

# İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA REHBERİ

2024

Hüseyin Sinan  
Psikolojik danışman

Aile içi etkinlikler

Mahremiyet eğitimi

Online kaynaklar



# İçindekiler

Dosya

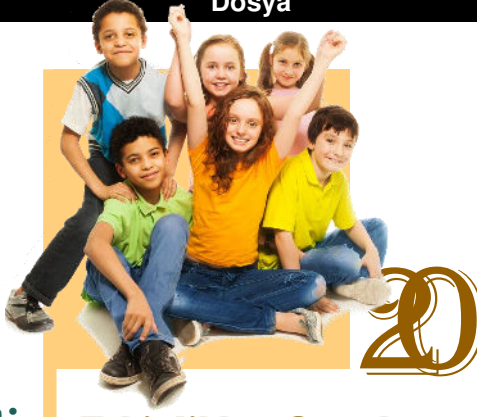


3

## İstismardan Korunma:

Neden çocuklarımıza eğitim vermeliyiz?

İstismara karşı koyucu eğitim ilkeleri:



## Etkinlikler, Oyunlar

Aile içinde uygulanabilecek etkinlikler, oyunlar

6



## Neler yapabiliriz?



## Eğitici kitaplar ve online kaynaklar



### Anne ve babalar için açıklama:

İstismardan korunma ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar çocuklara verilecek eğitimin bir program dahilinde okul ve aile gibi çok boyutlu olarak verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla okul öncesi müfredatında ve okul rehberlik servisi programında yer alan mahremiyet eğitimi/istismardan korunma eğitiminin aileler tarafından da belli periyotlarla çocuklarda kaygı/korku yaratmadan, daha çok bir oyun/etkinlik çerçevesinde verilmesi uygun olacaktır.

**Mahremiyet eğitimi:** “Mahremiyet eğitimi, çocukların kendisinin ve diğer insanların özelinin/özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması gibi bilgileri içerir.”

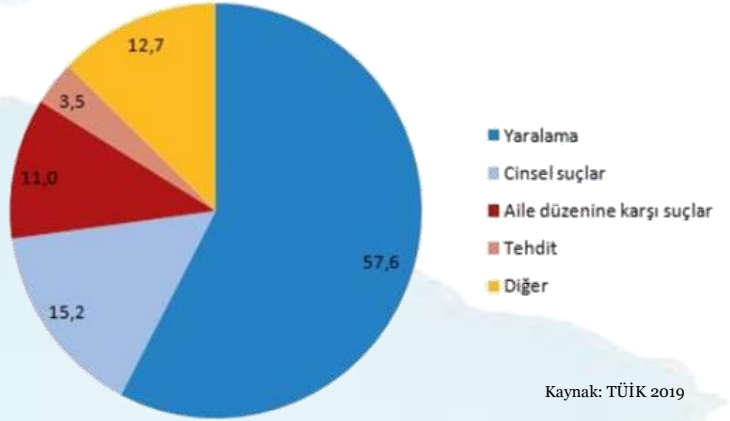


Özellikle son yıllarda çocuklara yönelik şiddet ve cinsel suiistimler korkunç boyutlara ulaştı. Neredeyse her gün haber bültenlerinde, sosyal medyada farklı yaş gruplarından birçok çocuğun ve ailenin yaşadığı korku dolu deneyimleri duyar olduk. Bu durum hepimizi endişelendirdiği ve alarma geçirdiği gibi, çocuklarımızı bilinçlendirme konusunda neler yapabiliriz sorusunu da gündeme getirmektedir. Peki bizler aileler olarak çocuklarımızı korumak ve bilinçlendirmek konusunda neler yapabiliriz? İşte elinizdeki bu rehber tam da bu kaygılar doğrultusunda hazırlandı.

## Cinsel suç mağduriyeti ikinci sırada.

TÜİK'in 2019 verilerine göre güvenlik birimlerine suç mağduru olarak gelen 206 bin 498 çocuğun % 57,6'sı yaralama, % 15,2'si cinsel suçlar, % 11,0'ı aile düzenine karşı suçlardan mağdur oldu.

Suç mağduru çocukların mağduriyet nedenleri (%), 2019



Kaynak: TÜİK 2019

## Çocuklara nasıl bir eğitim verebiliriz?

Çocuğa verilecek eğitim, çocukların kendisinin ve diğer insanların özelinin/özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması gibi bilgileri içermelidir.

Vücutun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu alanın, başkalarından gizlenmesi ve anne baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.





# İstismara karşı koyucu eğitim

**Bir çalışmaya göre istismar vakalarındaki faillerin sadece % 6'sı çocuk ve ailesi için yabancı kişilerdir. İstismar, çoğunlukla, çocuğun kendi ailesi içinde ve çoğunlukla çok yakın sosyal çevresinde meydana gelmektedir**

Okul öncesi çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan cinsel içerikli sorulara yetişkinler tarafından yeterli yanıtlar verilmediği takdirde, çocuklar bu soru işaretlerine yönelik kendi öykülerini üretebilirler. Cinsel uyarımlar ile dolu bu dünyada erken çocukluk döneminden itibaren sunulan cinsel eğitim, çocuklarla cinsel istismar hakkında konuşmaya, istismarı bildirmeye ve önlemeye yardımcı olacaktır. Cinsel eğitime ilişkin, okul öncesi eğitim müfredatında hâlen bir uygulama yer almamaktadır. Kadın ve erkek üreme sistemine ilişkin dersler ise ilk olarak yedinci sınıfta öğrencilere verilmektedir (MEB, 2017).

Bir çocuğun kendi davranışlarını ya da kendine yönelik gerçekleşen davranışları iyi ya da kötü olarak niteleyebilmesi için öncelikli olarak "normal" kabul edilen davranışı öğrenmesi gerekir. Çocukları kendilerine yönelik cinsel davranışlardan koruyabilmek için onları yaşa uygun cinsel bilgiler ve cinsel istismar hakkında eğitmek oldukça önemlidir. Ancak ailelerin çocukları ile cinsellik üzerine konuşabilmek için yeterli bir beceriye veya bilgiye sahip olmadıklarını düşündükleri ayrıca bu konularda konuşmakta kendilerini utanmış ve rahatsız hissettikleri gösterilmektedir.

Küçük çocuklar ile cinsellik hakkında konuşmayı başlatmak ya da sordukları ile aslında neyi öğrenmek istediğini anlamak için ilk yapılması gereken bu konuda onun ne bildiğini öğrenmektir. Ardından, çocuğun önceden bildikleri ya da öğrendikleri arasında hatalı/yanlış bölümleri, doğruları ile değiştirmek hedeflenmelidir. Son olarak bu sohbetler, ailevi ve kültürel değer yargılarını paylaşmak için bir fırsatı dönüştürülmelidir.

Doğumdan itibaren ön ergenlik olarak kabul edilebilecek 9-11 yaş aralığına kadar olan evrede çocuklara öncelikli olarak cinsiyetini tanıtmaya, ardından beden bölgelerini adlandırma ve mahremiyete ilişkin bilgilendirmede bulunma hedeflenir.

Bir çalışmaya göre istismar vakalarındaki faillerin sadece % 6'sı çocuk ve ailesi için yabancı kişilerdir. İstismar, çoğunlukla, çocuğun kendi ailesi içinde veya çok yakın sosyal çevresinde meydana gelmektedir. Yani «parktaki/inşaattaki yabancıların» istismarları, oransal olarak aslında çok daha seyrek olmaktadır. Yaşanan istismar vakalarında çocukların/annelerin susmalarına yol açan temel nedenler şöyle sıralanmaktadır: Korku, utanma, suçluluk duygusu, tehdit, rüşvet, hediye, şantaj, yalancı olarak damgalanma kaygısı, inanılmama korkusu, erkeğin şiddetinden diğer aile üyelerini koruma düşüncesi, aileyi koruma veya önemseme, tabunun içselleştirilmesi.

İstismar vakalarında faillerin % 98'ini erkekler oluşturmaktadır. İlk istismara uğrama yaşı genel olarak 0 ila 8 yaş aralığındadır. Bir araştırmacıya göre istismar olgularında mağdurların % 80'i istismara ilk olarak okul öncesi ve ilkokulda iken maruz kalmaktadır. Yine istismara uğrayan çocukların % 80 kadarını da kız çocukları oluşturmaktadır. Erken yaşlardaki çocukların kendilerine nelerin olduğunu anlayamayacak kadar zihinlerinin karışması, kendi bedenleri üzerinde denetim hakları olduğunu bilmemeleri ve yetişkinlerin cinsel amaçlarının olacağını düşünememeleri ve dolayısı ile kendini savunamamaları nedeniyle bu çocuklar da susmayı tercih edebilmektedirler.

İstismara yönelik koruyucu bir eğitim, çocuğu güçlendirerek iyi ve kötü dokunuşu ayırt etmeyi ve istismara karşı kendini nasıl savunacağını öğretmekle gerçekleşebilir. İstismara karşı çocukları eğitirken onları hiçbir şekilde korkutmamalıyız. Ayrıca bu eğitim kısa uyarılarla sınırlı olmamalı, süreklilik arz edecek şekilde tasarlanmalıdır. Verilecek eğitim, çocuğun zihinsel gelişimine paralellik göstermelidir. Verilecek eğitimlerde çocukla konuşma dışında oyunlar, resim yapma, hikaye okuma, resimli kitaplara bakma, şarkı söyleme, video izlettirme gibi etkinliklere de yer verilmelidir.

# İstismardan korunma eğitiminin temel ilkeleri



## İstismarı önlemeye yönelik eğitimlerin merkezinde dikkate alınması gereken altı temel nokta bulunur. Kluge (1997) & Fey (1988)

### 1-Bedenim kendime aittir.

Verilecek bir eğitimde çocuklara bedenleri hakkında bir bilinç kazandırılmalıdır. Çocuklar bedenlerinin değerli olduğu, diğer bütün çocuklar gibi bedenlerini korumaya haklarının ve güçlerinin olduğunu bilmelidir. Çocukların kendi hakları konusunda bilgi sahibi olmamaları, onları yaralayabilmektedir. Unutulmamalıdır ki sadece kendi hakları konusunda bilgi sahibi olan insanlar haklarını kullanabilirler.

### 2- Duygular:

Çocuklar, duygularını fark edebilmeyi, hoş olan(iyi) ve hoş olmayan (kötü) duyguları birbirlerinden ayırt edebilmeyi öğrenmelidir. Çocuklar, duygularının başkalarınca ciddiye alınması ve kabul edilmesi gerektiğini bilmelidir.

Duyguların doğru tahmin edilerek ifade edilmesi, çocuklara çok yardımcı olmaktadır. Çünkü duygular sinyaller verir. Hoş olmayan duygular bize, bir şeylerin yolunda gitmediğini söyler. Fakat çocuklar, bu duygularını yardım almadan ifade edemeyebilirler. Çocukların, kendilerini rahatsız eden (olumsuz) duygulara karşı koyabilmeleri ancak duyguları tanımaları ile mümkündür. Dolayısıyla koruyucu bir eğitimde, duyguları tanıma ve bunları ifade etme ile ilgili etkinliklere de mutlaka yer verilmelidir.

Bu eğitimde çocuklara çeşitli yüz ifadeleri ile duyguları eşleştirebilme, farklı duyguların olduğunu bilme, başkalarının duyguları hakkında bir farkındalık oluşturma vb konularda bir eğitim verilmelidir.

### 3-Dokunmalar:

Çocuklar, iyi veya kötü dokunmaları birbirlerinden ayırtmayı ve kötü dokunuşları reddetmeyi öğrenmelidir. Çocuklar, herkesin kendilerine dokunmasına ve öpmesine; yetişkinlerin her yerlerine dokunmasına izinli

olmadığını bilmelidir.

