



EBEVEYN BİLİNÇLENDİRME KILAVUZU

“ZİHİN FARKLI BİREYLERE YÖNELİK CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ”



Temmuz 2023, İstanbul



Bu çalışma İstanbul Zihinsel Engelliler İçin Eğitim ve Dayanışma Vakfı **İZEV** tarafından **Kadına Nefes Rotary Kulübü'nün** desteğiyle hazırlanmıştır.

Rotary
2420. Bölge



**DÜNYAYA
UMUT OLALIM**



Kadına Nefes

“ZİHİN FARKLI BİREYLERE YÖNELİK CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ” EBEVEYN BİLİNÇLENDİRME KILAVUZU

ÖNSÖZ.....	4
İSTANBUL ZİHİNSEL ENGELLİLER İÇİN EĞİTİM VE DAYANIŞMA VAKFI İZEV HAKKINDA	5
KATKI SUNANLAR.....	7
DANIŞMANLAR	7
1. CİNSELLİK VE MAHREMİYET	8
2. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ	9
3. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ NİÇİN GEREKLİDİR?	10
4. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ NELERİ KAPSAR?	13
1. Ergenlik hakkında konuşma	13
2- Dil kullanımı.....	13
3- Fiziksel gelişim ve beden kavramı	14
4- Menstrüasyon ve mastürbasyon	15
5- Kişisel temizlik.....	15
6- İkili ilişkiler ve duygusal bağ kavramı	16
7- Güvenli kalma ve uygun olan/uygun olmayan davranışlar.....	16
5. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ NASIL VERİLİR? EBEVEYNLERE ÖZEL ÖNERİLER	17
5. LÜTFEN DİKKAT!.....	23



ÖNSÖZ

Zihinsel farklılığı bulunan çocuk ve yetişkinler, ülkemizde ve dünyada sosyal sistemin kapsayıcılık oranının düşük olması, toplumsal bilinç ve farkındalığın yeterli düzeyde yerleşmemiş olması, ihtiyaç duydukları özelleştirilmiş eğitim ve destek ve hizmetlere erişememeleri nedeniyle aileleriyle birlikte farklı seviyelerde ötekileştirilmekte, eşit yurttaşlık hakkıyla hayata dahil olamamakta ve kendilerini gerçekleştirememekteler.

İZEV olarak 30 yılı aşkın süredir zihin farklı bireylerin yaşam hakkı için mücadele etmekte, 11 farklı alanda kesintisiz olarak hizmet vermekteyiz. Özel eğitim, bağımsız yaşam eğitimi ve mesleki eğitim faaliyetleri de çalışma alanlarımızdan birini oluşturmakta.

Erken yaşta, doğru ve kesintisiz özel eğitim ve bağımsız yaşam eğitimi alan bireyler bağımsızlaşarak topluma entegre olabilir ve kendilerini inşa edebilirlerken, bu imkandan faydalanamayan zihin farklı gençler ailelerine tam bağımlı, asosyal ve toplum tarafından kabul görmekte zorlanan kişiler haline gelmekteler.

Cinsel eğitim de bu noktada çok önemli bir alandır. Zihin farklı bireylerin fiziksel, duygusal ve cinsel gelişimini anlaması, bilinçli hale gelmesi ve otokontrol geliştirmesi için cinsel eğitimin erken yaşta evde başlaması, hizmet alınan özel eğitim ve destek kurumlarında devam etmesi gerekmektedir. Cinsel eğitim almamış bireylerin yanlış anlamalardan dolayı yaşadığı damgalama, şiddet ve suç durumlarını üzüntüyle takip etmekteyiz.

Bu yayın, İZEV YAYINLARI kapsamında zihin farklı çocuk sahibi ebeveynlere yönelik olarak, temel düzeyde destekleyici bir içerikle hazırlanmıştır.

İnsan haklarına saygılı, bütünleşmiş bir toplum dileğiyle...



İSTANBUL ZİHİNSEL ENGELLİLER İÇİN EĞİTİM VE DAYANIŞMA VAKFI İZEV HAKKINDA

İZEV, 1989 yılında zihin farklı çocuk sahibi olan ebeveynler tarafından dernek olarak kurulmuş; 1997 yılında Vakıf tüzel kişiliğine bürünmüştür. 1997'den beri kesintisiz olarak faaliyet gösteren Vakıf, Türkiye'de alanında birçok ilki gerçekleştirmiştir.

