

## İlk regli anlatın

ERGENLİKLE birlikte her iki cinsiyette de cinsel organlarda değişim ve kıllanma gözlenir. Kızlarda göğüslerde, erkeklerde ise seste değişim yaşanır. Aile çocuğunu bunlarla ilgili önceden bilgilendirmeli, bunun doğal belirtiler olduğu ve herkesin bu süreçten geçtiği aktarılmalıdır. Utangaç olabilecekleri bu dönemde onları dinlemek, empati kurmak sağlıklı gelişimleri açısından önemlidir. Aileye saçma bile gelse, duyguları ile asla alay edilmemelidir. İlk regli yaklaşık 12 yaş civarında görülebilir. Kız çocuğun bu durum karşısındaki tutumu, onun bunu ne kadar anladığına oldukça bağlıdır. Bu dönemde özellikle anneler, kızlarını duruma hazırlamalıdır.

# Anne ben dünyaya nasıl geldim

"Anne ben nasıl oldum?" sorusunu sormayan çocuk yok gibidir. Çocukların cinsel gelişim sürecinde aileler çoğu zaman ne yapacağını bilmez, paniğe kapılır. En iyisi sakin bir şekilde çocuğu doğru bilgilendirip, bu süreçte hazırlıklı olmaktır.



## SORDUNUZ UZMANLAR YANITLADI

### Kızım öleceğimi düşünüp ağlıyor

Lise 1'deyim. Çok mutsuzum ve kendime güvenim yok. İçimde hep bir tedirginlik var. Notlarım kötü değil. Ne yapabilirim?

» Kendine olan güvenin, kendinle ilgili negatif düşüncelerden dolayı azalabilir. Kişisel özelliklerini, yapısal donanımını, çalışma yeterliliğini, başarılarıyla kendini kıyaslamama, önceki deneyimlerini, çevreden beklentilerin sende yarattığı etkiyle oluşan bu negatif düşüncelerin yerine olumularını koymana sana yardımcı olabilir. Kişisel ve yapısal özelliklerini kabul ederek, yeterliliklerini görerek, kıyaslamalar yapmayarak, çevrenin beklentilerini düzenleyerek, önceki deneyimlerinden sonuç çıkarıp bu konuda önem alarak, gerçekçi hedefler koyarak güvenini geliştirebilirsin.

Kızım 6 yaşında okula başladı. Ders yapma sorunumuz yok. Ben 42 yaşındayım. Kızım sürekli beni çok özlediğini söylüyor. 42 yaşında yaşlı olduğum için öleceğinden korkuyor. 2-3 güne bir gözleri sulanıyor. Bu durumun okulla mı ilgisi var?

» Ölmeyeceğiniz konusunda teminat vermek onun için inandırıcı değil. Her canlının bir yaşam süresi var ve bunun ne zaman ve nasıl olacağını bilmiyoruz. Bu nedenle "Şu anda senin yanındayım ve seninle olmak istiyorum" demek daha doğru olur. Kaygı gelecek ile endişeleri anlatır. "Ya kazanamazsam, ya ölürse, ya rezil olursam vs." mantığı vardır. Bu durumda o anda olana odaklanmak işe yarar.

7 yaşındaki kızım okula gitmemek için kendini kusturmayı bile denedi. 3 ay sonra biraz daha ağıştı. Ama şimdi de ders çalışmıyor. Sürekli resim yapmak istiyor. Nasıl bir yol izlemeliyim?

» Akademik beceri alanını etkileyen dikkat ve öğrenme sorunları veya duygusal sorunları olabilir. Başarılı olmadıktan uzaklaşıyor, başarılı alanına yöneliyor. Gelişmesi gereken alanlarının ve duygusal durumunun bir uzman tarafından değerlendirilmesini öneririm. Ödevini birlikte değil, onun yapmasını sağlıyoruz, dikkati dağıldığında kısa aralar vermesini sağlıyoruz. Ödev sonrası için birlikte olduğumuz bir aktivite ödülü sununuz.

