

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE CİNSEL VE DAVRANIŞSAL GELİŞİM



REHBERLİK SERVİSİ

**ARTIK ÇOCUĐUM ERGENLİK DÖNEMİNDE
-CİNSEL VE DAVRANIŞSAL GELİŞİM-**



Ergenlikte bütün vücut değişim halindedir. Bu değişimle baş etmek zor olmaktadır. Çünkü çocuklarımızda bunlara ek olarak duyuşal ve duygusal duyarlılıklar, dikkat, algı problemleri, çeşitli kaygı ve takıntılar mevcut bulunmakta. Çocuklarımızın bu döneme ait bilgileri öğrenmek için yardıma ve desteğe ihtiyacı var. Bunları yok saymak veya birden bire kendi kendisine öğrenmesini ve uygun olarak gerçekleştirmesini beklemek pek doğru olmayacaktır.



**ONA BASİTÇE ERGENLİKLE İLGİLİ
NELER SÖYLEYEBİLİRSİNİZ?**

Erkekler için;

"Vücutun büyüyecek ve değişecek. Herkes büyür ve değişir." Fotoğraf kullanırsanız, Örn. "Bak baba burada küçük, burada ise büyümüş" gibi. Yine fotoğraflar yardımı ile değişiklikleri gösterebilirsiniz "Bak babanın boyu daha kısa, sakalları yok, bıyıkları yok, omuzları dar, kasları yok, burada babanın sesi ince (örnek verebilirsiniz). Ama bak burada babanın boyu daha uzun, sakalları-bıyıkları var, kasları var, sesi kalın."



Kızlar için;

Kızlar için fotoğraf ve resimlerde annenin veya diğer tanıdığı kadınların resimleri kullanılmalı ve değişiklikler gösterilmelidir.



Dikkat Edilecek Noktalar

- Beslenme
- Giyim
- Temizlik
- Genel temizlik
- Boşaltım sonrası
- Tüylerin alınması
- Menstural Bakım becerileri
(Adet Dönemi Bakımı)



Beslenme

- Bu dönemde sağlıklı ve dengeli beslenmek önemlidir. Ergene sıklntı verebilecek yiyecekleri ve bunları kontrollü tüketmenin gereği anlayabilecekleri şekilde gerekçeleriyle açıklanmalıdır. Eğer size zorluk çıkarıyorsa bu konuda ısrarcı olmak ve kural koymakta fayda vardır.



Giyim

- Cinsiyetine uygun olmalı, cinsler arası ortak kullanılan kıyafetlerde de cinse özgü ayrıntılar bulundurulmalıdır.
- Vücudu saran fakat vücut hareketine direnç oluşturacak kadar sert kumaştan yapılan giysilerden kaçınılmalıdır. Hava almayan veya sentetik içeren kumaşlardan yapılan giysilerden kaçınılmalıdır.
- Kıyafetler düzenli olarak değiştirilmelidir.
- Çocuğunuzun yaşına uygun olmalıdır. (bebeksi olmamalı)



Temizlik

- Düzenli temizlik alışkanlığı
- Giysilerin değiştirilme rutini
- Banyo ve duş alma rutinleri
- El ve tırnak temizliği
- Gizlilik



Banyoda uygun bir yere "Kişisel bakım programı" hazırlayın. Örneğin aylık bir program hazırlayıp ne zaman duş alacağını, ne zaman tüylerinin temizliğini yapacağını, banyo yaparken ve sonrasında neler yapması gerektiğini buna ekleyin.



Tüylerin alınması

Tüylerin alınması estetik amaçlı bir öğretimden ziyade, tüylenmeden dolayı oluşacak uyarımlar nedeniyle erken mastürbasyonla uğraşmamak içindir. Temizlik amacıyla yapılan bu işlemde; acı vermeyen ve kolay yöntemleri tercih etmek gerekir.

Tüylerin alınması; kol altı tüylerin alınması; cinsel organların tüylerin alınması olmak üzere iki ayrı vücut bölümünde işlem yapmayı gerektirir.



Tüylerin Alınması (uygulamalı anlatım)

Krem tüy dökücüyle kol altı tüy temizliğinin öğretim basamakları

Tüpü aç
Parmağına bir miktar krem sık
Kolunu dirseğin baş hizasına gelinceye kadar kaldır
Tüylü bölgeye kremi sür
Diğer kol altına da sür
5-10 dk bekle
Plastik spatula ile kremi sıyr
Süngerini ıslat
Her iki kol altını sil

Krem tüy dökücüyle cinsel organların tüy temizliğinin öğretim basamakları

Tüpü aç
Parmağına bir miktar krem sık
Cinsel bölgenin etrafındaki tüylü bölgeye kremi sür
5-10 dk bekle
Plastik spatula ile kremi sıyr
Süngerini ıslat
Kremli kalmaması için iyice sil

Menturasyon (Adet Dönemi) Eğitimi

Menturasyon öncesi (Adet dönemi öncesi) hazırlık;

- Maket üzerinde hazırlık
 - Kendisi üzerinde hazırlık
- olmak üzere iki şekilde planlanabilir.

