ÇOCUĞUMLA GİYİM ÜZERİNE KONUŞUYORUM



ANNE-BABA REHBERİ

İSTANBUL AİLE VAKFI

ÇOCUĞUMLA GİYİM ÜZERİNE KONUŞUYORUM

ANNE-BABA REHBERİ

Fatıma Merve Ayvaz
Meryem Şifa Karaca
Melih Demirci

İSTANBUL AİLE VAKFI



İSTANBUL AİLE VAKFI YAYINLARI

Yayın No: 14

İstanbul Haziran 2026

Mizanpaj-Tasarım
Ahmet DUMAN

ISBN
978-625-93038-7-1

Adres: Beylerbeyi Mahallesi, Cennet Camii Yolu Sokak, No:13 Üsküdar/İstanbul
Tel: 0 850 308 3193
E-posta: bilgi@isavak.org
www.istanbulailevakfi.org

İÇİNDEKİLER

06 ÖNSÖZ

08 GİRİŞ — BİR BEZ PARÇASINDAN DAHA FAZLASI

12 1. BÖLÜM — GİYİMİN GÖRÜNMEYEN İŞLEVİ: SAĞLIK, HAREKET VE SINIRLAR

15 2. BÖLÜM — MALZEME GÜVENLİĞİ VE SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

20 3. BÖLÜM — MODA SEKTÖRÜNÜN TUZAĞI: YETİŞKİNLEŞTİRME VE PAZARLAMA BASKISI

24 4. BÖLÜM — SESSİZ TEHLİKELER: BEDEN UTANCI VE ZİHİNSEL YÜK

28 5. BÖLÜM — NÖROLOJİK HASSASİYETLER VE DUYUSAL GÜVENLİK

33 6. BÖLÜM — EKRANIN ÖTESİNDEKİ BEN: ALGORİTMALAR, SANAL GARDIROPLAR VE DİJİTAL GÖRÜNÜRLÜK

37 7. BÖLÜM — AİLENİN İLETİŞİM ALET ÇANTASI: NE SÖYLEMELİ, NASIL YAPMALI?

46 8. BÖLÜM — HAKLAR VE RESMÎ BAŞVURU YOLLARI

ÖNSÖZ

Her şey çoğu zaman sıradan bir sabahla başlar. Çocuk dolabın önünde durur, bir kıyafete uzanır, belki bir başkasını geri iter. Giyinip kapıdan çıkmak, dışarıdan bakınca günün en önemsiz işidir. O kısacık anda çocuğun zihninde örtük ya da açık biçimde pek çok soru belirir: Hangisi rahat? Hangisini seviyorum? Arkadaşlarım ne der?

Bu rehberi o anı ciddiye aldığımız için yazdık.

Çoğu zaman yalnızca zevk ve bütçe meselesi olarak ele alınan giyim, aslında çocuğun fiziksel rahatlığını, benlik algısını ve sosyal gelişimini etkileyen önemli bir unsurdur. Çünkü çocuk gününün tamamını kıyafetinin içinde geçirir; nasıl hareket edeceği, ne kadar rahat edeceği, aklının oyunda mı yoksa üstünde başında mı olacağı ne giydiğine bağlıdır. Hep kıyafeti için övülen çocuk da zamanla değerinin görünüşünde olduğunu düşünmeye başlar.

Bugün çocuğun giyimine vitrinler, algoritmalar, kısa videolar ve durmadan değişen akımlar da karışıyor. Çocuk daha farkına varmadan güzel olmanın, fark edilmenin ve kabul görmenin tek bir yolu olduğuna inanmaya başlıyor. Epstein adasından raflara, raflardan sokaklara taşınan istismarcı bakış çoğu zaman masum görünen bir kıyafetin, sevimli bir sloganın ya da "yaşından büyük duruyor" iltifatının içinde gelir. En büyük tehlike, çocuğun kendine başkalarının gözüyle bakmaya alışmasıdır.

Ailenin bütün bunlar karşısında sakin ve açık konuşabilmesini istiyoruz.

Burada ne olmadığını da söyleyelim. Marka ve renk tavsiyesi vermiyoruz. Yasak listesi de yok; çocuğu korkutarak ya da utandırarak terbiye etmeyi önermiyoruz. Kusursuz anne-baba olmanın tarifini de yazmadık, çünkü öyle bir tarif yok: Hiçbirimiz her zaman doğru cümleyi bulamaz ve her anda sabrını koruyamaz.

Bunların yerine meseleye nereden bakacağınızı ve çocuğunuzla nasıl konuşacağınızı anlatıyoruz. Önce şunu bilmeniz gerekir: "Görünüş" sözcüğü bu rehberde iki ayrı anlamda geçiyor ve anlatacaklarımızın hepsi bu ikisini karıştırmamaya dayanıyor. İlki, çocuğun değerini görünüşüne bağlamasıdır; çocuk aynaya bakıp sevilmeye, beğenilmeye layık olup olmadığını tartar. Onu bundan korumak isteriz, çünkü insanın değeri görünüşüyle ölçülmez. İkincisi, kıyafetin bakana ne düşündürdüğüdür: Yetişkinliği ya da cinselliği çağrıştırıyor mu? Bu anlamda çocuğun nasıl göründüğü çok önemlidir. Kıyafetin uygun olup olmadığına aile karar verir; bu yük çocuğa bırakılmaz.

İkisini ayırmak şunun için gerekli: Bir kıyafet çocuğa rahat gelebilir, hareketine engel olmayabilir, çocuk onu severek de giyebilir. Yine de yaşına uymayabilir; çocuğu olduğundan büyük, hatta cinsel bir görüntü içinde sunabilir. Böyle durumda "Bunun içinde rahat mısın?" diye sormak yetmez. Anne-babanın kendine şunu sorması gerekir: *"Bu kıyafet çocuğumu yaşında mı gösteriyor, yoksa ona yaşının kaldıramayacağı bir görüntü mü veriyor?" Aile sınırı burada koyar; sevgiyle, ama açık açık. Çocuğun da zamanla şu iki şeyi birlikte bilmesini isteriz: Seni kıymetli yapan nasıl göründüğün değil; nasıl biri olduğun, neler yapabildiğin. Ama ne giydiğin de önemli; bazı kıyafetler henüz senin yaşına göre değil.*

Akımlar değiştikçe çocuğun yönünü kaybetmemesi için bir pusulaya ihtiyacı var. Bu pusula siz olabilirsiniz.[1] İlerleyen sayfalarda bunun için ilkeler, sorular ve gündelik hayatta kullanabileceğiniz cümleler var.

Sayfaları çevirirken aklınızda tek bir şey kalsın isteriz: Çocukluk, yetişkinliğin küçültülmüş hâli değildir. Kendi hızı, kendi ihtiyaçları ve korunması gereken sınırları olan bir dönemdir. Çocuğunuza verebileceğiniz en güzel şey, bu dönemi sonuna kadar yaşamasına izin vermektir.

Hadi, o sıradan sabahtan başlayalım.



1 "Pusula" bu rehberin kullandığı bir benzetmedir; yerleşik bir klinik terim değildir. Çocuk dijital ortamlarda ve kurgu dünyalarında türlü kimlikler dener. Anne-baba bu sırada sakin ve tutarlı kalır; çocuk da dönüp ona bakarak yönünü bulur.

GİRİŞ

GİYİM NEDEN ÖNEMLİ?



Sabah kendi giyinen çocuk düğmesini iliklemeyi de, havaya göre kıyafet seçmeyi de, seçtiğinin sonucunu görmeyi de öğrenir. Giydiği şey hakkında evde duydukları, kendine nasıl bakacağını da etkiler.