İZEV; özel eğitim, zihin farklı bireylere yönelik mesleki eğitim, istihdam, hak savunuculuğu ve özsavunuculuk, sosyalizasyon, aile destek programları, araştırma ve raporlama, gönüllülük çalışmaları, farkındalık çalışmaları gibi pek çok alanda faaliyet göstermektedir.

İZEV Türkiye'nin ilk özel eğitim programını hazırlayarak MEB onayıyla müfredat çerçevesinde eğitim çalışmalarının başlamasını sağlamıştır. İlk özel eğitim veren ilköğretim okulunun hayata geçirilerek kamuya hibe edilmesinin ardından ilave binalar inşa ettirerek anaokulu ve meslek okulu programlarını da hayata geçirmiş; "Saadet İlköğretim Okulu, Anaokulu, İş ve Meslek Okulu" ismiyle uzun yıllar yüzlerce kişiye eğitim ve istihdam hizmeti gerçekleştirmiştir.

İZEV Türkiye'nin ilk bağımsız yaşam modeli ve programını başlatmış, çok sayıda zihin farklı bireyin sosyalleşerek bağımsız bir şekilde hayata dâhil olmasını sağlamıştır.

İZEV Türkiye'nin alanında ilk mesleki eğitim hizmetlerini üretmiş ve ilk istihdamlara aracılık etmiştir.

İZEV Türkiye'nin zihin farklı gençlerden oluşan ilk model bireylerini topluma kazandırmıştır. (İlk tiyatro oyuncusu, ilk sanat rehberi, ilk halkla ilişkiler sorumlusu vb.)



İZEV Türkiye'nin en uzun süre sergilenen ve en çok ziyaretçi alan sosyal sorumluluk sergilerini gerçekleştirmiştir. (Sanat ve Biz ve Hayvanlar ve Biz Proje sergileri aracılığıyla 10.000.000 kişi ağırlanmıştır.)

İZEV Türkiye'nin en çok ödül alan sosyal farkındalık projesini gerçekleştirmiştir. (Yaşam Hakkı-Duvar Farkındalık videosu ile 22 ulusal ve uluslararası ödül)

Ve İZEV yine ilkleri gerçekleştirerek hem karar vericilere hem topluma hem de sivil topluma yenilikçi bir bakış açısıyla sivil toplum faaliyetlerini sürdürmeleri adına örnek teşkil etmeye, milyonlarca zihin farklı birey ve ailesine ilham kaynağı olmaya devam etmektedir.



KATKI SUNANLAR

Ebru DEMİRTAŞ – Psikolog / İZEV Eğitim Koordinatörü

Duygu AKYÜZ – Psikolog / Aile Danışmanı

Şevval Zeynep ANBARKAYA – Psikolog / Sosyal Hizmet Uzmanı

DANIŞMANLAR

Merve KILIÇ KURAL – İZEV Vakfı Başkanı



1. CİNSELLİK VE MAHREMİYET

Cinsellik, doğum öncesi başlayıp ömür boyu devam eden, insanların değerleri, inanışları, duyguları, kişilikleri, sevdikleri ve sevmedikleri şeyler, tutumları, davranışları, fiziksel görünüşleri ve içinde yaşadıkları toplumlara göre şekillenen bir kavramdır. Yalnızca cinsel organları değil, tüm bedeni ve akli içerir.(Bozdemir ve Özcan, 2011)

Mahremiyet, kişinin kişisel özgürlüklerinin sınırlarını bilmesi ve diğer insanların sınırlarına saygı göstermesidir. Çocuklarda mahremiyet kavramının 6 ayda bir tekrarlanması gerektiği, güvenli dokunma olarak tabir edilen yakın temasın kimler tarafından sağlanabileceği, sosyal-kişisel sınır mesafelerinin öğretilmesi gibi pek çok bilginin çocuğa ve ailelere, uzmanlar tarafından verilmesi gerektiği belirtilmiştir.



2. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ

Cinsellik ve mahremiyet eğitimi konusuna giriş yapmadan önce “cinsel sağlık” başlığı üzerine değinmekte fayda var. Dünya Sağlık Örgütü cinsel sağlığı kişinin cinsellikle ilişkisinde fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi hali olmak olarak açıklıyor. Bu kavramın içinde dokunmaktan güven hissine, ilişkide konuşabilmeye, zevk almaya, cinsiyet konusuna, cinsel kimliğe, cinsel deneyimlere açık olmaya, bireylerin bedenlerinde nasıl hissettiğine kadar pek çok konu var. Yani cinsellik konusu zannettiğimiz gibi sadece fiziksel birleşmeden ibaret değildir. Bununla beraber cinsellik başlığı kendi içinde pek çok konuyu barındırmaktadır. Cinsellik, biz daha doğmadan önce başlayan ve yaşam boyu devam eden bir olağan bir süreçtir. Cinselliğe nasıl bir anlam atfettiğimiz kendi inanç, değer, kültürel ve sosyal yapımız içerisinde cinselliği ne-reye ne şekilde koyduğumuz çok önem arz etmektedir. Çünkü bebeklere, çocuklara ve ergenlere cinsellik ve mahremiyet eğitimi verirken referans aldığımız bu yerler cinsellik ve mahremiyet bilincinin oluşması açısından çok kritiktir.

Cinsellik ve mahremiyet eğitimi, bireyin kendinin ve diğer insanların özel sınırlarının farkına varması, kendi sınırlarının korunması, diğer insanların kişisel alanlarına saygı duymayı ve mesafe koyabilmeyi, kendi ve çevresi arasında sağlıklı sınırlar oluşturabilmesini, istemediği her dokunuş ve talebe hayır diyebilme özgürlüğüne sahip olduğunu bilmesi ve özel bölgelerinin nereler olduğu bilgisine sahip olması gibi son derece önemli olan bilgilerin kazandırıldığı eğitimidir.



3. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ NİÇİN GEREKLİDİR?

Tüm bireylere erken yaşta verilmesi gereken cinsellik ve mahremiyet eğitimleri; zihin farklı bireylere de doğdukları andan itibaren vermeye başlanmalıdır. Bu tabiki 3 aylık bir bebeği karşımıza alıp konuşmak anlamına gelmiyor. Doğdukları andan itibaren bedenlerine saygı duyarak göstermiş olduğumuz birtakım hassasiyetlerimizle cinsellik ve mahremiyet bilincini çocuklarımıza vermeye başlamış oluruz. Peki bununla ne demek istiyoruz? Örneğin kalabalıkların içinde bezini değiştirmemek, herkesin altını değiştirmesine izin vermemek, herkesin içerisinde üzerini değiştirmemek, nasılsa bebek diyerek denizde, havuzda mayosunu uluorta çıkartmamak, denize, havuza tamamen çıplak bir şekilde sokmamak, genital bölgelerin isimlerini gerçek isimleriyle seslendirmek, bebek/çocuk istemediği takdirde zorla öpmek, kucağa almamak, dokunmamak temel cinsellik eğitiminin başında gelmektedir. Çocuğun beden mahremiyetine saygı duyularak yapılan bu davranışlar, bebeğin/çocuğun sağlıklı cinsel gelişiminde çok önemli rol oynamaktadır. Çocuklara aşkı, sevgili gibi partnere hitaben kullanılan kelimelerin kullanılmaması, bezden tuvalete geçiş yaptığında veyahut öncesinde çocukluk çağı mastürbasyonu dediğimiz olguyu ebeveynlerin sağlıklı karşılaması da bir diğer önemli husustur.



Peki mastürbasyon ne demektir? Kişinin kendi bedenine dokunarak haz alması olarak tanımlayabiliriz. Mastürbasyona olan bakış açımızı ise cinsellik anlayışımızdan aldığımız referansın etkili olması kuvvetle muhtemeldir. O yüzden eğer ki cinselliğe olan bakış açılarımızda yasak, ayıp, günah, zararlı gibi altını doldurmakta zorlandığımız kulaktan doğma bilimsel olmayan bilgiler varsa çocuklarımıza bu konuda eğitim verirken, bilgi aktarırken sıg bir yerlerde kalabiliriz.



