



## Konuşalım mı?!

Cinsel eğitim ve cinsel istismarı  
önlenmek

Künye:  
Fachstelle Selbstbewusst  
Sexuelle Bildung & Prävention von sexuellem Missbrauch  
5020 Salzburg  
ZVR: 775751155

[www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at)

Baskı:  
online Druck GmbH  
2351 Wr. Neudorf

# ÖNSÖZ

Küçük yaşta verilen koruyucu amaçlı bilgilendirme çocukların öz güvenini geliştirir ve onların gerektiğinde „HAYIR“ diyebilmelerine yardımcı olur. Uzman birim Selbstbewusst uzun yıllardır çocuklara, ebeveynlere, pedagoji uzmanlarına ve kurumlara sağlam temellere dayanan bilgi, tecrübe ve katılımlarıyla destek olmayı kendine hedef edinmiştir.

Çalışma atölyelerinde anlatılan içerikler sadece çocukları değil aynı zamanda ebeveynleride bu konuda güçlendirir. Çocukların küçük yaşlarda genellikle çekinmeden ve utanç duygusu olmadan beklenilmeyen sorular sormaları ebeveynleri zor durumda bırakabilir. Ama bu sorulara ne kadar çocukların anlayacağı dilden açık ve net cevap verilirse çocuklar kendilerini o kadar güvende hissederler.

Çocukların fiziksel, psikolojik ve cinsel bütünlük haklarını kullanmalarını ve bunu yetişkinlerin yardımıyla savunmalarını desteklemek önleyici çalışmaların ve dolayısıyla uzman birim Selbstbewusst' un büyük hedeflerindedir,

**OÄ Dr.<sup>in</sup> Julia Trost-Schrems**

Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzman doktoru

Uzman Birim Selbstbewusst Başkanı

# İÇİNDEKİLER

Hakkımızda.....	5
Ruhi cinsel gelişim .....	6
Cinsel eğitim için öneriler .....	7
Çocukların soruları nasıl yanıtlanmalı? .....	9
Medya ve cinsellik.....	12
Cinsel istismar nedir? .....	14
Cinsel istismar şüphesi halinde ne yapmalı? .....	16
Eğitimde istismarı önleme.....	17
Kitap tavsiyeleri.....	19

## HAKKIMIZDA

**Hedef ve arzumuz** çocuk ve gençleri cinsel istismar ve cinsel şiddetten korumaktır.

Cinsel istismar genellikle en yakın çevrede meydana gelmekte olup bundan dolayı çocukları "kötü yabancılardan" korkutmak yetersizdir. Yaşa uygun cinsel eğitim cinsel istismardan korumada en büyük faktördür. Cinsel eğitim almış çocuklar olası bir saldırı durumunda daha dikkatlidirler, belli bir sınırın aşılmasını daha kolay farkedebilirler ve gerekli yardımı zamanında alırlar.

Bu gençlerde de böyledir; yaşa uygun bilgi oluşumu ve geniş basında gösterilen cinsellik resmi ile yüzleşmek bunları sorgulamak gençlere olası aşılabilir sınırları anlamada ve kendi isteği ile cinsellikteki ilk tecrübe yapmada kolaylık sağlayacaktır.

Bir şeyi kendi isteği ile belirleme ve eylem yetkinliği bizim 2004 yılından beri çalışmalarımızın önemli hedeflerindedir. Tabii ki bunu yaparken WHO nun Avrupa daki cinsel eğitim standartlarını ve Avusturya daki insan hakları ve cinsellik hakkındaki politik kararlarımızı da çalışmalarımızda göz önünde bulundurmaktayız

### Projelerimiz:

#### ➤ Gençler ve çocuklar için atölyeler:

Cinsel eğitim, cinsel istismarı önleme, kendini savunma kursları

#### ➤ Eğitim kursları:

Cinsel eğitim, cinsel istismarı önleme, çocuk ve gençler arasında cinsel taciz, cinsellik ve cinsiyetteki çok yönlülük, kültürler arası cinsel eğitim, travmaya duyarlı olmak, engellilerde cinsellik, cinsellik ve bakım esnasındaki taciz, her yaşta cinsellik

