

KENDİNİ KORUYABİLEN

Çocuklar Yetiştirmek

Son günlerde çocuk istismarları haberleri çoğaldı. Bu haberler hepimizi çok üzdü ve ister istemez aklımıza şu soruyu getirdi: Çocuklarımıza kendini korumayı nasıl öğreteceğiz?

Aile olarak çocuklarımızın güvenli bir ortamda büyümelerini sağlamak birincil görevimiz. Maalesef iş, güvenliği sağlamakla bitmiyor. Çocuklara istismara karşı kendilerini korumayı öğretmemiz gerekmektedir. Sadece öğretmekle kalmayıp aile içinde çocuklarımızla kurduğumuz ilişkiyi de gözden geçirmemizde fayda var.

Tam da bu yüzden tüm dünyada kabul gören ve çocuklarımıza öğretmemiz gereken çok önemli birkaç noktadan bahsetmekten fayda var.

Yabancı kimdir?

Öncelikle yabancı kavramını çocuklarımıza iyi anlatmamız gerekiyor. Yabancı demek sadece üstü başı kötü, güven telkin etmeyen kişiler değil; tanımadığımız herkes için geçerlidir. İyi giyimli bir amca, orta yaşlı bir teyze veya genç bir abi... Bizzat tanımadığımız herkesin bir yabancı olduğunu çocuklarımızın iyice anlaması gerekiyor. Yabancı kavramını anlatırken çocukları fazla korkutmadan anlatmalıyız, yabancıların illa 'kötü' olması gerekmediğini, bunları sadece kendini koruması için anlattığımızı belirtmeliyiz.

Ancak "Özellikle küçük yaşta çocukların bizim kastettiğimiz 'yabancı' kavramını anlaması zordur. O nedenle 'Bizler senin yanındayken, tanımadığın bir kişi olsa da eğer biz onunla iletişim kuruyorsak sen de konuşabilirsin. Ancak, o kişi sana hoşuna gitmeyecek sorular sorar, özel bölgelerine dokunmak isterse o zaman yüksek sesle bağırarak yardım istemen gerekir. Eğer yakında başka insanlar varsa onlara doğru hızlı ama dikkatli bir şekilde koşmalısın' demeliyiz." Buna ek olarak çocukların, yüzde 98 oranında tanıdıkları kişiler tarafından tacize uğradığını unutmamalıyız. O nedenle sadece kendini yabancılarından sakınması gerektiğini öğretmek yeterli olmayacaktır. Burada

önemli nokta özel bölge kavramı ve güvenli dokunuş ve güvenli olmayan dokunuş hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamaktır.

Özel Bölge Kavramı

Çocuğunuza özel bölgelerini mutlaka öğretin. İç çamaşırının içinde kalan kısımlarının özel bölgesi olduğunu ve özel bölgelerine anne-baba (bakımını sağlayan kişiler annee, bakıcı abla vb.) ve muayene sırasında doktor dışında kimsenin dokunamayacağını çocuğunuza öğretmelisiniz. “Ancak sadece özel bölgeler değil, bedeninin tümü çocuğa aittir ve o izin vermedikçe, istemedikçe kimse ona dokunamaz. Bu algının yaratılması çocuğun kendi bedeni üzerinde kontrol hakkı olduğunu kavraması açısından önemlidir. Küçük çocukların özellikle tuvalet sonrası temizlikte desteğe ihtiyaç duymasından dolayı bu alandaki sınırlamayı da doğru yapmakta fayda var. ‘Tuvalet sonrası temizliğinde sana ben, bakıcın, büyükannen, öğretmenin vs. yardımcı olabilir. Onlar da benim yaptığım şekilde yapmalı. Eğer seni rahatsız edecek şekilde yapılırsa bunu mutlaka bana söylemen gerekir’ diyebiliriz.”

Koyacağımız kurallar tüm yabancılar için geçerli olmalı. Ayrıca çocuklarımıza karışık mesajlar vermemeliyiz. Öyle ki özel yerlerini koruması gerektiğini anlatıp sonra yolda gördüğümüz bir teyzenin istemediği halde ona dokunmasına izin vermemeliyiz.

İyi Dokunuş-Kötü Dokunuş

Çocuğunuzun özel bölgelerini bilmesi, bu konuda anne-baba olarak işimizin bittiği anlamına gelmiyor. Çocuklara iyi dokunuş ve kötü dokunuş kavramlarını öğretmelisiniz. Çocuğun kendini güvende hissettiği, onu rahatsız etmeyen tüm dokunuşlar iyi dokunuştur. Anne-baba ya da büyüklerin sarılıp öpmesi, öğretmenin başını okşaması, doktorun iyileştirmek için muayene ederken dokunması, tanıdıkların güzel bir davranışı karşısında aferin anlamında saçını karıştırması, ailenin yakın tanıdıklarının yanağından öpmesi, bunların hepsi iyi dokunuştur. Çocuğun kendini güvende hissetmediği, onu rahatsız eden, korkutan, kaygılandıran, canını yakan dokunuşların hepsi kötü dokunuştur. Özel bölgelerine dokunmak, çocuğa bu dokunuşlardan bahsetmemesini söylemek, çocuğu kucağına oturtmak, dudaklarından öpmek ya da öpmesini istemek bunların hepsi kötü dokunuşa girer.

