



Şubat 2024

**Hazırlayan**

Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

## Kişisel Sınırları Korumak



**E-posta** 974044@meb.k12.tr

**Web** malteperam.meb.k12.tr

**Tel**(216) 549 31 61

**Fax**(216) 549 31 62

# KİŞİSEL SINIRLARI KORUMAK

*“Sınırlar koymak, kendime duyduğum şefkati göstermenin bir yoludur. Kişisel sınırlarımın olması beni kaba, bencil ve duyarsız yapmaz çünkü ben kendi yolumu tercih ediyorum. Kendimi önemsiyorum.”*

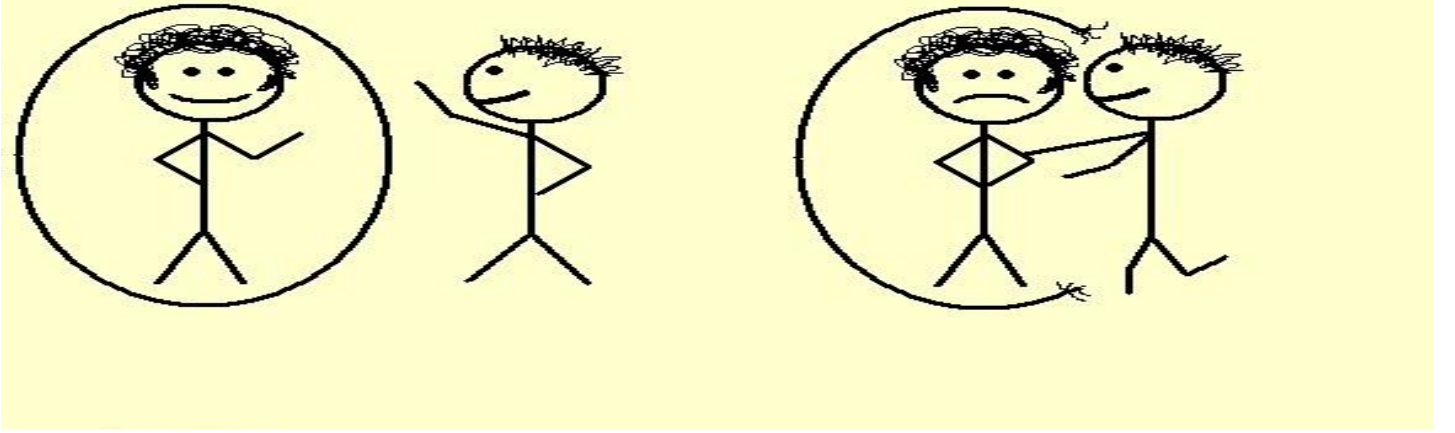
*Christine Morgan*

Bir yetişkin olarak çocuklarla ilişkilerimizde farklı farklı konumlarda bulunuyor olabiliriz: ebeveyn, bakım veren, öğretmen, psikolojik danışman, akraba, aile dostu, restoranda servis yapan garson, oyun parkındaki görevli, toplum merkezindeki gönüllü... Konumumuz her ne olursa olsun, doğdukları andan itibaren çocukların da tıpkı yetişkinler gibi saygı görmeyi hak ettiklerini bilmemiz önemlidir. Çocukların bedenleri, dünyaya geldikleri ilk günden itibaren kendilerine ait, özel ve değerlidir. Belli bir yaşa gelene kadar bakımlarının ve ihtiyaçlarının yetişkinler tarafından karşılanması bu gerçeği değiştirmez. Yetişkinlerin sorumluluğu; (yaş dönemi ne olursa olsun) çocukların bedenlerine ve bedensel sınırlarına saygı göstermek, bedensel söz haklarını yok sayan davranışları durduraktır. Bu davranışlardan bazıları şunlardır:

- Onay almadan öpmek/sevmek,
- Size ya da bir başkasına sarılması için ısrarcı olmak,
- Öpmesi ya da sarılması karşılığında vaatlerde bulunmak, (“öpersen sana ... alırım”)
- Öpmediğinde ya da sarılmadığında araya mesafe koymak/küsmek,
- Hoşlanmadıkları davranışları (lakap takma, gıdıklama, sıkıştırma, mıncıklama, el şakası...) devam ettirmek,
- Giysilerini, iç çamaşırlarını ya da bezini kamusal alanlarda değiştirmek,
- Öz bakım sorumluluğunu üstlenebilecek yaşa geldiği halde tuvalet sonrası temizliğini yapmak, banyo yaptırmak gibi konularda ısrarcı olmak.