Tüm bu kavramları konuştuktan sonra cinsellik ve mahremiyet kavramlarını çocuklara öğretmek neden gerekli biraz da buraya bakalım. İnternetin gelişmesiyle beraber bilgiyi edinme kaynakları da çeşitlenmeye başladı. Birçok bilgi doğruyu yanlış ayırt etmeksizin bir tıkla ulaşılabilir hale geldi. Son dönemlerde yapılan araştırmalar çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe birçok insanın günlük internet kullanımının azımsanmayacak kadar çok olduğunu da bizlere gösteriyor. Ve bu artış bazı sorunları da beraberinde getiriyor. Tarı Cömert ve Kayıran'ın (2010) belirttiğine göre, internette uzun zaman geçirmek ve kontrol olmadan, amacının dışına çıkarak, bilinçsizce interneti kullanmak, çocuklarda kaygı ve korkuya yol açmakta, bu şekilde kullanımın çocukların yeterliklerinin gelişmesine olumsuz etki yaptığı belirtilmektedir. Gelelim asıl konumuza, bilinçsiz internet kullanımının cinsellik ve mahremiyet konusuyla nasıl bir bağlantısı var? Uygunsuz cinsel

içerikli videolar internet kullanımıyla beraber son dönemlerde artmış ve bu içeriklere maruz kalma yaşı azımsanmayacak kadar düşmüş durumda. Medyada sunulan cinsel içerikli yayınlar özellikle ergenlik dönemindeki zihin farklı bireylerin cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargılarını da şekillendirebilmekte. Bu bağlamda çocuk yaştaki zihin farklı bireylerden başlayarak güvenli sosyal medya ve internet kullanımını aileler denetlemeli ve doğru şekilde kullanımı konusunda çocukları eğitmelidir.

Şayet olmadığı takdirde ebeveynlerin cinsellik ve mahremiyet gelişimi hakkında bilgi sahibi olmadığı yerlerde çocuklar merak ettikleri bilgileri başka kaynaklardan yanlış bir şekilde öğrenmeye devam edeceklerdir. Çocuk ve ergenlerin henüz keşfetmedikleri cinselliklerinin hem içinde bulundukları gelişim dönemlerinde hem de ileriki yaşamlarında yıkıcı etkiye maruz kalmamaları için ve çocuklarımızı her türlü istismardan koruyabilmek adına yanlış ve uygunsuz içeriklere maruz kalmamaları keza kalsalar dahi en sağlıklı yoldan bu konuları çözebilmek için cinsellik hakkında doğru bilgiye sahip olmalıyız. O nedenle zihin farklı bireylerin cinselliği ilk öğrenme yerleri gerçeği yansıtmayan, uygunsuz ve tehlikeli içerikler değil, onların her zaman iyiliğini isteyen, onları korumayı amaçlayan sağlıklı yetişkinler, ebeveynleri olmalıdır.

Bu kılavuzun yazım amacı tam olarak bunun içindir. Toplumda süre gelen tüm yanlış söylem ve davranışların önüne geçmek; doğru cinsellik eğitimi ve mahremiyet bilgisi ile zihin farklı bireyleri gelecek yaşantılarına en doğru şekilde hazırlamak ve bağımsız bir birey olarak yaşamlarını devam ettirebilmeleri için tüm becerileri edinmelerini sağlamaktır.



4. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ NELERİ KAPSAR?

Çocuk yaştaki ve ergenlik çağındaki bireylerle cinsellik hakkında konuşmak zor olabilir. Cinsellik ve mahremiyet hakkındaki kavramları anlatmak ve bunları kavramasını sağlamak da biraz süre isteyebilir. Bu konuda sabırlı olmak, uygun ve doğru davranışları sürekli olarak tekrar etmek, çocuğunuzun öğrenmesi için daha sağlıklı olacaktır.

