oyunların tercih edilmesi gerekmektedir. Mümkün olduğu kadar çevrimiçi oyunlardan uzak durulmalıdır.

Sosyal medya platformları üzerinden çocukların kişisel bilgilerini, fotoğraf, video gibi görsellerini paylaşması çeşitli riskleri beraberinde getirmektedir.

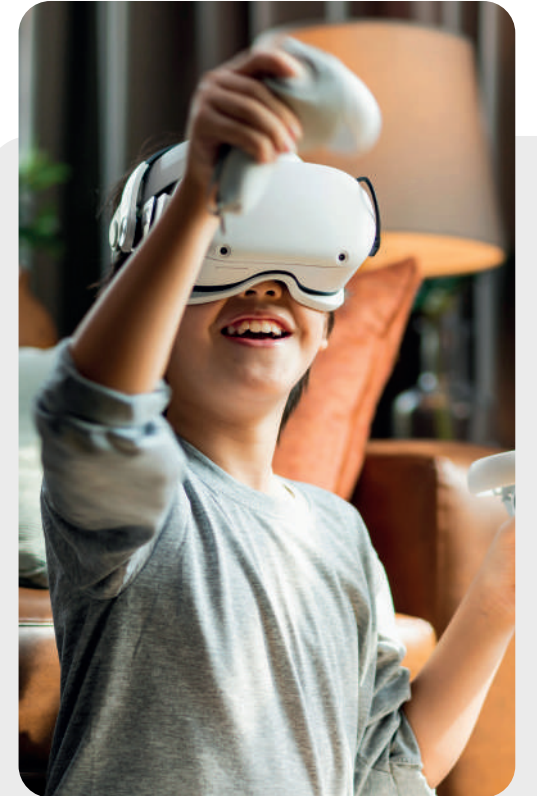
Çocukların kişisel bilgilerini ellerinde bulunduran aktörler çocuklara kolaylıkla ulaşabilmekte ya da fotoğraf ve video gibi görseller ile çocukları istismar edebilmektedirler. Belirtilen nedenlerle ebeveynlerin de çocuklarının fotoğraf, video gibi görsellerini sosyal medya platformları üzerinden paylaşma öncesi olası riskleri göz önünde bulundurmaları, gerekirse paylaştıkları materyallere erişebilecek kişileri kontrol etmeleri önerilebilir.

Çocukların sosyal medya profilleri hakkında bakım verenlerin bilgi sahibi olması ve gerektiğinde çocukları karşılaşılabileceği tehlikeler hakkında uyarması gerekmektedir. Örneğin, sosyal medyadaki gizlilik koşulları ve kullanımı çocuğa öğretilmelidir.

Görsel iletişim araçlarında aniden ortaya çıkan mahremiyet ihlali içeren sahneler ve durumlarda verilen tepki belli edilmeli, kanal değiştirilmez. Çünkü verilen tepkiler ve çocuğun istenmeyen durumlar karşısında nasıl mücadele edebileceği en iyi bu şekilde çocuğa aktarılmış olacaktır.

Yetişkinin vereceği bu tepki çocuk tarafından model alınacak ve mahremiyet ihlallerine karşı duyarlı hale gelecektir.

Ebeveynlerin çocuklarını zararlı içeriklerden korumak amacıyla güvenli internet filtre programlarını kullanmaları önemlidir. İnternet servisi sağlayıcıları tarafından ücretsiz olarak sunulan güvenli internet hizmeti, aile profili ve çocuk profili olmak üzere iki profilden oluşmaktadır. ([www.internet.btk.gov.tr/guvenli-internet-hizmeti](http://www.internet.btk.gov.tr/guvenli-internet-hizmeti)) İnternetteki risklerden en yüksek oranda koruyan çocuk profilinin tercih edilmesi tavsiye edilmektedir.



Çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen ve mahremiyete ve mahremiyet bilincine en büyük zararı veren durumlardan biri de çocukların zararlı içerikleri (pornografi) izlemesidir.