#### ➤ Ebeveynler ve pedagojik uzmanlar için danışım:

Cinsel eğitim, çocuk ve gençler arasında cinsel taciz, cinsel istismarı önleme

#### ➤ Koruma amaçlı taslakların planlamasında destek ve yardım:

Pedagojik kurumlar, spor dernekleri ve diğer kurumlar

## RUHİ CİNSEL GELİŞİM

İlgi ve İstek ağırlık noktası bir çok kez değişebilir ama yaklaşık olarak aşağıdaki zaman birimlerinde gösterildiği gibi gelişir ( zaman birimleri tahmini olup yönlendirme amaçlıdır);

**1. yaş:** Temas ve vücuti yakınlık çok önemlidir; Bu yaşta bebekler hep yakınlık isterler. İstek hisleri emme ve ısırma ile ağız tarafından sağlanır.

**2 - 3 yaş:** Çocuklar dışkılarını kontrol etmeyi, bırakarak veya geri çekerek zevk almayı öğrenirler. Kendi iradelerini geliştirirler ("inatçılık çağı") ve özellikle çamur ve sulu oyunlardan hoşlanırlar (kum havuzu, modelleme kili vb.).

**3 - 6 yaş:**

Cinsellikle ilgili ilk sorular ortaya çıkar. Kendi bedenleri ve diğer bedenler hakkındaki merakından dolayı tüm katılımcılar gönüllü olarak katıldığı ve aynı yaşta veya aynı gelişim aşamasında olduğu sürece gayet iyi olan keşif oyunları ortaya çıkar. Birçok çocuk cinsel organların uyarılması yoluyla da hazzı keşfeder, bazıları özellikle gerginliği azaltmak için mastürbasyon yapar (bu durumda güvenli bir ortam sağlanmalı). Rol-tipik davranışlar denenir (makyaj yapmak, kendini güzelleştirmek, kavgaya etmek, kaba kuvvet kullanmak).

**6 - 9 yaş:** Utanç duygularının gelişimi. Cinsel faaliyetler daha gizlidir, ancak konuyla ilgili birçok soru ortaya çıkar. Kapsamlı cinsel eğitim için iyi bir yaş!

**9 yaştan itibaren:** Genellikle ruh hali değişimlerinin eşlik ettiği fiziksel değişimlerle ergenliğin başlangıcı.

## CİNSEL EĞİTİM İÇİN ÖNERİLER

Cinsellik eğitimi sadece biyolojik bilgilerin aktarılmasından çok daha fazlasıdır: Her zaman bazı değerlerin de aktarılmasıdır. Bu nedenle, ebeveynler olarak cinsel eğitime aktif bir şekilde yaklaşmalı ve bunu çocukların akranlarına ve medyaya bırakmamalıdır. Eğer çocuklar ve gençler birbirlerinden öğrenirlerse ya da - alışık oldukları gibi - internetten öğrenmeye çalışırlarsa, yaşlarına uygun olmayan ya da sadece yanlış bilgilerle karşılaşma olasılıkları çok yüksektir.

**Cinsellik hakkında konuşmak gerekir:** Ne kadar erken başlarsanız o kadar kolay olur, Örneğin en baştan tüm vücut parçalarını adlandırarak. Kendiliğinden soru sormayan çocuklarında bir çok bilgiye ihtiyaçları vardır - yaşlarına uygun kitaplar iyi bir başlangıç noktasıdır.

**Yaşa uygun bilgilerin aktarılması gerekir:** Anaokulu çağında cinsiyet farklılıkları ve bebeklerin nereden geldiği sorusu ön plandadır ama ilkokulun sonuna doğru ergenliğe hazırlık önem kazanır.

**İlişki kurma yeteneğini geliştirmek;** Aile yaşamında çocuklar, takdir etme, sınırlar, çatışmalarla başa çıkma gibi ilişkiler hakkında bir çok şey öğrenirler.

**Duyguları ve sınırları algılamak ve ifade etmek:**

Çocuklarınızın duygularını adlandırmalarına ve sınıflandırmalarına ve ayrıca öfke, korku veya utanç gibi "zor" duygularla bunları inkar etmeden başa çıkmalarına yardımcı olun (örneğin, " bu konuda kızgın/üzgün olmak zorunda değilsin").