Kılavumuzda bahsi geçen cinsel eğitim ve uygun davranışlar aşğıdaki adımları kapsar:

1. Ergenlik hakkında konuşma

Bireylerle, ergenlikteki fiziksel ruhsal ve hormonal gelişmeleri kapsar. Ergenlik çağı ve vücuduyla ilgili tüm sorularını dürüstçe yanıtlamak oldukça önemlidir. Bu, çocuğun ergenliğin utanılacak bir şey olmadığını ve ona doğru bilgiyi vereceğinize güvenebileceğini öğrenmesine yardımcı olacaktır.



2- Dil kullanımı

Dili nasıl kullandığınıza dikkat edin. Oğlunuzun sesinin “çatlak” olduğunu söylemek, bunu tam anlamıyla algılayabilecek otizm tanısı almış bir çocuk için çok endişe verici olabilir. Bunun yerine sesinizin değiştiğini söyleyebilirsiniz. Daha sonra babalarının/amcalarının/ağa-

beylerinin seslerine başvurabilir ve erkeklerin seslerinin genellikle kadınlardan daha kalın olduğunu açıklayabilirsiniz.

Çocuklarınızla ergenlik ve cinsellik hakkında konuşurken, bazı uyarıları da yapmak gereklidir. Bu uyarılar şunları içerebilir:

Endişeleri hakkında kiminle konuşabilecekleri, örneğin anne, baba, öğretmen

Sadece özel bir odada (örneğin kendi yatak odalarında) soyunmaları veya mastürbasyon yapmaları gerektiği

İnsanların girmeden önce her zaman bir yatak odasının kapısını çalması gerektiğini



3- Fiziksel gelişim ve beden kavramı

Çocuklarda fiziksel gelişimi, anlatmak ve kavratmak hususu da cinsel eğitimin temel taşlarından birisidir. Bu noktada görsel materyallerden faydalanmak uygun olacaktır. Bu sayede zaman içindeki değişim açıkça gösterilebilir. Aynı zamanda bazı çocuk ve gençler medya ve sosyal medyadaki görsellere bakıp bedenlerinin kendilerine benzeyeceğine inanabilir veya kullandıkları görsel materyallerdeki bedenlere benzeyeceklerini düşünebilirler. Tüm vücutların biraz farklı olduğunu vurgulamak ve sorun olmadığını söylemek yerinde bir davranış olacaktır.

4- Menstrüasyon ve mastürbasyon

Menstrüasyon (adet döngüsü) ve mastürbasyon davranışları konusunda çocukları bilgilendirmek cinsel eğitimin en önemli kısımlarından biridir. Kızlarda her ay gerçekleşen regl döngüleri ve buna bağlı olarak ped kullanımı ve kişisel temizlik konusunda bilgilendirme yapmak vücut ve sağlık açısından da oldukça önemlidir. Aynı zamanda vücudun doğal gerekliliği hususunda mastürbasyon davranışlarını açıklamak ve bu davranışın ardından tekrar temizlik konusunda bilgilendirme yapılması gereklidir.



5- Kişisel temizlik

Gençlerin ergenlikle birlikte rutin temizlik konusunda bilgilendirmelerini kapsar. Kişisel hijyen konuları mutlaka ele alınmalıdır. Daha sık yıkanma, tıraş olma ve deodorant kullanma ihtiyacına hazırlayın. Bunları nasıl yapacağımızı ve bunları neden yaptığımızı belirleyen sosyal kuralları mutlaka açıklamak gerekecektir. Çocuğunuzun sabah programı, kendini yıkamak, kıyafetlerini veya çarşaflarını değiştirmek için hali hazırda belirlenmiş bir rutini veya onay listesi varsa, bunu deodorant kullanımını, her gün duş almayı, gün aşırı tıraş olmayı vb. içerecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

6- İkili ilişkiler ve duygusal bağ kavramı

Çocuğunuzun bir ilişkiyi sürdürmek için sosyal etkileşimi anlamak için yardıma ihtiyacı olabilir. Bazı insanların neden evlendiğini veya kalıcı olarak bir kişiyle yaşamayı seçtiğini tartışmanız gerekebilir. İnsanların hangi durumda romantik bir ilişki yaşadığını anlatmanız; karşı cinse duydukları çekim hakkında konuşmanız; cinsel eğitimin soyut boyutlarını da ele almanız sağlar.