Pornografi ile limbik sistemdeki ödül mekanizmasının (duygu-motivasyon mekanizması) yoğun şekilde uyarılması, beyin olgunlaşmasını on yıldan fazla geciktirmektedir. Bu durum da risk değerlendirmesi, dürtü kontrolleri, sonrasını düşünme, muhakeme edebilme, öncelikleri belirleme, dikkat verme konularında sıkıntı yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu problemleri yaşayan kişide de mahremiyet bilincinin oluşmasını, mahremiyetini koruyabilmesini beklemek çok zordur. Pornografik görüntüleri izleyen beyin şu alanlarda ciddi sıkıntılar yaşamaktadır (Culture Reframed, 2021):

1

Güçlü “git al!” sinyallerine maruz kalır.

2

İğrenilecek şeylere karşı hassasiyeti azalır.

3

“Dur!” sinyallerinde zayıflamaya neden olur.

4

Ergenlik boyunca beyin gelişiminde yoğun bir budama yaşanır.



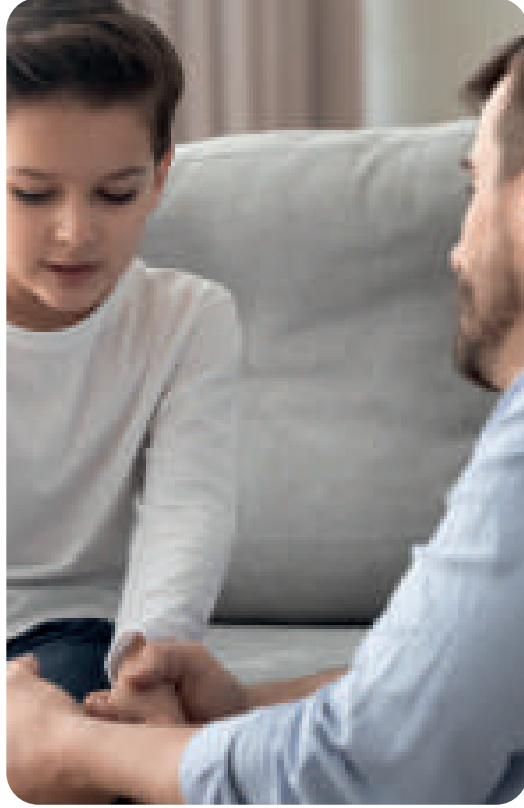
Çocukların zararlı içerikleri (pornografi) izlediğinin sinyalleri çok farklılık gösterebilir. Ancak belirli bazı sinyalleri fark etmek bize yol gösterecektir:

- Okula gitmeyi reddedebilir.
- Önceden keyif aldığı aktiviteleri bırakır.
- Sevdiği kişilerden uzaklaşır, duygu durumu çok sık değişir (sinirli, agresif, depresif vb).
- Bölünmüş uyku davranışları sergiler.
- Telefonla banyoda veya gizli bir alanda çok fazla vakit geçirir.
- Yüksek telefon faturaları veya veri kullanımı görülebilir.
- Depresyon görülebilir.
- Arkadaşına cinsel içerikli fotoğraf veya videolar gönderebilir veya sosyal medyada paylaşabilir.
- Oyuncaklar ve arkadaşlar ile uygunsuz cinsel içerikli hareketler görülebilir.
- İnternet geçmişini sürekli temizleyebilir.

Çocuğun zararlı içerikleri (pornografi) izlediğinden emin olduğunda çocuğa yaklaşım hususunda çok dikkatli olunması gerekmektedir. Çocukla bu konu hakkında konuşurken şu süreç izlenebilir (Culture Reframed, 2021):

- Çocuğun pornografi izlediğinin fark edildiği durumlarda önemli ve etkili olan yöntem çocukla bağ kurabilmektir. Çocuğa emir vermektense bağ kurmaya çalışmak, gerginlik veya kırgınlık yaşandığında onun gönlünü almak önemlidir. Çocukla kurulan bağ üzerinden bu problem çözülebilmektedir.
- Böyle bir durum yaşadığı öğrenildiğinde öncelikli olarak, ebeveynin kendi duygu durumunu düzenlemesi önemlidir. Çünkü çözüm sürecinde sakin kalabilmesi, kendini kontrol edebilmesi çok önemlidir.
- Ebeveyn ne gördüğünü çocuğa sakin bir şekilde söylemelidir.
- Yargılayıcı tutumdan kesinlikle kaçınmalıdır ve konuşma boyunca sükûnetli olmalıdır.
- Çocuk için bunu konuşmak zor olabilir. Çocuğa zaman ve alan tanıyarak belli bir zaman sonra konuşmak için anlaşılabilir. Çocuk bu süreçte kendisini konuşmaya hazırlar.
- Çocuğa kesinlikle bağırmadan, ne olursa olsun ona destek olacağını, onu seveceğini hissettirecek bir tavırla yaklaşılmalıdır.