**Çocukların kendi bedenlerini kabul etmesi ve onu zevkle deneyimlemesi:**

Koşuşturmak, sarılmak, eğlenmek: tüm doğrudan bedensel deneyimler kişinin kendi bedenini iyi hissetmesine yardımcı olur. Ergenlik döneminde, birçok genç için kendi bedenlerini kabul etmek çok zordur - özellikle de medyadaki ulaşılamaz güzellik idealleri bunu daha da tetikler. Kendinizle mutlu olma konusunda bir rol model olmaya çalışın.

**Cinsel ve cinsiyet çeşitliliği:** Eşcinsellik, transseksüellik veya interseksüellik marjinal olgular değil, gerçeklerdir. Cinsel veya toplumsal cinsiyet azınlığına mensup çocuk ve gençlerin ebeveynlerinin desteğine özellikle ihtiyaçları vardır.



**İnterseksüellik:** İnsanların yaklaşık %1,7'si cinsiyet gelişiminde varyasyonlar gösterir (iç/dış cinsiyet organlarını, hormonları veya kromozomları etkiler). Daha fazla bilgi için: [www.vimoe.at](http://www.vimoe.at)

**Transgender:** İnsanların yaklaşık %1'inde cinsiyet kimliği doğumda kayıtlı olan cinsiyetle uyuşmamaktadır. Ayrıntılı bilgi: [www.hosi.or.at](http://www.hosi.or.at):

**Rol modeller ve eşitlik konularının önemi:** Ebeveynler çocuklarının gelişimini en iyi, onlara tüm ilgi alanlarına, oyunculara, hobilere ve eğitime erişim sağladıklarında desteklerler.

**Medya kullanımını destekleyin:** Birçok çocuk daha ilkökul çağında pornografik içerikle karşı karşıya kalmaktadır. Ebeveynler dikkatli bir medya eğitimiyle bile bunu yüzde yüz önleyemezler, ancak erken ve sevgi dolu bir eğitimle çocukların cinsellik hakkında öğrendikleri ilk şeyin bu olmasını sağlayabilirler. Çocukların dijital medya ile uğraşırken yetişkinlerin desteğine ve dijital medya kurallarına ihtiyacı vardır.

**Cinselliğin sorumluluk bilinci ile ele alınması:** Çocukların utanç duygularına saygı gösterin - örneğin spor kulübünde duş almak istemiyorlarsa.

**Cinsel istismarın önlenmesi ve cinsel şiddetin tanınması::** Cinselliğin ne olduğunu ve nereye ait olduğunu bilen çocuklar bir cinsel saldırıyı daha kolay fark edebilir ve yardım alabilir. Bu anlamda eğitim, çocuk koruma ile eş anlamlıdır: Çocuklar ne kadar erken eğitilirse, o kadar erken korunurlar.



## ÇOCUKLARIN SORULARI NASIL YANITLANMALI?

Çocuklar cinsellikle ilgili sorular sorduğunda, ebeveynler genellikle kendilerini zor durumda hissederler: Kendi cinsel eğitim geçmişleri nedeniyle, birçok yetişkin bu konu hakkında konuşmayı kolay bulmaz.

Peki ya çocuklar soru sormazsa? Beden ve cinsellik hakkında genede temel bilgilere ihtiyaçları vardır. Tıpkı hiç sormasalar bile trafik ışıkları ve yaya geçitleri hakkında bilgiye ihtiyaç duydukları gibi.

Bu yüzden cinsellik konusunda bir "dil" edinmek faydalıdır - yaşa uygun kitaplar da çok yardımcı olur.

Klasik çocuk sorularına nasıl cevap verebileceğinize dair bazı örnekler:

"Kızlar ve erkekler arasındaki fark nedir?"

"Çoğu kızın vulvası, çoğu erkeğin penisi vardır". Takma adlar ve "aile sözcükleri" de iyidir, ancak çocuklar yaygın olarak kullanılan ifadeleri de öğrenmelidir.



**Vulva** dışta görünen cinsel organdır: mons veneris, klitoris, vulva dudakları, vajinal açıklık.

**Vajina**, vulva ile rahim arasındaki bağlantıdır.

"Bebekler anne rahmine nasıl düşer?"

" Bir erkek ve bir kadın birbirlerini çok sevdiklerinde, çıplak olarak sarılmak isterler ve bu yakın sarılmada vajina penisi içeri alır. Bu her

ikisi için de güzel bir duygudur ve en güzel anda penisten vajinaya çok sayıda sperm hücresi çıkar. Eğer sperm hücreleri bir yumurta hücresiyle karşılaşırsa, bir bebek doğabilir."

