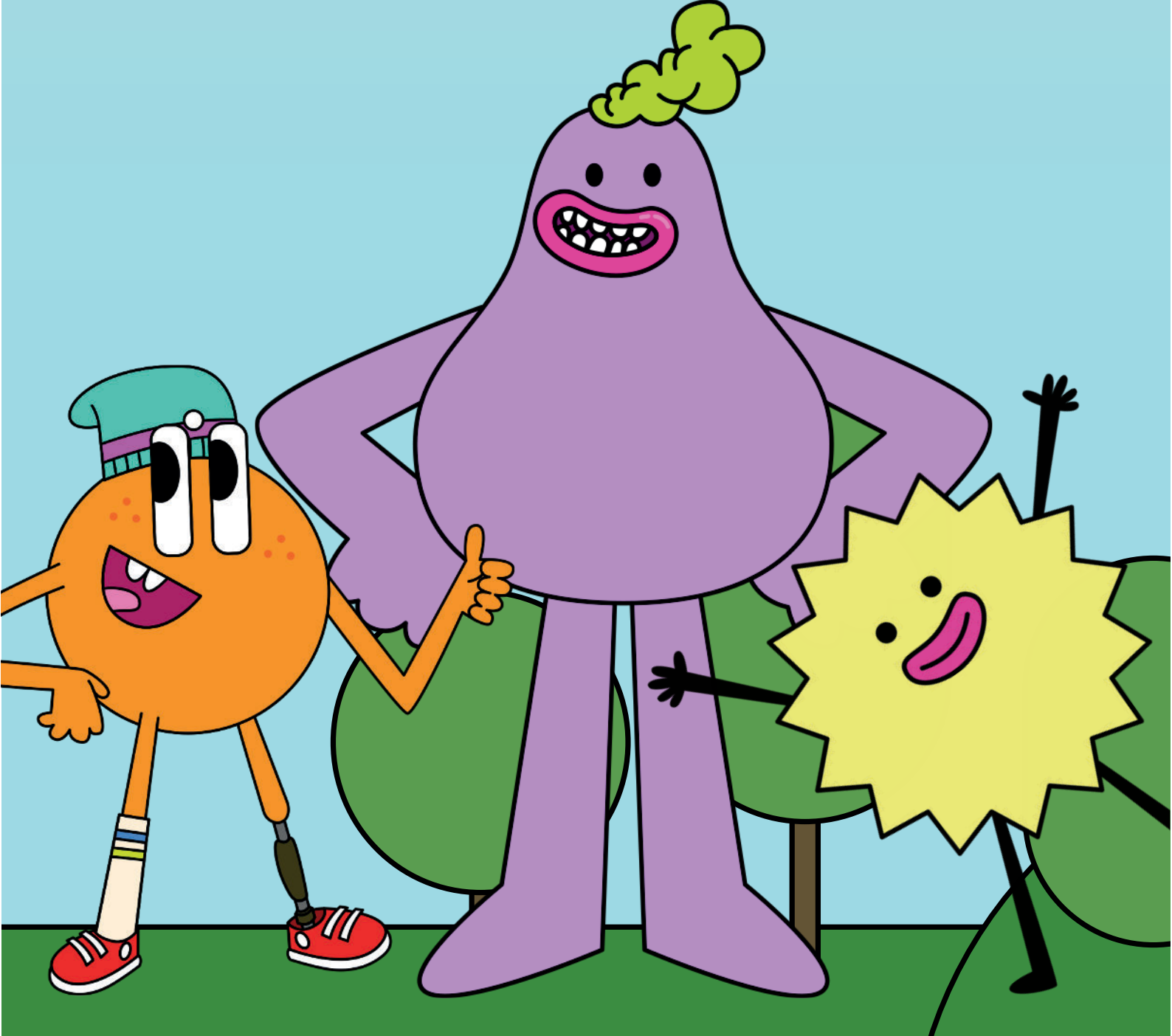


EBEVEYNLER/BAKIMVERENLER İÇİN

# MINO'NUN 4 KURALI



# Nedir bu 4 kural?

Mino'nun 4 Kuralı, çocukların iyi ve güvenli bir yaşam sürmelerini desteklemek için hazırladığımız bir içerik. Bu içerikle 5-8 yaş grubundaki çocuklara güçlendirici mesajlar veriyor, yetişkinlere kolaylaştırıcı önerilerde bulunuyoruz.