Çocuğunuza bu eğitimi çocuğu kaygılandırmadan, ayrıntıya girmeden net cümlelerle vermeniz gerekir. Gereksiz ayrıntı çocuğu endişelendirir ve her şeyden korkmasına neden olur. Bu nedenle sürekli tekrarlarla ve ayrıntılarla değil, yalın bir dille anlatın. Durumu olduğundan önemsiz hale de getirmemeye çalışın.

Kendini Koruma

Çocuğunuza yukarda bahsedilen eğitimleri verdikten sonra mutlaka böyle bir durumla karşılaştığında ne yapması gerektiğini öğretmelisiniz.

Sana söylemeden bizim dışımızda kimse seni okulundan alamaz. Okuldan tanıdığımız biri seni alacak olursa mutlaka bizim sana söylememiz gerekir. Senin vücudun sana ait. İzinsiz kimse dokunamaz. Özel bölgelerine izin alarak dahi kimse dokunamaz.

Eğer çocuğunuzun yanına tanımadığı bir kişi gelirse ve ona istemediği bir şey yaptırmaya çalışırsa, zorla bir yere götürmeye çalışırsa, yasaklı bölgelerden birine dokunursa, çocuğunuza istediği gibi bağırmasının, tepinmesinin, yardım için çığlık atmasının serbest olduğunu anlatabilirsiniz. Tüm nezaket kurallarının böyle durumlarda geçerli olmadığını, kimsenin ona zorla bir şey yaptıramayacağını ona iyice anlatın.

Hatta acil durumlarda çocuğunuzun yapması gerekenler veya söylemesi gerekenleri mutlaka ona anlatın. Etrafımızda, alışveriş merkezlerinde annesinin veya babasının kucağında kriz geçiren çocuklar mutlaka görmüşüzdür. Çoğumuz yanlarından geçip gider, şüphelenmeyiz. Çocuğunuzun da acil durumlarda dikkat çekmesi için yanından başkalarının geçip gitmemesi için söyleyeceği birkaç cümle öğretin:

- Seni tanımıyorum!
- Sen kimsin?
- Annem babam nerede?
- İmdat!
- Yardım edin!

Kendi aranızda bir şifre oluşturun:

Eğer çocuğunuzun yanında değilseniz ve bir yabancı ona ‘Annen seni çağırıyor, hadi gel gidelim’ derse mutlaka ona aranızdaki özel şifreyi sormasını istediğinizi anlatın. Anne ve baba olarak kolayca hatırlayabileceği tek kelime bir şifre seçin ve çocuğunuza mutlaka bu şifreyi sorması gerektiğini öğretin. Hiçbir zaman tanımadığı bir insan vesilesiyle onu çağırmayacağınızı iyice anlattığınızdan da emin olun.

Eğer kaybolursa kimin yanına gitmesi gerektiğini söyleyin:

Eğer çocuğunuz kalabalık bir yerde sizin yanınızdan kaybolursa kimin yanına gitmesi gerektiğini ona anlatın. Öncelikli olarak üniformalı polis memurlarına bakmasını, eğer polis göremezse çocuklu bir anneden yardım istemesini söyleyebilirsiniz. Tek başına olan, yardım talebinde bulunan kimseyle baş başa bir yere gitmemesi gerektiğini anlatabilirsiniz. Eğer çocuğunuz dışarı çıkarken kendine özel bir çanta alıyorsa, içine iletişim numaranızı ve adresinizin yazdığı bir kağıt koyabilirsiniz.

Aileden sır saklamıyoruz:

‘Aramızda sır’ ve ‘kimseye söyleme’ gibi cümleleri kuran kişiler kim olursa olsun, anne ve babayla paylaşılması gerektiğini anlatın. Anne ve babadan sır saklanmayacağını eğer yabancı veya tanıdığı herhangi biri istemediği bir şey yaparsa ve gizli kalmasını talep ederse mutlaka ailesine anlatması gerektiğini iyice ona öğretin.

Günümüzde çocuk büyütmek hem büyük şehirlerde hem de küçük yerleşimlerde artık çok zor. Ancak fazla karamsarlığa kapılmadan ve önlemlerimizi almayı unutmadan hayatlarımıza devam etmeliyiz. Çocuklarımız için ayıracağımız 10 dakikalık bir zaman diliminde kendini koruyabilmesi için gerekli olan konuları onlara anlatabiliriz. Çocuklar tekrarı sever; çok sık olmasa da zaman zaman bu bilgileri tazelemeyi unutmayın. Çocuğumuza bu konuyu anlatırken çok korkutmadan anlatmalı ve önlem amaçlı olduğunu belirtmeliyiz.

Hepimizin çocuklarını huzurlu ve güvenli bir ortamda büyümesi dileğiyle...