Pek çok çocuk bu fikri öğrenç buluyor - ki bu kesinlikle yaşlarına uygun. Yapılacak en iyi şey bunu ele almak ve önleyici bir mesaja dönüştürmektir. "Kesinlikle, çocuklar bunun öğrenç buluyor. Ama iki yetişkin birbirini çok sevdiğinde, bu çok güzel bir duygudur. Ama bu çocuklarla yapılmamalı."

"Si\*\*şm\*k nedir? "

" Si\*ış\*ek, seks yapmak için kullanılan başka bir kelimedir. Temel olarak cinselleştirilmiş dilde kullanılır: kelimenin kendisini telaffuz edin, açıklayın, alternatifler

sunun ve talep edin ("Bu kelimeyi sevmiyorum, ben bunun yerine ... kullanmamızı istiyorum").

"Gay lezbiyen nedir?"

"İki erkek/kadın birbirine aşık olduğunda."

"Regl nedir?"

"Ergenlikten itibaren ayda bir kez vajinadan kan gelir: çünkü her ay rahimde bir bebek için bir tür yuva hazırlanır - ve bebek büyümezse, yuva vajinadan kanla temizlenir. Ve bir sonraki ay yeni bir yuva hazırlanır."

"Tampon nedir?"

"Regl olduğunuzda vajinaya koyabilirsiniz. Sıkıştırılmış pamuktan yapılmıştır ve kanı tutar, böylece kann iç çamaşırınıza damlamaz."

"Prezervatif nedir?"

"Prezervatif, seks sırasında bebek yapmak istemiyorsanız penisinizin üzerine koyabileceğiniz kauçuk bir kılıftır." Çocuklar prezervatifleri tesadüfen oyun alanlarında veya parklarda bulurlar ve merakten ellerine alabilirler - bu nedenle prezervatifin ne olduğunu ve hastalık mikrobu içerebileceğini bilmeleri gerekir..



Başka sorularınız varsa **danışmanlık hizmetimizden** yararlanabilirsiniz: [kontakt@selbstbewusst.at](mailto:kontakt@selbstbewusst.at)

## MEDYA VE CİNSELLİK

Çocuklar genellikle akıllı telefonları ve benzerlerini kullanmakta çok hızlı bir şekilde ustalaşırlar - ancak bu, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyasından vazgeçmeleri gerektiği anlamına gelmez.

Aksine, araştırmalar çocukların ve ergenlerin dijital medya kullanımında temelde daha fazla yardım ve aynı zamanda kurallar istediklerini göstermektedir (tabii ki buda belirli durumlarda sürtüşmelerin yaşanmayacağı anlamına gelmez).

### Ebeveynler/veliler nerelerde dikkatli olmalıdır?

- Çevrimiçi oyunlar/platformlar (örn. Minecraft, Twitch, Discord): yetişkinler, sözde akran sohbet arkadaşlarının profillerinin arkasında olabilir.
- Video uygulamaları (örn. TikTok): Videoları kimler görebilmeli ve yorum yapabilmelidir? (Gizlilik ayarlarına dikkat edin!)
- "Influencer" (örneğin YouTube'da Katja Krasavice): bazen videolarında aşırı cinsel içerikler yer almakta veya çok basmakalıp rol modelleri (yemek pişirme/fırıncılık/makyaj) sunmaktadırlar.
- Sexting (özel çıplak fotoğrafların gönderilmesi/iletilmesi): örneğin zorbalık davalarıyla bağlantılı olarak.
- Cinselleştirilmiş ve/veya rahatsız edici içeriğe sahip zincir mektuplar/zincir mesajlar  
Pornografi: İlkokul öğrencileri bile giderek daha sık pornografi ile karşı karşıya kalıyor.

### Ebeveynler/veliler ne yapabilir?

- Küçük çocuklar için: Faaliyetleri takip edin; kara listeler/beyaz listeler yardımcı olabilir.
- Rol model olun: sormadan çocukların fotoğraflarını çekmeyin; hangi fotoğrafların gönderileceğine veya yayınlanacağına birlikte karar verin.