Çocukların birçoğuna, bedenlerinin denetim ve kontrolünün kendilerine ait olduğu öğretilmemiştir. Çocuklar, sosyalleşme sürecinde kendi bedenleri üzerine hak sahibi olduklarını, birisinin dokunması, okşamaması veya dokunmaması ve okşamaması gerektiğinin kararını vermeyi öğrenememektedirler. Bizim ülkemizde özellikle çocuklar, karşı koymalarına rağmen, yabancılar veya akrabalar tarafından yoğun olarak öpülüp kucaklanmaktadır. Bu durumda aynı zamanda çocuklar, bazı hediyelerle de baskı altına alınmaktadır. «Amcana bak sana oyuncak getirmiş, hadi ona bir öpücük ver, vb» Dolayısıyla çocukların kötü dokunmaya dair doğal sezgisel hisleri ve becerileri de yok edilmektedir.

### 4-Hayır diyebilmek:

Çocuklar, belirli durumlarda sınırlar koyabilmeli ve yetişkinlerin isteklerine hayır diyebilmelidir. Çocuklar, itaat etmeye mecbur değildir ve kendilerini savunabilmelidirler. Çocuklara öğretilen «*yetişkinlere itaat edilmesi gereklidir*» olgusunu, istismarcılar oldukça çok sık kullanmaktadır. Çocuklar istememelerine rağmen yetişkinler tarafından çok sık olarak kucaklanıp, öpülmektedirler. Çocuk eğer istemiyorsa veya hoşlanmıyorsa ninenin, dedenin veya teyzenin kendilerini zoraki öpmeleri halinde, onlara «ısrarlı hayır» ile bu durumdan kurtulabileceğini bilmelidir. Çocuklar, bu durumları yaşadıklarından görünürde herkesin kendilerine dokunmaya izinli olduğunu ve karşı koymanın kabul görmediğini öğreniyorlar. Böylece kendilerine yönelik istismara karşı koymayı da öğrenemiyorlar.

Çocuklara verilecek eğitimde çocukların hayır deme haklarının olduğu, sessiz ve zayıf bir 'hayır'ın sonuç sağlamayacağını, buna karşın sesli ve güçlü ifade edilen 'hayır'ın daha iyi sonuç sağlayabileceğini, bazı insanların 'hayır'larını kabul etmeyebileceğini ve bu insanlara karşı tek başına karşı koyamayacağına vurgu yapılmalıdır.

### 5-Sırlar:

Çocuklar, iyi ve kötü sırları birbirlerinden ayırt etmeyi öğrenmelidir. Kendilerine yönelik istismarı, arkadaşlarına ve diğer yetişkinlere iletilebilir. Çocuklar, bir şekilde birilerini

ele vermeyi öğreniyorlar. Ancak çocuklar kötü sırların anlatılmasının ele verme (ispiyonlama, gammazlama) anlamına gelmediğini öğrenmelidir. İstismara uğradığını söylemenin gammazcılık olmadığını bilmelidir.

Çocuklara yönelik istismar genellikle bir kez gerçekleşmemektedir, çocuklar birçok kez aynı yetişkin tarafından birden fazla kez istismara uğrayabilmektedir. Çocuk, başına gelenleri saklaması yönünde istismarcı tarafından uyarılmaktadır, bunun kendi aralarında bir sır olarak kalması yönünde çocuktan söz alınmaktadır. Çocuk, başına gelenleri tam olarak anlamlandıramadığından veya başına gelenlerden ötürü kendini suçlu olarak görebildiğinden ve yoğun utanç duyguları içerisinde olduğundan, bu yaşantıyı biriyle paylaşma yönünde kararsız kalabilmektedir. Koruyucu bir eğitim ile çocuklar, iyi ve kötü sırları birbirlerinden ayırt etmeyi öğrenmelidir; kötü bir sırrı güvendikleri biri ile paylaşmaları yönünde cesaretlendirilmelidir.

Bazı yetişkinler kötü sırlara karşı suskun kalabilir ya da ciddiye almayabilirler. Bunu önlemek için çocukları, kendisine inanan ve ciddiye alan birisini bulana kadar yardım aramaya devam etmeleri gerektiği konusunda cesaretlendirmek gerekir.

İyi sırlar, doğum günü sürprizleri gibi bizi heyecanlandıran ve mutlu eden durumlardır. Kötü sırlar ise bize acı ve üzüntü yaşatırlar. Kötü sırların ise anlatılması gerekir. Tahmin etme oyunları ve bazı hikayeler ile bu iki sırrın birbirinden ayırt edilmesi sağlanabilir.

### 6-Yardım:

Çocuklar, bir problemleri olduğunda başvurabilecekleri kimselerin veya en az bir kişinin olduğunu bilmelidir. Çocuklar, istismar ile karşılaştıklarında yardım aramayı ve ilk adım olarak konuşmaya başlamayı öğrenmelidir. Ancak aile, tek güvenilir yer ve toz pembe olarak tasvir edilirse aile içinde meydana gelebilecek bir istismar olayında çocuğun tek çıkışı noktası da kapanmış olacaktır. Çocuklar, problemlerini anlatabilecekleri, sevdikleri ve güvendikleri daha başka insanların da olduğunu bilmek durumundadır. (hala, teyze, anneanne, öğretmen vb)

## Neler Yapabiliriz?



1

### Başkalarının önünde çocuğun kıyafetini değiştirmeyin:

"Daha küçük" diye düşünerek çocuğu iç çamaşırına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir. Tabi ki anne-babanın da çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip-soyunması da çocuğun bütüncül bir mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir.



2

### Tuvalette mahremiyeti sağlayın:

4 yaşına gelen bir çocuk tuvaletin özel bir mekan olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacının başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir. Çocuk genital bölgenin görülmesinden rahatsızlık duymaya kendisini tuvalette iken gören birine karşı tepki vermeye alışmalıdır.



3

### Yatağını/odasını ayırın:

2 yaşla birlikte çocuk yavaş yavaş bağımsızlığını kazanır ve kendi başına yemek yemeye, yolda kendi başına yürümek istemeye başlar.

Bu dönem gelişim olarak da çocuğun odasının ayrılabilceği bir zamandır. Ancak ekstra bazı durumlar olabilir. Genel olarak 4 yaşına kadar bu sorun çözümlenmelidir. Çocuğun anne babasının özel ilişkisine şahit olması oldukça sakıncalıdır.



4

### Odanıza izin alarak girmesi gerektiğini öğretin:

Çocuklara dört-beş yaşından itibaren anne-babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir. Çocuğun odasına girerken kapısının çalınması çocuğa iyi bir model oluşturacaktır.



5

### Kim kimdir bilincini oluşturun:

Çocuk babasının kardeşi olan amca ile mahalledeki amcayı ayırt edebilmelidir. Kimin güven kategorisinde yer aldığı kimin sınırlı güven kategorisinde bulunduğu öğretilmelidir. Yetişkin herkese karşı güven duygusunun sınırsız olmadığını bilmelidir. İssiz bir yerde oynama teklifine, hediye vermeye «hayır» cevabını verebilmelidir. Çocuklara hayır demeyi öğretmeliyiz.



6

### Anne baba olarak iyi gözlemci olmaya çalışın:

Çocuğun duyu ve davranış değişikliklerinin dikkatle izlenmesi, korkuların ve tercihlerin dikkate alınması gerekir. Bir olumsuzluk olduğunda, çocuk suçlanmamalı gerekli koruma ve tedavi sağlanmalıdır. Çocuktaki belirtiler dikkate alınmalı, cinsel istismardan şüphelenilirse hemen bir uzmana/yetkili kurumlara başvurulmalıdır.



7

### **Çocukların cinsel organını sevgi objesi yapmayın!**

Küçük çocukları cinsel organlarına dokunarak, onları konu yaparak sevmek doğru değildir. Çünkü bu durum, onların özel alanlarının ihlalidir. Çocuk bu şekilde başkalarının özel alanları kullanılarak şaka yapmanın normal olduğunu düşünür. Ayrıca çocukları cinsel organlarını konu edinerek sevmek, onları kendilerini kötü niyetli yabancılardan korumak konusunda etkisiz kılabilir. Çocuk, bir başkası özel alanına dokunmak istediğinde bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğunu ayırımı yapamayabilir. Çocuğun cinsel organlarını şaka konusu yapmak, göstermesini istemek, onlara dokunmaya çalışmak çocuğun cinsel kimlik gelişimi açısından da oldukça sakıncalıdır.



8

### **Çocukların 'hayır' deme becerilerini kolaylaştırın!**

Çocuk her koşulda, her yetişkine saygı duyması gerektiği mesajını alırsa, yetişkinden gelen her davranışı koşulsuz doğru ve kabul edilebilir görebilir. Bu algı çocukların istismar edilmesinin önünü açar. Bu nedenle çocuklar rahatsız hissettikleri durumları ifade ettiğinde bu duygular hafife alınmamalıdır. Rahatsız olduğu durumları paylaşmaya devam etmeleri için, iyi bir dinleyici olmak gerekir. Çocuklar bedenleri ile ilgili konularda "hayır" dediklerinde onlara suçlu ya da kötü hissettirecek tepkiler verilmemelidir. İstemedikleri davranışlara hayır diyebildikleri için onları desteklemeli ve bu tutumu sürdürmelerini sağlamalı.

'Hayır'ın ardından söyleyebileceğimiz destekleyici cümleler:

*"Tabi ki.", "Kararın saygı duyuyorum.", "İstemediğini açıklıkla ifade ettiğin için teşekkür ederim.", "O zaman şimdilik bu fikirden vazgeçelim.", "Tabi ki seni istemediğin bir davranışa zorlamayacağım.", "Şu an istemediğini anlıyorum. Fikrini değiştirirsen bana söyleyebilirsin.", "Rahatsız olduğun davranışlara hayır demen çok doğru, bu beni mutlu etti.", "Seni neyin rahatsız ettiği hakkında konuşmak ister misin?", "Sana iyi hissettirmeyecek hiçbir davranışa evet demen gerekmiyor."*

Bu yaklaşım, bedenlerine yönelik izinsiz her müdahalenin yanlış olduğu bilincini kazanmalarını ve başkalarının mutluluğunun kendi güvenli alanlarından daha önemli olmadığını öğrenmelerini sağlar.



9

### **«Mahrem» kelimesi yerine «özel bölge» kavramını kullanmayı da tercih edebilirsiniz.**

Mahrem bölgeden kasıt kişiden kişiye değişiklik göstereceği için özel bölge kavramını kullanmak daha doğru olacaktır.

Bir kişinin mahremi ile başka bir kişinin mahremi farklı olabilir. Örneğin kişinin kolu bir kişi için mahrem olabilirken başka bir kişi için mahrem olmayabilir.