Kıyafet evde sık sık tartışma konusu olur. Çocuk karar vermeyi de en çok burada öğrenir: Siz birkaç seçenek sunup sınırı çizdiğinizde çocuk o sınırın içinde hem seçer hem de seçiminin sorumluluğunu alır. Kendine saygısı, bedenine sahip çıkması ve sorumluluk duygusu böyle gelişmeye başlar.

Çocuğun nasıl giyindiği, kendini nasıl gördüğünü ve bedeniyle arasının nasıl olduğunu da gösterir. Kıyafetine bakarken şunları birlikte düşünün: Güvenli mi, yaşına ve gelişim düzeyine uygun mu, çocuğu yeterince koruyor mu?

ÇOCUĞUN PUSULASI OLMAK

Bugünün çocuğu parkta ve sokakta olduğu kadar oyunlarda, videolarda ve sosyal medyada da büyüyor. Çocuk bu mecralarda bazen başka biri olmayı dener: daha güçlü, daha dikkat çekici biri. Bu, çocukluğun hayal gücünden ve oyun ihtiyacından gelir. Yeter ki çocuk oyunda denediği kimliği gündelik hayatın yerine koymasın.

Kılık değiştirmek de böyledir. Çocuk kendini ve dünyayı oynayarak tanır; bir gün süper kahraman, ertesi gün masal kahramanı gibi giyinmek istemesi yaşının gereğidir. Yalnız bir farka dikkat etmek gerekir: Çocuğun kendi oyunu için kılık değiştirmesi başka, yetişkinlere ait bir görüntünün çocuğa giydirilmesi başkadır. İlki oyundur, ikincisi yetişkinleştirmedir.

Çocuk oyunla gerçeği karıştırmaya başladığında baskı kurmadan, sakin ve tutarlı biçimde yön verin. Çocuğun güvende olmaya ihtiyacı vardır; anne-babanın yön verme sorumluluğu de buradan gelir. Çocuk kurguyla gerçeği ayırmayı en iyi, kendisini utandırmayan, korkutmayan ama başıboş da bırakmayan bir yetişkinin yanında öğrenir. Herkesin görünmeye ve beğenilmeye çabaladığı bir ortamda çocuk yönünü size bakarak bulur; “pusula” dediğimiz budur.

EKRANDAKİ ÖRNEKLER VE ARKADAŞ BASKISI





Kısa videolarda yer alan çocuk fenomenler[1] ve kliplerde aşırı cinselleştirilmiş kıyafetlerle boy gösteren pop yıldızları, çocuğun örnek aldığı kişiler hâline gelebiliyor. Cinselleştirilmiş görüntüler o kadar olağanlaştı ki çocuk bunları güzel ve popüler olmanın tek yolu sanabiliyor.[2]

"Ama herkes bunu giyiyor!" diyen çocuk çoğu zaman dışlanmaktan, alay edilmekten, arkadaş grubunun dışında kalmaktan korkar. Ergenlikte ve hemen öncesinde çocuk, arkadaşlarının arasına girmek için onlar gibi giyinmeye çalışabilir.[3] Neye yetenekli olduğunu, nelerden hoşlandığını keşfedeceği yerde, kabul görmek için ekranda gördüklerine benzemeye uğraşabilir.

Akımların ve ekranın meydana getirdiği bu karışıklıkta çocuğun çocukluğunu yaşamasını sağlamak anne-babanın işidir. Yaşına ve gelişimine uygun koşullarda büyüyen çocuk kim olduğunu daha rahat bulur. Erkenden görünüşüyle uğraşmaya, yetişkin gibi davranmaya itilen çocuk henüz kaldıramayacağı beklentilerle karşılaşabilir; oyuna, öğrenmeye, harekete ve kendini idare etmeye harcayacağı gücü buna harcayabilir.



1 Uluslararası literatürde "kidfluencer" denir: ailesinin ya da bir markanın yönettiği hesaplardan düzenli içerik üreten çocuklar. Bu rehberde "çocuk fenomen" karşılığını kullandık.

2 Cinselleştirilmiş görüntülerin gündelik hayatta olağan hâle gelmesini bu rehber ayrı bir risk sayıyor. Sorun tek tek içeriklerin etkisi değil; hepsi bir araya gelince çocuğun bunları normal saymasıdır. Cinselleştirmenin çocuklar üzerindeki etkileri için bkz. American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls (2007).

3 Arkadaş etkisine direnç 10-14 yaş arasında belirgin biçimde artmaz; 14-18 yaş arasında ise düzenli olarak güçlenir (Steinberg ve Monahan, 2007). Dolayısıyla ortaokul çağındaki çocuğun "Ama herkes bunu giyiyor!" itirazı karakter zayıflığı sayılmamalıdır; gelişimin beklenen bir evresidir.

ÇOCUĞU KÜÇÜK YETİŞKİN GİBİ GİYDİRMEK



Moda ve medya, çocuklukla yetişkinlik arasındaki farkı giderek siliyor. Çocuk ürünleri tasarlanıp pazarlanırken çocuğun neye ihtiyacı olduğuna bakılmıyor; yetişkin modasında göze çarpan, dikkat çeken ne varsa çocuğa uyarlanıyor. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk bedenini ne yapabildiğiyle değil, başkalarına nasıl göründüğüyle değerlendirmeye başlayabilir. Bunun örneklerini ve nasıl fark edileceğini 3. Bölümde anlatıyoruz.

Sizin "hayır"ınız bu yüzden keyfî bir yasak değildir; koruma sorumluluğunuzu çocuğun çocuk kalabilmesi, onuru ve kendini güvende hissetmesi için kullanırsınız. Kendinize şunu sorun: Bu kıyafet, bu vitrin ya da bu reklam çocuğumun gelişimine, hareketine, güvenliğine ve kendine saygısına yarıyor mu, yoksa onu seyredilen bir görüntüye mi çeviriyor?





BU REHBER NASIL KULLANILIR?

Rehberi, kıyafet tartışmalarının yerine her gün kullanabileceğiniz tutarlı bir konuşma biçimi koyabilmeniz için hazırladık. Böylece çocukla inatlaşmadan onu bedenen ve ruhen koruyabilirsiniz.

Okurken şu üç ilkeyi aklınızda tutun:



01 ÖNCE İLKEYİ, SONRA UYGULAMAYI OKUYUN.

Her bölüm önce konunun çocuğun gelişimi açısından neden önemli olduğunu anlatır, sonra günlük hayatta yapabileceklerinize geçer. Böylece ne yapacağınızı da, neden yapacağınızı da görürsünüz.

02 ÇOCUĞUNUZU KARŞIYA DEĞİL, YANINIZA ALIN.

Bu rehber, sınır koyarken çocukla bağı koparmamayı esas alır. Aile yön verme sorumluluğunu çocuğu bastırmak için değil, onu şefkatle kollamak için kullanır.

03 MÜKEMMEL OLMAKTAN ZİYADE TUTARLI OLMAYA ODAKLANIN.

Her durumda en doğru tepkiyi vermek mümkün değildir. Önemli olan, evde herkesin aynı şeye önem vermesidir: görünüşten çok gelişime, baskıdan çok yol göstermeye, gösterişten çok işe yararlığa. Bölümlerin hepsi aynı amaca hizmet eder: çocuğu görünüş baskısından, erken yetişkinleştirilmekten, nesneleştirilmekten ve ekranın yönlendirmesinden korumak.

1. BÖLÜM SAĞLIK, HAREKET VE MAHREMİYET

Kıyafet çocuğun sağlığını, hareketini ve gününün nasıl geçtiğini etkiler. Güzel görünsün diye kullanışsız bir kıyafet seçmek çocuğun gelişimine de zarar verebilir.