- Çocukla bu konu konuşulurken onun cümlelerine tepki vermek yerine cümledeki duyguyu anlamak ve kabul etmek önemlidir (öfke, kızgınlık, utanç vb.).
- Pornografi izlemesinin beyin gelişimine nasıl zarar verebileceği ona çok kısa bahsedilebilir. Ancak ona iyi haberler de verilmelidir. Halen gelişim aşamasında olduğunu, yeni bir başlangıç yapabileceğinin, tazelenebileceğinin ona anlatılması faydalı olacaktır.
- Eğer bu konuşma sürecini iletişimi iyi kuramadığını düşünüyorsa ebeveyn, baştan başlamalıdır.
- Destek üçgeni kurulabilir. 3 güvenli kişi, 3 güvenli aktivite, 3 güvenli alan. İyileşme sürecinde bu konuyu konuşabileceği, destek alabileceği 3 güvenli kişi belirlenir (terapist, okul psikolojik danışmanı, öğretmen, amca vb). 3 güvenli aktivite belirlenir. Fiziksel aktivitede yer alması çok faydalı olacaktır. Bununla birlikte sosyal, sportif ve sanatsal aktiviteler de yardımcı olacaktır. 3 güvenli alanda telefon ve bilgisayar olmaması çok önemlidir. Okul, spor salonu, akraba evi, park vb. alanlar olabilir. Bir süreliğine çocuğun günlük rutinde bu güvenli alanlarda, bu güvenli kişilerle veya bu güvenli aktivitelerle vakit geçirmesi planlanır.
- Pornografiden uzaklaşma sürecinde önemli olan diğer bir husus ise bilgisayar ve tablet gibi elektronik cihazların ortak kullanımının olması ve telefon, tablet, bilgisayar veya hesap şifreleri aile tarafından bilinmesi ve bu kuralların önceden çocukla birlikte konulması da çok gereklidir.



ÇOCUKLA KURULAN SAĞLIKLI BAĞLAR  
ÇOCUĞU GÜVENDE TUTAR.

“

İSTİSMARA MARUZ KALMIŞ

## Çocuklarla İletişim Süreci

**Çocuğun gelişimine ve sağlığına fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel yönlerden zarar veren her türlü kötü muamele çocuk istismarı olarak ifade edilebilmektedir.**

(ASPB, 2018)

Çocuk istismarı fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, aile içi cinsel istismar, çocukların ticari cinsel sömürüsü olarak çeşitlenmektedir (ASPB, 2018).

İstismara maruz kalmış çocuklar yaşadıkları durumu açıklamakta ve ifade etmekte zorlanabilir ve çekinebilirler. İstismara maruz kalmış çocuklar, anlattıktan sonraki sonuçlarından korkma, reddedilme korkusu, istismarcısı tarafından kandırılma, kendini suçlama, ailesini veya yakın çevresini koruma, yaş gereği farkında olmama, engel durumu gibi nedenlerle yaşadıklarını açıklayamayabilirler.

Bu sebeple çocuktaki değişikliklerin farkında olup iyi analiz edebilmek çok önemlidir. İstismar mağduru çocukta ortaya çıkan belirtiler, fiziksel, duygusal, sosyal ve davranışsal boyutta ortaya çıkabilmektedir (ASPB, 2015; 2018).