- Yaşa uygun eğitim: İnternetin cinsellikle ilgili ilk (veya tek) bilgi kaynağı olmaması için.
- Tartışma ve sohbetlerde temel davranış: Medyayı kötülemeyin veya sadece tehlikelerden bahsetmeyin - aksi takdirde çocuklar dijital dünyada hoş olmayan bir şey yaşadıklarında size gelmeyeceklerdir. Olumlu bir yaklaşım benimsemek daha mantıklıdır: Neyi sevdiklerini görmelerine izin verin, birlikte net kurallar belirleyin (!) ve bunları yaşlarına göre uyarlayın (bir dijital anlaşma örneği [www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de) adresinde bulunabilir).
- Açıkça anlaşın: Çocuklar ancak ebeveynlerine danıştıktan sonra kişisel verilerini ifşa edebilir veya çevrimiçi tanıdıklarıyla buluşabilir.
- Gerçekten istenilmeyen bir gelişme yada saldırı gerçekleşmişse: Çocuklar veya gençler beceriksizce veya riskli davranmış olsalar bile (ebeveynlerin bakış açısından) suçlu değillerdir. Çocuklar ve gençler, gelişimleri nedeniyle geleceğe yönelik plan yapamayabilir veya sonuçları değerlendiremeyebilirler.

#### Diğer linkler:



[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

## CİNSEL İSTİSMAR NEDİR?

Cinsel şiddetin birçok yüzü vardır ve bunun için farklı terimler kullanılmaktadır. Eğitimi Dirk Bange aşağıdaki ayrımı önermektedir:

**Cinsel sınır ihlalleri** kasıtsız dokunma ve ifadelerdir, örneğin otobüsten inerken göğüslerin kasıtsız olarak sıyrılması (utanç sınırları aşılmıştır).

**Cinsel saldırılar** ise kasıtlı sınır ihlalleridir, örneğin kıyafet değiştirirken uygunsuz yardım, cinsiyetçi sözler veya şakalardır.

**cinsel istismar** ceza hukuku anlamında 14 yaşından küçük çocukların üzerinde veya önünde gerçekleştirilen veya çocukların kendi kendilerine gerçekleştirmeye zorlayan her türlü cinsel eylemdir (örneğin genital bölgeye dokunma, teşhircilik, pornografik içerik gösterme veya üretme).

Buradaki belirleyici faktör gücün kullanılmasıdır: Cinsellik sadece bir amaca giden yoldur. Bu öncelikle cinsel ihtiyaçlarla ilgili değil, aynı zamanda bir güç denemesidir.

Mağdurların deneyimi açısından, eylemin hangi kategoriye ait olduğu önemli değildir - utancın sınırları ve yaşanan durumun deneyimi her birey için çok farklı olabilir.

### Bazı gerçekler ve rakamlar:

- Her 4 kızdan ve her 8 erkekten biri cinsel istismarlardan etkilenmektedir. En çok 6-12 yaş arası çocuklar risk altındadır.
- Faillerin %90-95'i mağdurların en yakın çevreden gelmektedir.
- Tüm sosyal sınıflarda failler vardır. Güncel araştırmalara göre bunların yaklaşık %80'i erkek, yaklaşık %20'si kadındır.
- Faillerin yarısı saldırılarına ergenlik döneminde başlamaktadır.

## Semptomlar: Cinsel istismarı nasıl fark edebilirsiniz?

- Etkilenen çocukların çoğu sinyaller ("sessiz çığlıklar") gönderir, ancak bu sinyaller her bireyde farklılıklar gösterebilir. Aşağıdaki işaretlere dikkat edilmelidir:
- Çocuğun davranışlarında gözle görülür değişiklikler (örneğin içe kapanma, saldırganlık, performansta düşüş, "yapışkanlık").
- Psikosomatik hastalıklar (örn. sebepsiz ağrı)
- Gelişimsel gerileme (örn. konuşma, alt ıslatma/dışkılama)
- Kendine zarar verme davranışı (örn. tırmalama, tırnak yeme, bağımlılık, beslenme bozuklukları)
- Cinselleştirilmiş davranış (iradesi ile kontrol edemediği ve yaşa uygun olmayan)
- Travma belirtileri (aşırı heyecanlı veya "derin dalgınlık").