Hareketine engel olan, sürekli düzeltilmesi gereken ya da çocuğu görünüşüyle fazla uğraştıran kıyafet böyledir. Rahat hareket edemeyen çocuk oyuna, öğrenmeye ve arkadaşına vereceği dikkati kıyafetine vermek zorunda kalabilir. Çocuk kıyafetinde ilk soru "Nasıl görünüyor?" değil, "Çocuğun gününü nasıl etkiliyor?" olmalıdır.





KUMAŞ

Çocuğun cildi yetişkininkinden daha hassas olabilir. Tene değen kumaş çocuğun ne kadar terlediğini, üşüyüp üşümediğini, cildinin tahriş olup olmadığını etkiler. Gün boyu huzursuz olan ya da dikkatini toplayamayan çocukta sebep her zaman davranış sorunu olmayabilir; bazen yalnızca kumaş rahatsız ediyordur. Kumaş türleri, kimyasal kalıntılar ve satın alırken bakılacaklar 2. Bölümde anlatılıyor.

HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜ

Çocuk koşarak, zıplayarak, eğilerek, tırmanarak, yere oturup kalkarak gelişir. Bunlar oyun olduğu kadar sinir ve kas gelişiminin (nöromotor gelişim) de temelidir. Çocuk dünyayı hareket ederek tanır; hareketine engel olan kıyafet öğrenmesine, denemesine ve cesaret etmesine de engel olabilir.

Moda ve reklam, özellikle kız çocuklarını hareket etmekten çok güzel görünmeye yöneltiyor. Çocuk reyonuna da bu yansıyor: dar kesimler, ikide bir çekiştirilmesi gereken etekler, "açılır mı" diye çocuğu tedirgin eden kıyafetler. Böyle giyinen çocuk oynarken bile görünüşünü düşünür.

Oyuna engel olan kıyafet gelişimi de sınırlar. Çocuk kıyafeti yüzünden rahat koşamıyor, yere oturamıyor, tırmanamıyor ya da oynarken durmadan üstünü düzeltiyorsa, bu artık zevk meselesi sayılamaz. Uzun vadede koşma, atlama gibi büyük kas becerileri (kaba motor), özgüveni, sorun çözme becerisi ve bedenine güveni bundan etkilenebilir.



GİYİM VE BEDEN MAHREMİYETİ

Çocuk bedeninin kendisine ait olduğunu ilk olarak giyinirken öğrenir. Bedeninin bazı yerlerini herkesin göremeyeceğini de en kolay kıyafet üzerinden kavrar. Mahremiyet bir kere oturup konuşularak değil, her gün giyinip soyunurken öğretilir.

Öğretilecekler yaşa göre değişir. Okul öncesinde şunlar yeter: çocuğa kendi başına giyinip soyunabileceği bir yer ayırmak, banyoda ve tuvalette kapıyı kapatmayı öğretmek ve "Burayı yalnızca sen ve seni giydiren kişi görür" demek. Okul çağında kurallar ayrıntılanır: Hangi kıyafet evde, hangisi dışarıda, hangisi sporda giyilir? Soyunma odasında nasıl davranılır? Başkasının bedeni hakkında yorum yapılmaz.

Sınırı belirlerken rahatlığa ve yaşa uygunluğa bakarsınız; ailenizin değerleri ve inancı da meşru bir ölçüdür. "Bizim ailemizde ölçü budur" diyebilirsiniz; çocuk bu sözle hem nereye ait olduğunu hem de bedeninin sınırlarını öğrenir. Önemli olan, bunu utandırarak değil, sakin ve tutarlı biçimde öğretmektir. Utandırılan çocuk bedeninin sınırlarını öğrenmez; bedeninde bir kusur olduğunu düşünür.

Aynı kural kız çocuk için de erkek çocuk için de geçerlidir. Mahremiyetin yalnızca kıza öğretildiği evde erkek çocuk kendi sınırlarını da, başkasının sınırlarını da öğrenemez.



İŞLEVSEL GİYİM İLKELERİ

Çocuk kıyafetinde önce kullanışlılığa, sonra görünüşe bakın.

01	**HAREKET ODAKLILIK:**	Kıyafet koşmaya, zıplamaya, eğilmeye ve tırmanmaya engel olmamalıdır.
02	**DAYANIKLILIK:**	Oyun sırasında sürtünmeye ve çekiştirilmeye dayanmalıdır.
03	**RAHATLIK:**	Kumaşı, kesimi ve dikişi çocuğun tenini rahatsız etmemeli; çocuk onu gün boyu sıkılmadan giyebilmelidir.
04	**DÜŞÜK BAKIM YÜKÜ:**	Çocuk kıyafetini kirletmekten korkmadan oynayabilmelidir. Sürekli dikkat isteyen giysi çocuğun oyununu böler.
05	**DİKKATİ İŞE YÖNELTME**	İyi bir çocuk kıyafeti kendini unutturur; çocuğun aklı yaptığı işte, oyununda ve arkadaşlarında kalır.
06	**AİLENİN ÖLÇÜSÜNE UYGUNLUK**	Kıyafet ailenin mahremiyet ve değer ölçüsüne uymalı; bu ölçü çocuğa utandırmadan, açık ve tutarlı biçimde öğretilmelidir.

2. BÖLÜM MALZEME GÜVENLİĞİ VE SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

Kıyafet çocuğun tenine saatlerce değer; bu yüzden kumaş seçimi çocuğun sağlığını ve rahatını da etkileyen bir karardır. Çocuğun cildi yetişkininkinden daha hassas olabileceği için kumaşın türüne, nasıl üretildiğine, hangi kimyasallardan geçtiğine ve üzerindeki düğme, fermuar gibi parçalara bakın. Malzemeyi tanımak da sağlık okuryazarlığının bir parçasıdır.

HANGİ KUMAŞ ÇOCUĞA İYİ GELİR?

Hava geçirmeyen, teri içeride tutan ya da elektriklenen[1] kumaşlar bazı çocuklarda terlemeye, kaşıntıya ve tahrişe yol açarak belirgin rahatsızlık yaratabilir. Rahatsız olan çocuğun dikkati oyundan ve dersten uzaklaşıp bedenine kayabilir. Doğal lifler genellikle daha çok hava geçirir ve tende daha az rahatsızlık yaratır.

Materyal Türü[2]	Tendeki Etkisi	Çocuğun Gününe Olası Yansıması[3]
Doğal lifler (pamuk, keten)	Hava geçirir; tende daha az rahatsızlık yaratabilir.	Çocuk rahat ettiği için oyuna, keşfe ve öğrenmeye daha kolay odaklanabilir.
Sentetik lifler (polyester, naylon)	Teri içeride tutabilir, elektriklenebilir; bazı çocuklarda tahriş ve huzursuzluk yaratabilir.	Rahatsızlık yüzünden dikkati dağılabilir, hareket etmekten kaçınabilir.

Kumaş seçerken “Güzel duruyor mu?” sorusunun yanına “Çocuğun bedenine iyi geliyor mu?” sorusunu da koyun.





1 Bir lif ne kadar az nem tutarsa o kadar kolay elektriklenir; polyester ve naylon bu yüzden kuru havada daha çok elektrik yüklenir. Sağlığa zararı yoktur ama çocuğu rahatsız eder; kışın kaloriferli, kuru odalarda artar. Yıkamada yumuşatıcı kullanmak, pamuk astarlı ürün seçmek ve odanın nemini artırmak bu etkiyi azaltır.