Çocukların bedensel söz haklarını öğrenmelerini, bedensel ve kişisel sınırlarını tanımlayıp ifade edebilmelerini, ihtiyaç duyduklarında destek isteyebilmelerini kolaylaştırmak mümkün. Çocuklarla bu konuları nasıl konuşalım? Kendimizi ve çocukları bu konularla ilgili nasıl güçlendirelim? İşte içeriğimiz tüm bunlardan bahsediyor.

**Çocukların fark edip benimsemesini, yetişkinlerin ise desteklemesini ve çocuklara anlatmasını arzu ettiğimiz 4 temel kural şöyle:**

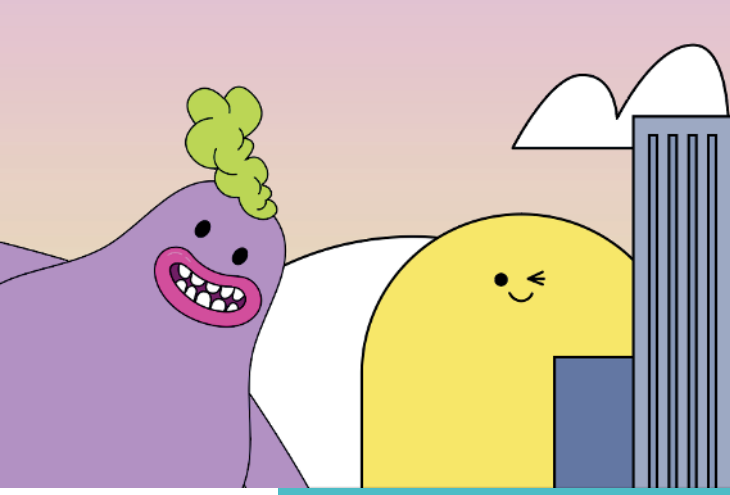
1. Bedenimin her yeri özel
2. Duygularım ve sözlerim önemli
3. İstemezsem hayır derim
4. Saklamam, anlatırım



## Neden 4 kural?

Çocukların maruz bırakıldığı sınır ihlalleri, istismar ve şiddet biçimleri hakkında konuşmanın kolay olmadığını biliyoruz. Bu konuşmalar çoğu yetişkin için kaygı verici olabiliyor. Kaygı bazen kaçınmaya, bu konuları yok saymaya, "benim çocuğumun /öğrencimin başına gelmez" düşüncesine neden oluyor. Elbette hiçbirimiz çocukların sınır ihlalleri, istismar ve şiddet biçimleri ile karşılaşacağını düşünmek istemeyiz. Diğer yandan, çocukların zarar görmemesini ve güvende kalmasını sağlamak için sorumluluğu olanlar bizler, yani yetişkinleriz.

Mino'nun 4 Kuralı tam da bunun için hazırlandı. Ebeveynlerin/bakımverenlerin, eğitimcilerin ve tüm yetişkinlerin bu konuları hem kendi içlerinde hem birbirleriyle hem de çocuklarla kolaylıkla, doğru bir yaklaşımla konuşabilmesi için.



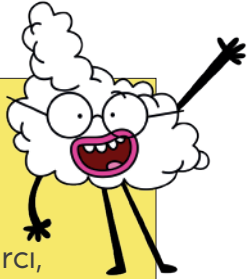
## Kural 1: Bedenimin her yeri özel.

“Ben Mino! Bu da benim bedenim. Bedenimin her yeri özel ve bana ait. Kimse bana sormadan, benden izin almadan dokunamaz, sarılamaz, öpemez. İstemediğim şeylere, oyunlara, şakalara zorlayamaz. Fotoğrafımı ve videomu çekemez.”