Tüm bu davranışlar çocuklara kendi bedenleri üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını; sizin ve başka yetişkinlerin, bedenlerine istedikleri zaman ve istedikleri şekilde dokunmaya hakları olduğunu düşündürür. Kendilerini güvende ve rahat hissettikleri alanı yok saymak anlamına gelir; bu da kişisel sınırlarını oluşturmalarını zorlaştırır. Akrabaların ya da yakınlarının

davranışlarının sınır ihlali, şiddet ya da istismar olamayacağını düşünmelerine neden olur; bu kişilerden gelen ihlallere karşı savunmasız kalmalarına yol açar. Fiziksel temas kurmanın, bir başkasına sevgi ve değer göstermenin tek yolu olduğu mesajını verir.



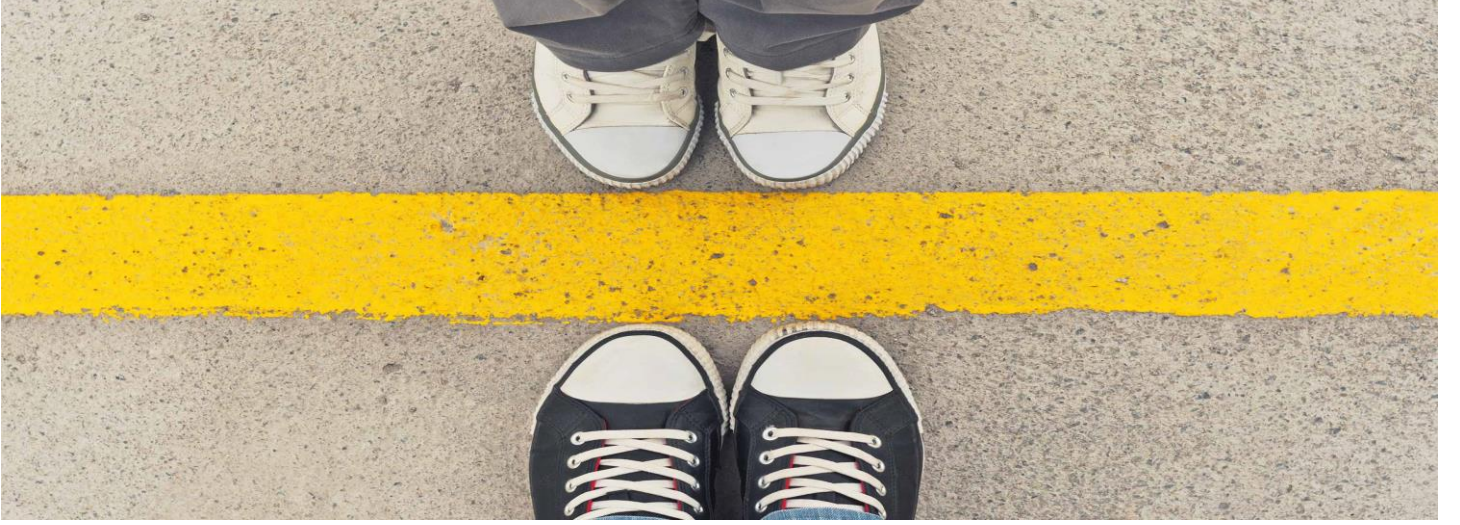
### Çocukların sınırlarını ihlal etmeyin

Çocukları kendi sınırlarını tanımlayıp ifade edebilmeleri ve başkalarının sınırlarını ihlal etmemeleri için desteklemenin yolu, doğdukları günden itibaren sınırlarına saygı göstermek ve kişisel alanlarını ihlal etmemekten geçer. Başkalarının sınırlarını ihlal eden çocukların çoğunun sınırları sıklıkla ihlal edilen çocuklar olduğunu söylemek yanlış olmaz.

“Onay” tıpkı yetişkin bedenler için olduğu gibi çocuk bedenler için de geçerli ve gereklidir. Çünkü çocukların bedenleri de kendilerine ait ve özeldir. Çocuklara bu kavramı açıklamamanın en pratik ve samimi yolu şüphesiz bedenlerinin onlara ait olduğunu öncelikle yetişkinler olarak bizlerin kabul etmesidir. Bedenleri ile ilgili kararlarda çocuklara söz hakkı tanımak, varsaymamak, sorular sormak, herhangi bir müdahalede bulunmadan önce sebebini açıklayarak bilgi almasını sağlamak, istemediği davranışlar için zorlamamak, bedeni ile ilgili suçlu hissettirmemek ve utandırmamak; çocuklara “evet bedenimle ilgili kararlar bana ait”, “bedenim değerli ve özel”, “bedenim ve duygularım saygıyı hak ediyor” mesajlarını iletir. Bu mesajlar, çocukların olumlu beden algısı, öz değer ve öz güven duygularını desteklemenin ve onlara başkalarının özel alan ve sınırlarına saygı göstermenin neden önemli olduğunu anlatmanın en güzel ve pratik yoludur.