2 Tablodaki ayrım genel bir eğilimi gösterir; her doğal lif her çocuğa uygun, her sentetik lif her çocuğa zararlı değildir. Yün doğal bir liftir ama elyafı kalın olduğu için bazı çocuklarda batar ve kaşındırır; bu yüzden tabloya alınmadı, 5. Bölümde duyusal zorlanma örnekleri arasında anlatıldı. Teri uzaklaştırmak için tasarlanmış bazı sentetik kumaşlar ise çok terlenen spor etkinliklerinde teni pamuktan daha kuru tutabilir. Belirleyici olan lifin adı değil, çocuğun o kumaşın içinde gün boyu nasıl olduğudur.

3 Bu sütun, kumaş türünün çocuğun davranışını doğrudan belirlediğini söylemez. Anlatılan şudur: Uygun olmayan kumaş çocuğu rahatsız edebilir; rahatsızlık sürerse çocuğun dikkati bedenine kayabilir; oyuna, öğrenmeye ve çevresine ayıracağı dikkat de azalabilir. Bunların her biri çocuğa, mevsime, etkinliğe ve kumaşın niteliğine göre değişir.

KİMYASAL KALINTILAR VE CİLT TEMASI

Kumaşa üretim sırasında uygulanan bazı kimyasallar, özellikle hassas ciltli çocuklarda tahrişe ya da alerjiye yol açabilir. Bir kıyafetin güvenli olup olmadığı, kumaşın cinsi kadar nasıl üretildiğine ve hangi işlemlerden geçtiğine de bağlıdır.

Madde	Kullanım Amacı	Dikkat Edilmesi Gereken Yön
Ftalatlar[1]	Plastik baskılara ve yapay deri aksesuarlara esneklik verir	Hormon (endokrin) sistemine olası etkileri nedeniyle bir kısmı kısıtlanmıştır
Formaldehit[2]	Kumaşın kırışmamasını ve formunu korumasını sağlayan reçine işlemleri	Ciltte tahrişe ve alerjiye yol açabilir; ilk yıkama yüzeydeki serbest formaldehidi azaltır
Nonilfenol etoksilatlar[3]	Endüstriyel yıkama ve boyamada yardımcı madde	Çevre ve sağlık gerekçesiyle tekstilde kısıtlanmıştır
Azo boyar maddeler[4]	Renklendirme	Bir kısmı ter ve deriyle temas edince sakıncalı aromatik aminler açığa çıkarabildiği için kısıtlanmıştır



1 Ftalatlar, PVC esaslı plastiklere ve plastisol baskılara esneklik veren yumuşatıcılardır. Çocuk giysilerinde en çok göğüsteki kalın, kabartmalı plastik baskılarda, ayrıca bazı yapay deri aksesuar ve ayakkabılarda bulunur. Bir kısmı iç salgı (endokrin) sistemine olası etkileri nedeniyle kısıtlanmıştır; Türkiye'de bu kısıtlamalar KKDİK Yönetmeliği Ek-17'de yer alır. Pratik ölçü şudur: Baskı kalın ve parlaksa, elle bastırınca kauçuk gibi geliyorsa, o ürünü geniş yüzeyiyle tene değmeyecek biçimde giydirin; örneğin içine ince pamuklu bir şey giydirin. Ayrıca bkz. Diamanti-Kandarakis ve ark. (2009); Shea ve AAP (2003); Bergman ve ark. (2013).

2 Formaldehit, kumaşın buruşmamasını ve formunu korumasını sağlayan reçine işlemlerinde kullanılır. "Ütü gerektirmez", "kolay ütülenir", "form tutar" gibi ibareler taşıyan ürünlerde bulunma olasılığı daha yüksektir. Uluslararası test standartları bebek ve küçük çocuk ürünlerinde serbest formaldehit için daha düşük sınır değer uygular; örneğin OEKO-TEX STANDARD 100'de bebek ürünleri en sıkı sınıfta değerlendirilir. İlk yıkama kumaş yüzeyindeki serbest formaldehidin önemli bir bölümünü giderir.

3 Nonilfenol etoksilatlar endüstriyel yıkama ve boyamada ıslatıcı ve dağıtıcı olarak kullanılır. Kullanım ve yıkama sırasında nonilfenole dönüşebildikleri için hem çevre hem sağlık gerekçesiyle tekstilde kısıtlanmıştır; Türkiye'de kısıtlama KKDİK Yönetmeliği Ek-17'de yer alır. Tüketici kalıntıyı ölçemez; ailenin elinde iki yol vardır: sertifikalı ürün seçmek ve ürünü giydirmeden önce yıkamak.

4 Bazı azo boyar maddeler ter ve deriyle temas edince sağlığa sakıncalı aromatik aminler açığa çıkarabilir. Bu yüzden, belirli aromatik aminleri eşik değerin üzerinde salabilen azo boyaların ciltle doğrudan ve uzun süre temas eden tekstil ürünlerinde kullanılması kısıtlanmıştır (KKDİK Yönetmeliği Ek-17). Şu işaretlere dikkat edin: alışılmadık ölçüde canlı ve keskin renk, ambalajdan çıkınca duyulan ağır kimyasal koku, ilk yıkamada suyun belirgin biçimde boyanması. Bu belirtileri taşıyan, üretici bilgisi ve etiketi olmayan ucuz ürünlerden uzak durun.

Şu durumlarda risk artabilir:

01	**TERLEME**	Ter, kumaştaki bazı kalıntıların ciltle temasını artırabilir.
02	**AĞIZLA TEMAS**	Küçük çocuklar kıyafetlerini ağızlarına götürür; boya ve apre maddeleri bu yüzden ayrıca önem kazanır.
03	**DUYUSAL HASSASİYET**	Sert, tahriş edici ya da yoğun işlem görmüş kumaşlar bazı çocuklarda belirgin huzursuzluk yaratabilir.

HANGİ LİF NE ZAMAN?

Doğal lif hem çevreyi gözeten hem de çocuğun rahatına yarayan bir tercihtir. Uygun kumaş çocuğun cildine iyi gelebilir, kumaşa duyarlı çocuğu da rahatlatabilir.

Lif	Öne çıkan özellik	Ne zaman tercih edilir?
Organik pamuk	Hava geçirir; kimyasal yükü daha düşük olabilir	Bebekte ve küçük çocukta, tene doğrudan değen iç giyimde
Keten ve pamuk-keten karışımları[1]	Dayanıklıdır, havayı iyi geçirir	Yazın, çocuğun çok terlediği dönemlerde
Lyocell[2]	Yumuşaktır	Duyusal hassasiyeti olan, dikişten ve dokudan rahatsız olan çocuklarda

Ölçü, çocuğun o kumaşın içinde gün boyu nasıl olduğudur.





1 Keten havayı iyi geçirir ve dayanıklıdır; kolay buruştuğu için çocuk giyiminde çoğunlukla pamukla karıştırılır. Endüstriyel kenevir lifi de benzer özellikler taşır ve tekstilde kullanılır. Ancak Türkiye'de kenevir ekimi izne tabidir ve lif amaçlı üretim sınırlı sayıda ilde yapılır; bu yüzden kenevir kumaştan çocuk giysisi mağazalarda pek bulunmaz. Rehberde daha kolay bulunan keten ve pamuk-keten karışımlarını önerdik.

2 Lyocell, odun selülozundan üretilen rejenere (yeniden yapılandırılmış) bir liftir. Pamuk ve keten gibi doğrudan doğal sayılmaz; doğal hammaddeden çözücü yardımıyla elde edilen yarı sentetik bir liftir. Üretimde kullanılan çözücünün büyük bölümü kapalı devrede geri kazanılır; bu yüzden viskoz gibi klasik rejenere liflere göre kimyasal yükü daha düşüktür. Doğal hammaddeye dayandığı ve tende pamuğa benzer davrandığı için burada doğal liflerle birlikte anıldı.