Tüm bu belirtiler cinsel istismarla ilgili olabilir, ancak tamamen farklı nedenleri de olabilir. Her durumda, gelişmelere daha yakından bakmak ve çocuğa veya ergene zor konularda bile açık bir kulağınız olduğu sinyali vermek mantıklıdır.

### Diğer linkler:



[www.kinderschutzzentrum.at](http://www.kinderschutzzentrum.at)  
[www.kija-salzburg.at](http://www.kija-salzburg.at)  
[www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)

## CİNSEL İSTİSMAR ŞÜPHESİ HALİNDE NE YAPMALI?

**Sakin kalın.** Eylemcilikten ve aceleci kararlardan kaçının. Çocuğun yanında olduğunuzu ve zor durumlara da katlanacağınızı belirtin.

**Yardım alın.** Şüpheleriniz hakkında uzmanlarla konuşun. Salzburg'daki iribat noktası: Çocuk Koruma Merkezi (Kinderschutzzentrum; 0662/44911)

**Çocuğunuza inanın.** Çocuklar böyle şeyler icat etmezler; yetişkin cinselliği ile bağlantıları yoktur. Tutarsızlıklar olsa bile, hikayeyi kesinlikle ciddiye almalısınız. Bu durumdaki çocukların, birinin onlara inanması ve yardım etmesi için genellikle olayları yedi keze kadar anlatması gerekiyor.

**Çocuğu istismar hakkında konuşması için cesaretlendirin, ancak araştırmayın.** Tüm detayları sormak gerekli değildir.

**Çocuğu anlatmakta bu kadar uzun süre beklediği için suçlamayın.** Şu tür cümleler kurarken dikkatli olun: "Neden bana daha önce gelmedin?"

**Çocuğa diğer çocukların da benzer şeyler yaşadığını ve yetişkinlerin bunları yapmasının suç olduğunu söyleyin.** Bu ifadeler çocuklarda stres giderici etki sağlar.

**Çocuğun ihtiyaçlarına ve hızına öncelik vermeye çalışın.** İstismarcı ilişki uzun bir süre boyunca inşa edilmiştir - şimdi amaç bunu mümkün olduğunca çabuk değil, mümkün olduğunca iyi bir şekilde sona erdirmektir: çocuğun daha fazla travmatize olmayacağı şekilde. Bunun için kesinlikle uzman bir kuruluşun yardımına ihtiyacınız olacaktır.

**Failden hala hoşlanıyor olsa bile çocuğun duygularını kabul edin.** Çok zor - ama failler çocuğun kendilerini sevmesi için çok şey yaparlar.



## EĞİTİMDE İSTİSMARI ÖNLEME

Ebeveynler çocuklarının güçlü, kendine güvenen insanlar olmalarına yardımcı olmak için çok şey yapabilirler - ve güçlü çocukların cinsel istismar mağduru olma veya olası bir istismar durumunda daha çabuk yardım alma olasılığı yüksektir.

Aşağıdaki ebeveynlik ilkeleri bunu yapmanıza yardımcı olacaktır:

### Özsaygıyı güçlendirin:

Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin - tüm güçlü yanları, zayıflıkları ve kendine has özellikleriyle. Çocuğunuza onu ne kadar sevdiğinizi ve orada olmasının ne kadar güzel olduğunu gösterin ve söyleyin.

Şiddet içermeyen yetiştirme: Her türlü şiddet (sevgiden yoksun bırakma, azarlama, bağırma, vurma, tokatlama...) özsaygı gelişimini büyük ölçüde engeller ve yasalarca yasaklanmıştır.

### Yaşa uygun eğitim:

İyi eğitilmiş çocuklar seksin ne olduğunu ve nereye ait olduğunu bilirler - yetişkinlerin veya daha büyük gençlerin arasında olduğunu, ancak yetişkinler ve çocuklar arasında olmadığını. Bu çocuklar tüm vücut parçalarının isimlerini bilirler ve bir saldırı olduğunda bunu adlandırabilirler.

### Eğitimde güçlendirici tutumlar olarak "istismarı önleme mesajları":

Çocuklar bu ilkeleri günlük yaşamda doğal olarak tecrübe ederlerse, zor durumlarda da buna göre hareket edebilirler.