İçinde yaşadığımız toplumda onay alma pratiği yetişkinler arası davranışlarda bile tam anlamıyla oturmamışken, yetişkin ve çocuk arasındaki ilişkide neredeyse hiç akla gelmez ve gerekli görülmez. Mesela; çocuğun saçının ne zaman ve nasıl bir modelde kesileceğine ya da o gün ne giyeceğine karar veren genellikle ebeveynlerdir. Bir yetişkin, sokakta yanından geçen bir çocuğun yanağından hiç düşünmeden makas alabilir. Bir hekim, çocuk hastasına hangi işlemi neden yapacağını bilgisini vermeden ve muayene için izin istemeden işe koyulabilir. Çocuklara, **bedenlerine yönelik izinsiz her müdahalenin yanlış olduğu bilincini** kazandırabilmek için, yetişkinlerin çocuk algısının ve çocuklarla ilişkilene biçimlerinin değişmesi şarttır. Yetişkinler, çocuklardan her zaman izin istemeli ve onay beklemelidir. “Gel bana sarıl” yerine “sana sarılabilir miyim?” demek ve cevap “hayır” ise ısrarcı olmamak; doğrudan elini tutmak yerine “elini tutabilir miyim?” diye sormak; “saçını tarayabilir miyim?”, “yaralanan yerine bakabilir miyim?” gibi soruları günlük

hayatın bir rutini haline getirmek önemlidir. Böylece çocuk; bedenine yönelik izinsiz müdahalelerin kabul edilemez olduğunu ve başkaları ile kurduğu ilişkilerde onay alması gerektiğini öğrenir.



Zorbalık, şiddet, cinsel istismar gibi durumlarla nasıl mücadele edileceği söz konusu olduğunda; '*çocuklara hayır deme becerisi kazandırma*'nın önemi üzerinde sıkça durulur. Bu beceriyi kazandırması beklenen grup ise özellikle ebeveynler ve eğitimcilerdir. Evet, bu önemli bir konudur. Çocuklara istemedikleri ve rahatsız hissettikleri bakışları, konuşmaları, şakaları, oyunları, sevmeye biçimlerini, davranışları vs. reddetme hakkına sahip oldukları anlatılmalı; başlangıçta onay verdikleri bir davranış sırasında iyi, rahat ve güvende hissetmezlerse 'evet'i 'hayır'a çevirebilecekleri söylenmelidir.

Ancak; çocukları yalnızca 'dışarıdaki' risklerden koruma nedeniyle hareket ederek onlara kişisel sınırlara dair eğitim vermeye ve hayır deme becerisi kazandırmaya çalışan yetişkinler topluluğunun, çocukların sınırlarını sürekli ihlal etmesi hem tutarsız, hem de çocuklar için oldukça kafa karıştırıcıdır.

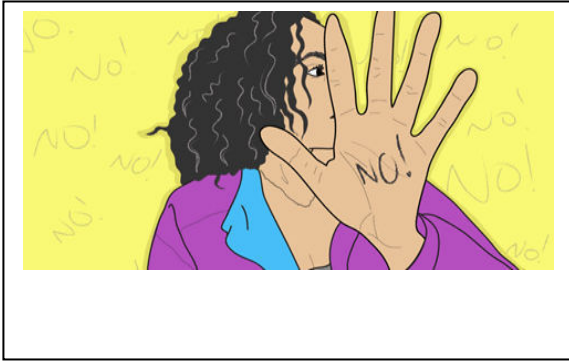
İnsan yavrusu doğadaki diğer yavrularla kıyaslandığında oldukça uzun bir süre anne babasıyla beraber, onların korumasında yaşamak zorundadır. Bu durum, insan evladının anne babasından ayrılmasını zorlaştırır. Bağlar uzun süre yakın olduğundan yetişkinler dikkat etmediği takdirde, çocuk ile yetişkin arasındaki bedensel ve ruhsal sınırlar bulanıklaşır. Eğer bu bulanıklık engellenecek ise sorumluluk anne babaya düşmektedir. Bu noktada Ferenczi'yi iki önemli düşüncesi ile anmak gerekir: 'Yeterince engelleyici ve yeterince hoşgörülü olmak'. Bu noktada engelleyici olmak dürtüleri denetlemek anlamında kullanırken, kast edilen sadece ergenin dürtüleri değil, aynı zamanda yetişkinin de dürtüleridir. Örneğin; beraber uyumak, banyosunu yaptırmak, tuvalet temizliğini annenin yapması oldukça uyarıcıdır. Diğer yandan Ferenczi'nin 'Yetişkinler ve çocuk arasında dil karışıklığı' makalesinde ele aldığı, yetişkinin tutku dolu söylemindeki şefkat eksikliğinin de çocukta yaralayıcı bir etki bırakacağı göz ardı edilmemelidir. Öyleyse, anne babanın kendi dillerini (söylemlerini, konuşma şekilleriyle içeriklerini) çocuklarının yaşına göre tekrar tekrar düzenleyebilme gereği ortaya çıkar.