Çocuklara bedenlerinin kendilerine ait, özel ve değerli olduğunu hissettirmek ve anlatmak önemlidir. Bunun için öncelikle bizim, çocuklarla ilişkilerimizde saygılı, nazik ve özenli davranmamız gerekir. Belli bir yaşa gelene kadar çocukların ihtiyaçlarını karşılıyor olsak da onlar bizden ayrı varlıklar. Bunu hep hatırlayalım ve yeri geldikçe çocuklara da anlatalım. (“Henüz küçük olduğun için banyonu ben yaptırıyorum. Bu beden senin, biraz daha büyüyünce bedenini kendin yıkayabileceksin.”)

### Çocukların bedenleri ile ilgili konularda şunlara özen gösterebiliriz:

- Bebeğe/çocuğa bakım verdiğimiz ya da eşlik ettiğimiz anlarda sert, haşın, ısrarcı, zorlayıcı, korkutucu şekilde değil, olabildiğince sakin, şefkatli, nazik, özenli davranalım ve açıklayıcı olalım. Bu anlara örnekler: emzirme, biberonla besleme, yemek yedirme, bezini değiştirme, tuvalete yönlendirme, tuvalet sonrası temizliğini yapma, banyo yaptırma, kıyafetini değiştirme, tırnaklarını kesme, saçını tarama, bebek arabasını itme, kucakta taşıma, kucaklayıp bir yere oturtma, elinden tutup birlikte yürüme vb.
- Kendi kendine yapabileceği halde, tuvalet sonrası temizliğini yapmak, banyo yaptırmak gibi konularda ısrarcı olmayalım. Bunları kendisinin yapması için çocuğu teşvik edelim.
- Çocuğun bedeninin sadece belirli bölgelerinin (dudaklar, memeler, popo, cinsel organlar) değil, tamamının özel olduğunu ve özeni, mahremiyeti\* hak ettiğini unutmayalım.
- Çocuğun giysilerini, bezini ya da iç çamaşırlarını kamusal alanda değiştirmemiz gerektiğinde iznini alalım ve rahat hissetmesini sağlayacak düzenlemeler yapalım.
- Çocuğu rahatsız edebilecek davranışlarımızı devam ettirmeyelim. (Gıdıklama, sıkıştırma, mincıklama, makas alma, saçını karıştırma, zorla fotoğrafını çekme vb.)



Çocuklara bedensel sınırlarının önemli olduğunu somut örneklerle anlatalım. Bunun için, aşağıdaki cümleleri ve benzerlerini kullanabiliriz. Bu güçlendirici mesajları tek seferde değil, hayatın akışı içinde ve yeri geldikçe paylaşmamız daha uygun olabilir.



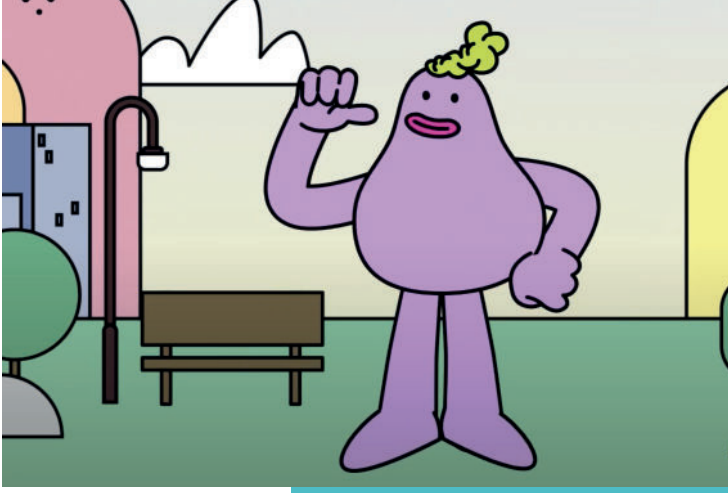
- "Sorup onayını almadan ben dahil kimse bedenine dokunamaz, seni öpemez, fotoğrafını ve videonu çekemez."
- "Onay almak birinden izin istemek ve cevabına saygı duymak demektir. Sen de başkalarından onay almalısın."
- "Ben dahil kimse öpmen, sarılman, kendini öptürmen, sohbet etmen, fotoğraf ya da video çektirmen, bir oyuna katılman için sana; hediye, oyuncak, çikolata, para vb. vermeyi teklif edemez, 'nolur, lütfen, bi kerecik, benim için' gibi sözlerle ısrar edemez, 'küserim, konuşmam, ben de seni sevmem' gibi tehdit edici sözler söyleyemez."
- "Birini istemediği şeyleri yapması için kandırmaya çalışmak ya da zorlamak doğru değildir."
- "Yapmak istemediğin şeyler için, ben dahil kimse sana kızamaz, küsemez ve ceza veremez."
- "Beni, anneanneni, babaanneni, dedeni, öğretmenini, komşuyu, amcağı, teyzeyi öpmezsen ayıp ya da saygısızlık olmaz."



## UNUTMAYALIM

Çocukların bedenleriyle ilgili konularda söz söyleme hakları vardır. Buna "çocuğun bedensel söz hakkı" diyoruz. Bu hakkı öğrenemez ve kullanamazlarsa sınırlarını oluşturmakta zorlanırlar. Bu da onları sınır ihlallerine, istismar ve şiddet biçimlerine karşı savunmasız hale getirir.

**ÇOCUKLARIN BEDENSEL SÖZ HAKLARINI  
TANIYAN VE KORUYAN YETİŞKİNLER OLALIM.**



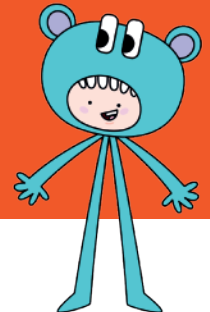
## Kural 2: Duygularım ve sözlerim önemli.

“Tıpkı büyükler gibi benim de duygularım, sözlerim var ve hepsi önemli.”

Her çocuğun duyguları, ihtiyaçları, düşünceleri, seçimleri değerlidir ve saygıyı hak eder. Çocukların, bebeklik döneminden itibaren ilk yakın ilişkilerinde ilgi, sevgi, saygı, değer ve kabul görüp görmemeleri gelişimlerini derinden etkiler. Çocuklara saygıyla, varlıklarını onurlandırarak rehberlik etmemiz önemlidir. Böylece onların kimlik, özdeğer, özgüven gelişimlerini desteklemiş, kendilerini koruma ve savunma becerilerini güçlendirmiş, güvende hissetmelerini sağlamış oluruz.

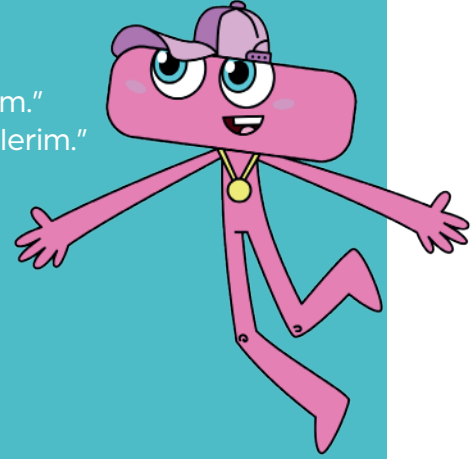
### Bunun için şunlara özen gösterebiliriz:

- Çocuk kendini sözcüklerle ifade ediyorsa onu dinleyelim.
- Çocuğun duygularını, ihtiyaçlarını, düşüncelerini ve seçimlerini varsaymak yerine ona soralım. (“Nasıl hissediyorsun, neye ihtiyacın var, bu konuda ne düşünüyorsun, nasıl olmasını istersin?” gibi)
- Çocuk kendini sözcüklerle ifade etmiyorsa, onu anlamak için iyi gözlemci olalım.
- Sohbet ederken, göz teması kurabilen çocuklarla göz teması kuralım.
- Anlattığı bir şeyi dinlerken, birlikte oyun oynarken vb. başka bir şeyle ilgilenmeyelim.
- Dinlerken akıl, öğüt ya da bilgi vermeyip sadece çocuğun paylaştıklarına odaklanalım.
- Çocuğa gün içinde neler yaptığı kadar, nasıl hissettiğini de soralım.
- Çocuğa “ağlama, korkma, üzülecek bir şey yok, git başka yerde ağla” demeyelim. İlişkimizde zorlayıcı duygulara da yer olduğunu hissettirelim. Çocuğu yoğun ve zorlayıcı duygularla tek başına bırakmayalım.
- Çocuğun kişisel sınırlarını ihlal etmeyelim.