NOT: Dikkat sorunu ve öğrenme sorunu hakkında bilgi için uzman yanıtını bir sonraki gün sayfalarımızda bulabilirsiniz.

ÇOCUKTA utanma duygusunun üstesinden gelebilmek, sorduğu soruları ayıplamamak için ailelerin izleyeceği yol konusunda DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Aşlı Kızıltoprak Tuna cinsellikle ilgili sorularımıza yanıtladı:

#### Çocuk cinselliği ilk ne zaman fark eder?

» Çocuğun cinselliği doğduğu andan itibaren başlayan bir süreç. Her çocuğun kendini keşfetme şekli ve zamanı farklıdır. Parmaklarını, ellerini, ayaklarını keşsettiği gibi cinsel organını da daha bebeklik döneminde, 6 aylıktan itibaren keşfedebilir. Bedenine dokunmaktan hoşlanır.

#### İlk masturbasyon ne zaman olur?

» Masturbasyon her çocukta görülmeyebilir. 8'inci aydan, 5-6 yaş dönemine kadar cinsel organa karşı ilgi olabilir, sonrasında genellikle ilgi kaybolur ve ergenlikle beraber geri döner. Cinsel organ genellikle tesadüfen keşfedilir. Bundan keyif aldığı fark ettiğinde ise çeşitli yollarla bu davranış yineler ve alışkanlık haline dönüşebilir. Ailenin bu davranış karşısında vereceği tepki önemlidir. Kızın, cinselliği utanç verici bir durum gibi göstermek sağlıklı bir çözüm olmayacaktır. Genelde çocuğun dikkatini farklı bir yöne çekmek, birlikte oynamak bu davranış kesmesini sağlayacaktır. Ancak çocuk masturbasyonu her zaman her yerde yapıyor ya da yapmak istiyorsa, sebebi araştırılmalıdır. Çocuğa sosyal ortamlarda bunu yapmaması

gerektigini öğretilmelidir.

#### 3 YAŞTA KARŞI CİNSİ ANLAR

##### Karşı cinsle kendini nasıl ayır eder?

» Çocuk kendi ve karşı cinsin bedeni arasındaki farklılıkları 3 yaş civarında fark etmeye, merak duymaya ve sormaya başlar. Bu dönemde cinsiyetlerine ait rolleri anne babalarına bakarak öğrenir, onları taklit etmeye ve özdeşim kurmaya başlarlar.

##### Çocuklara hangi yaşta neyi, nasıl, ne kadar anlatmalı?

» Çocuklar diğer çocuklardan, yazılı ve görsel basından, internette cinsellikle ilgili pek çok şeyi doğru ya da yanlış öğrenebiliyor. Bu nedenle ailenin kişisel ve kültürel değer yargılarını da göz önünde bulundurarak çocuğun sorunlarına zamanında, içten, dürüst, kısa ve detaylara girmeden yanıt vermesi önemlidir. Çocukların çok ilginç ve şaşırtıcı soruları olabilir. Böyle durumlarda basit, çocuğun anlayabileceği ve öğrenmek istediği kadarını açıklamak yeterli. Sorulara ayıp, günah gibi ağır tepki göstermemek gerekir. 3 yaşından küçük çocukların cinsel organlarla ilgili soruları resim çizerek anlatılabilir, vücudun bazı bölümlerinin özel olduğu açıklanabilir.

##### Nasıl dünyaya geldiğini sorduğunda ne yapmalı?

» Genital organlarla ilgili sorulara, "Kızların penisi olmaz, vajinası olur", "Erkeklerinki dışarıda, kızlarınki içeridedir", "Annenin memesi var çünkü oradan bebeği emziriyor,