# **E**TKİNLİKLER OYUNLAR



*"Her durumu sesli okuyun ve çocuğunuzun ilgili duygu yüzünü bulmasını isteyin. Çocuğunuz duygu yüzünü bulduğunda bu durumla ilgili bir kişiye nasıl bir tavsiye verebileceğini sorun."*

# Duygu yüzünü bulma

Yaş grubu

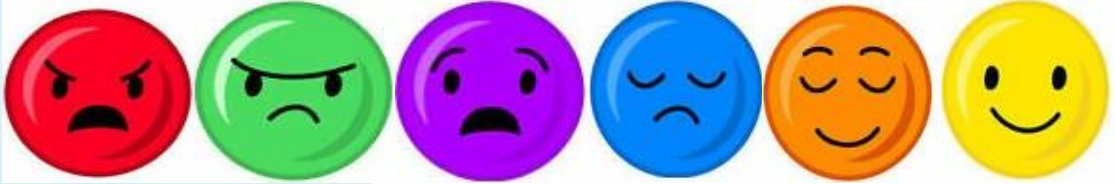
4 - 7

## Materyaller:

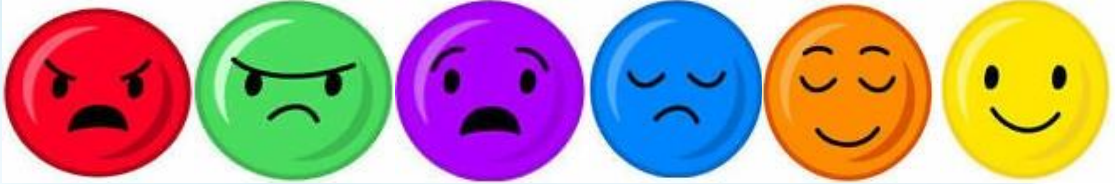
Etkinlik sayfaları

## Uygulama/Süreç

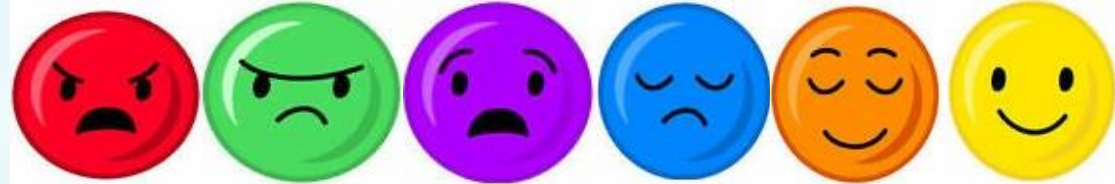
**Akşam odanda oynarken birden elektrikler kesildi.**



**Arkadaşın izinsiz senin çantanı karıştırıyor.**



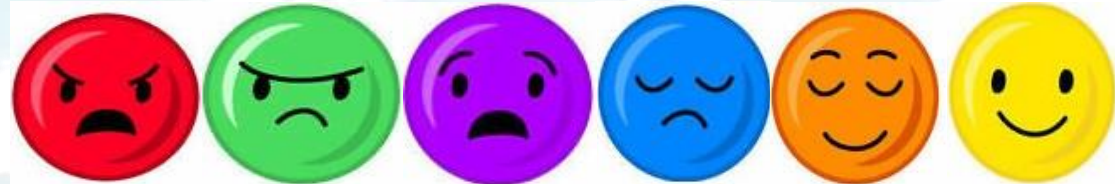
**Doğum günün ve sen hediyelerini çok merak ediyorsun.**



**Çok harika bir resim çizdin ve herkes çok beğendi.**



**Arkadaşların sinemaya gidiyor sen hastasın gidemiyorsun.**



## Duygu yüzünü bulma

Kuzenin hafta sonu size ziyarete geliyor.



Baban seninle Pazar günü futbol oynayacaktı. Fakat Pazar sabahı dışarıda çok yağmur yağdığını gördünüz.



Senin yaptığın resme herkes gülüyor.



Babanın bilgisayarının üzerine su döktün.



Arkadaşının izinsiz eşyasını aldın ve öğretmenin bunu yaparken seni gördü.





# Duygu bitti oyunu

Yaş grubu

9+

## Materyaller:

Kağıt ,kalem

## Uygulama/Süreç

Aile üyeleri ile birlikte oynanabilecek bir oyundur. Oyun başlamadan kartların iç yüzlerine aşağıda belirtilen duygular yazılarak duygu kartları oluşturulur. Her üye kavanozun içinden üçer tane duygu kartı çeker. Üyeler sırayla ellerinde yazan karttaki duyguyu canlandırır, söz konusu duyguyu sözel olmayan davranışlarla canlandırdıktan sonra diğer üyelerin tahminlerini alır. Diğer üyeler canlandırma yapan üyenin hangi duyguyu canlandığı tahmin eder. Her üyenin bir kez tahmin etme hakkı vardır. Her üye sırasıyla tahminde bulunur. Bütün tahminler alındıktan sonra paylaşan kişiye doğru tahmin edenler sorulur. Doğru tahmin eden üye ile canlandığı duygu anlaşılan üye duygu kartlarını yere bırakma şansı elde ederler. Canlandıran üye,

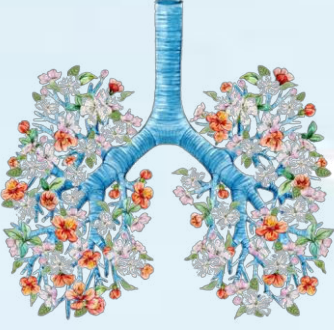
canlandığı duygunun kartını, doğru tahmin eden üye de istediği herhangi bir duygunun kartını yere bırakır. Bu şekilde üyeler ellerindeki duygu kartlarını bitirmeye çalışır. Herhangi bir üyenin elindeki tüm duygu kartları bitmesiye kadar oyun devam eder. Elindeki duygu kartlarını en önce bitiren üye oyunu kazanır.

Duyguları beden diliyle anlatmanın ne hissettirdiği konusunda üyeler duygularını aile içinde paylaşır. Ebeveynler duyguları beden diliyle ifade etmenin günlük yaşamdaki ve iletişimdeki önemini diğer aile üyeleriyle tartışır.

## DUYGULAR\*

Hüzün	Şaşkınlık	Coşku	Hayal Kırıklığı
İğrenme	Ümit	Şefkat	Gücenme
Kıskançlık	Sevgi	Minnet	İstek
Kızgınlık	Sevinç	Memnuniyet	Yorgun
Kaygı	Huzur	Hoşnutsuzluk	Güven
Öfke	Heyecan	Hayret	Güvensizlik
Üzüntü	Cesaret	Tiksinti	Gurur
Utanma	Güven	Acı	Çaresizlik
Küçük görme	Acıma	Suçlu	Dargınlık
Sıkıntı	Haz	Özlem	Telaş
Şüphe	Neşe	Pişmanlık	Korku

\* Duygular çocukların yaş düzeylerine göre değiştirilebilir



# Nefes Al, Sakinleş

Yaş grubu

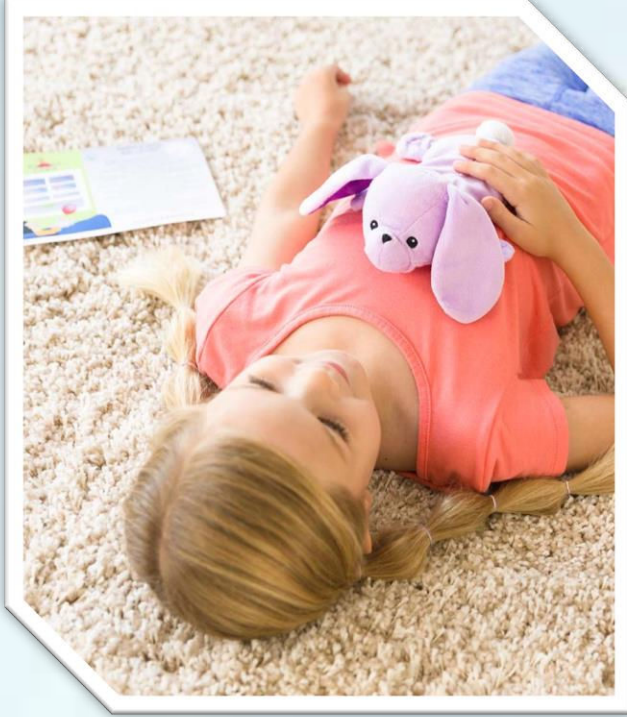
4 -12

Bedensel Farkındalık

## Materyaller:

Pelüş bir oyuncak veya küçük bir yastık

## Uygulama/Süreç



- Sonra vücudunuzun farklı bölgelerine odaklanın. Şimdi yeniden nefes alın, omuzlarınıza, bacaklarınıza odaklanın ve hayvanın hareketlerini izlemeye devam edin.
- Şimdi kıkırdarak gülün ve hayvanın, oyuncanın, yastığın hareketlerini izleyin.
- Kim daha çok kıkırdayacak ve hayvanı düşürmeden karnında, göbeğinde tutabilecek oyunu oynayın.
- Birlikte bağdaş kurup oturun ve etkinliğin en hoşunuza giden bölümü hakkında konuşun.
- Nefes etkinliği sonrası birlikte balon üfleme ve balonları patlatma oyunu oynayın.

## Çocuğunuzla evinizde yere uzanabileceğiniz rahat bir yer seçin:

- Çocuğunuzla birlikte yere uzanın ve **derin nefes egzersizi** uygulayın. Burnundan derin bir nefes al ve ver. Nefes alırken göğsünüz şişecek, verirken karnınızın şiştiğini hissedin.
- Şimdi seçtiğiniz hayvanı göğsünüzün üzerine yerleştirin. Siz nefes aldıkça hayvanın hareketlerini, sallanmalarını izleyin.



# Renkli Duygular

Yaş grubu

5 -10

## Materyaller:

Renk kartları, top, çoraplar, duygu kartları, duygu zarları

## Uygulama/Süreç

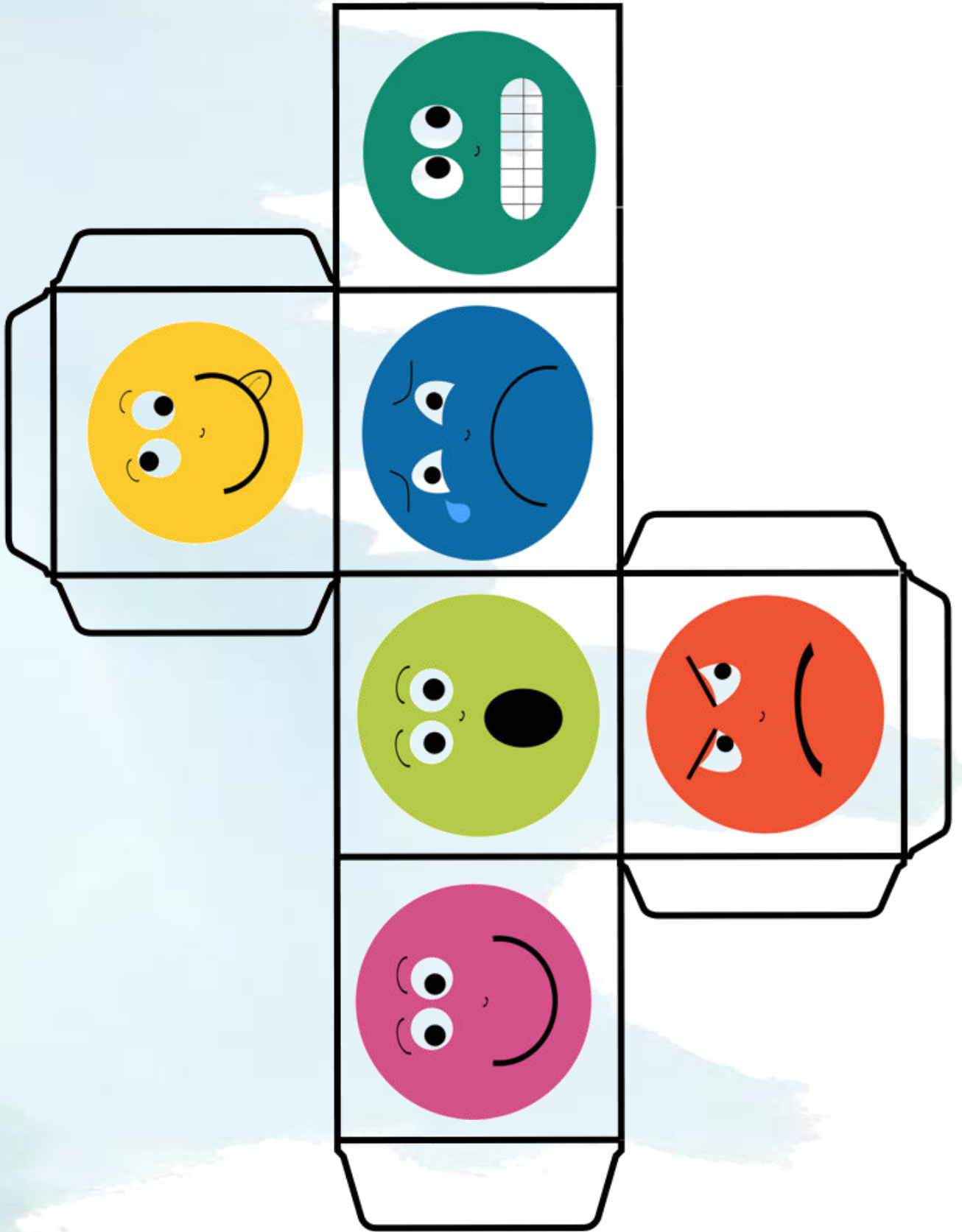
- Evinizin koridoruna bir sepet yerleştirin. Çocuğunuzu ve aile üyelerinizi oyuna davet edin. Küçük bir topu herkesin eliyle sepete atarak puan kazanacağı bir turnuva oyunu oynayın. Evdeki çocuklar 3 yaş üzeri ise, eşli iki grup olarak da oynayabilirsiniz. (Oyunda top yerine kendi çoraplarınızı top yapıp kullanırsanız çok daha fazla eğleneceksiniz demektir.)
- Oyun sonrası kazananları kutlayın.
- Oyun sonrası çocuğunuzu yanınıza çağırın. Çalışmak üzere duygu kartlarını hazırlayın. *“Oyunda kim hangi duyguyu hissetti?”* sorusunu yöneltin. (Mutluluk, üzüntü, kızgınlık, suçluluk, utanç, şaşkınlık, heyecan, kaygı)
- Duygu kartlarını bir masaya sıralayın. Kartların altına farklı renklerde kartlar yerleştirin.
- Çocuğunuza, *“Sence her duygunun bir rengi olsa, bu hangi renk olurdu?”* sorusunu yöneltin ve karşılıklı konuşarak, çocuğunuzla birlikte her duyguyu bir renkle eşleştirin.
- Her duygu için bir renk eşleştirmesi sonrası, bu kez, *“Her duygunun bir tadı olsa bu ne olurdu?”* üzerine sohbet etmeye devam edin.
- Renkler ve duygular üzerinde çalıştıktan sonra, duygu kartları arasından rastgele bir duygu seçin ve çocuğunuza seçtiğiniz duyguyu göstermeyin.
- Karttaki duyguyu yüzünüzle ve mimiklerinizle