Aynı zamanda çocuğunuz özel gereksiniminden dolayı duygusal farklılıkları nedeniyle, gelecekteki ilişkilerinde sarılma veya öpüşme fikrinden endişe duyabilir. İlişkiler söz konusu olduğunda, yalnızca rahat oldukları şeyi yapmaları gerektiğini söylemek ve asla zorla biriyle duygusal veya fiziksel ilişki kurmaması gerektiğini öğretmek hayati önem taşır.



7- Güvenli kalma ve uygun olan/uygun olmayan davranışlar

Çocuğun içinde bulunduğu ortamda kendini rahat hissetmediği anlarda; cinsel uyarılara maruz kalsın veya kalmasın rahatsız hissettiği davranışları mutlak olarak dile getirmesini kapsar. Bu ve buna bağlı tepki davranışlarını göstermesini öğretmeli ve sürecin devamında beklemelisiniz. Başka bir kişinin mental retardasyonu olan bir kişiye karşı uygunsuz davranabileceği ve bunu örneğin bir ebeveyn veya öğretmen gibi birine anlatabileceği bir durumu açıklamalısınız.

5. CİNSELLİK VE MAHREMİYET EĞİTİMİ NASIL VERİLİR?

EBEVEYNLERE ÖZEL ÖNERİLER

Öncelikle, Kabullenin ve Tüm Konuşmalara Hazır Olun.

Çocuğunuzun meraklı olabileceğini kabul edin ve hormonal olarak bazı davranışların doğal olarak vücutlarında gerçekleşeceğini bilincinde olun. Örneğin, çocuğunuz size ereksiyonun ne olduğunu sorarsa, "Sence bu ne?" veya "Bu konuda ne duydun?" diye sorabilirsiniz.

Gerçekçi Konuşun

Çocuğunuza gerçekleri verin ve yanlış bilgileri düzeltin. Örneğin, aylık periyotları konusunda çocuklarınıza en doğru bilgileri anlatın ki bunun endişelenilecek bir durum olamayacağını bilsinler.

Uygun Zamanda Konuşun

Çocuğunuzun bedenleri öğrenmesine yardımcı olmak için günlük anları kullanabilirsiniz. Örneğin, banyo zamanı veya siz çocuğunuzun giyinmesine yardım ederken vücut bölümlerinin adlarını tanıtmak için iyi zamanlardır.



Her şeyi Çocuğunuzun Seviyesinde Açıklayın

Her şeyi çocuğunuzun anlayabileceği düzeyde açıklayın. Örneğin, down sendromlu bir birey ile otizmlili bir bireye aynı dil ile ve eşit açıklamalarla yaklaşmak doğru olmayabilir. Çocuğunuzun en iyi siz tanıyorsunuz, bu dili kendiniz oluşturun.

Kısa, Anlaşılır ve Net

Açıklamanızı kısa, gerçekçi ve olumlu tutmak en iyisidir. Bunu yapabilirsiniz, çocuğunuz daha fazla bilgi istediğinde size geri dönebileceğini hissedecektir.

Vücut Bölümleri İçin Doğru Adları Kullanın

Penis, testisler, vajina, meme gibi vücut kısımlarından bahsederken doğru isimleri kullanmak en iyisidir. Bu, vücudumuzun bu kısımları hakkında konuşmanın normal olduğu mesajını göndermeye yardımcı olur. Çocuğunuz vücut bölümlerinin doğru isimlerini bilirse, sizinle veya gerekirse doktorlar gibi insanlarla vücutları hakkında net bir şekilde iletişim kurabilecektir.

Örneğin; “Her kadında olduğu gibi senin de bir vajinan var veya her erkek senin gibi bir penise sahip.”



Cinsel Birliktelik Nedir? Bu Konuda Bilgilendirin

Çocuğunuz insanların neden fiziksel birleşimde bulunduğunu merak ediyorsa, 'Bu, bebek yapmanın bir yoludur' diyebilirsiniz. Bu konuda yeni bir şeyler öğrenmek için ısrarcı olabilir. Lütfen daha geniş bir dille birleşme konusunda bilgilendirin.