METAL AKSESUARLAR VE NİKEL

Kumaşın yanında metal parçalara da bakın: Çıtçıt, fermuar başlığı, düğme ve perçin çocuklarda hassasiyet yapabilir. Özellikle nikel içerenler cilde uzun süre değdiğinde kaşıntıya, döküntüye, tahrişe ve egzamaya benzer tepkilere yol açabilir.1
Bu geçici bir rahatsızlık olarak kalmayabilir. Uzun süren kaşıntı, huzursuzluk ve bölünen uyku hem çocuğun gününü hem de evin düzenini etkileyebilir. İki önlem işe yarar: metal parçası cilde doğrudan değmeyen, iç yüzü kumaşla kaplı ürünleri seçmek ve mümkünse ürünün güvenlik standartlarına uygunluğunu sertifikasından kontrol etmek.



KORDON VE BÜZME İPİ GÜVENLİĞİ



Çocuk giyiminde en somut ve en acil fiziksel risk kimyasallar değil, kapüşondaki ve boyundaki kordonlardır. Kordon parkta kaydırağa, servis kapısına, bisiklete ya da tırmanma aletine takılıp çocuğu boğabilir. Çocuk giysilerinde en sık saptanan güvensizlik sebebi de budur.[2]

Satın alırken yapılacak kontrol birkaç saniye sürer:

Küçük çocuk giysilerinde başlıkta, boyunda ve üst göğüs bölgesinde kordon ya da büzme ipi bulunmamalıdır. Varsa sökülmelidir.

Serbest sarkan uç, düğüm ya da ucunda süs bulunan kordon kabul edilmemelidir.

Belde ve etekte kullanılan bağcıkların uçları, giysinin alt kenarından aşağı sarkmamalıdır.

Kapüşonlu sweatshirt ve mont alırken kordonun sökülebilir olup olmadığına bakılmalıdır.

DİĞER FİZİKSEL GÜVENLİK KONULARI

- **Küçük parçalar:** Kopabilen düğme, boncuk, payet, taş ve broşu üç yaşından küçük çocuk yutabilir ya da soluk borusuna kaçırabilir. Satın alırken bu parçaların sağlam olup olmadığını elinizle çekerek deneyin.
- **Gece giysileri:** Bol ve sarkık pijama, gecelik ve sabahlık ocak, soba ya da şömine yanında tutuşabilir. Gece giysisinde bol kesim yerine vücuda yakın kesim seçin.
- **Ayakkabı:** Numarası, tabanının esnekliği ve burnunun genişliği ayak gelişimini doğrudan etkiler. Parmak ucunda yaklaşık bir parmak boşluk kalmalı, taban bükülebilmelidir. “Büyür de giyer” diye iki numara büyüğünü almayın. Ayakkabıyı çocuk otururken değil, ayaktayken deneyin.



1 Nikel en yaygın temas alerjenlerindendir. Cilde doğrudan ve uzun süre değen metal parçalardan salınan nikel için sınır değer belirlenmiştir; Türkiye’de bu sınır KKDİK Yönetmeliği Ek-17’nin 27. girdisi uyarınca haftada santimetrekare başına 0,5 mikrogramdır. Aynı madde OEKO-TEX STANDARD 100 testlerinde de aranır. Pratik ölçü: Çıtçıtın, düğmenin ve fermuar başlığının cilde bakan yüzü kumaşla kaplı olmalıdır. En çok sorun çıkaran, pantolon belindeki metal düğmenin doğrudan göbeğe değdiği modellerdir.

2 Türkiye’de çocuk giysilerindeki kordon ve büzme ipleri TS EN 14682 standardına tabidir. Standart 14 yaşa kadarki çocuk giysilerini kapsar: Küçük çocuk giysilerinde başlıkta, boyunda ve üst göğüste büzme ipine ve kordona izin vermez; büyük çocuk giysilerinde serbest uç bulunmamasını ve belirli uzunluk sınırlarını şart koşar. Ticaret Bakanlığı’nın okul dönemi tekstil denetimlerinde en sık rastlanan güvensizlik sebebi bu standarda aykırılıktır. Uygunsuz ürünler Bakanlığın Güvensiz Ürün Bilgi Sistemi’nde duyurulur; toplatma dâhil yaptırım uygulanır.

UYGULAMA REHBERİ:
GÜVENLİ GARDIROP KONTROL LİSTESİ

İLK YIKAMA YAPILDI MI?[1]

Yeni alınan her kıyafeti giydirmeden önce yıkayın; boya ve kimyasal kalıntısı azalır.

ETİKET VE SERTİFİKA KONTROL EDİLDİ Mİ?[2]

GOTS ya da OEKO-TEX STANDARD 100 gibi sertifikalar seçim yaparken yol gösterir. Etiketi ve üretici bilgisi olmayan üründe bu kontrol yapılamaz.

AKSESUARLAR GÜVENLİ Mİ?

Fermuar, çıtçıt ve düğme cilde zarar verecek ya da alerji yapacak türden mi? Kopabilecek küçük parça var mı?

KORDON VE BÜZME İPİ VAR MI?

Başlıkta ve boyunda kordon var mı? Ucu serbest mi?

KUMAŞ ÇOCUĞUN BEDENİNE İYİ GELİYOR MU?

Yeterince yumuşak mı, hava geçiriyor mu, çocuk içinde rahat hareket ediyor mu?

ÜRÜN GÜNLÜK KULLANIMA UYGUN MU?

Çocuk bu kıyafeti gün boyu rahatça giyebiliyor mu, yoksa kısa sürede huzursuzlanıyor mu?



Bunlara dikkat ederek riski azaltırsınız; çocuk da bedeninden gelen işaretleri fark etmeyi, rahatsız olduğunda söylemeyi ve kendine bakmayı öğrenir.

1 İlk yıkama kumaş yüzeyindeki fazla boyayı, bitim işlemi (apre) kalıntılarını ve depolama ile taşıma sırasında bulaşan kiri azaltır. Life kimyasal olarak bağlanmış maddeleri tamamen gidermez; yine de neredeyse masrafsız ve etkisi somut bir önlemdir. Ürünü bakım etiketindeki sıcaklıkta, kokusuz ve renklendiricisiz bir deterjanla yıkayın; ek durulama programı kullanın. Yeni alınan iç çamaşırında ve tene doğrudan değen ürünlerde bu adımı atlamayın.

2 İki sertifika ayrı şeyleri güvence altına alır. OEKO-TEX STANDARD 100, bitmiş üründe belirli zararlı maddelerin sınır değerlerini denetleyen bir ürün güvenliği sertifikasıdır; ürünün organik olduğunu göstermez. GOTS ise lif üretiminden bitmiş ürüne kadar organik içerik oranını ve üretim koşullarını denetler. OEKO-TEX'te bebek ve küçük çocuk ürünleri en sıkı sınıfta değerlendirilir. Sertifikanın gerçek olup olmadığını anlamanın en kolay yolu, etiketteki sertifika numarasını ilgili kuruluşun internet sitesindeki doğrulama sayfasında sorgulamaktır. Numarası olmayan ya da yalnızca logo taşıyan üründe sertifika iddiası doğrulanamaz.

3. BÖLÜM
YETİŞKİNLEŞTİRME VE PAZARLAMA BASKISI

Moda ve medya sektörü çocuğu müşteri olarak görüyor: yönlendirilecek, etkilenecek, tüketime alıştırılacak "küçük bir tüketici". Sorun birkaç ürünle sınırlı kalmıyor; bu pazarlama anlayışının tamamı çocukluğun sınırlarını zorluyor.