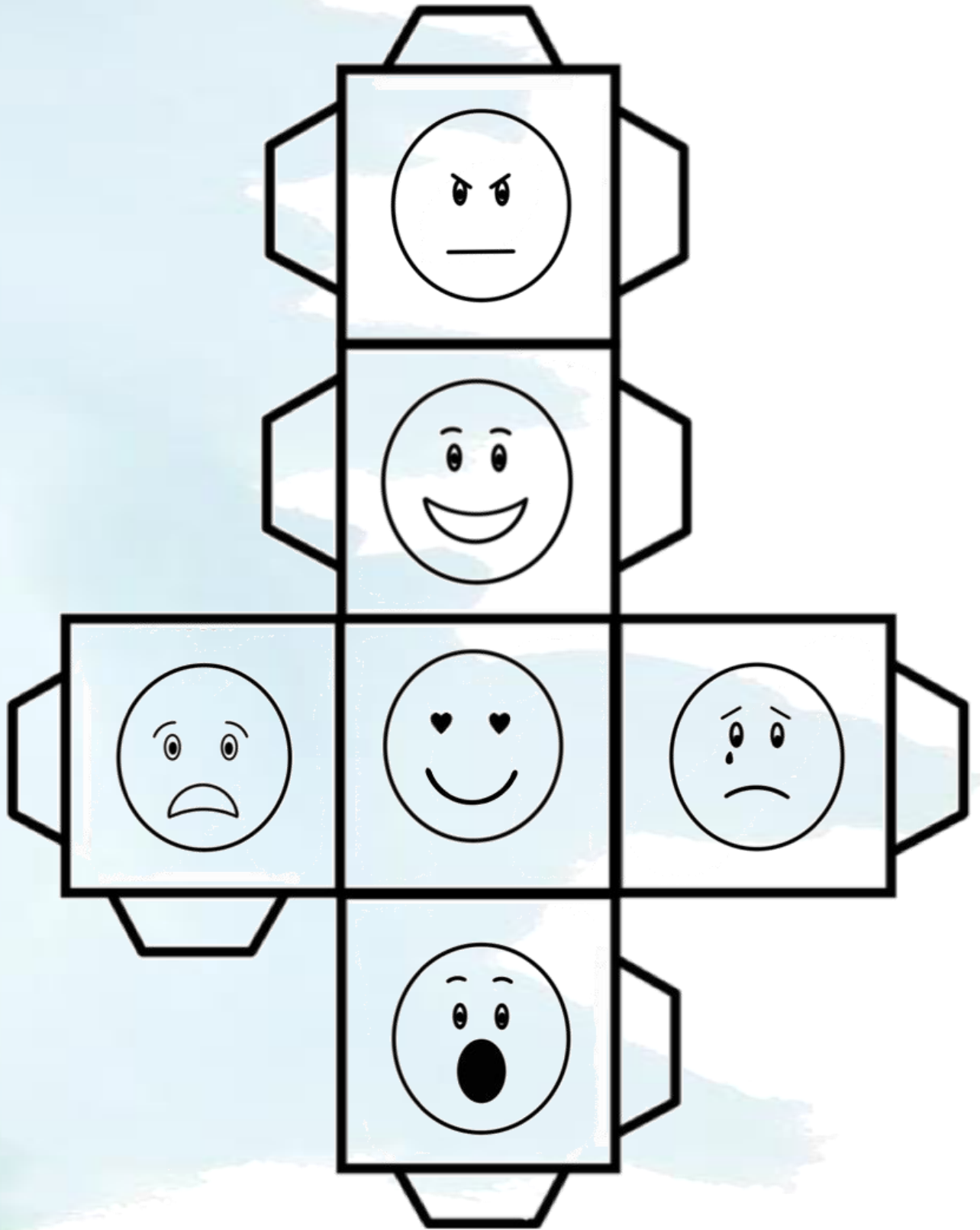
çocuğunuza yansıtmaya çalışın, çocuğunuzdan da bu duyguyu tahmin etmesini isteyin.

- Çocuğunuz duyguyu bilirse sıra ona geçsin. Bu defa duyguyu beden dili ile çocuğunuz anlatsın, siz tahmin edin.
- Temel duyguların bu şekilde tahmin oyunu tamamlandıktan sonra çocuğunuzla tavana çorap fırlatmaca oyunu oynayın. (Hatta her çorabın bir duyguya benzediğini hayal edin. Bu korku olsun, korkmuş gibi atalım bu çorapları, bu şaşkın olsun, şaşkın gibi atalım vb.)