“ Fiziksel belirtiler:

*Vücutta meydana gelen değişiklikler (morluk vb.), baş ağrısı, karın ağrısı, yemek yeme konusunda isteksizlik, alt ıslatma davranışı, gece uykusunda sorun yaşama, genital bölgede ağrı/kızarıklık/şişlik/kanama vb. olarak karşımıza çıkmaktadır.*



İSTİSMARA MARUZ  
KALMIŞ

## Çocuklarla İletişim Süreci

## “ Duygusal boyuttaki tepkiler:

*Duygu durumundaki ani değişimler, korku, kaygı, olayı kabullenememe/ yok sayma, kendini suçlama, benlik saygısında azalma, öfke, güven kaybı vb. bazılarıdır.*

## “ Sosyal boyuttaki tepkiler:

*Hayır deme konusunda zorluk yaşama, ilişkilerde güven sorunu yaşama, sosyal ortamlardan kaçınma/yalnız kalmayı tercih etme, sosyal çevre ve aile ile iletişim kurmaktan kaçınma, değersizlik hissi karşılaşılan belirtiler arasında yer almaktadır.*

## “ Davranışsal boyuttaki tepkiler:

*Aşırı temizlenme veya öz bakımını bütünüyle ihmal etme, yaşına göre küçük davranma, abartılı davranışlarda bulunma, dahasert görünme çabası, insanlardan ve bazı mekanlardan uzak durmaya çalışma, saldırgan davranışlarda bulunma, kendine zarar verme davranışında bulunma, alkol ve madde kullanımına yönelme, okulda devamsızlık yapma, sosyal ortamlardan uzak kalma, cinsel eylemlerin çoğalmasa gibi davranışsal tepkilerle karşılaşılabilmektedir.*



Çocuğun istismarının öğrenilmesi durumunda öncelikli olarak çocuğa yaklaşımda çok dikkatli olmak gerekir. İstismara maruz kaldığını açıklayan çocuğa inanılması önemlidir. Yapılan araştırmalar çocukların bu konuda çok nadir yalan söylediğini belirtmektedir. Çocukla istismar hakkında konuşma yaparken aşağıdaki hususların dikkate alınması faydalı olacaktır (ASPB, 2018).

- Konuşmanın kesintiye uğramayacağı ve çocuğun kendini rahat ve güvende hissedeceği bir ortamda görüşme yapın.
- Çocukla yumuşak bir ses tonu ile konuşun.
- Çocuğa, “ona yardımcı olmak” amacıyla yanında olduğunuzu hissettirin.
- Aynı hızda ve karşılıklı oturulan bir oturma düzeniniz olsun.
- Söylediklerine inanın ve onu kabul ettiğinizi hissettirin.
- Sıcak ve içten bir ilişki ile güvende hissetmesini sağlayın.
- Aceleci olmadan kendini ifade etmesi için fırsat tanıyın.
- Yönlendirici soru sormaktan ve yorum yapmaktan kaçının.
- Yaşadıklarını konuşurken duygusal dengeyi kurun. Yoğun duygulardan kaçınmaya özen gösterin. Bununla birlikte konuşulanları sıradanlaştırmayın.
- Görüşme esnasında tüm ilginiz çocukta olsun.
- Gerçekleştiremeyeceğiniz vaatlerde bulunmayın.
- Çocuğun size verdiği bilgileri sadece ilgili yerlerle ve kendisine fayda sağlama amacıyla paylaşılacağını ifade edin.
- Çocuğu, yaşadıklarını arkadaşlarına anlatmaması yönünde bilgilendirin.
- Çocukla konuşurken fiziksel temas kurmaktan kaçının.
- Olayı tutanaklaştırırken çocuğun ifade ettiği cümleleri kullanın.
- Adli süreç hakkında çocuğu bilgilendirin. Çocuğun nerelerde yaşadıklarını anlatması gerektiği hakkında bilgi verin. Bu süreçte her zaman yanında olacağınızı ifade edin.
- Çocuğun da rızasını alarak bir uzmandan destek alın.
- Çocuğu bunaltmadan, özellikle fark ettirmeksizin çocuğun bir süre takip edilmesi önemlidir.

Çocuğun istismarının öğrenilmesi durumunda, çocuğun şikayetçi olup olmasını dikkate almaksızın gerekli tespit ve raporlamanın yapılarak derhal yetkili mercilere bildirilmesi gerekir. Ancak bu sürece çocuğun hazırlanması da gerekir. Onu yüreklendirerek yanında olduğunuzu hissettirerek birlikte süreci yürüteceğinizin anlatılması, kendine güvende hissetmesi gerekir.