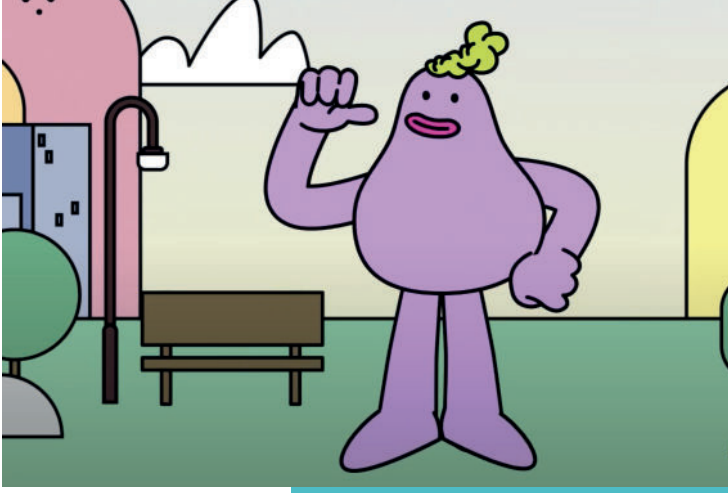


Çocuklara, hayatlarımızdaki varlıklarının değerli olduğunu her fırsatta ifade edelim. Bunun her zaman kelimelerle gerçekleşmek zorunda olmadığını hatırlayalım. Aşağıdakilere benzer cümleler kurarak kelimelerle ifade edebileceğimiz gibi bakışlarımız, yüz ifademiz, ses tonumuz, şefkatimizle kelimeler olmadan da ifade edebiliriz.

- "Varlığın benim için değerli."
- "Nasıl hissettiğine ve neye ihtiyaç duyduğuna önem veriyorum."
- "İstediğin her konuda benimle konuşabilirsin, seni dikkatle dinlerim."
- "Hatalar yapabilirsin. Bu sana olan sevgimi değiştirmez."
- "İyi ki yanındayım ve iyi ki büyümene eşlik ediyorum."
- "İyi ki yaşamı birlikte paylaşıyoruz."



**ÇOCUKLARIN VAROLUŞLARININ TÜM HALLERİNE DEĞER VEREN VE SAYGI GÖSTEREN BÜYÜKLER OLALIM.**



### Kural 3: İstemezsem hayır derim.

“Her şeyi kabul etmek zorunda değilim. İstemediğim şeyler olduğunda ‘ıh, cık, istemiyorum, hayır’ diyorum ya da başımı iki yana sallıyorum.”

Çocuklara istemedikleri ve rahatsız oldukları bakışlar, konuşmalar, şakalar, oyunlar, sevme biçimleri vb. karşısında ‘hayır’ deme hakkına sahip olduklarını hissettirelim ve anlatalım. Bunun için her şeyden önce biz yetişkinlerin, çocukların ‘hayır’larını duymamız ve dikkate almamız gerekir. Bir yandan çocuklara “hayır demek hakkınız” mesajını verip diğer yandan onların ‘hayır’larını dikkate almazsak bu tutarsız ve çocuklar açısından kafa karıştırıcı olacaktır.