besliyor", "Kız ve erkeklerin farklı cinsel organları var, bu nedenle farklı şekilde çış yapıyorlar", "Sen büyüdüğünde vücudunun da tüm bölümleri büyüyecek ve babana (annene) benzeyeceksin" vb. denilebilir. 5-6 yaşından itibaren "Bebek nasıl olur?" gibi sorular gelebilir. Bu soruyu yanıtlarken, öncelikle, "Bir kadın ve bir erkek birbirlerini çok sevdiğinde..." diye başlanabilir. Annenin bedeninde yumurtası, babanın da tohumları olduğu, bu yumurta ve tohum birleştiğinde bebeğin oluştuğu ve annenin karnında büyüdüğü gibi basit ve doğru bir açıklama yapılabilir. Çocuğa, onu leyleklerin getirdiği söylenirse ve çocuk bunun doğru olmadığını farklı kaynaklardan öğrenirse, ailesinin ona yalan söylediğini düşünecek ve onlara karşı olan güvenini kaybedecektir.

#### 6 YAŞINDAN SONRA DETAYA GİRİN

##### Soruları artıyorsa ne yapmalı?

» 6 yaşından büyük çocuklara hamilelik, doğum, cinsellikle ilgili daha detaylı bilgi verilebilir. Ailelerin sıklıkla, içten cevap vermesi önemlidir. Bu anlamda özellikle anne ve babanın yanıtlarının benzer olması, önceden hazırlıklı olunması çocukta kafa karışıklığını azaltacaktır.

##### Anne baba ayrı mı birlikte mi anlatmalı?

» Aslında cinsellik konusunda kız çocukların anne, erkek çocukların da baba ile daha iyi ve rahat bir iletişim kurduğu gözlenir.

## Erken ergenlik olabilir

ERGENLİK öncesi 11-12 yaşlarında başlayan 20'li yaşlarda başlayan sene eras bedensel, bilişsel ve toplumsal olgunlaşma dönemidir. Erken ergenlik, obezitenin artması, sağlıklı beslenme, hormon içeren gıdalara tüketimi, hormon ilaçları vb. nedeni ile, bu dönemin normden erken başlamasıdır. Böyle bir durumda, hızlı boy uzaması, kızlarda erken menepse başlaması, erken regli görülebilir. Fiziksel anlamda yaşlardan farklı görünüşe bürünen çocuklar duygusal ve sosyal anlamda da olumsuzluklar yaşayabilirler. Bu nedenle erken ergenliğin mutlaka tedavi edilmesi gerekir. Aksi takdirde bu çocuklar kaygı, depresyon gibi bir takım psikolojik sorunlar yaşayabilir ve özgüvenlerini kaybedebilirler.



Annenin yetersiz kalabileceği durumlarda baba devreye girerken kaçınmamalı. Anne ve baba çocuğun soracağı sorulara önceden hazırlıklı ve nasıl cevap verecekleri konusunda da hemfikir olmalı.

#### Okulda cinsel içerikli şakalar yapıyorsa ne yapmalı?

» Çocuklar bu davranışları çoğunlukla görenek, bir başkasını model alarak öğreniyor. Çoğu zaman, cinsel içerikli şakayı, yanlış bir davranış biçimi olduğunu bilmeden yapıyor. Herkesin vücudunun kendine ait, özel olduğunu açıklamak ve bu nedenle kimseye (bu anlamda) dokunmamak ve kendisine dokunulmasına da izin vermemek gerektiğini anlatmak gerekir. Davranışsal ve sözel içerikli bu tutumların şaka olmadığını belirtmek, gülmek ve eğlenmek için farklı oyun alternatiflerini birlikte üretmek yardımcı olabilir.

#### Cinsel dürtüler ne zaman artar?

» Okul öncesi dönemde cinsel dürtülerdeki yoğunluk okul dönemiyle beraber azalmaya başlar. Çocuk ilgisizliksizlere, okuldaki etkinliklere ve hemcinsi çocuklarla oynamaya verir. Ergenlikle birlikte büyüme hızlı bir şekilde devam ederken, bedendeki ve hormonlardaki değişimle birlikte cinsel dürtüler, karşı cinsle ilgili artar. Bu dönemde cinsellikle ilgili daha fazla bilgilendirilmeye ihtiyacı vardır.

YARIN: AKRAN ZORBALIĞI