**Duygu kartları yerine alternatif olarak duygu zarları da kullanılabilir.**









# Masaldaki duyguları bul?

Yaş grubu

5 -10

## Materyaller:

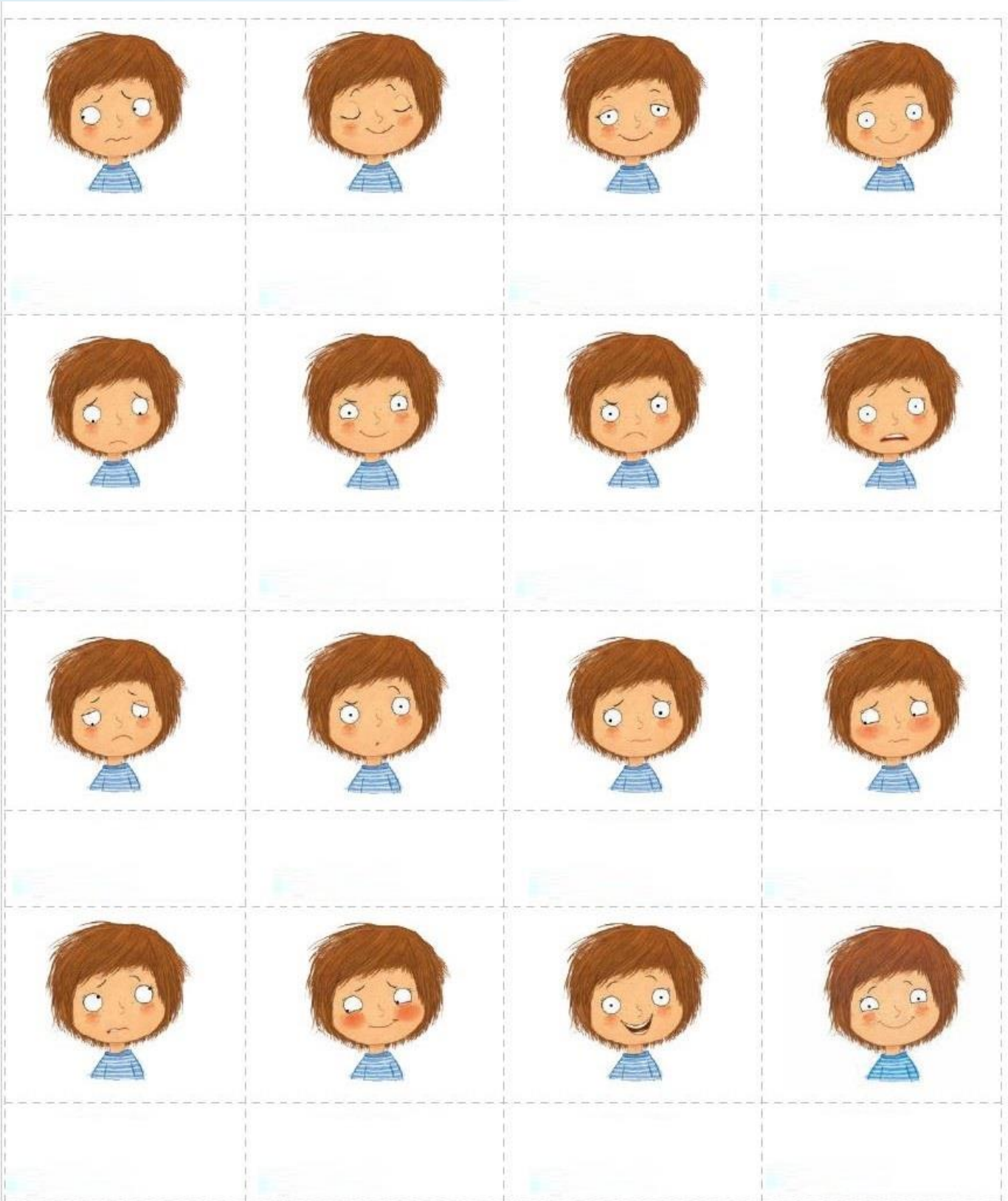
Masal/Hikaye, duyu kartları

## Uygulama/Süreç

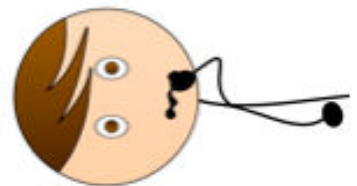
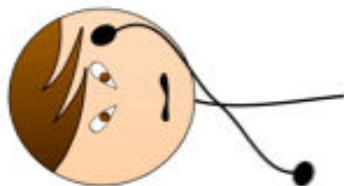
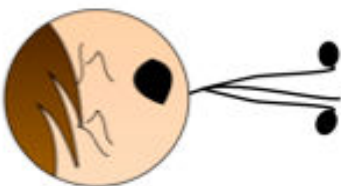
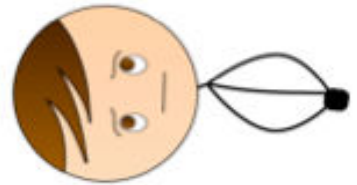
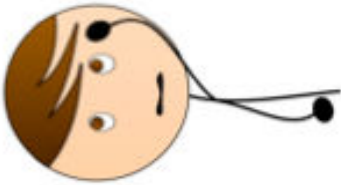
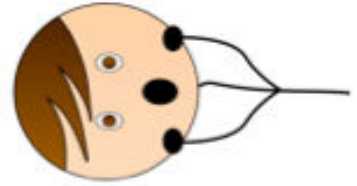
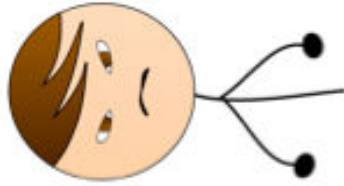
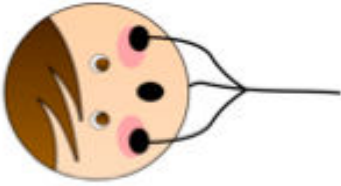
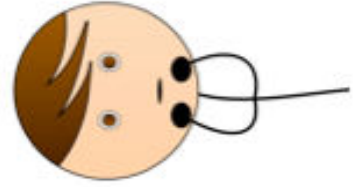
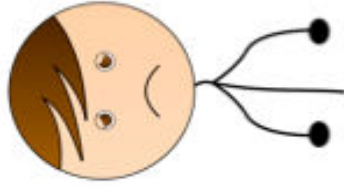
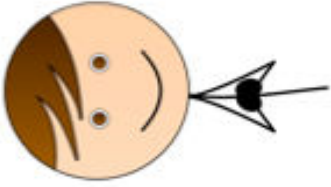
- **Çalışmak üzere duyu kartlarını hazırlayın.** (Duyu kartlarını isterseniz ekteki şablonlardan hazırlayabilirsiniz; isterseniz kartlara sadece duyguların adlarını yazabilirsiniz ya da çocuğunuzdan kartları istediği renk, sembol ve şekillerle hazırlamasını isteyebilirsiniz.)
- **Çocuğunuza en sevdiği masallardan birini okuyun.**
- **Masalda geçen temel duyguları birlikte bulun.**
- Çocuğunuza, **“Şimdi biz duyu avcısı olalım. Sana duyu kartlarımızı vereceğim ve bu duygunun öykümüzde geçtiği yeri bulmanı istiyorum,”** deyin. Çocuğunuzdan o duyu kartını öyküde geçtiği sayfaya yerleştirmesini söyleyin.
- **“Bu öyküde geçen duyguları bulduk. Şimdi bu duygulardan en güçlüsü, en çok olanı hangisiydi?”** Çocuğunuzun bunu seçmesini isteyin. En yoğun olanlardan en az geçen duygulara kadar bir sıralama yapın.
- İsterseniz etkinliği devamı olarak **“En yoğunu öfkeydi. Şimdi buraya öfkeyi anlatan bir şey yapalım”** diyerek çocuğunuza boya kalemlerini verebilir ve o duyguyu yansıtan bir resim çizmesini isteyebilirsiniz.



# Duygu Kartları 1



# Duygu Kartları 2



# Duygu Çarkı Günlüğüm

Yaş grubu

5 -10



## Materyaller:

Duygu çarkı şablonu, boya kalemleri

## Uygulama/Süreç

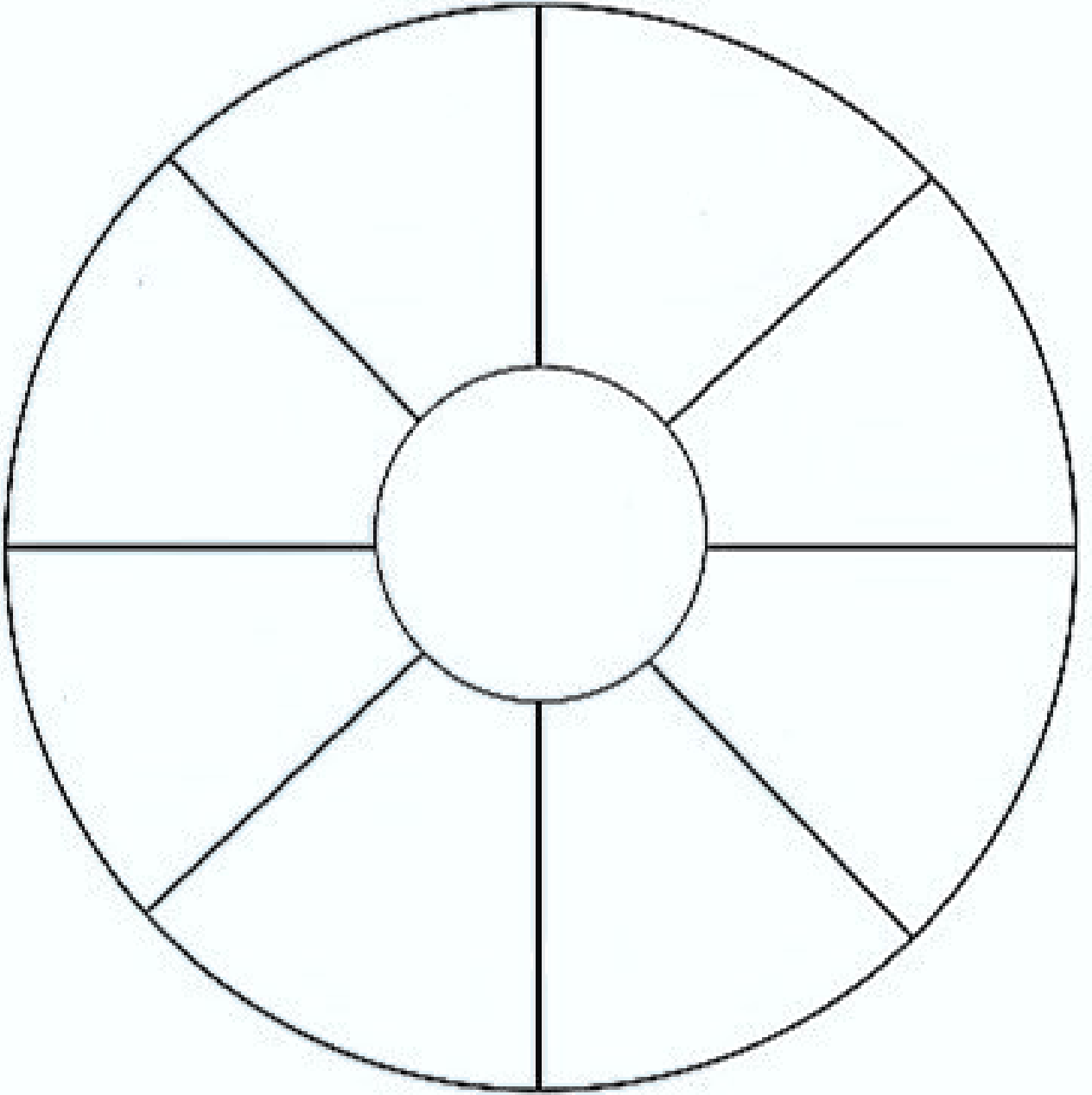


- Bu etkinlik çocuğunuzun farklı zamanlarda nasıl farklı duygular yaşadığını anlamasına yardımcı olacaktır.
- Etkinliğin farklı tarihlerde/günlerde yapılarak bir araya getirilmesi çocuğunuzun duyguların nasıl zaman içerisinde değişebileceğini ve çeşitlenebileceğini fark etmesine olanak verecektir.
- Çocuğunuza ekteki gibi **duygu çarkı** şablonu verin ve ertesi gün uyandıktan itibaren akşama kadar sürecek olan bir etkinlik yapacağınızı açıklayın.
- Çocuğunuza duygu çarkı içerisinde farklı duygular için birer alan olduğunu açıklayın
- Gün boyunca hissettiği duyguları bu çarktaki alanlara yazabileceğini ya da bir sembole çizebileceğini belirtin.

### • Çark tamamlandıktan sonra çocuğunuzla bu duygular hakkında konuşun.

- ✓ «Çarkta hangi duygular yer alıyor?»
- ✓ En yoğun duygun hangisiydi?
- ✓ Bu duygularınla ilgili şu anki düşüncelerin neler?
- İsterseniz duygu çarkı etkinliğini farklı günlerde uygulayabilirsiniz. Her uygulamadan sonra mutlaka çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun. Onu mutlu eden, heyecanlandıran, onu üzen, onu hayal kırıklığına uğratan durumlarla ilgili gerekli açıklamalarda bulunup onu destekleyin. Olumsuz duyguların kalıcı olmadığını ona fark ettirin.
- Bu etkinliği belli aralıklarla tekrarlamamız çocuğunuzun farklı zamanlarda farklı yaşantılarla duyguların da değişkenlik gösterdiğini, hangi duyguları daha yoğun hissettiğini fark etmesini sağlayacaktır.
- Her bir çarkın üzerine tarih atıp biriktirin.

## Duygu arkı



## Kendimi nasıl hissediyorum

Çocuğa farklı duyguların resmedildiği bir form sunulur ve çocuktan resimde yer alan çocukların hangi duyguları yaşadıklarını tahmin etmesi istenir.

## Duygu zarı

Etkinlik öncesinde kartonumsu (mukavva vb) bir kağıt üzerine duygu ifadelerinin yer aldığı resimler yapıştırılır. Böylelikle etkinlik için gerekli olan materyal; «duygu zarı» hazır hale gelir. Sınıfta/evdeki bireyler sırayla ve birden fazla kez duygu zarını atarlar. Her oyuncu kendisine denk gelen duyguya ilişkin bir yaşantısını paylaşır.

## Duygu Çemberi

Duygu zarında olduğu gibi duyguların yazılı olduğu bir çemberden yararlanılır. Duygu çemberinin ortasına küçük bir delik açılır ve kürdan sokulur. Oyunculardan biri çemberi kürdandan tutarak çevirir ve kendisine denk gelen duygu ifadesi ile ilgili bir hikayesini anlatır.

## Resim / fotoğraf kartları

Etkinlik öncesinde duyguların yer aldığı çok sayıda fotoğraf/resim gazete, dergi ve benzeri yayınlardan ( Özellikle bir reklamın yapıldığı ilanlar bunun için çok uygun olabilmektedir) kesilerek etkinlik için gerekli materyal toplanır. Oyuncular görsellerin yer aldığı bu kartları rastlantısal olarak çeker; çekilmiş olan bu resim üzerinde konuşmaya başlanır. Her oyuncu resimde ne gördüğü, hangi duyguları yaşadığı ve kendilerinin buna benzer bir duygu yaşayıp yaşamadığını grup üyeleriyle paylaşır.

## Pandomim oyunu

Üzerine farklı duygular yazılmış kağıtlar hazırlanır. Her oyuncu bu duygulardan birini seçerek jest ve mimikleriyle diğer oyuncuların bu duygunun ne olduğu tahmin etmeleri istenir.

- Sevinçliyim!
- Cesurum!
- Kaygılıyım!
- Mutlaka olmasını istiyorum!
- Kızgınım!
- Acı çekiyorum!
- Üzgünüm!
- Kötüyüm!
- Ağlıyorum!
- Yalnızım!
- Savunmadayım!

Tahmin oyunu bittikten sonra şu sorularla duygular daha derinlemesine incelenebilir:

- Herhangi bir zamanda kendini kötü hissettin mi? Hoş olmayan duyguların yaşandığı bir durumda neler yapabiliriz?



## Duygusal Yüz İfadeleri

Çocukların olumsuz ve olumlu duyguları betimlemeleri veya düzenlemeleri zaman zaman çok zor olabilir. Bu nedenle bazı duyguları 'komik duygular' veya 'tuhaf duygular' olarak adlandırmak yararlı olabilir. Aşağıdaki eylemleri yaparak çocuğun duygu okuryazarlığına katkıda bulunabilirsiniz:

- Gazete, dergi vb yayınlardan değişik yüz ifadelerine sahip olan insan yüzlerini keserek veya durumları göstererek bu kişilerin hangi duyguları yaşamış olabileceklerini adlandırmaları istenebilir.
- Gazete, dergi vb yayınlardan kesilen görselleri olumlu duygular ve olumsuz duygular olarak sınıflandırabilirsiniz.
- Çocuğun seçeceği duygusal yüz ifadeleri ile ilgili 'böyle bir duygu yaşadığımda şunları yaşadım.....' şeklinde doldurması/ifade etmesi istenebilir.