Çocuğa ne alınacağı kadar, yapılan tercihlerin ona hangi değerleri kazandırdığı da önemlidir. Bir ürün çocuğa rahatlık, hareket ve yaşına uygunluk yerine dikkat çekmeyi, büyük görünmeyi ya da beğenilmeyi vaat ediyorsa, çocuğu belli bir yöne çekiyor demektir; buna gelişimi açısından dikkat etmek gerekir.

Çocuğun sağlıklı gelişimini gözetmekle onu cinselleştirmek arasındaki farkı iyi bilmek gerekir. Sağlıklı gelişimde çocuk yaşına, zihinsel olgunluğuna ve duygusal güvenliğine uygun biçimde büyür. Cinselleştirmede çocuğun değeri görünüşüne, çekiciliğine ya da başkalarının ona nasıl baktığına indirgenir. Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) tanımı dört ölçüt sayar; bunlardan birinin bulunması cinselleştirmeden söz etmek için yeterlidir.[1] Dört ölçüt aşağıda, "Cinselleştirmenin Dört İşareti" başlığı altında anlatılıyor.

Sizden beklenen çocuğu korkutmak değil; pazarlamanın neyi amaçladığını görüp ona yol göstermektir.





1 APA'nın tanımına göre cinselleştirme şu durumlardan biri olduğunda ortaya çıkar: kişinin değeri yalnızca cinsel çekiciliğinden ya da davranışından gelir; kişi, dar biçimde tanımlanmış fiziksel çekiciliği cinsel çekicilikle bir tutan bir ölçüye vurulur; kişi cinsel olarak nesneleştirilir; cinsellik kişiye uygunsuz biçimde dayatılır. Dördünün birden bulunması gerekmez. Rapor, dördüncü ölçütün özellikle çocuklar için geçerli olduğunu belirtir. Bkz. American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls (2007); nesneleştirmenin kuramsal çerçevesi için bkz. Fredrickson ve Roberts (1997).

YETİŞKİNLEŞTİRME NEDİR?

Yetişkinleştirme, çocuğa zihinsel ve duygusal olarak hazır olmadığı yetişkin rollerinin, görüntülerinin ya da anlamlarının yüklenmesidir. Moda sektörü bunu çoğu zaman masum görünen sözlerle sunar: “mini-me”, “modanın yaşı yok”, “çok şık”, “çok havalı”, “yaşından büyük duruyor”. Yapılan iş, yetişkine ait bir görüntüyü küçültüp çocuğa giydirmektir.

En belirgin örnekleri şunlardır: yetişkin modasından alınmış dar kesimler, iç giyimi andıran dikkat çekici parçalar, çocuğa göre olmayan sloganlar ve çocukla yetişkin arasındaki farkı bilerek silen reklamlar. Bunların arasında büyüyen çocuk kendini karakteriyle, yetenekleriyle, kişiliğiyle değil, görünüşüyle tanımlamaya başlayabilir.





Bu Baskı Nerelerde Yoğunlaşır?

- **Bayramlık alışverişi.** Çocuk giyiminde en çok alışverişin yapıldığı dönemdir. “En güzel” olma yarışı, bütçe sıkıntısı ve akrabalar arasındaki kıyas aynı anda başlar. Bayramlık çocuk sevinsin diye alınır; başkalarına göstermek için değil.
- **Düğünler ve kutlamalar.** Çocuk kostümle sahneye çıkarılır, fotoğraf ve video için poz verdirilir. Tören ailenin geleneğidir; sorun, çocuğun o gece eğlenmek yerine seyirlik hâle getirilmesidir.
- **“Mini gelin – mini damat” temalı doğum günü ve fotoğraf çekimleri. Y**etişkine ait bir rol çocuğa giydirilir; erken yetişkinleştirmenin en açık biçimi budur.
- **Mezuniyet törenleri.** Kep ve cübbenin yanına kuaför, makyaj ve balo eklenince tören bir görünüş provasına döner.
- **Çocuk defileleri, çocuk yarışma programları ve stüdyo çekimleri.** Buralarda çocuk doğrudan seyredilecek bir görüntü olarak sunulur.

Bu örnekleri geleneğe ya da kutlamaya karşı çıkmak için saymıyoruz. Bakılacak şey, kutlamanın merkezinde çocuğun kendisinin mi, yoksa görüntüsünün mü olduğudur.

CİNSELLEŞTİRMENİN DÖRT İŞARETİ

Bir ürünün ya da görüntünün çocuk için riskli olup olmadığını şu işaretlerden anlayabilirsiniz:

Değerin cinsel çekiciliğe indirgenmesi: Çocuğun kişiliği, düşünceleri, yetenekleri ve diğer özellikleri göz ardı edilerek değeri yalnızca cinsel çekiciliği veya cinsellik çağrıştıran davranışları üzerinden belirlenir.

Güzelliğin cinsellikle özdeşleştirilmesi: Fiziksel çekicilik, dar bir güzellik kalıbı içinde cinsel açıdan çekici görünmekle eş tutulur ve çocuk bu kalıba göre değerlendirilir.

Nesneleştirme: Çocuk kendi başına hareket eden, karar veren biri olarak değil; bakılan, beğenilen, başkalarının kullanımına sunulan bir nesne olarak gösterilir.

Cinselliğin dayatılması: Yetişkinliğe ait cinsellik çocuğa uygunsuz biçimde yüklenir. Çocuklar söz konusu olduğunda en çok bu işarete bakılır.

Bunların hepsinin birden bulunması gerekmez; biri bile cinselleştirmeye işaret eder.

ERKEK ÇOCUKLARDA BASKI NASIL İŞLER?

Giyim baskısı yalnız kız çocuklarını ilgilendirmez; erkek çocuklarda başka biçimde işler. Görünüşün yerini marka, inceliğin yerini güç ve kas, "çekici olmak"ın yerini "havalı olmak" alır. Erkek çocuklar arasında en çabuk ayrım yaratan şeyler ayakkabı markası, forma ve saç kesimidir.

Buna rahatsızlığın bastırılması eklenir. "Erkek adam üşümez", "o kadarına dayanırsın" gibi cümleler, çocuğa bedeninden gelen sinyali bildirmemeyi öğretir. Oysa bu rehberde anlatılan her şey, çocuğun rahatsızlığını söyleyebilmesine dayanır. Erkek çocuğun "Bu kazak beni kaşındırıyor" diyebilmesi, kız çocuğun "Bu etek beni rahatsız ediyor" diyebilmesi kadar önemlidir.



Ölçü ikisi için de aynıdır: Kıyafet çocuğun hareketine, rahatına ve yaşına uygun olmalı; değerini markaya, güce ya da görünüşe bağlamamalıdır.

KIZ VE ERKEK ÇOCUK GİYİMİ

Çocuk bedenini tanırken kız ya da erkek olduğunu da tanır; giyim de bunun bir parçasıdır. Kız ya da erkek olmanın ne demek olduğunu ilk yıllarda en çok ailesinden öğrenir: nasıl giydirildiğinden, kime benzetildiğinden, hangi hâlinin övüldüğünden. Kız çocuğu ile erkek çocuğun kıyafetlerinin ayrı olması bu yüzden ailenin değerlerine dayanan meşru bir ölçüdür ve çocuğa açıkça söylenebilir: "Bizim ailemizde kızlar böyle, erkekler böyle giyinir."