Çocuğunuz cinsel aktivitenizi sorarsa ve bu bilgiyi paylaşmak istemezseniz, 'Bu özel' diyin.

Mahrem Bölgeler ve Gizlilik

Çocuğunuza özel bölgelerini ve vücut bölümlerini anlatırken, bu bölgelerin korunması gerektiğini ve diğer sosyal alanlarda (aile içinde, okulda, sokakta vb.) açılmaması ve gösterilmemesi gerektiğini söyleyin. Eğer ki bu bölgeleri zorla açmak isteyen ve görmek isteyen olursa mutlaka kendilerine yani ebeveynlerine veya öğretmenlerine veya orada bulunan en yakın ve güvenilir kişiye haber vermesini isteyin.

Vücutlarında Olabilecek Değişimleri Açıkça Anlatın

Örneğin; 'Uyurken bazı vücutsal değişimlere maruz kalabilirsin ve ıslak bir rüya görebilirsin. Bu, meninin penisinizden çıktığı zamandır. Büyümenin doğal bir parçası. Islak rüyaları kontrol edemezsin, bu yüzden endişelenme. Sadece çarşaflarınızı yıkayacağız'.



Mastürbasyon

Zihin farklı bireyler vücutlarındaki hormonal ve fiziksel değişimleri kontrol edemediği durumlarda daha sık olmak üzere mastürbasyon davranışı gösterebilir. Çocuğunuz bunu suçluluk ve utanç duygusu olmadan özel olarak yapıyorsa ve çocuğunuzun diğer aktivitelerini etkilemiyorsa mastürbasyon sağlıklıdır.

Örneğin; ‘Senin yaşındaki bazı çocukların mastürbasyon yaptığını biliyor muydun? Bu, kendi cinsel organlarınıza hoş hissettirecek şekilde dokunmak anlamına gelir. Mastürbasyon, bazı insanların yapmayı tercih ettiği özel bir aktivitedir. Mastürbasyon hakkında bir şey duydun mu?’ Bu, çocuğunuzun kendisi hakkında iyi hissetmesine yardımcı olabilir ve bu tür şeyler hakkında rahatça konuşabileceğinizi bilmesini sağlayabilir.

Bir Konuşma Başlatın

Bazı çocuklar çok fazla soru sormaz, bu nedenle bir konuşma başlatmanız gerekebilir. Veya bazı çocuklar o bilgiyi öğrenmenin dahi gerekli olduğunu düşünemeyebilir.

Örneğin; otizm tanısı almış çocuklar göz teması kurmadan konuşmayı daha kolay bulur, bu nedenle siz ve çocuğunuz arabada seyahat ederken konuşmayı planlayabilirsiniz.



Gerekirse 'Bilmiyorum' Diyin

Çocuğunuzun size her şeyi sorabileceğini bilmesi yeterli. Ne söyleyeceğinizi bilemediğiniz veya doğru davranışı anlatamadığınız zamanlarda cevabı bilmediğinizi ve öğrenip ona geri döneceğinizi söyleyin. Ve sonra çocuğunuza geri döndüğünüzden emin olun. Bu, güven oluşturur ve çocuğunuza karşı dürüst olacağınız mesajını gönderir.

Uygun Olmayan Davranışlarındaki Tepkileri İnceleyin

Otizm tanısı almış bireyler bir davranışın uygunsuz olduğuna karar veremeyebilir. Otizm, bir kişinin sosyal olarak uygun olarak kabul edilen davranışı anlama ve diğer insanların ne hissedebileceğini düşünme yeteneğini etkileyebilir. Bir davranışın onlar için hiçbir anlamı dahi olmayabilir. Çünkü zihinsel mekanizmaları dürtüsel işleyebilir.

Örneğin, otizm tanısı almış bir kişi karşı cinsten birinin vücuduna veya herhangi bir organına dokunursa bunun nedeni şunlar olabilir:

-Bu, o kişinin bugün hangi ruh halinde olduğunu anlamak için geliştirdikleri rutin bir eylemdir ve bunu kişinin yüz ifadelerinden ve vücut dilinden anlamakta zorlanırlar.

-Aldıkları tepkiden - kişinin yüzündeki şoktan veya ardından gelen sözlü yanıt - hoşlanırlar.

Bireyin vücuduna ilk kez dokunduklarında duyuşsal uyarı alabilirler ve bunu tekrarlamak istiyor olabilirler.

-Bir kişinin vücudunun o bölümünün nasıl hissettiğini merak edi-



yor ve bir dürtüyle hareket ediyor olabilirler.

Yine örneğin; otizm tanısı almış bir kişi beklenmedik bir şekilde birini öperse bunun nedeni şunlar olabilir:

-Televizyonda birbirini öpen iki kişi gördüler ve nasıl bir tepki vereceğini düşünüyor olabilirler.

-Kendileri öpmek istedikleri için diğer kişinin de öpmek istediğini düşünüyor olabilirler.



6. LÜTFEN DİKKAT!

! Cinsel eğitimi asla ama asla ertelemeyin. Bildiğiniz üzere, zihin farklı bireylerde dürtüsellik ve dürtü kontrolü kendileri için ilerleyen yaşlarda sorunlar yaratabilir. Bu sebeple mutlaka ergenliğe girmeden konuşmaya çalışın.

! Çocuğunuzla ergenliğin sosyal ve duygusal değişimleri, ergen cinselliği ve ergenlik yıllarında saygılı romantik ilişkiler hakkında konuşmak çok doğru olabilir. İnsanlara karşı hisler beslemek, çocuğunuzun ilişkileri ve cinselliği öğrenmesinin sağlıklı bir parçası olabilir.

! Çocukların uygun olan dokunma ile uygun olmayan dokunma arasındaki farkı bilmesi önemlidir. Çocuğunuzun istemediği herhangi bir dokunuşa 'Hayır!' diyebileceğini ve güvendiği bir yetişkine dokunmanın uygun olmadığını söylemenin her zaman doğru olduğunu bildiğinden emin olun. Cinsel istismar hakkında konuşmak, çocuğunuzun güvende kalmasına yardımcı olur. Rıza hakkında konuşmak, çocuğunuzun hangi durumlarda kontrolün kendisinde olduğunu bilmesini sağlar.

! Çocuğunuzla seks hakkında konuşmak için asla erken değildir. Çocuğunuzun küçüklüğünden itibaren seks, cinsellik ve bedenler hakkında konuşmak, çocuğunuzun seks ve cinselliğin hayatın sağlıklı parçaları olduğunu anlamasına yardımcı olabilir.

! Cinsellik hakkında konuşmak, tam olarak doğru anlamınız gereken tek seferlik bir konuşma değil. Çocuğunuz büyüdükçe devam



eden ve gelişen bir konuşmadır.

! Mahremiyet kavramı çok önemlidir. Mutlaka çıplaklık ve mahremiyet arasındaki bağ anlatılmalıdır.

! Cinsellik sadece seksten ibaret değildir. Aynı zamanda çocuğunun kimliği ve çocuğunun gelişen bedeni hakkında ne hissettiği ile de ilgilidir. Ve bu, çocuğunun başkaları için yakınlık, çekim ve şefkat duygularını nasıl anlayıp ifade ettiği ve çocuğunun nasıl saygılı ilişkiler geliştirip sürdürdüğüdür.

! Çocuğunuz cinsel içerikli mesajlaşma veya pornografi ile karşılaşır sakın olun. Çocuğunuzun merak etmesi doğaldır. Bu, çocuğunuzla neyi görmesinin uygun olup olmadığı hakkında konuşmak için bir fırsat olabilir. Ve bu sorunlar hakkında konuşmak, çocuğunuzun güvende tutmanın ve çevrimiçi ortamda saygılı davranışı teşvik etmenin en iyi yollarından biridir.

! Ailevi yakınlıkla yani anne baba dışında akrabalık yoluyla gösterilen sevginin ne zaman sorun olmaya başlayacağı anlatılmalıdır. 1. dereceden akraba dahi olsa çocuğu öperken ya da severken izin alınması gerekir. Böylelikle çocuk izinsiz kimsenin kendisine dokunamayacağını kavramış olur.



Bütünleşmiş bir toplum dileğiyle.