#### Bu hataya düşmemek için şunlara dikkat edebiliriz:

- Çocuklar her zaman sözle ‘hayır’ demeyebilir ya da diyemeyebilirler. Çocuğun rahatsız olduğu durumları fark edebilmek için yüz ifadesine, beden diline, tavırlarına dikkat edelim.
- Çocuk birlikte oynamak, sohbet etmek, kucağa almak, sarılmak, öpmek, birlikte uyumak vb. taleplerimizi reddettiğinde; ‘evet’ demesi için onu zorlamayalım, ‘evet’ demesi için onu ikna etmeye çalışmayalım (ısrar etmek, hediye ya da başka bir şeyle ödüllendirme vaadinde bulunmak vb.), ‘hayır’ dediği için onu cezalandırmayalım (sevgiyi ve bakımı kesmek, küsmek, keyif aldığı bir şeyden mahrum bırakmak vb.).
- Çoğu zaman sevgi ve iyi niyetle yaptığımızı düşündüğümüz yukarıdaki davranışların çocuğun iradesini kırabileceğini, çocuğu ödül-ceza gibi yollarla kandırılmaya açık hale getirebileceğini fark edelim.
- Çocuk bir talebimizi reddettiğinde üzüyor, kırılıyor, öfkeleniyorsa duygularımızı çocuğa yansıtmayalım. (“Beni çok üzdün, kalbim çok kırıldı, aşk olsun, ağlarım ama, görürsün sen!..”) Zorlandığımız duyguların kaynağına bakıp kendimizi anlamaya çalışalım. İhtiyaç hissediyorsak yetişkin akranlarımızdan destek isteyelim.
- Çocukların, biz yetişkinleri her zaman memnun etme ve hiç üzmemeye sorumluluğuna sahip olmadığını hep aklımızda tutalım.



## Çocuklar bize ya da başka bir yetişkine hayır dediğinde şunları hatırlamaya çalışabiliriz:

- Hayır da evet kadar geçerli bir cevap.
- Onun benden farklı bedensel ve kişisel sınırları var.
- Hayır diyerek sınır koymayı deneyimliyor.
- Hayır dediğinde aslında bir ihtiyacını (seçim, özerklik, alan vb.) karşılıyor.



## Çocuklarla hayır diyebilmek, kendi ihtiyaçlarının farkında olmak, başkalarının 'hayır' larını duymak gibi konular üzerine konuşurken şu mesajlardan faydalanabiliriz:

- "İstemediğin, hoşlanmadığın, rahatsız olduğun durumlar karşısında hayır demek hakkın."
- "Bir şeyi istemediğini ifade etmenin, hayır demenin çeşitli yolları var. (Ih, cık, istemiyorum ya da hayır deme, başı iki yana sallama, sessiz kalma, bedensel olarak geri çekilme, ortamdaki uzaklaşma vb.) Sen bunlardan hangilerini kullanmayı tercih ediyorsun?"
- "Bir şeyi istemediğini ifade ettiğin halde karşıdaki kişi bunu dikkate almıyor, seni zorluyorsa istemediğini yeniden ifade edebilirsin."
- "Yeniden ifade ettiğin halde karşıdaki kişi seni zorlamaya devam ediyorsa benden ya da konuşmayı sevdiğin bir yetişkinden destek isteyebilirsin."
- "Bir şeyi istemediğini ifade ettiğinde seni duymuyorsam beni de uyarabilirsin."
- "Biri sana bir şeyi istemediğini ifade ettiğinde sen de buna saygı göstermelisin."
- "Başlangıçta isteyip katıldığın bir sohbet, şaka, oyun, davranış vb. sırasında iyi hissetmezsen kararını değiştirebilir, hayır diyebilirsin."
- "Tanıdığın ya da tanımadığın büyükler bazen sana 'derslerin nasıl, arkadaşlarınla aran nasıl, anneni mi çok seviyorsun babanı mı?' gibi sorular sorabilirler. Herkesle, her zaman sohbet etmek istemeyebilirsin, bunda bir sorun yok. Cevap vermek istemediğinde sessiz kalabilir ya da bunu söyleyebilirsin."