## **Çocuklara, bedenleri üzerinde söz hakkına sahip olduklarını anlatmak cinsel istismara karşı yeterli bir önlem midir?**

Hayır, değildir. Zaten çocuklarla bedensel söz hakları üzerine konuşmanın sebebi bu olmamalı. Bu yüzden, bedensel söz hakkı anlatılması gereken bir konu değil, teslim edilmesi gereken bir haktır. Tüm hak mücadelelerinde önemli olan hak sahibinin güçlendirilmesidir diyoruz. Bu, çocuklar için de geçerli. “Bu senin hakkın, talep edebilirsin.” diyoruz çocuğa aslında. Fakat sözde kalmamalı bu, gerçekten her birimiz kendi yaşamımızda çocuğa bu haklarını teslim etmeliyiz. Kendi sınır ihlal eden davranışlarımızla yüzleşmeliyiz. İstismarın çocuğa hayır demeyi öğretmekle önlenebileceği önermesini kabul ettiğimizde, çocuklara “hayır” demeyi öğrettikten sonra onu istismar eden bir davranışa “hayır” demediğinde yükümlülüğü çocuğa mı bırakmış olacağız? Çocuk “evet” demiş olsa, sessiz kalsa, cinsel eylemi kendi başlatmış olsa dahi sorumluluk her daim yetişkine aittir. Sınır çizmesi, durdurması, hayır demesi gereken yetişkindir. Çocuk ve yetişkinler söz konusu olduğunda cinsel eylemlerde onaydan bahsedilemez.

İstismarın önlenmesi kapsamlı bir sistem meselesidir. Bu sistemi sağlamak yetişkinlerin sorumluluğudur. Toplumsal yaklaşım, koruyucu-önleyici tedbirler, kurumsal denetleme ve takipler, yasal düzenlemeler, istismar sonrası koruma ve destek sistemlerinin tamamının gözden geçirilmesi; bir istismar olayı gerçekleştiğinde “hangi ihmal bu istismara sebebiyet verdi?” sorusunun sorulması gerekiyor.

Bu perspektiften yaklaştığımızda çocuklara bedensel haklarını anlatmanın yeterli olmadığını, bu hakları yetişkinler olarak önce bizlerin fark etmesi ve teslim etmesi gerektiğini unutmamalıyız. Çünkü çocuklara neyin güvensiz olduğunu anlatmanın en iyi yöntemi onlarla güvenli ilişkiler kurmaktır.



Sadece yetişkinlerin değil, çocukların kişisel alan ve sınırları da saygıyı hak eder. Karşımızdakinin henüz kendini sözle ifade edemeyen bir bebek olması ona istediğimiz zaman, istediğimiz kadar yemek verebileceğimiz anlamına da gelmez. Onun da yemek yemek istemediğinde kafasını çevirmeye hakkı olduğunu bilmeliyiz mesela. Bir yetişkine yapmadığımız şekilde; çocuğun yanında, o yokmuşçasına, onunla ilgili konuşma hakkımız

yoktur. Sırlarını tutmamız gereken grup sadece yetişkinler değildir; çocukların, ergenlerin de sırları özenle ve saygıyla tutulmayı hak eder. Tüm yetişkinlerin; çevrelerindeki çocukların kişisel alan ve sınırlarına saygı gösterip göstermediklerini sorgulamaları ve varsa sınır ihlal eden davranışlarını düzeltmeye çalışmaları gerekmektedir.

### **Kaynaklar:**

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği, Şifalı Bilgiler, 2017.

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği, Çocukların Bedensel Söz Hakları, 2019.

Şahin, A (2020). Çatışmaların Alanı Olarak Ergenin Bedeni, Psikanaliz Defterleri 2, 2. Baskı, YKY.