Menturasyon dönemi eğitimi üç aşamalı olarak planlanabilir.

- ✓ Ped değiştirme zamanının öğretimi
- ✓ Farklı zamanlarda takacağı pedlerin kullanımı
- ✓ Dönem bitiminde yapması gerekenler

**BU DÖNEMDE HİJYEN EĞİTİMİ
ÇOK ÖNEMLİDİR!**

Hijyen eğitimi sağlık açısından önemli olduğu kadar sosyal açıdan da son derece gereklidir. Genç delikanlıların ya da hanımların toplumda kabul görebilmesi için kişisel hijyenleri oldukça önemlidir.

HER BİREY CİNSİYETİ İLE DOĞAR

Cinsellik toplum tarafından en çok baskı altına alınan sınırlandırılan konudur. Çocuđunuz artık kendi vücudunu tanımaya başladıysa ergenlik dönemine girmek üzereyse ve ya girdiyse cinsel konularda bilgi gereksinimi ortaya çıkmaktadır.

Bu konuyla ilgili anne babalar çocuklarına nasıl bir yaklaşım içersinde olacaklarını zaman zaman bilememektedir.



- Bizim çocuklarımızın cinsel gelişimi incelenirken takvim yaşları değil , gelişim düzeyleri, zeka yaşları dikkate alınır.
 - Onların çoğu kere erişkinlerin sahip oldukları zeka düzeyine ulaşamadıkları bir gerçektir, ancak onlarda yemek yemek, su içmek uyumak ve özellikle sevmek sevilme , paylaşmak ihtiyacı hissederler. Çünkü mideleri, kalpleri, dolaşım ve böbrek sistemleri ve üreme organları kısaca zihinsel güçlükleri dışında tüm organları diğer insanlar gibi çalışır.

- Çocuklarımız genel olarak 3-6 yaş, 6-11 yaş zekasına sahiptir.
- 3-6 yaş dönemi için konuşursak çocuk cinsel organını eliyle dokunarak tanımaya çalışır. Bu davranış çoğu kez büyükleri rahatsız eder. Çocuk bunu arada bir yaparsa problem değil ancak bu durum çok fazla artarsa ve mastürbasyon boyutuna varırsa onu korkutmadan ve konuya değinmeden başka bir şeyle oyalayarak dikkatini başka bir yöne çekmek genellikle yeterli olur.
- Bizim çocuklarımızın bir çoğunluğu başkalarının duygularını anlamakta güçlük çekmektedir. -

Herhangi bir davranışı sorun olarak algılamadan önce çocuklar için uygun olduğunu düşündüğümüz davranışları hatırlamakta fayda var :

- ✓ Cinsel organlar göğüsler hakkında soru sormak
- ✓ Banyo yapan birini gördüğünde ilgi ile izlemek
- ✓ Bazen heyecanlı , korkmuş iken cinsel organına dokunmak
- ✓ Arkadaşları ile cinsellik hakkında konuşmak
- ✓ Karşı cins arkadaşları olduğunu söylemek
- ✓ Giyinirken banyo yaparken yalnız olmak istemek
- ✓ Ayıp sözler duyduğunu söylemek ve bunları tekrar etmek istemek
- ✓ Diğer çocukları ve yetişkinleri öpmek onların kendilerini öpmelerine izin vermek

Takvim yaşı 17, ancak zihinsel düzeyi 5 yaş olan bir genç cinsel organlar, göğüsler, bebeklerin nasıl doğduğu ile ilgili sorular sorabilir. Bu sorular altı yaş zihinsel düzeyi için beklenen sorulardır.

Zihin engelli çocukların genelde yaşıtlarından daha fazla cinsel ilgileri olduğu, daha fazla cinsel içerikli davranışları olduğu düşünülür. Oysa bu çocukların cinsel içerikli davranışların ne zaman nerede hangi durumlarda uygun olup olmadığını bilemedikleri için yani bir anlamda cinsel tipli davranışlarını kontrol edemedikleri için böyle algılanmaktadır.

Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Çocuğumuzun mutlaka kendine ait özel ve müstakil bir yatak odası olmalı
- Ergenlik döneminde görülen değışiklikler kendine uygun bir dille anlatılmalı
- Anne baba çocukların yanında davranışlarına dikkat etmeli
- Çocukların giyim tarzlarına dikkat edilmeli
- Somut ve açık anlatımlar yapılmalı ve öğretilenler sık sık tekrarlanmalı
- Çocuklarla televizyon seyrederken şiddet ve seks içerikli sahnelerden kaçınılmalı

Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Cinsel enerjileri kültürel ve sportif faaliyetlere yönlendirilmeli
- Sosyal ilişkilerini, güvenilebilir ortamlarda ve kişilerle geliştirmelerine dikkat edilmeli
- Cinsel ihmal ve istismara maruz kalmaları, anlamadıkları için yada ifade edemeyecekleri için kullanılmaları söz konusu olabilmekte bu nedenle çocuk dışarı yalnız gönderilmemeli ve olabildiğince kontrol altında tutulmalı



Cinsellikle İlgili Sorunlar

1. Çocuklarımızın bir bölümü, cinsel ihtiyacını gidermek için mastürbasyona başvurur.