Tek bir kıyafet ya da tek bir oyun çocuğun kendini nasıl gördüğünü belirlemez. Ancak danışmanlık çalışmalarında, ayrı ayrı önemsiz görünen durumların bir araya geldiği sık görülür. Erkek çocuğa şaka olsun diye etek giydirilip fotoğraflanması, kız çocuğunun "erkek gibi" giydirilip bunun övülmesi, çocuğun karşı cinse ait kıyafet ısrarının her seferinde onaylanması, bunların hepsi tek başına küçük şeylerdir; birikince çocuğun kafasında yer eder. Bu yüzden bunları önemsiz saymayın. Çocuğunuza kendi cinsiyetine uygun kıyafeti tutarlı biçimde sunun; bu konuyu eğlence ve paylaşım malzemesi yapmayın.



Yetişkinlerin cinsiyet ve kimlik tartışmalarını çocuk ürünlerine taşıyan sloganlar, kampanyalar ve "çocuğuna kim olacağını seçtir" türünden reklam dili de çocuğa yaşının taşıyamayacağı bir gündem yükler. Bunlara çocuğu cinselleştiren öteki ürünlerde olduğu gibi yaklaşın: Almayın ve nedenini söyleyin.

Tutarlı olmak sert olmak demek değildir. Çocukla alay etmeyin, onu utandırmayın, cezalandırmayın; utandırılan çocuk kendini anlatmayı bırakır. Endişelendiğiniz bir durum varsa bir çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanına danışın. Uzman seçerken çocuğu ailesiyle birlikte ele alan, ailenin değerlerini gözeten ve aceleci kararlardan kaçınan birini tercih edin. İlk görüşmede uzmanın bu konudaki yaklaşımını sormaktan çekinmeyin. Tek bir görüşmeye dayanarak çocuğunuz hakkında kesin bir yargıya varılmasına izin vermeyin; gerekirse ikinci bir uzmanın görüşünü alın.[1]

1 İngiltere'de çocuk ve gençlere yönelik cinsiyet kimliği hizmetlerini inceleyen bağımsız değerlendirme, bu alandaki kanıtların zayıf olduğunu belirlemiş; çocuğun ailesiyle birlikte, bütüncül biçimde ve acele etmeden değerlendirilmesini önermiştir. Bkz. Cass, H. (2024). *Independent Review of Gender Identity Services for Children and Young People: Final Report.* NHS England.

MAĞAZADA SORULACAK ÜÇ SORU

Bir ürünü almadan önce kendinize şu üç soruyu sorun:



01

BU KIYAFET HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜ SAĞLIYOR MU?

Çocuğum bununla rahatça koşabilir, eğilebilir, tırmanabilir, oynayabilir mi? Yoksa bu ürün onu dikkatli durması gereken bir süse mi çeviriyor?



02

BU TASARIM YAŞA UYGUN MU?

Sloganı, kesimi ya da genel görünüşü yetişkinlere mi ait? Çocuğun yaşıyla ürünün verdiği görüntü arasında belirgin bir uyumsuzluk var mı?



03

BU ÜRÜN ÇOCUĞA HANGİ DEĞERİ ÖĞRETİYOR?

Bu kıyafet çocuğa değerinin karakterinden, becerilerinden ve kişiliğinden geldiğini mi düşündürüyor, yoksa değerini görünüşüne mi bağlıyor?

ANNE-BABANIN KIRMIZI ÇİZGİ LİSTESİ

Aşağıdakilere “hayır” deyin; burada pazarlık payı yoktur:

1
Çocuğa göre olmayan, yetişkin çağrışımlı sloganlar taşıyan giysiler

2
Yetişkin iç giyimini çağrıştıran kesimler ve yaşa uygun olmayan biçimler

3
Yüksek topuk ve profesyonel makyaj seti gibi çocuklukla ilgisi olmayan aksesuarlar

4
Çocuksu ayrıntılarla yetişkinlere özgü davranış, poz, duruş ve ifadeleri bilerek bir araya getiren reklam görselleri

5
Çocuğu bir şey yapan, oynayan biri olarak değil, yalnızca bakılan bir görüntü olarak sunan kampanyalar



Çocuğunuzla bir vitrine veya reklama bakarken ona şu soruyu sorabilirsiniz:

"SENCE BU REKLAM, BU ÇOCUĞUN YAPTIKLARINI MI GÖSTERİYOR; YOKSA YALNIZCA NASIL GÖRÜNDÜĞÜNE BAKMAMIZI MI İSTİYOR?"

Bu soru, çocuğun insanların yalnızca dış görünüşleri üzerinden değerlendirilmemesi gerektiğini fark etmesine yardımcı olur.

ÇOCUKLUK HAKKINI SAVUNMAK

Vitrinlerin ve reklamların baskısına karşı çocuğu en iyi koruyan şey, evde neye değer verildiğini açıkça bilmesidir. Ona değerinin görünüşünden değil, karakterinden ve yeteneklerinden geldiğini gösterin. Önce aklını, kalbini ve yeteneklerini tanıyan çocuğun kendine saygısı daha sağlam olur. Yol göstermenizin amacı da budur: çocuğun çocuk kalma hakkını korumak ve onu tüketime yönelten baskıya karşı güçlendirmek.







4. BÖLÜM

BEDEN UTANCI VE BÖLÜNEN DİKKAT

Çekici görünmenin her şeyin önüne konduğu bir ortamda çocuk kıyafeti rahat etmek için değil, beğenilmek için seçmeye başlayabilir. Ne giyeceğine karar verirken bedenine nasıl baktığı ve başkalarının beklentisini ne kadar önemsediği de ortaya çıkar.

Çocuk kendi hızında, güven içinde ve duygusal olgunluğuna uygun biçimde büyümelidir. Ama değeri görünüşe ve başkalarının beğenisine bağlayan mesajları sürekli duyan çocuk bir süre sonra bunları kendi düşüncesi sanabilir. Sorun vitrindeki kıyafetin kendisinden çok, onunla gelen kusursuz görünme beklentisinin çocuğa yerleşmesidir. Bu bölüm bunun sonuçlarını anlatıyor: beden utancı, çocuğun kendine dışarıdan bakması (öz-nesneleştirme) ve dikkatinin bölünmesi.



BEDENİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ DEĞİL, NELER YAPABİLDİĞİ

Bedeniyle barışık olan çocuğun özgüveni de sağlam olur. Bunun için evde bedenin nasıl göründüğünden çok neler yapabildiğini konuşun. Bedenini seyredilen, hep kusursuz durması gereken bir şey olarak değil; koşan, zıplayan, bir şeyler yapan bir beden olarak tanıyan çocuk kendine daha çok güvenir.
Bunu en çok sizin her gün kurduğunuz cümleler belirler. “Bunun içinde rahat mısın?”, “Bununla parkta koşup tırmanabilir misin?”, “Oynarken seni sıkar mı?” gibi sorular çocuğun dikkatini görünüşünden alır, rahatına ve yapabildiklerine çevirir.

Görünüş odaklı yaklaşım	İşlev ve yetkinlik odaklı yaklaşım
Değeri görünüşe ve başkalarının beğenisine bağlar.	Değeri beceriye, çabaya ve yapılan işe bağlar.
Çocuğu bakılan bir görüntü gibi görür.	Çocuğu deneyen, öğrenen ve hareket eden biri olarak görür.
Görünüşü öne alır.	Rahatı ve beceriyi öne alır.
Kıyafetin nasıl durduğuna bakar.	Çocuğun kıyafetin içinde nasıl olduğuna bakar.

Tek Başına Yeterli Olmayan ve Dengeleyen İfadeler

Çocuğa güzel ya da yakışıklı olduğunu söylemek yanlış değildir; ailelerimizde sevgi en doğal hâliyle böyle gösterilir. Sorun, bunun tek övgü biçimi hâline gelmesidir. Gün boyu kendisi hakkında yalnızca görünüşüyle ilgili sözler duyan çocuk, değerini de görünüşüyle ölçmeyi öğrenir.
Pratikte şöyle yapabilirsiniz: Görünüşle ilgili her iltifatın yanına, o gün yaptığı bir şeyle ilgili en az bir cümle ekleyin. “Maşallah çok güzel olmuşsun”un ardından “Bugün kardeşine ne güzel sahip çıktın” gelsin. Böylece iltifat kalır, ama tek başına kalmaz.

