

## SINIRLAR, MAHREMİYET VE ERGENLERLE CİNSELLİĞİ KONUŞMAK

Çocukluktan ergenliğe geçişte hem aile hem de çocuk için pek çok şey değişir. Ergen çocukluğunu yavaş yavaş ardında bırakarak yetişkinliğe yol alırken aile içinde tüm sınırlar kurallar yeniden sınanır ve düzenlenir. Ergenlik, çocuğa yeni sınırlar belirlemek, mahremiyeti tekrar ve yeniden tanımlamak, yetişkin cinsiyet rolleri ve cinsellikle ilgili konuşmak gibi meselelerle anne babaları baş başa bırakır.

Çocuk gelişiminde çok önemli üç temel kavram karşımıza çıkar. Nesil farkı, mahremiyet ve sınırlar. En önemli kavramlardan biri nesil farkıdır. Nesil farkı en basit ifadeyle anne babanın büyük, çocuğun küçük olduğu gerçeğinin ailedeki tüm bireyler tarafından tanınmasıdır. Nesil farkının tanınması çocuğun anne baba otoritesini kabullenebilmesinin en temel etmenlerindedir. Çocukla çok fazla eşit düzlemde olduğu zaman çocuk otoriteyi tanımakta çok zorlanır. Otorite kavramı birinin diğerinden daha üst konumda olmasını gerektirir. Otorite; sertlik, mesafe ve şefkatin eksiliği olarak algılanmamalıdır. Otorite kavramı en kısa haliyle “Biz büyüğüz, sen küçüksün ve bizim yaptığımız şeyleri henüz şu an yapamazsın, büyüyünce yapabilirsin.” şeklinde özetlenebilir. Çocuk için ailede herkesin aynı konumda olması korkutucudur. Zorlandığımız durumlarda nasıl bizler de kendimizden daha güçlü kişilere yaslanmak istersek, çocuk da aynı şekilde anne babasını güçlü konumda görmek ve gerekli durumlarda ona yaslanabileceğini, o güçlü figürlerin onu koruyabileceğini bilmek ister. Böylece hayata daha güvenli bir şekilde yönelebilir.

Nesil farkının oturmasının en önemli yollarından biri de sınırların aile içinde net olarak belirlenmesidir. Bu; çocuğun bedensel sınırlarına saygı göstermek, hem de çocuk ve anne baba arasında belirli bir mesafeyi koruyabilmeyi içerir. Belirli bir yaştan sonra çocukla birlikte uyumak, yıkanmak, tuvaletle birlikte girmek ya da kişisel alanına yoğun müdahalede bulunmak bu sınırları ihlal etmek anlamına gelir. Mesafe alınmadığında çocuk her yerde anne babayla eşit olur. Otoriteyi tanımak için gerekli olan temel şart; karşıdaki kişinin kendinden üst bir konumda olduğunu kabul etmektir. Yakınlık ve şefkat içeren bir ilişki kurmak, ancak çocuklarla arkadaş olmak yerine anne baba rolünde kalmak çok kıymetlidir.

### **Mahremiyet:**

Çocuğa mahremiyet kavramının öğretilmesi önce onun bedensel ve ruhsal sınırlarını tanımakla başlar. Biz yetişkinler gibi çocukların da hem fiziksel hem düşünsel mahremiyete ihtiyaçları vardır. İlkokula başlangıçla beraber çocuğun banyosunu kendisinin yapmaya başlaması, yardıma ihtiyaç duyduğu durumlarda bile izin alarak girilmesi, kendi başına giyinip soyunması, mahremiyet kavramının çocuğun zihninde oturtabilmesi adına önemli adımlardır. Çocuğun mahremiyet kavramını anlayabilmesi ve kendi bedenini koruyabilmesi için birtakım şeylerin mahrem olduğu ile ilgili ipuçlarını aile içinde alması gerekir. Örneğin; ebeveynlerin odasının kapısının sürekli açık olmaması, çocuğun girerken izin istemesi, anne babanın da çocuğun yanında giyinip soyunmaması, aynı şekilde eğer çocuğun odasına girerken anne babanın da çocuktan izin istemesi önemlidir. Çocuk böylece kendisine saygı duyulduğunu, kendine özel bir alan oluşturmasına olanak sağlandığını hisseder. Özellikle ergenlik dönemi; ilkokul döneminde bastırılmış olan dürtülerin yeniden canlandığı, mahremiyet ve mesafenin önem kazandığı bir dönemdir. Evde sınırların olduğunu görerek büyüyen çocuk, ev dışında da mahremiyeti ve kişisel sınırları konusunda aynı evdeki gibi kendi sınırlarını koruyacak ve hoşlanmadığı bir durumla karşılaştığında bunu ifade edebilecek konumda olacaktır.