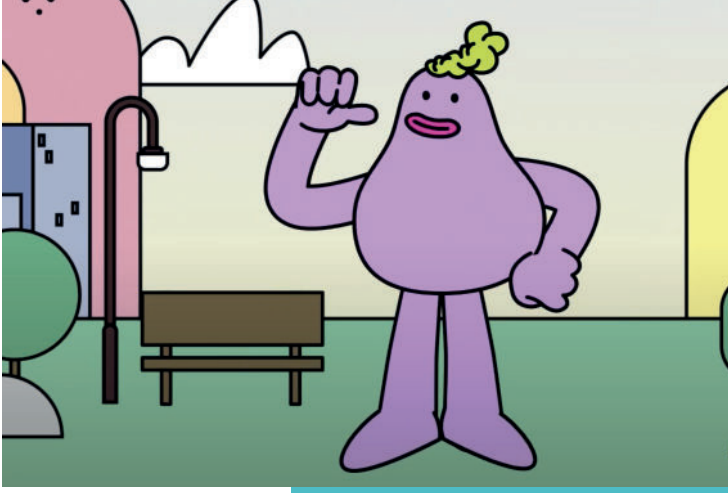


### UNUTMAYALIM

Çocuklar bizden 'hayır'ın bir cevap olamayacağı mesajını aldıkça söylediklerimize, yaptıklarımıza her koşulda itaat etmeleri gerektiğini öğrenirler. Bir süre sonra rahatsız oldukları durumları ifade etmekten vazgeçebilirler. Başkalarının ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarından daha önemli olduğuna inanırlar. Kendileri de başkalarının sınırlarını ihlal edebileceklerini düşünürler.

**ÇOCUKLARIN 'HAYIR'LARINI DUYUP DİKKATE ALAN VE ÇİZDİKLERİ SINIRDA DURABİLEN YETİŞKİNLER OLALIM.**





#### Kural 4: Saklamam anlatırım.

"Hoşuma gitmeyen bir şey olduğunda bunu saklamam, güvendiğim ve konuşmayı sevdiğim bir büyüğe anlatırım. Destek istemek hakkım."

Çocukları rahatsız oldukları durumlarda bizden ya da güvendikleri diğer yetişkinlerden destek istemeleri için yüreklendirelim. Çocuklarla aramızda güvenli bir paylaşım alanı oluşturabilmek için yeri geldikçe, şefkatle ve sakince onlara şunları söylememiz hatırlatıcı ve güçlendirici olacaktır:

#### **Bu hataya düşmemek için şunlara dikkat edebiliriz:**

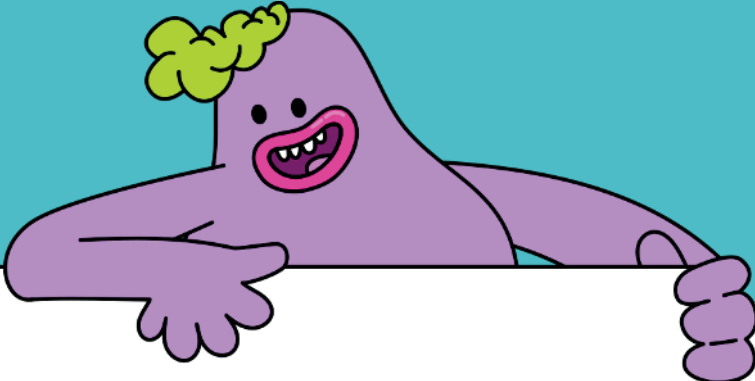
- "Seni rahatsız eden herhangi bir durumu lütfen saklama, bu bir çocuk için zorlayıcıdır."
- "Rahatsız olduğun durumlarda benden ya da güvendiğin bir başka büyükten destek istemek hakkın."
- "...'n olarak (annen, baban, öğretmenin, rehber öğretmenin vb.) iyi, rahat ve güvende hissetmeni sağlamak benim sorumluluğum."
- "Desteğe ihtiyacın olduğunda yanındayım."



Çocuğun ebeveyni, öğretmeni ya da ona rehberlik eden başka bir yetişkin olabiliriz. Konumuz ne olursa olsun, çocuğun her zaman yanında bulunamayabiliriz. Bu nedenle, bizim dışımızda kimlerden destek isteyebileceğini ona sormamız iyi olacaktır. Çocukla birlikte güvendiği ve konuşmayı sevdiği diğer yetişkinlerin bir listesini yapabiliriz. Sonrasında, listede ismi yer alan diğer yetişkinleri bu konuşmadan haberdar etmemiz, çocuğu nasıl dinlemek ve yönlendirmek gerektiğiyle ilgili hemfikir olmamız gerekir.

