



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Okulları

BEDENİM VE SINIRLARIM / ANAOKULU VELİ BÜLTENİ

Çocuğa kişisel sınırları öğretmek çocuğun, sınır koyabilmesini; hayır deme konusunda kendini yetkin hissetmesini; daha bağımsız ve başarılı olabilmesini beraberinde getirir. Çocuklara mahremiyet eğitimi verirken sadece bedenlerini korumaları gerektiğini anlatmak yeterli değildir. Kısa bir ders niteliğinde çocuğa konuşularak benimsetilecek kadar basit değil; daha derin ve uzun bir süreçtir.

Nereden Başlayabiliriz?

Çocukların kendilerine sınırlar koymayı ve başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğrenmeleri gerekir. Bunu yapabilmek de empati gerektirir. Empati değerlerinin gelişmesiyle birlikte başkalarının ne istediğini, neye ihtiyaç duyduğunu; kendilerinin ne istediğini ve neye ihtiyaç duyduğunu anlayabilmeleri kolaylaşır. Bunun için onları duyguları hakkında konuşmaya teşvik edin. Bugün neler yaptınız sorusundan ziyade bugün neler hissettin diye sorarak işe başlayabilirsiniz. Aynı zamanda belirli olaylar karşısında başkalarının neler hissedebileceği hakkında da sık sık konuşun (Racabson, 2022).

Bedenleri hakkında bilgilendirme yapın ve doğru anatomik isimleri kullandığınızdan emin olun. Özel bölgelere takma isim vermekten kaçının. Bu konuda çocuklarınızla incelemeniz ve konuşmanız için çocuklara uygun konuyla ilgili hikayelere başvurabilirsiniz.

Başkalarının sınırları ihmal edebilme olasılığına karşın çocukların kendilerini savunabilmesini öğrenmelerine yardımcı olun. Çocuğunuzun duygularına veya sınırlarına saygı göstermediğinde ne yapacağını uygulamalarla ya da canlandırmalarla gösterin. **“Lütfen dur.”** **“Hayır!”** **“Bundan hoşlanmıyorum.”** **“Benim sırım!”** gibi ifadeleri gözden geçirin.

Çocuğuma Bedenini ve Kişisel Sınırları Öğretirken Nelere Dikkat Etmeliyim?

Çocuklara söylediklerimiz kadar biz yetişkinlerin tutum ve davranışı da önemlidir. Onlar dinlemekten ziyade daha çok izlerler. Bu sebeple onlara anlattıklarımızı bizlerin de uyguluyor olması önemli.

Örneğin, başkasının odasına girerken kapı çalınması gerektiğini söylediyse aynı davranışı onun odasına girerken de uygulamalısınız.

Çocuklara özel bölgeleri anlattıktan sonraki süreçte utanma duygusunun beraberinde gelen bir başkasının yanında giyinmek istememesine saygı göstermelisiniz. Anne, baba, anneanne, dede vb. kim olursa olsun bu konuda tutarlı davranmalı ve beden mahremiyetine saygı göstermelidir.



Çocuklara dokunmadan önce izin isteyin ve onları da aynısını yapmaya teşvik edin. Neyi ne için yaptığınızı açıklayarak rızasını alın. “Okula hazırlanman için gömleğinin düğmelerini ilikleyeceğim” veya “Saçını şampuanlayacağım, böylece temiz olacaksın” gibi basit açıklamalar yapmayı deneyin.

Çocuk bir şeyi istemiyorsa, kendini incitecek ya da rahatsız edecek şeylere hayır diyebilmeli! Bayramlarda ya da ziyaretlerde öpülmek istemiyorsa hayır deme hakkına sahiptir. Buna saygı duymalıyız. Çocuk yakınlarına hayır demeyi öğrenebilirse dışarıda da onu incitecek şeylere daha rahat hayır diyebilir. Bu onun iyiliği için!

KAYNAKÇA

Jacobson R. & Busman R., (2022). Teaching Kids About Boundaries.