## **Ergenlik:**

Kızlar ortalama 12 yaş gibi adet dönemimin başlaması ile erkekler de 13-14 yaş gibi ergenlik dönemine girerler. Bu geçiş dönemlerinde hem cinsiyet hem de çocuğun kişilik özelliklerine göre farklılıklar görülür. Artık biraz daha bir şeylere itiraz ettikleri, biraz daha zaman zaman duygusal iniş çıkışların hızlıca yaşandığı, cinsel merakların arttığı bir döneme girerler. 6-12 yaş arasında gördüğümüz utanma, hatta bazen cinsel içeriklere karşı iğrenme duygularının yerini sırtmalar ve hafif hafif gülmeler alır. Bu yaş döneminde çocuk artık cinsellikle ilgili fikir sahibi olmaya başlar. Bazen anne babalarına cinsellikle ilgili sorular sormaya başlayabilirler. Bir yandan merak ederken bir yandan bu konularla iç içe olmaktan rahatsızlık da duyarlar. Cinsellikle ilgili sorulara her zaman çocuğun sorduğu kadarına cevap verilmelidir. Gündemi bu olmayan çocuğa cinsellikle ilgili konuşmak çocuğa fazla gelecektir. Her şeyi zamanından önce anlatmak çocuğu korkutur bunu bir tür şiddet olarak algılar. Ergenler cinsellikle ilgili sorularla geldiğinde hem cinsi olan ebeveyni ile konuşması en doğru olandır. Örneğin bir kız çocuğunun adet sürecini annesiyle konuşmasını daha doğru olacaktır.

Bazı çocuklar bu konularla ilgili çok fazla soru sormamayı tercih edebilirler. Mahremiyet duygusunun da gelişmesiyle daha çok yalnız kalmayı, anne babasından biraz mesafe alabilirler. Odasının kapısını kapatma, kendisine ait özel bir alan oluşturma ihtiyacı artar. Bu engellenmemeli, kademeli olarak özgürlük artmalı ve bireyselleşmeye izin verilmelidir. Çocuk veya bebek pozisyonunda bırakılan ergen ya fazlasıyla çatışmaya girer ya da boyun eğerek özerkleşme ve kimlik kazanma sürecini sekteye uğratır.

Bazen çocuklardan yaşlarının üzerinde sorular gelebilir. Çevrelerinden pek çok şey duyabilirler ve anne babalarına farklı sorularla gelebilirler. Böyle durumlarda "Bu konular şu an senin yaşın için çok erken, ileride bunların ne demek olduğunu öğreneceksin." gibi bir açıklama yapılabilir. Çocuk birtakım farklı bilgilerle toplum içinde de karşılaşabilir, bunu engellemek mümkün değildir. Ancak çocuğu doğru bilgilendirmek ve rahatsız olduğu durumlarda anne baba olarak onu desteklemek, rahatlamasına yardımcı olmak önemlidir.