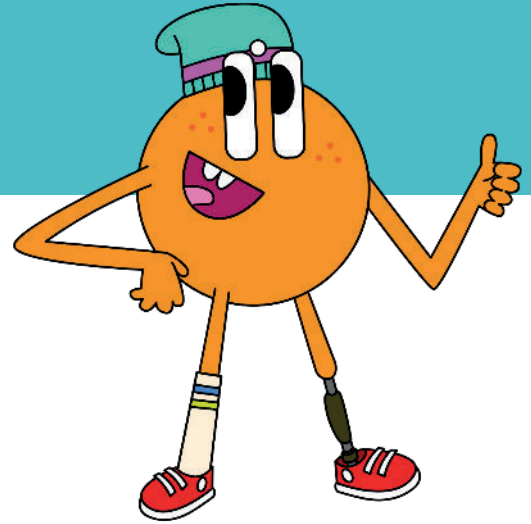
**Çocuk rahatsız, güvensiz, tedirgin veya tehlikede hissettiği herhangi bir şeyi paylaştığında onu can kulağıyla dinlememiz önemlidir. Böyle dinleyebilmek için şunları aklımızda tutabiliriz:**

- Rahatça sohbet edebileceğimiz, sohbetimizin bölünmeyeceği ve başkaları tarafından rahatsız edilmeyeceğimiz bir ortam oluşturalım. Bu hem çocuğun hem de konunun mahremiyeti\* için önemlidir.
- Bütün dikkatimizi çocuğun duygularına, ihtiyaçlarına ve paylaştıklarına verelim.
- Bazen duyduklarımız bizi kaygılandırabilir, üzebilir, hatta öfkeliendirebilir. Dinlerken duygularımızı dengelemeye çalışalım. Bunun için sakince derin nefesler alabiliriz.
- Şaşkınlık, endişe, hayal kırıklığı, çaresizlik, öfke gibi duygularımızın yüz ifademize ve beden dilimize yansımadiğinden emin olalım. Çünkü tepkilerimiz çocuğun anlatmaya devam etmesini engelleyebilir.
- Çocuğu dinlerken, paylaştıklarını hafife alan, önemsizleştiren ve geçiştiren yorumlar yapmaktan kaçınalım. ("Bunda rahatsız olunacak ne var?", "Bence abartıyorsun", "Yanlış anlamışsındır", "Şaka yapmıştı", "Seni sevmiştir", "Uydurma!" vb.)
- Çocuğu sıkıştırabilecek; tarif isteyen, detaylı, yargılayıcı, suçlayıcı, korkutucu, utandırıcı soru ve yorumlardan kaçınalım.
- Çocuğun rahatsız olduğu durumu anlamaya çalışırken hazır olmadığı detayları anlatması konusunda ısrarcı olmayalım. Bu tavrımız çocuğun susmasına neden olabilir.
- Paylaştığı için teşekkür edelim, "iyi ki anlattın" diyerek destek talep etmenin önemini vurgulayalım, onun için ne yapabileceğimizi soralım.



## UNUTMAYALIM

Çocuklar için rahatsız, tedirgin veya tehlikede hissettiren durumun kendisi kadar, bunu çevrelerindeki yetişkinlerle paylaşmamak ya da paylaştıklarında destek göremek de zorlayıcı ve zarar vericidir. Bu durum çocuğa kendisini yalnız ve desteksiz hissettirebileceği gibi sınır ihlallerinin, istismar ve şiddet biçimlerinin gizli kalmasına ve devam etmesine de neden olabilir.



\* Metinde iki yerde geçen "mahremiyet" kelimesini "gizlilik" anlamıyla kullanıyoruz. Bu kelimeyle sadece "bedensel gizliliği" kastetmiyoruz. Çocuğun kişisel bilgi ve verilerini korumak, özel hayatına saygı duymak, paylaştıklarını her yerde anlatmamak, fotoğraflarını/videolarını yaygınlaştırmamak gibi çok daha genel bir mahremiyet yaklaşımından bahsediyoruz.

**ÇOCUKLARIN ETRAFINDAKİ SAKİN,  
GÜVEN VEREN VE DESTEKLEYİCİ EŞLİKÇİLER OLALIM.**