### Bedenim bana ait.

Çocuklar mümkün olan en kısa sürede ve mümkün olduğunca çok kendi bedenleri üzerinde söz sahibi olabilmelidir. Bu, örneğin yemek, giyim, saç şekli için geçerlidir: Çocuklar her şeye kendi başlarına karar veremezler, ancak söz sahibi olabilirler (ve yaşları ilerledikçe daha da fazla).

### HAYIR demeye hakkım var

Elbette bir hayır her zaman geçerli olmayabilir, ancak hayır duyulmalı ve ciddiye alınmalıdır. Çocuklar bir şeyleri sorgulamayı öğrenmelidir - bu bazen günlük aile yaşamında yorucu olsa bile.

### Hislerim doğru ve önemlidir

Çocukların duygularını ciddiye alın. "Bu konuda kızgın/üzgün olmana gerek yok" gibi ifadelerden kaçının. Ayrıca öfke, korku veya utanç gibi "zor" duygular hakkında konuşun ve çocukların bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olun.

### Hangi dokunuştan hoşlanacağıma ben karar veririm

Çocukların kendilerini rahat hissetmedikleri herhangi bir dokunuşu reddetme hakları vardır - büyükanneden gelen bir öpücüğü bile. Çocuğunuzu bu konuda destekleyin. Nezaket ve kibarlık fiziksel dokunuşa bağlı değildir.

### Kötü bir sırrı da birine anlatabilirim

Çocuğunuzun her zaman size başvurabileceğini bilmesini sağlayın: "Ben senin için buradayım, benim ile her konuda konuşabilirsin. Hiçbir şey bana anlatamayacağı kadar kötü değildir." Bir çocuk size kötü bir sır gelirse, cesaretini övün ve azarlamayın.

### Her zaman yardım alabilirim

Yardım almak ve kabul etmek utanılacak bir şey değildir - rol model olun ve zor durumları düşünerek çocuğunuzu güçlendirin: "Alışveriş merkezinde kaybolursak ne yapabilirsin?"

### Biri bana kötü bir şey yaparsa bu benim suçum değil.

Sorumluluk her zaman yetişkine aittir ve asla çocuğa ait değildir. Aile içi şiddet durumlarında da bu böyledir.

## KITAP TAVSİYELERİ

### Açıklama:

**Vom Liebhaben und Kinderkriegen: Mein erstes Aufklärungsbuch.** Sanderijn Van der Doef/Marian Latour

**Woher die kleinen Kinder kommen. (Woher? Weshalb? Warum?)**  
Doris Rübél

**Das bin ich – von Kopf bis Fuß: Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7.**  
Dagmar Geisler

**Klär mich auf! 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema.** Katharina von der Gathen/Anke Kuhl

**Wie ist das mit der Liebe? Fragen und Antworten zur Aufklärung für Kinder ab 9.**  
Sanderijn Van der Doef

**Wachsen und erwachsen werden.**  
Sabine Thor-Wiedemann/Birgit Rieder

**Ganz schön aufgeklärt! Alles, was man über Aufklärung wissen muss.** Jörg Müller/Dagmar Geisler

**Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden.**  
Jan von Holleben/Antje Helms

### Önleme:

**Mein Körper gehört mir! Schutz vor Missbrauch für Kinder ab 5.**  
Dagmar Geisler/Pro Familia

**Das große und das kleine NEIN.**  
Gisela Braun/Dorothee Wolters

### Aşk, aile, duygular:

**Ein Dino zeigt Gefühle.**  
Christa Manske/Heike Löffel

**Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten.**  
Alexandra Maxeiner/Anke Kuhl

**Du gehörst dazu. Das große Buch der Familien.**  
Mary Hoffman/Ros Asquith

**Zwei Papas für Tango.**  
Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland

Tüm kitaplar için, okurken dil ve resimler konusunda rahat olduğunuzdan emin olun.

## Selbstbewusst'a yapılan bağışlar vergiden düşülebilir!

IBAN: AT77 4501 0000 0011 1351

### Fachstelle Selbstbewusst

#### Cinsel Eğitim & Cinsel İstismarı Önleme

Reichenhaller Straße 6, 5020 Salzburg

ZVR: 775751155

[www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at)

Salzburg okullarındaki atölye çalışmalarımız  
aşağıdaki kurumlar tarafından desteklenmektedir:



Übersetzung ins Türkische:  
Übersetzungsbüro Mag. Ahmet Yaęmur