## **Teknoloji ve Sınırlar:**

12 yaşına kadar internet kullanımı mutlaka kontrol altında olmalıdır. Çocuk henüz kendini koruyacak olgunluğa sahip olmadığı için internette karşısına çıkabilecek içeriklerle ilgili hem bilgilendirilmeli hem de korunmalıdır. Ergenlik sakın geçen Latans Dönemi'nden sonra çocuğun dürtülerinin tekrar hareketlendiği bir dönemdir. İnternet ve sosyal medyadaki uyarılar konusunda dikkat edilmesi gereklidir. 12 yaşına gelene kadar internetle ilgili çocuğa mutlaka öğretilmesi gereken üç ana başlık vardır:

1. Çocuğa internet ortamına yüklediği, yazdığı her şeyin herkes tarafından görüleceği, kullanılabileceği bilgisi hatırlatılmalıdır. Kapalı bir grupta paylaştığı, ya da yükleyip kaldırdığı her şey sanal ortamda bir iz bırakır ve başkaları tarafından ulaşılabilir. Böyle bir ortamda sır ve kontrol yoktur.

2. Yazılan bir şey hiçbir zaman tamamen geri alınamaz.

3. İnternet ortamında herkes kendini olduğu gibi değil, istediği gibi tanıtabilir. İnternette görülen her bilginin doğru olmadığı çocuğa mutlaka anlatılmalıdır. Çocukta bu bilgi yoksa her gördüğüne inanabilir.

## **Ergenlerle Cinsellik Nasıl Konuşulmalı?**

- Bu dönemde ergen her şeyi biliyormuş, kimsenin yardımına ihtiyacı yokmuş gibi gözükse de hâlâ ebeveynlerinin desteğine ve yol göstericiliğine ihtiyaç duyar. Ebeveynleriyle cinsellik hakkında konuşmak tuhaf gelse de özellikle hemcins ebeveynlerinden aldığı bilgiler ve ebeveynin zaman zaman kendi ergenlik sürecinden örnekler vermesi, çocukların süreci daha rahat geçirebilmesine yardımcı olabilir.
- Çocuğun merak ettiği kadarının anlatılması esastır. Fazla açıklıkla ve samimiyetle anlatılan malzeme çocuğa fazla gelebilir. Nesil farkını göz ardı ederek, çocukla bu tarz konuları yaşıtı gibi konuşmak çocukta kaygı uyandırarak cinsellikle utanma duygusunun bir arada yaşanmasına sebep olabilir.
- Çocuğun arkadaşlarıyla kendi kullandığı bir dil olabilir. Akranları ile cinsel içerikli konuşmalar kullanabilirler. Burada önemli olan toplum içinde, öğretmenleriyle ya da aile bireyleri ile bu dili kullanmamasıdır. Toplumsal ilişkilerine yansıyan ya da otorite tanımamaya giden görünümleri olduğu takdirde mutlaka müdahale edilmelidir.
- 13-14 yaşındaki çocuğun sosyal medya hesaplarına girmek, yazışmalarını okumak ya da hesaplarını karıştırmak çok içeri girmek anlamına gelir. Bu yaşta çocuğun artık mahrem bir yaşantısı olabileceği kabul edilmelidir.
- Arkadaşlık ilişkilerinden ve birine karşı hissettiği duygulardan bahsettiğinde, onu yargılamadan dinlemeye özen göstermek sizinle olan paylaşımlarının artmasını destekleyecektir. Sizi endişelendiren durumlar olduğunda ise endişelenme nedenlerinizi sakince onunla paylaşabilirsiniz. Sakin ve anlayışlı tutumlar, sizin ona ve onun hayatına değer verdiğiniz hissini yaşamasını sağlayacaktır.

Son olarak, – birçok konuda olduğu gibi – cinsel eğitim konusunda da gerekli bilgilendirmeyi, uyarıları yaptıktan ve davranışlarının sorumluluğunu alma becerisini kazanmasında çocuğunuza yardım ettikten sonra ona güvenmekten başka yapabileceğiniz bir şey olmadığını unutmamak gerekir. O, hâlâ sizin çocuğunuz olsa da büyüyor, size olan ihtiyacı günden güne azalsa da hâlâ sizin onun yanında olduğunuzu bilmeye ihtiyacı var.

***FMV Özel Ayazağa Işık İlköğretim Kurumu***

***Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi***