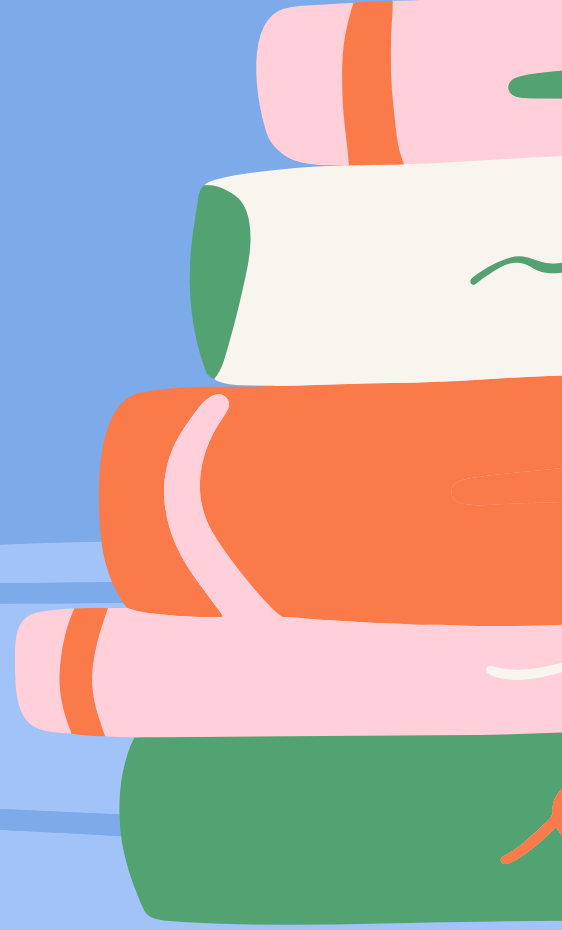


AYANCIK FATİH İLKOKULU VELİ BÜLTENİ

# KİŞİSEL ALAN ve ÇOCUK

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ





# KİŞİSEL ALAN NEDİR?

Kişisel alan; kişiler arası ilişkilerin coğrafi boyutudur yani yüz yüze etkileşim içindeki insanların birbirlerinden uzaklıkları ve birbirlerine göre konumlarıdır. Hepimiz de hatta hayvanlar da bile belirgin bir şekilde karşımıza çıkan kişisel alan, yaşamsal süreç içerisinde önemli işlevlere sahiptir.

# ALANLARIMIZ NELERDİR?

## MAHREM ALAN

Çekirdek aile üyeleri, anne ve baba, kardeşler, karı-koca yada sevgili gibi çok yakınların girebileceği alana mahrem alan deriz. Yazdığımız yakınlık dışında bu alana giren kişiler için insan psikolojisi saldırganlık ya da rahatsızlık tepkileri verir. Mahrem alan ya da diğer adıyla özel alan 45 santim ve aşağısı olarak kabul edilir.

## KİŞİSEL ALAN

Aile üyeleri ve arkadaşlar için belirlenen alandır. Kişilere fiziksel olarak 120 santim ve aşağısındaki mesafelere girildiğinde kişisel alanına girmişsiniz diyebiliriz. Artık mahrem alanına 45 santim kalmıştır. 45 santim ile 120 santim (1,2 metre) arasındaki 75 santimlik alana kişisel alan diyoruz.

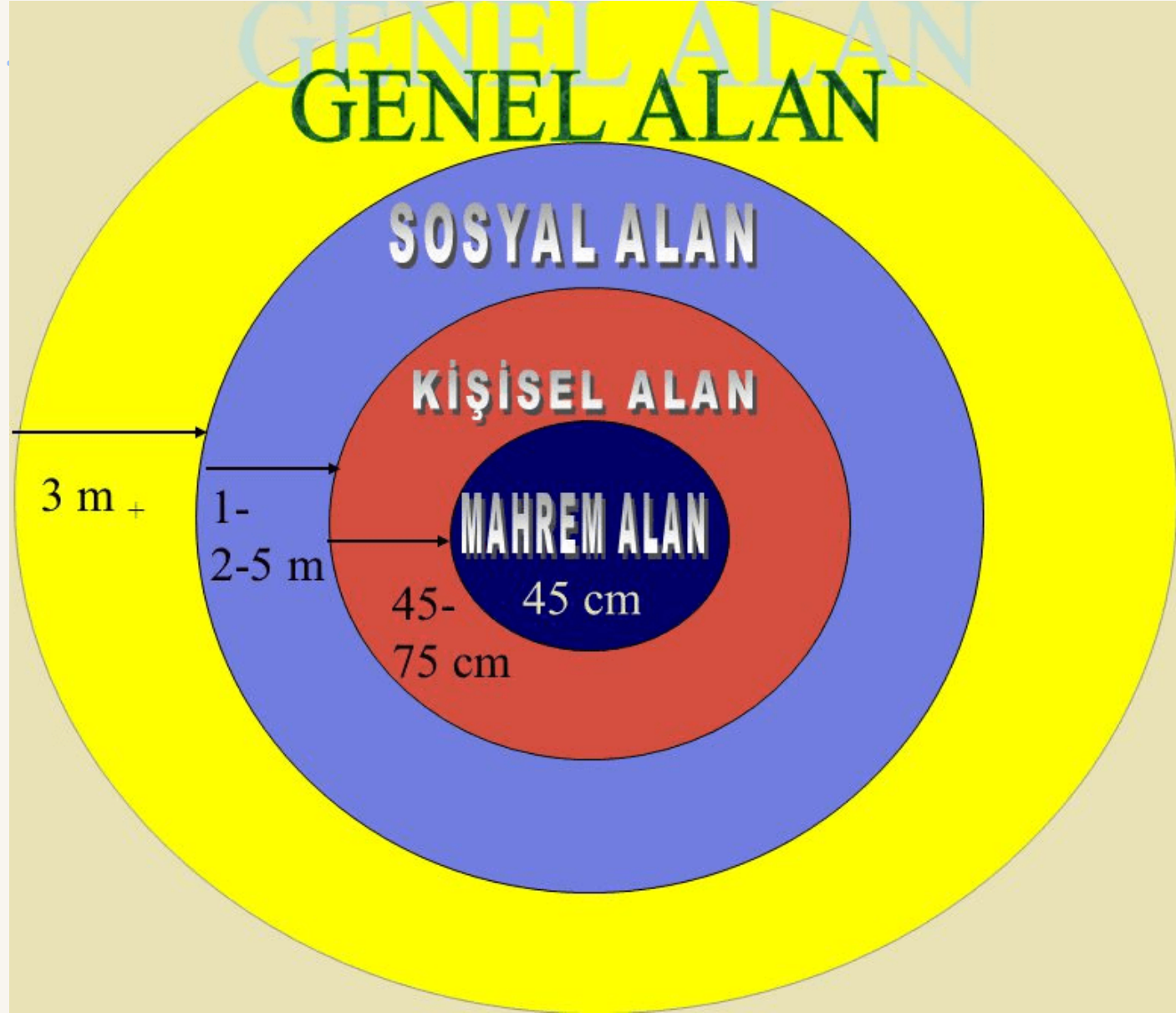
## ALANLARIMIZ NELERDİR?

### SOSYAL ALAN

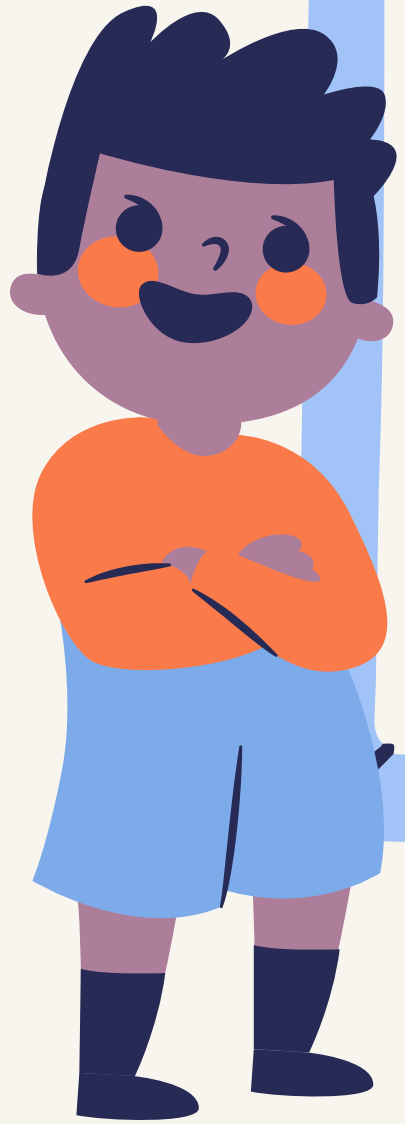
Aşına olunan ve tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre toplam uzaklıktan kişisel alan uzaklığını çıkarttığımızda yani  $3,6 \text{ metre} - 1,2 \text{ metre} = 2,4 \text{ metre}$  sosyal alan demektir.

### GENEL ALAN

Toplu alanları kapsayan genel alanda, insanlar birbirleri ile diyaloglarının mesafesi olarak kabul görmektedir. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre mesafeden uzak olan alana genel alan diyoruz.



Görselden de anlaşılacağı gibi her alanın kendine özgü bir mesafesi vardır. Belli aralıklarla artan bu mesafeler kişinin mahrem ve kendi alanını oluşturmakla beraber sosyal ve genel alanını oluşturmasını da sağlar. Elbette günlük yaşantımızda bu mesafeleri ölçüp ona göre hareket etmemiz beklenemez ama karşımızdaki bireyin davranışlarını gözlemleyerek ve onu dinleyerek bu mesafeleri ayarlayabilir ve onlarla daha sağlıklı iletişim kurabiliriz





# 1. ADIM

## Odaya İzin Alarak Girmek

Çocuklara anne ve babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir. Çünkü bu oda anne ve babanın **mahrem/özel alanıdır**.Özel alanlara girişte izin alınır.

Çocuğun odasına girerken kapısının çalınması çocuğa iyi bir model oluşturacaktır. Odaya izinsiz girdiğinde çocuğa, “Odamızda giyiniyor olabiliriz, bu yüzden kapı kapalı ise tıklatıp izin alarak içeri girmelisin.” şeklinde açıklama yapılabilir.

**Bir iyi davranış, dünyadaki bütün güzel sözlerden daha tesirlidir.**

# 2. ADIM

## Özel Mekan Tanımlama

İlkokul dönemi ile birlikte çocuklar için evde bir çekmece ya da sepet belirlenip, çocuğa özel eşyalarını buraya koyabileceği söylenebilir. İlk başlarda çocuklar buraya gerekli gereksiz birçok şeyi koyabilir, ancak zamanla daha seçici davranacaklardır. Onun bu özel alanını anne - babanın izin alarak kullanması çocuğun mahrem/özel alan düşüncesini pekiştirir.





# 3. ADIM

## Özel Bölgeleri Tanımlama



Çocuğun kendi özel alanını koruyabilmesi için öncelikle bu alanı çocuğa tanımlamak gerekir. Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin başkalarından gizlenmesi gerektiği çocuğa 3 yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılabilir. Bu alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında (çocuktan izin almak şartıyla) bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir. Çocuk için tanımlanan özel alan aynı zamanda anne-babanın da özel alanıdır. Çocuk anne - babasının bu alanlarını görmek istediğinde aile buna izin vermemeli, bu alanların kişiye özel olduğunu belirtmelidir. Özellikle anne - babaların çocuklarıyla beraber banyo yapması çocukların mahrem/özel alanı bilincine zarar verir.



# 4. ADIM

## Tuvaletin Kapisını Kapalı Tutmak

Çocukların iki yaşında tuvalet alışkanlığını kazanması, en geç dört yaşında tuvalet sonrası temizliklerini yapmayı öğrenmesi beklenir. Anne-baba bu dönemleri dikkate alıp çocuğa tuvalet eğitimi verebilir ve eğitimin bir parçası olarak tuvalette yalnız olunması, başkalarının göreceği şekilde tuvaletini yapmaması gerektiği çocuğa anlatılabilir. Anne-baba belirlediği bu kurala kendisi uyarsa, çocuğun bu kuralı öğrenmesi daha kolay olacaktır. Lazımlık kullanımında ise lazımlık tuvalet dışında evin salonu vb. gibi ortalık yerler de kullanılmamalıdır.



# 5. ADIM

## Özel Alanlara Saygı

Çocuğu küçük yaştan itibaren başkalarının yanında giydirmemek, böyle bir durumda bir başka odaya götürmek çocuğun mahremiyetine saygıyı gösterir. "Daha küçük" diye düşünerek çocuğu iç çamaşına varıncaya kadar başkalarının önünde soyup giydirmek doğru değildir. Yedi yaşından sonra banyoda çocukların kendi özel alanlarını kendi temizlemelerine fırsat tanımak da mahremiyet duygusunun gelişimi açısından önemli olacaktır. Yine kardeşleri dört-beş yaşından sonra birlikte banyoya sokmamak, sokulması zorunlu olan durumlarda ise onları iç çamaşırları ile yıkamak gerekmektedir. Anne babanın da çocuğun görmeyeceği bir alanda giyinip-soyunması çocuğun mahremiyet duygusu geliştirmesi açısından önemlidir.





## 6. ADIM

### Hayır Diyebilmek

Çocuk, kendi rızası dışında ve rahatsız olduğu bir dokunmayla karşılaştığında “hayır” diyebilmelidir. Bu bilincin oluşabilmesi için, ailelerin de onlar istemediğinde çocuklarına dokunmaları, sıkıştırmaları, özellikle de öpme, okşama gibi sevgi gösterilerinde bulunmamaları gerekir. Çocuğu öpmek istediğinizde “seni öpebilir miyim” diye iznini istemek onda hem güven hissinin oluşmasını sağlayacak hem de istenmeyen bir durumla karşılaştığında hayır diyebilecektir.

# SAMET TÖREN PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Göregenli, M. (2013) Çevre Psikolojisi; İnsan ve Mekan İlişkileri,  
İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi (2018) Veli Karnesi; Milli  
Eğitim Vakfı Özel Basıncıköy Koleji

Güneş A. (2014) Mahremiyet Eğitimi



## Email

torensamet@gmail.com

## Telefon

(0)506 715 6824

## Oluşturulma Tarihi

24/12/2020