

“BEDENİMİ TANIYORUM VE KORUYORUM”

Sayın Velilerimiz,

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi olarak yürütmekte olduğumuz "Bedenimi Tanıyorum ve Koruyorum" ve "Güvenliğimiz İçin Neler Yapmalıyız?" konulu eğitimlerimiz tüm sınıflarımızda, sınıf seviyelerine uygun olarak sürdürülmektedir.

Yaptığımız çalışmalar sırasında bazı öğrencilerimizin anne ve babalarının telefon numaralarını bilmediklerini fark ettik. Bu bilginin çocuklarımızın güvenliği açısından önemli olduğunu düşündüğümüz için sizlerden de destek bekliyoruz. Lütfen çocuklarınıza, telefon numaralarınızı öğrenmesi için yardımcı olunuz.



"Bedenimi Tanıyorum ve Koruyorum" çalışmasında amacımız öğrencilerimizin gelişim düzeylerine uygun, doğru bilgileri öğrenmelerini sağlamaktır. Bu amaçla: "Vücudumuz sadece bize özeldir, özel olan bölgelerimizden herkese bahsetmemeliyiz. Özel bölgelerimizden bahsetmek ya da başkalarının özel bölgeleri ile ilgili yorumlar ve şakalar yapmak yanlıştır. Bu bölgelerimiz hassastır, birbirimizle şakalaşırken-oyun oynarken dikkat etmeliyim, bedenim bana ait, onu korumalıyım" mesajları verilmiştir.

Ayrıca iyi dokunma - kötü dokunma, iyi sır -kötü sır, güvenliğimiz için neler yapmalıyız gibi konular çalışılmaktadır. Bu konuda öğrencilerimize anlattıklarımız kısaca şöyledir:

İyi dokunma: Seni mutlu eden, rahatsız etmeyen dokunmalar iyi dokunmadır. Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir. Örneğin: Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi. Babanın iyi geceler dilmek için sarılması ve öpmesi. Anneanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması vb.

Kötü dokunma: Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır. Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır. Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu kötü bir dokunmadır. Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Dokunma senin korkutuyor ve sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Sana vurulması, itilmen kötü dokunmadır. Kötü dokunan kişi tanıdığın ya da tanımadığın, yaşıtın ya da senden büyük bir kişi olabilir.

Sana kötü dokunulduğunu hissediyorsan bunu mutlaka güvendiğin bir büyüğünle (anne, baba, öğretmen, aile büyükleri vb.) paylaş. Bunu yapan kişi saklaman gerektiğini söylerse ve tehdit edilirse, mutlaka söylemen gerektiğini unutma.



İyi sır: Seni ve başkalarını çok mutlu eden sırlar iyidir. Sevdiğin bir kişi için hazırladığın özel bir hediyeyi saklamak, bir sürpriz partiyi saklamak, oyun oynarken arkadaşınla özel bir şifrenin olması, arkadaşınla ya da ailenle aranda özel bir şifrenin olması, çok sevdiğin bir oyuncakla uyuman gibi.

Kötü sır: Kötü sırlar, seni endişelendiren, içten içe üzen olaylardır. Sana vuran, tekme, yumruk atarak canını acıtan arkadaşın varsa bunu sır olarak saklaman iyi değildir. Çünkü kimsenin senin canını acıtmaya hakkı yoktur. Senden büyüklerin seni rahatsız etmesi, eşyanı ya da paranı alması, seni tehdit edip kimseye söyleme demesi kötü bir sırdır. Çünkü kimsenin senin eşyanı ya da paranı almaya hakkı yoktur. Kimsenin sana, rahatsız edici şekilde kötü dokunmaya da hakkı yoktur. Tüm bunlar kötü sırlardır ve kendini iyi hissetmenin tek yolu; bunu, güvendiğin büyüklerine anlatman ve onlardan yardım istemendir. Bir arkadaşın sakladığı kötü bir sırrı seninle paylaşır ve kimseye söyleme derse, onu bu sırrı bir büyüğüne söylemesi için ikna etmeye çalış. Hala söylememekte kararlıysa arkadaşının iyiliği için bunu sen yap.

Kaybolduğunda:

Kural-1: Anneni- babanı aramak için dolaşmaya başlama. En son birlikte olduğunuz yerde, sabit bekle.

Kural-2: Güvenli kişiyi tespit et. (Güvenlik görevlisi, polis, kasiyer, danışma gibi)

Kural -3: Biri "anneni buldum, seni götürebilirim" derse "hayır" de, zorlarsa bağır.



Genel Güvenlik Kuralları:

1. Tanımadığım ya da tanıdığım bir kişinin evine gitmek, arabasına binmek için mutlaka ailemden izin alırım.
2. Korkmuşsam, tedirginsem, tehdit edilmişsem bunu mutlaka aileme söylerim.
3. Annemin- babamın telefon numaralarını, adresimizi bilirim.
4. Dışarıda oynarken (yalnız başıma ya da arkadaşlarımla) bilmediğim yerlere gitmem.
5. Kiminle ve nerede olduğumu ailem bilir, eve zamanında gelirim.
6. İstemediğim şeylere “hayır” derim.
7. Verilen hediyeyi ailemin haberi olmadan kabul etmem.

Ailelere Öneriler:

1. Çocuklarınıza telefon numaralarınızı ve adresinizi öğretin.
2. Gittiğiniz yerlerde buluşma noktası belirleyin.
3. Çocuğunuzun kiminle, nerede, ne zaman olduğunu takip edin ve söylemesini isteyin. Siz de kendinize ait bu bilgileri paylaşırsanız, çocuklarınıza örnek olursunuz.
4. Planlamanızda olabilecek değişiklikler için çocuklarınızı önceden haberdar edin. Örneğin; “Gecikirsem seni şu kişi alabilir.” “..... komşumuzun evinde beni bekleyebilirsin.” “Bir terslik olduğunda sadece kişilerin verdiği bilgiler doğrudur.”
5. Çocuğunuzun anlattıklarını yargılamadan dinleyin. Dinlerken sakın kalmaya, tepkilerinizi kontrol etmeye özen gösterin ki anlattıkları yarıda kalmasın ya da bu son anlatışı olmasın!
6. Çocuğunuza “kötü sonla biten” gerçek yaşam öyküleri ya da hikayeler anlatmak yerine, doğru davranışların yer aldığı örnekler anlatın. Amacımız onları korkutmak değil korumak.



Verdiğimiz bu eğitimin sonunda öğrencilerimiz bilgilerini sizlerle paylaşabilir ya da konuyla ilgili sorular sorabilirler. Lütfen onları dinleyin, sorduğu sorunun ötesine geçmeden sadece sorduğu kadarını yanıtlayın. Eğer o anda bir cevap veremeyecek durumda iseniz veya vereceğiniz cevabın uygun olup olmayacağından emin değilseniz, “şu anda iyi bir cevap veremeyebilirim, bu konuyu senin için öğreneceğim” diyerek zaman kazanıp, uygun ve doğru bilgiyi en kısa sürede çocuğunuzla paylaşabilirsiniz. Çocuklarımız sorularına bizden cevap bulamazlarsa, cevap arayışları onları çoğu zaman yanlış kaynaklara yöneltir ve gereğinden fazla ya da yanlış bilgi edinmelerine sebep olabilir. Konuyla ilgili önerebileceğimiz kaynaklar:

- ✓ **Çocuklarımızla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım?**
Alfa Yayınları / Z. Bengi Semerci
- ✓ **Anne, Ben Nasıl Doğdum?**
Morpa Kültür Yayınları / Necla Tuzcuoğlu, Semai Tuzcuoğlu
- ✓ **Adım Adım Çocuklarda Cinsel Eğitim**
Timaş Yayınları / Adem Güneş
- ✓ **Anne Ben Nerden Geldim?**
Uğurböceği Yayınları / Ali Çankırılı
- ✓ **Bana Neler Oluyor?**
Sistem Yayıncılık / Peter Mayle
- ✓ **Bedenim Bana Ait!**
Gergedan Yayınevi / Pro Familia
- ✓ **Sır Versem Saklar Mısın?**
Kidz Redhouse Çocuk Kitapları / Jennifer Moore-Mallinos
- ✓ **Çağlar Tanımadığı İnsanlarla Bir Yere Gitmez**
Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları/ Christian Tielman, Sabine Kraushaar
- ✓ **Kayıp Çocuk Odası**
Kidz Redhouse Çocuk Kitapları / Jennifer Moore-Mallinos