Bu davranış uygun zaman ve yerde yapıldığında hiçbir zararı yoktur; nitekim normal çocukların büyük bir kısmı ergenlik dönemi ve sonrasında cinsel gereksinimlerini bu yolla giderir. Çocuklarımız genellikle bu işi abartırlar; kimsenin görmediği yerde ve günün her saati yapılmayacağını bilmezler. Kimi çocukta takıntı olur ve çok sık yaptığı için cinsel organında tahrişler görünür, bunun sonucunda da iltihaplanmalar olur.

Çocuđunuz mastürbasyon yapıyorsa;

Bunun normal olduğunu ve yapmasında bir sakınca olmadığını anlatmalısınız. Mastürbasyonun **kapalı ve ona özel bir alanda** yapılması gerektiğini bilmeli. Başkası varken ya da herhangi bir yerde yapmamalı.

Sonrasında temizliğini yapabilmeli. Çocuklarımız bazen derste sıkıldıklarında sıkıntılarını gidermek için, kendini yalnız hissettiği bir yerde vs bunu yapmaya başlayabilirler. Bunun için yapılan yerin mutlaka sınırlandırılması gerekir. Nasıl ki tuvaletimiz olduğunda yapmak için sadece tuvaleti kullanıyor, mastürbasyon yapmak için de sadece banyoyu veya odasını kullanmalı.

Burada dikkat etmemiz gereken bir nokta da mastürbasyonun takıntıya dönüşmesi. Bunun için kontrol altında olması ve her boş kaldığında, gerildiğinde, sinirlendiğinde vs. bunu yapmaması gerekir.

Mastürbasyonu takıntı haline getiren bireyleri, bu takıntıdan kurtarmak gerekir. Bunun için de yapılacak ilk şey, çocuk uygun olmayan yerde bunu yapmaya başladığında dikkatini başka bir yöne çekmektir.

Örneğin, çok sevdiği bir yiyecek veya oyuncak verilerek bu işi yapması engellenebilir. Ayrıca evin bir yeri çocuğun mastürbasyon yapabilmesi için ayrılabilir. Çocuğun mastürbasyon yapmasına sadece burada ve günde bir defa izin verilebilir. Uygun olmayan bir yerde yapmaya başladığında, dikkati başka tarafa çekilemiyorsa, uygun ve fazla sınırlayıcı olmayan ceza yöntemleri uygulanmalıdır.

Cinsellikle İlgili Sorunlar

2. Bazı çocuklar mastürbasyon yaparken, ereksiyon olmasına rağmen boşalamaz. Bunun sonucunda sinir krizleri geçirir ve bazen saldırgan davranışlarda bulunur.

Mastürbasyon yaparken boşalamayan çocuklar için de uyarıların olduğu özel bir yer belirlenirse, çocuğun boşalması gerçekleşebilir. Böyle bir düzenleme uzman gözetiminde yapılmalıdır.

Cinsellikle İlgili Sorunlar

3. Cinsel dürtülerin yoğun olduğu dönemlerde, bilinçli veya bilinçsiz olarak karşı cinse ilgi duymaya başlar.

Bu durum çoğu kez tacize kadar varır; cinsel organa dokunma, sarılma, öpme, koklama biçimindedir.

Cinsellikle İlgili Sorunlar

4. Özellikle ergenlik döneminde cinsel dürtüler artar. Çocuk, cinsel dürtülerini nasıl doyuma ulaştıracağını bilemediği için öfkeli, saldırgan ve çöküntü gibi durumlar görülür.

Eğer bu durumun çocuğunuza zarar verdiğini düşünüyorsanız doktorunuza danışıp bu dönemde bazı çocuklarda kullanılan cinsel isteği azaltıcı ilaçlar kullanmayı düşünebilirsiniz.

Cinsellikle İlgili Sorunlar

Özellikle kız çocuklarının cinsel doyum arayışı içinde oluşu, cinsel istismarı kaçınılmaz kılar. Çocuklarımızın bu dönemde hem istekli olmaları, hem de olayı başkalarına anlatamamaları, kötü niyetli kişileri harekete geçirir.

Cinsel istismar sonucu ve çocuğun yaşadığı olayı anlatamamasından dolayı gebelikler görülür.

(Fotoğraflarla Öğretim)

- Güven Çemberi-

Çocuđunuzla birlikte sağlıklı ve güzel
yıllar geçirmeniz dileđiyle...

Katılımınız için teŖekkrler.