“

## BAŞVURU Merkezleri



**ALO 183** Sosyal Destek Hattı  
**ALO 112** Acil Çağrı Merkezi  
**En Yakın Kolluk Kuvvetleri**

### Cinsel istismar öyküsü olan çocuklarda

mahremiyetine dikkat etme, koruma veya başkasının mahremiyetine karşı saygılı olma konularında yaşanan problemlerin çocuğun yaşamış olduğu travmanın etkisiyle olabilecek problem davranışlar olarak değerlendirilmesi gerekir ve bu davranışların görülmesi normaldir. Bu eğitim içeriğinde mahremiyet bilincine yönelik bahsedilen hususlar koruyucu önleyici yaklaşımları içermekte olup bir müdahale programı değildir. Bu bağlamda istismara uğrayan çocuk için psikososyal destek veya terapi destek sürecine muhakkak başlanması gerekir.

“

## Kaynakça

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, (2019). Çocuk Destek, Gelişim ve Eğitim Programı. Ankara.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2015). Anka Çocuk Destek Programı. Ankara.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2017). Mahremiyet Eğitimi Çalıştayı Raporu. Ankara.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2017). Dijital Oyunlar Çalıştayı ve Sempozyumu Raporu. Ankara.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2018). Çocuk Bakım Kuruluşlarında Çalışan Personele Yönelik İstismar İle Mücadele Rehber Kitapçığı. Ankara.

Ainsworth, M. D. S. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theroretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.

Aynacı, C. (2020). Lise Öğrencilerinde Anne-Baba-Ergen İlişkilerinin Benlik Saygısı ve Davranış Problemlerine Etkisinin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Türkiye.

Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to his Mother. *International Journal of Psycho Analysis*, 39, 1-23.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol 1. Attachment. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Vol 2. Separation, Anxiety and Anger. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol 3. Sadness and depression. New York: Basic

## Books.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Culture Reframed, (2021). "Culture reframed parents program: Building resilience and resistance to hypersexualized media and porn". <https://parents.culturereframed.org/adresinden edinilmiştir>.

"Güvenli internet hizmeti." (2021). 04.03.2021, <https://internet.btk.gov.tr/guvenli-internet-hizmeti> adresinden edinilmiştir.

Fischer-Hubner, S. (2000). 'Privacy and Security at Risk in the Global Information Society'. (Ed. D. Thomas & B. D. Loader). *Cybercrime: Law Enforcement, Security and Surveillance in the Information Age*. London: Routledge.

Kobasa, S. C.: (1979), *Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1. 47.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S.: (1982), *Hardiness and Health: a Prospective Study*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168.

Koçi, Z. (2018). Kurum Bakımındaki Madde Kullanma Öyküsü Bulunan Ergenlerde Bağlanma Stilleri, Öz-Anlayış ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Uzmanlık Tezi. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Ankara.

Mackenzie, R. J. (2000). *Çocuğunuza Sınır Koyma*. Ankara: HYB Yayıncılık. Aktaran: Yılmaz, Y (2020). *Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Neff, K. D. (2003a). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy*

*attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77 (1), 23-50.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirilmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2021). *Güncel Türkçe Sözlük*. 03.03.2021, <http://www.tdk.gov.tr>

Westin, A.F. (1970). *Privacy and Freedom*. New York. NY : Ig Publishing.

Yavuzer, H. (1997). *Ana-Baba-Çocuk* (27. Baskı ). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yüksel, M. (2003), "Mahremiyet Hakkı ve Sosyo-Tarihsel Gelişimi," *AÜSBF Dergisi*, 58/1: 181- 213. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423870587.pdf> adresinden alındı.

Yüksel, M. (2009). Mahremiyet Hakkına ve Bireysel Özgürlüklere Felsefi Yaklaşımlar. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64-1, 275-298. [http://www.politics.ankara.edu.tr/dergi/pdf/64/1/10\\_yuksel\\_mehmet.pdf](http://www.politics.ankara.edu.tr/dergi/pdf/64/1/10_yuksel_mehmet.pdf) adresinden alındı.





ÇOCUKLARDA  
**MAHREMİYET**  
**BİLİNCİ**



[www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)