## Neşeli resim - Hüzünlü resim

Önce bu iki duygu üzerine bir açıklama yapılır. Çocuklar neyi neşeli bulurlar? Neyi hüzün verici bulurlar? Neşeli resimlerde ne tür renkleri anımsarlar? Hüzün verici resimlerde ne tür renkleri anımsarlar? Çocuk kendi seçimi doğrultusunda bu iki içerikle ilgili bir resim yapar. Daha sonra yapılan resimlerin içeriğine ve neden bu resmi yaptıklarına yönelik konular yapılır.

## Korku resmi

Çocuktan 'bana korku veren şeyler' isimli bir resim çalışması yapması istenir. Yapılan bu resim üzerinde konuştuktan sonra çocuktan 'korkularıma karşı bana yardım edecek şeyler' konulu yani 'cesaret resimleri' yapması istenir.

## Neşeli ve hüzünlü

Çocuktan verilen hamurdan yüze benzeyen daireler yapması istenir. Bu hamura kulak ve burun yapıştırılır. Çocuktan ağız ve gözlere şekiller vererek yüzde neşeli ve üzüntülü duyguların oluşturulması istenir.



# Kişisel Sınırlarım

## Materyaller:

Çalışma yaprağı, çember, hulahop, tebeşir/boya vb

## Uygulama/Süreç

- ❑ Çocuğunuza «genel» ve «özel» kavramlarının ne olduğu örnekler verilerek açıklayın. Genel alan, genel eşya; özel alan ve özel eşyaya örnekler verin:

•**Genel Alan:** Mutfak, balkon, okul bahçesi, sınıf v.

•**Genel Eşya:** Televizyon, mutfaktaki yiyecekler, sınıfa ait oyuncaklar vb

•**Özel Alan:** Kendi bedeni, anne ve babanın yatak odası, kendi yatak odası vb

•**Özel Eşya:** Kendine ait eşyalar, arkadaşlarına ait eşyalar, öğretmene ait eşyalar, anne babaya ait eşyalar vb

- ❑ Çocuğunuza aşağıdaki soruları sorarak tartışma/sohbet sürecini başlatın:

- ✓ «Evimizdeki/okulundaki genel alanlar nerelerdir??
- ✓ Evimizin/okulunun özel alanları nerelerdir?
- ✓ Evimizde/okulunda kullanılan genel eşyalar nelerdir?
- ✓ Evimizdeki/okulundaki özel eşyalar nelerdir?
- ✓ Özel eşyalarımı senden izinsiz alan olursa ne hissedersin?
- ✓ Özel alanlara girilirken nelere dikkat etmek gerekir?



- ❑ Çocuğunuzla soru cevap çalışmasını yaptıktan sonra ev içinde ya da bahçede bir çember/hulahop vb kullanarak ya da bir kalemle/tebeşirle bir çember çizerek bu sınırın onun kişisel sınırı olduğuna dikkat çekersiniz ve ardından şu yönergeyi çocukla paylaşarak çocukla etkinliği sürdürebilirsiniz.:

*Eşyalarımızda olduğu gibi bedenimiz de bizim için özeldir. Bu çizdiğimiz sınır da bizim kişisel sınırimızdır. Örneğin saçımız, burnumuz, gözümüz bizim özelimiz. Kimsenin sen istemeden bedenine dokunmasına izin vermeme hakkın var. Ancak bazı durumlarda, örneğin temizliğin için ben ya da baban banyo yaptırırken ya da hasta olduğunda doktorumuz iyileşmen için senden izin alarak sana dokunabilir.*

# Kişisel Sınırlarım: Çalışma yaprağı

Aşağıdaki cümleleri çocuğunuza okuyunuz. Uygun olan davranışlar için gülen yüzü, uygun olmayan davranışlar için ise üzgün yüzü boyamasını söyleyiniz.

1	Ali annesinin yatak odasına girerken kapıyı her zaman çalar		
2	Ahmet, müdürün odasına girerken kapıyı çalar		
3	Abdullah, babasının telefonunu izinsiz kullanır		
4	Fatma, arkadaşının boyama kalemini kullanmak için izin ister		
5	Zeynep, annesinin parfümünü izinsiz kullanır		
6	Muhammet, ablasının diş fırçasını kullanır		
7	Ayşe, arkadaşının oyuncaklarını izin almadan evine götürür.		
8	Merve, sınıf dolabındaki kitabı öğretmenine sorarak alır		
9	Emine, abisinden izin almadan odasındaki gitarla oynar		
10	Hasan, dedesinden saatiyle oynamak için izin ister.		



## Özel Bölgeler Resmi



### Uygulama/Süreç :

Bir adet kraft kağıdı yere serin. Üzerine sırtüstü yatmasını isteyin. Vücudunun etrafından boya kalemi ile çizerek vücudunun kalıbını çıkarın.

Aynı şekilde sizin de kalıbınızı çizsin. Bu mümkün değilse karikatürize edilmiş çalışma kağıtları da kullanılabilir.

Vücutlarındaki özel bölgelere atlet ve külot çizmenizi isteyin. Özel bölgelerin ne demek olduğunu konuşun. «*Atlet ve iç çamaşırlarımızın/külotumuzun kapadığı bölgeler özel bölgelerdir. Ve izinsiz kimse dokunamaz*» bilgisini verin.

Çocuğunuza nerede ve ne zaman kendilerine dokunulabileceğini örneğin saç taranması, okşanması, el yıkama ve tuvalet gereksinimlerinin giderilmesi vb durumlar da nasıl davranılması gerektiği anlatılır.

- Hasta olduğumuz zamanlarda doktorların insanları/çocukları muayene ederken anne babanın yanında iken özel bölgelere dokunabileceği bilgisi verilebilir.
- Okul öncesinde yardımcı teyzelerin tuvalet konusunda kendilerinin talep etmesi halinde yardımcı olabilecekleri ifade edilebilir.
- Öğretmenlerin, arkadaşlarının, aneane, babaanne, teyze, hala, amca ve dayı vb yakınlarının 'kendisinin izin vermesi halinde' kendisine sarılabilecekleri, kollarına, omuzuna, sırtına ve saçlarına dokunabilecekleri ifade edilebilir. Ancak 'özel bölgelere asla dokunmamaları, bakmamaları' gerektiği hatırlatılır.

## Doktorculuk oyunu



### Uygulama/Süreç :

Çocuğunuz okulöncesi yaş gurubunda ise oyuncak doktor seti ile drama yapın. doktorun nasıl muayene ettiğini canlandırın. Oyun sırasında doktorun özel bölgelere anne baba yanındaysa bakabileceğini söyleyin.

## Aslan ve Ceylan Oyunu



### Uygulama/Süreç :

Biri çocuğunuza istemediği şekilde dokunursa aslan gibi kükreme ve arkasından bir ceylan gibi «Hayırrrr!» diyerek kaçma ve güvendiği birinin yanına gitme oyunu oynayın

## İyi sır kötü sır oyunu



### Uygulama/Süreç :

Önce 'sır'ın ne olduğunu sorun. Sonra iyi sır, kötü sır nasıl olur diye sorun, varsa fikirlerini alın. Sonra da iyi sır örneklerini kağıda çizerek anlatın. Söylediğiniz her şeyi çizerek öyküleştirin.

### Örnek:

Anneye sürpriz doğum günü partisi. Bu sırrı babanla aranızda tutuyorsunuz, anneye söylemiyorsunuz. Annenin seveceği bir parti ve pasta hazırlıkları içindediniz. **«Bu iyi bir sırdır. Ama komşu senin istemediğin şekilde yanağını öptü ve 'kimseye söyleme, aramızda sır' dedi, bu kötü bir sırdır. Bunu hemen güvendiğin bir büyükle paylaşmalısın.»**

## Büyük - Küçük Hayırlar - Öykü

Küçük «Hayır» bir parkın oturma banklarının birinde oturmakta ve çikolatasını yemektedir. Küçük «Hayır» gerçekten çok küçük ve sessizdir.

Bu arada büyük bir şişman kadın gelir ve **«Yanına oturabilir miyim?»** diye sorar. Küçük «Hayır» dudaklarının arasından sessizce «Hayır yalnız kalmak istiyorum» der. Büyük şişman kadın, kendisine söyleneni duymaz ve gayet rahat bir şekilde Küçük «Hayır»ın yanına oturur. Parkta koşmakta olan bir genç, Küçük «Hayır»a **«çikolatanı alabilir miyim?»** diye sorar. Küçük Hayır sessiz bir yanıtla «Hayır alamazsın» der. Bu yanıtı duymayan genç «Küçük «Hayır»ın elindeki çikolatayı alıp yemeye başlar.

Bu sırada parkta yürümekte olan bir adam **«Merhaba küçük ne kadar hoşsun seni öpebilir miyim?»** der. Küçük «Hayır» üçüncü kez dudaklarının arasından «Hayır»ı fısıldar. Fakat adam anlamazlıktan gelir ve Küçük «Hayır» gider ve onu dudaklarından oper.

Küçük «Hayır»ın nihayet sabrı tükenir ve **«Hayır, Hayır, Hayır»** diye bütün gücüyle bağırmaya başlar. **«Oturduğum yerde yalnız olmak istiyorum, çikolatanı kendim yemek istiyorum, hiç kimse tarafından da öpülmek istemiyorum ve artık beni rahat bırakın»** diye tekrar bütün gücüyle bağırmaya devam eder.

Büyük şişman kadın, genç ve adam bu duruma şaşırıp kalırlar. **«Neden bunu daha önce söylemedin?»** diyerek yollarına devam ederler.

Evet, şu anda bankta kim oturuyor? Artık Küçük Hayır bankta oturmamaktadır ve bankta «Büyük Hayır» oturmaktadır. Küçük Hayır sesli ve güçlü bir şekilde düşünerek **«sessiz ve zayıf olursanız sizi hiç kimse duymaz ve ciddiye almaz»** diye düşünür. Artık kendi kendine **«güçlü ve yüksek sesle Hayır diyeceksin»** der.

# Kimler dokunabilir ?

## Çalışmayacağı

Aşağıdaki cümleleri çocuğunuza okuyunuz. Çocuğunuzdan anne, baba, öğretmen, komşu, arkadaş vb kişilerden kimlerin kendisine dokunabileceğini ifade etmesi istenir?

Kimler dokunabilir?		
1	Saçımı taramaya izinli olan kişi	
2	Bana yara bandı sarabilecek kişi	
3	Ödevlerimde bana yardım edebilecek kişi	
4	Konuşmalarıyla beni teselli edebilecek kişi	
5	Öpmesi için beni teselli edecek kişi	
6	Okşamayla beni teselli edecek kişi	
7	Beni sözel olarak uyarabilecek kişi	
8	Beni fiziksel olarak cezalandırabilecek kişi	HİÇKİMSE
9	Benden bir öpücük isteyebilecek kişi	
10	Bana yiyecek vermeye izinli olan kişi	
11	Beni banyo yaptırabilecek veya kurulayabilecek kişi	
12	Elimi tutmaya izinli olan kişi	
13	Bana yol göstermeye izinli olan kişi	
14	Bana güzel hediyeler vermeye izinli olan kişi	
15	Bana güzel şeyler göstermeye izinli olan kişi	
16	Beni arabasına almaya izinli kişi	
17	Beni güldürmeye izinli olan kişi	
18	Tuvalet temizliğine yardımcı olabilecek kişi	
19	Giysilerimi giymeme/değiştirmeme yardımcı olabilecek kişi	
20		
21		
22		

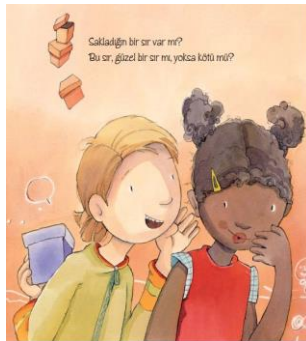
# Sırlar Tahmin Etme oyunu

## Çalışma yaprağı

Oyuna katılanlar daire şeklinde otururlar. Oyun yöneticisi oyunu başlatır. **“Bir sırrın ne olduğunu biliyor musunuz?”** Diye sorar. Katılımcılar çeşitli örnekler verirler ve oyun yöneticisi devam eder. **“İyi sırlar bize mutluluk verir. Kötü sırlar da bizi üzer. Ve mutsuz eder. Kötü sırlar, aslında doğru sırlar değildir ve anlatılması gereklidir. Kötü sırların anlatılması ispiyonlamak veya ele vermek değildir. Şimdi size birbirinden farklı sırlar söyleyeceğim, size ise bunun iyi veya kötü sır olduğunu tahmin edeceksiniz”.** Ardından kitapçılardan temin edeceğimiz «Sır Versem Saklar mısın?» kitabı etkileşimli/diyaloğa dayalı bir şekilde okunur.

## İyi sır mı? Kötü sır mı?

- 1 Babanız için bir resim yapıyorsunuz. Bu resim babanıza yılbaşı hediyesi olarak verilecek. Bunu kimseye anlatmıyorsunuz.
- 2 Herhangi bir çocuk sizin en çok sevdiğiniz oyuncuğınızı alıyor ve bundan hiç kimseye söylememeniz gerektiğini, aksi halde dayak yiyeceğinizi söylüyor. Çok üzgünsün ve korkuyorsun.
- 3 Bir arkadaşın oyun oynarken tuvalete gitmeyi unutup ve çişini altına yapıyor. Çok utanıyor ve senden bu durumu kimseye anlatmamamı rica ediyor.
- 4 Sınıf olarak evlenecek olan öğretmenimize ne tür bir hediye alacağınızı düşünürken öğretmeniniz sınıfa giriyor. Size geliyor ve «*aranızda ne konuşuyorsunuz*» diye soruyor?
- 5 Kazayla bir tabak düşürüyorsunuz ve tabak kırılıyor. Diğer bir çocuk bunu görüyor ve «*bana her gün çikolata getireceksin eğer getirmezsen tabağı senin kırdığını söylerim*» diyor
- 6 Senin iyi tanıdığın bir yetişkin, istememene rağmen seni öpüyor ve okşuyor. O, bunu kimseye anlatmaman gerektiğini ve bunun bir sır olduğunu söylüyor. Fakat sen onun bunu bir kere daha yapacağından korkuyorsun.
- 7 Annen bir seyahate çıkıyor. Baban ve sen, evi tertemiz yapıyorsunuz ve vazalara çiçekler koyuyorsunuz. Baban annenle telefonda konuşurken bundan bahsetmemen gerektiğini ve eve döndüğünde ona sürpriz olacağını söylüyor. İkisi de daha şimdiden annesinin nasıl sevineceğini düşünüp mutlu oluyor.



**Yayınevi:** Redhouse kids

**Sınıf Seviyesi:**  
Okulöncesi ve 1. Sınıf

**Not:** Kitaba youtube gibi mecralarda ulaşılsa da önerimiz kitabın satın alınarak «etkileşimli /diyaloga dayalı» bir şekilde okunmasıdır.



**ğitici kitaplar**

# B

irçok ebeveyn için istismar üzerine çocuklarıyla konuşmak çok zordur. Eğitimde kullanılacak resimli çocuk kitapları çocuklarla iletişim başlatmak için bir başlangıç noktası olabilir. Bu kitapların temel amacı ana babaları ve çocukları düşündürmek ve birbirleri ile konuşmaya hazır hale getirmektir. Bu tarz kitaplarla ilgili temel ilkeleri şöyle sıralayabiliriz.:

1

Bu kitaplar çocuklarda korku ve kaygı oluşturmamalıdır.

2

Kitap sadece yabancılarla bir yere gitmeme, şeker ve para verirse almama, yabancı insanların arabalarına binmeme, tek başına ıssız yerlere gitmeme vb sadece yabancı istismarcıları hedefleyen içerikten oluşmamalıdır. Bu içerik çocuğu kendi sosyal çevresinden gelebilecek saldırılara karşı hazırlanamamaktadır.

3

Kitabın dili, çocuğun anlayabileceği düzeyde olmalıdır

4

Kitapta çocuğun hakları ve kaçınma stratejileri de yer almalıdır. Çocuklara sadece bilgi vermek değil, ilgili durumlarda ne yapacaklarını da öğretmek gerekmektedir. Kitabın içeriği çocukların gücü ve öz bilincine vurgu yapılmalıdır. Bilinçli ve güçlü çocuklar, yetişkinlerin saldırıları karşısında bile kendilerini savunabilirler.

5

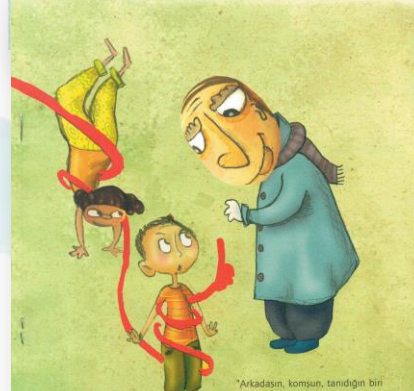
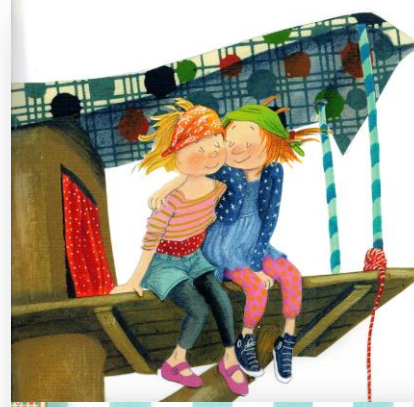
Kitap bedenimizin üzerinde denetim hakkımızın olması, kendi duygularımıza güvenme, hayır diyebilme, başkalarına anlatma ve başkalarından yardım isteme gibi koruyucu ilkelere vurgu yapmalıdır.

6

Kitabın içeriği hiçbir şekilde beden ve cinselliğin aşağılanması ile ilişkilendirilmemelidir.

7

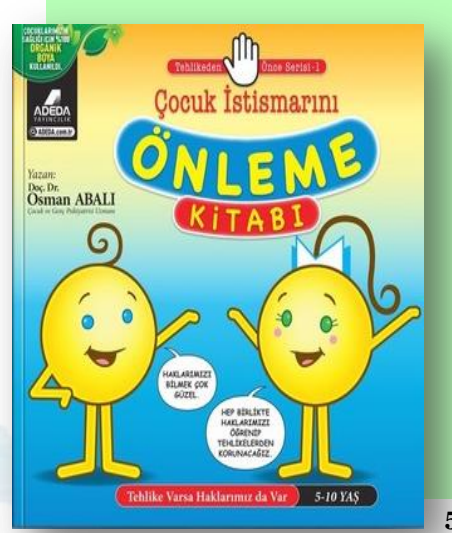
Kitap klişeleşmiş cinsiyet rollerine yer vermemelidir.



## İstismardan korunma konulu kitaplar



5+ yaş



5-10 yaş



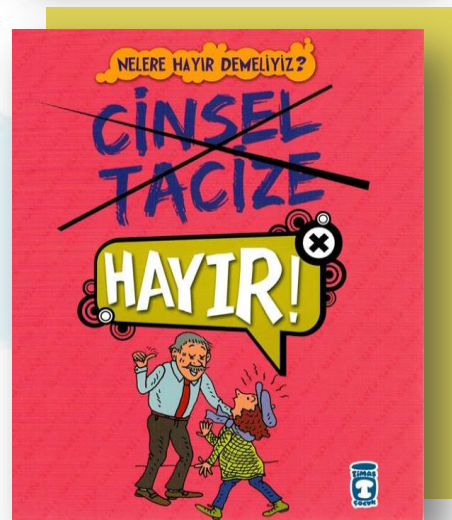
5+ yaş



5 + yaş

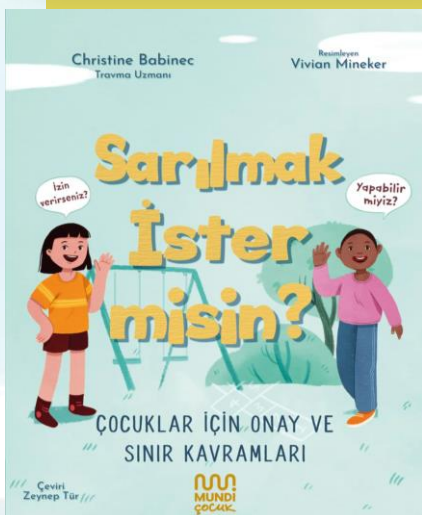
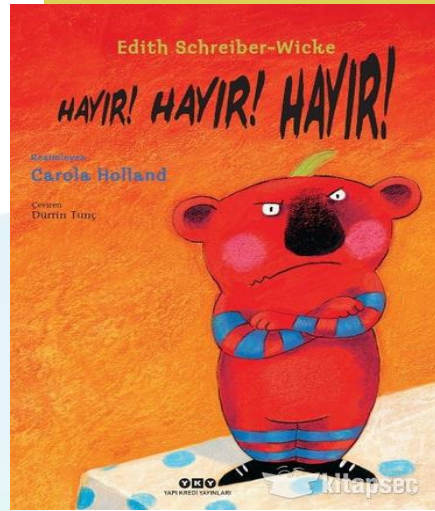
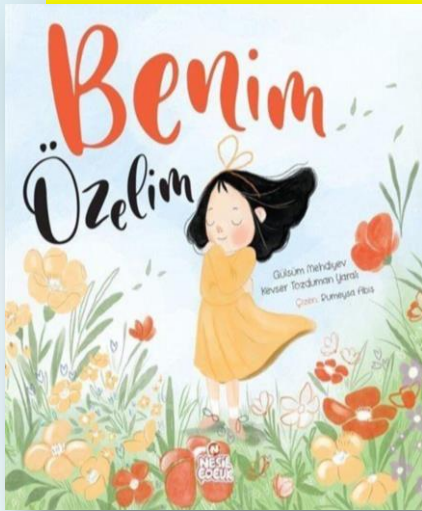
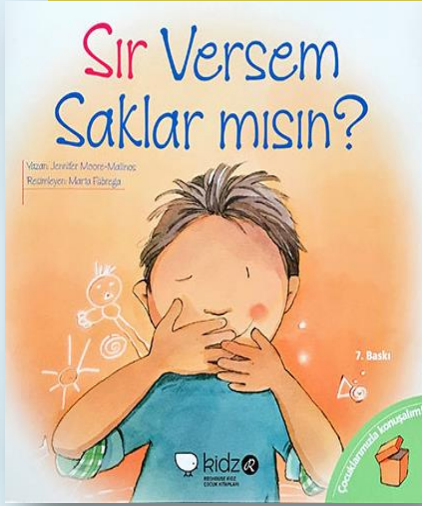


5+ yaş



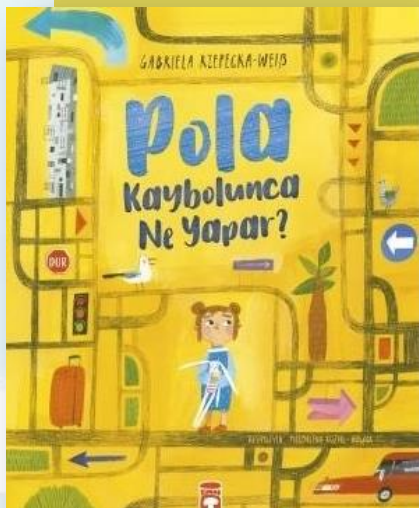
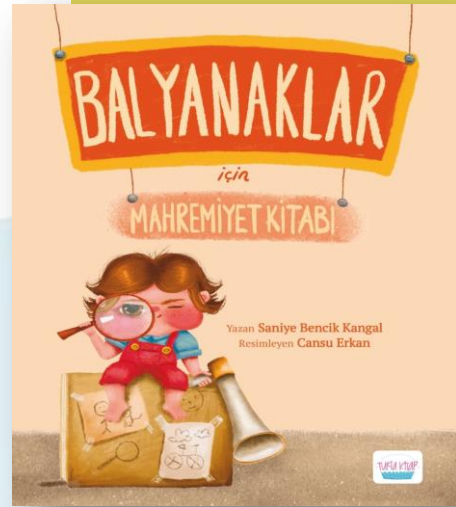
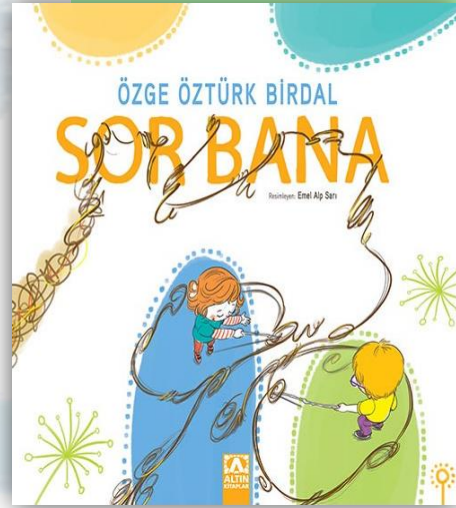
9 + yaş

## İstismardan korunma konulu kitaplar

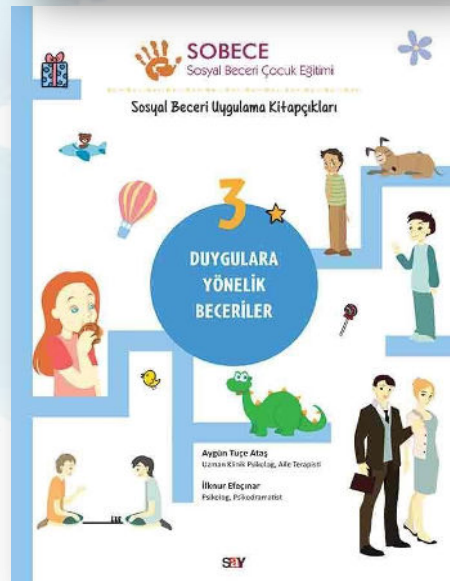
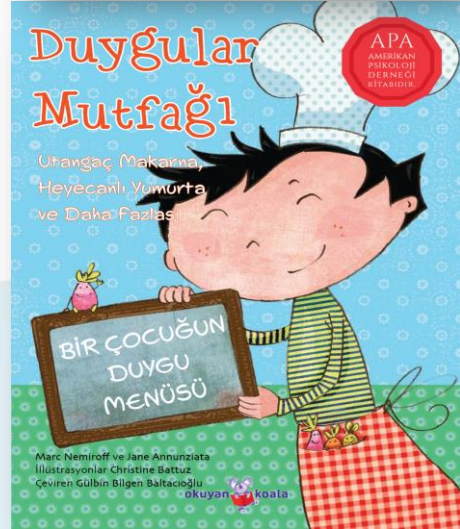
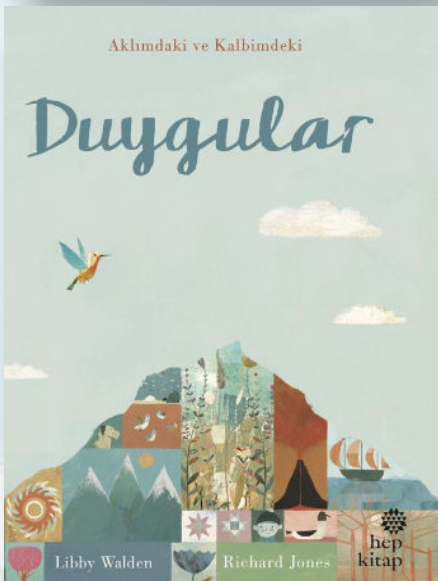
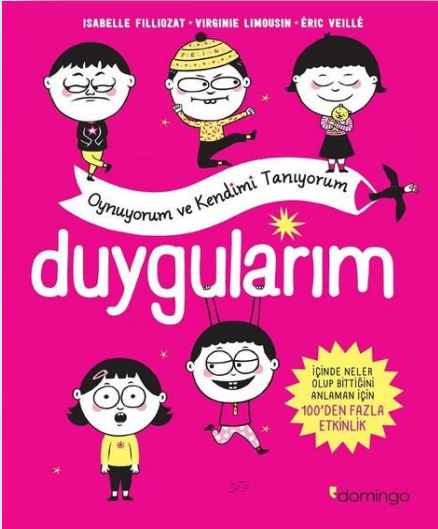
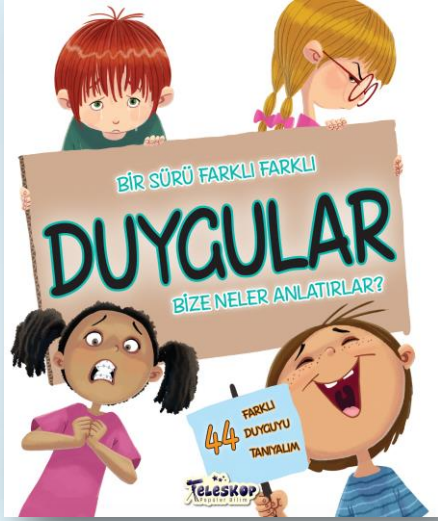




## İstismardan korunma konulu kitaplar



## Duygu okuryazarlığı/ farkındalığı konulu kitaplar





# Online kaynaklar

## Online Kaynaklar



### Bedenini koru: Boyama etkinlikleri

Ümraniye Rehberlik Araştırma Merkezi tarafından hazırlanan bu etkinlik formunu çıktı alarak formdaki resimleri yapacağınız boyama çalışmalarında kullanabilirsiniz.



### PEPEE - Bedenim Bana Aittir:

#### Video-Şarkı



### Bedenim bana aittir! Video

Çocuk Bedenime Dokunma oluşumu tarafından hazırlanan bu eğitici çalışmada oyuncu Deniz Elmas ve Alper Baytekin görev almış.

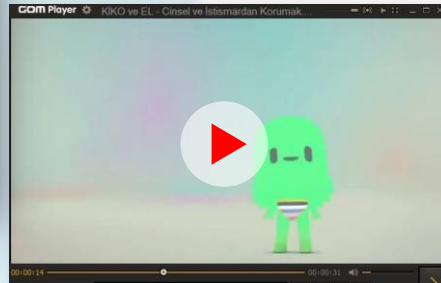


### Kiko ve el:

#### Bu kitapçık çocuklara «İç Çamaşır Kuralı'nı» anlatıyor.

Avrupa Konseyi tarafından hazırlanan bu başucu kitapçığını çocuklarınıza okuyarak kabul edilebilir bedensel temas ile kabul edilemez bedensel temas arasındaki farkı öğrenmelerini sağlayabilirsiniz.

#### Kitapçığın videosu için:



### İhmal ve istismardan korunma - Aamir Khan Video

Çocuklara karşı duyarlılığı ile bilinen Bollywood'un ünlü oyuncusu Aamir Khan çocukların cinsel istismara karşı kendilerini korumaları' adına anne babalara yol gösterici mahiyette güzel bir çalışma hazırlamış..



### Bu benim bedenim:

#### Video-Şarkı

Mimosa Çocuk Çalışmaları Ekibi, 20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü kapsamında "Mino'nun Şarkısı" adıyla bir çocuk şarkısı hazırladı. Şarkı, çocukların bedensel söz haklarının gelişmesini amaçlıyor



### Çocuklar için onay Video

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği tarafından hazırlanan bu çalışmada istismar olgusu «onay» çerçevesinden ele alınıyor.



### Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi ! Video

TRT tarafından hazırlanan bu filmde çocuklara mahremiyet eğitiminde nelere dikkat edeceğimiz vurgulanmış.

# VÜCUDUN SENİNDİR, ONU KORU

"Vücudumuz bize aittir. Vücudumuzu korumak hem sorumluluğumuz hem de hakkımızdır."

VÜCUDUMUZU  
KORUMANIN BİR ÇOK  
YOLU VARDIR



BİSİKLETE BİNERKEN KASK TAKMAK



DİŞLERİNİ FIRÇALAMAK



UYGUN ELBİSELER GİYMEK



BESLEYİCİ GIDALAR YEMEK



AŞILANMAK



AZARLAMAYA, İTİLMEMEYE  
KARŞI KENDİMİZİ KORUMAK



GEREKTEĞİNDE İLAÇ ALMAK

## DOKUNMAK

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın önemli bir yoludur.

Dokunmanın "iyi dokunma" ve "kötü dokunma" olmak üzere iki şekli vardır.



Vücudumuzun özel yerleri nelerdir? Bir başkasının görmesini ve dokunmasını istemediğimiz yerlerimizdir"

## İYİ VE KÖTÜ DOKUNMALAR

### İYİ DOKUNMALAR KÖTÜ DOKUNMALAR



#### İYİ DOKUNMALAR

Ailemizin, arkadaşlarımızın ve diğer tanıdıklarımızın bizi önemseydiğini anlatır

İyi dokunmalar kendimizi iyi ve emniyette hissetmemizi sağlar.

**KÖTÜ DOKUNMALAR :** Kendimizi kötü dokunmalardan korumak zorundayız. Kötü dokunmalar kendimizi öfkeli ve kirlili hissetmemize neden olur.



Yakın arkadaşlar, güvendiğin kişiler, komşular, okul veya spor aktivitelerinden tanıdığın kişiler veya herhangi bir yabancı sana kötü dokunabilir.



Sana "bu bir sır, aramızda kalsın, sakla" diyebilirler.



Hediyeler verebilirler.



Ya da seni korkutabilir veya şantaj yapabilirler.

Biri sana kötü dokunduğunda kendini şöyle hissedebilirsin:



Olanların sorumlusu sen olmadığın için suçlu veya değersiz hissetme Asıl sorumlu sana dokunan kişidir

Vücudunu korumak için neler yapabilirsin?



Ailen, öğretmenin veya arkadaşın gibi sana yardım edebilecek, seni dinleyecek birine anlat

"Hayır", "Yapma", "Dur" de

Karşı koy ve sertçe it



Saldıran kişiden kaç, uzaklaş

Bağır, çığlık at, yardım iste

Eğer biliyorsan savunma tekniklerini kullan

## GELECEKTE SAĞLIKLI OLMAK İÇİN BEDENİNİ VE AKLINI KORU

Grafikler: Jayamini de Silva

Sri Lanka, National Child Protection Authority'nin izni aile adapte edilmiştir.

Çocuk ve Bilgi Güvenliği Derneği  
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Koruma Birimi (AÇOK)  
e-posta: bilgi@cbgd.org  
web: cbgd.org  
tel. 0312 595 72 90



# Kaynaklar

- **Şerife Işık.** (2016). Okul Öncesinde Grup Rehberliği Etkinlikleri. Pegem Akademi.
- **Samar Mahfouz Barraç** (2020). Kırmızı Çizgi. Erdem Çocuk
- **Turan Akbaş & İsmail Sanberk.** (2011). Çocuklara yönelik Cinsel Taciz ve Koruyucu Eğitim. Karahan Kitapevi. Adana
- **Yaşar Kuzucu** (2010). Duyguları fark etme ve ifade etme - Nobel Yayın
- **Kudret Eren Yavuz** ( 2017). 3-10 Yaş Çocuklar İçin Oyun Ve Etkinlikler, hayykitap
- **Cinsel İstismar Travması** (2019). Psikososyal Destek Programı. MEB
- **Yaz Dönemi Erken Çocukluk Eğitimi** Sınıf Rehberlik Programı. MEB
- **Nurgül Öztürk**-Psikolog / Çocuk ve Gençlik Çalışmaları Sorumlusu. Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği
- **Mahremiyet Eğitimi Çalıştayı Sonuç Raporu.** (2017). T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Ankara