Tek başına yeterli olmayan	Dengeleyen
“Ne kadar güzel/yakışıklı görünüyorsun.”	“Bununla ne rahat koşuyorsun.”
“Zayıflamışsın, çok iyi olmuş.”	“Ne kadar güçlenmişsin, hiç yorulmadın.”
“Bu elbise seni çok iyi göstermiş.”	“Bunun içinde rahat mısın?”
“Fotoğrafta harika çıkmışsın.”	“O gün ne güzel eğlenmiştin.”

Bazı cümleler dengelenemez, çünkü sınırı ortadan kaldırır. “Böyle giyinince çok büyük görünüyorsun” tespiti doğru olabilir; yanlış olan bunu iltifat olarak söylemektir. Yerine şöyle denebilir: “Bu seni yaşından büyük gösteriyor. Büyümek için acelen yok. Gel, hem sana yakışan hem rahat edeceğin bir şey bulalım.”

BEDEN UTANCI NASIL BAŞLAR?



Beden utancı, çocuğun bedenini içinde yaşadığı ve hareket ettiği bir şey olarak değil, durmadan denetlenmesi ve kusurları gizlenmesi gereken bir görüntü olarak görmesiyle başlar. Buna öz-nesneleştirme denir: Çocuk bedeninin ne hissettiğine kulak vermeyi bırakır, ona dışarıdan, kusur arayan bir gözle bakmaya alışır.1

Dışarıdan fark edilmeyen bu değişim zamanla çocuğun kendi kendine söylediklerine yansıyabilir: "Rahat olup olmamam önemli değil, kusursuz görünmeliyim. İnsanlar beni aklım ya da yeteneğim için değil, güzel göründüğüm için seviyor. Koşup oynarsam üstüm başım, saçım bozulur."

Böyle düşünen çocuğun kendine saygısı zedelenir. Değerini iyi kalpli oluşundan, fikirlerinden ya da başardıklarından alan çocuğun yerini, kendini yalnızca başkalarının beğenisiyle ölçen, hep tetikte ve kaygılı bir çocuk alabilir. Görünüşünü denetlemeye ve dayatılan ölçülere uymaya uğraşan çocuk huzurunu kaybeder.

BÖLÜNEN DİKKAT: BİLİŞSEL KAYNAK TÜKETİMİ

Kusursuz görünme kaygısı çocuğu duygusal olarak yorduğu gibi dikkatini de böler. Çocuğun zihinsel gücü ve dikkati sınırlıdır. Bunu eteğini çekiştirmeye, bedenini saklamaya, nasıl oturduğunu denetlemeye ve başkalarının bakışından kaçınmaya harcarsa öğrenmeye ve sorun çözmeye daha azı kalır. Bu rehberde buna bilişsel kaynak tüketimi diyoruz.[2]



Kıyafetini ve görünüşünü düşünmek zorunda kalan çocuğun aynı anda derse tam olarak odaklanması güçleşir. Yetişkinlerle yapılan deneysel çalışmalar, kişinin bedenini sürekli dışarıdan izlediği koşullarda dikkat gerektiren görevlerdeki performansının düştüğünü göstermiştir. Bu bulgular doğrudan çocuklara ve sınıf ortamına genellenemez; ancak dikkatin sınırlı olduğu ve bedenle sürekli meşgul olmanın bu dikkatten pay aldığı, gelişim psikolojisinde üzerinde uzlaşılan bir çerçevedir.[3]

Kıyafetin rahat olması, çocuğun dikkatini toplayabilmesinin de şartlarından biridir. Çocuğu sıkan, yaşından büyük hissettiren ya da hareketini kısıtlayan kıyafet zihnini sürekli meşgul edebilir. Çocuk dışarıdan sessizce oturuyor görünse de dikkati bölünmüş olabilir. Görünüşünü kollamak zorunda kalmayan çocuk dikkatini keşfetmeye, oynamaya ve bir şeyler üretmeye verebilir.

---

1 Kavramın kuramsal kökeni için bkz. Fredrickson ve Roberts (1997). Uluslararası literatürde "self-objectification" olarak geçer.
2 "Bilişsel kaynak tüketimi" bu rehberin kullandığı bir addır; yerleşik bir klinik ya da kuramsal terim değildir. Dikkatin sınırlı olduğunu ve bedenle sürekli meşgul olmanın bu dikkatten pay aldığını anlatmak için seçildi.
3 Kişi bedenini sürekli dışarıdan izlediğinde dikkat gerektiren görevlerdeki performansının düştüğünü gösteren deneysel bulgu için bkz. Fredrickson ve ark. (1998). Bu çalışma üniversite öğrencisi yetişkinlerle laboratuvarda yapılmıştır; bulguları doğrudan çocuklara ya da sınıf ortamına genellenemez. Cinselleştirmenin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri için bkz. American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls (2007).

KİMLİĞİNİ GÖRÜNÜŞÜYLE KURMAK

Çocuk, özellikle de ergen, “Ben kimim?” sorusuna cevap arar; yeteneklerini ve nelere değer verdiğini keşfederek kimliğini kurar. Bu yaşlarda giyim hem bir gruba ait olmanın hem de kendini anlatmanın yoludur. Moda ve medyanın sunduğu yetişkinleştirilmiş, kusursuz görüntüler çocuğu kimliğini karakteri, ahlakı ve yetenekleriyle değil, görünüşü ve giydiği markalarla kurmaya yöneltebilir.

O zaman çocuk “Ben kimim, neleri iyi yapıyorum?” diye sormayı bırakıp “Nasıl daha çekici görünürüm?” kaygısına kapılabilir. Kıyafet insanın kim olduğunu anlatabilir, ama kimliğin kendisi değildir. Çocuğun bilmesi gereken, değerinin görünüşünden ya da giydiği markadan değil; aklından, merhametinden, yaptıklarından ve becerilerinden geldiğidir.

GÖRÜNÜŞ ÖNEMLİ OLABİLİR; AMA İNSANIN DEĞERİ GÖRÜNÜŞÜYLE ÖLÇÜLMEZ.

Bu konuşma biçiminin gündelik hayatta nasıl kurulacağı, cümle örnekleriyle 7. Bölümde anlatılıyor.



5. BÖLÜM
DUYUSAL HASSASİYET VE GİYİM

BAZI ÇOCUKLAR KIYAFETE NEDEN BU KADAR TEPKİ VERİR?[1]

Çocuğun beyni ciltten gelen uyaranları yetişkin beyni kadar iyi süzemez. Anne-babanın ayrıntı saydığı bir etiket, sert bir dikiş, kalın bir lastik, sert bir kumaş ya da göz yoran bir desen duyusal hassasiyeti olan çocuğa batma, yanma, sıkışma ya da dayanılması güç bir baskı gibi gelebilir; sinir sistemini zorlar ve çocuğu bunaltır (duyusal aşırı yüklenme). Böyle bir çocuk için kıyafet zevk meselesi değildir; gün boyu rahat edip edemeyeceğini belirler.

Çocuğun kıyafete gösterdiği sert tepki genellikle inat, kapris ya da disiplinsizlik sanılır. Çocuk o sırada dayanamadığı bir uyaranla baş etmeye, kendini korumaya çalışıyordur. Davranış sorunu gibi görünen bu reddin altında çoğu zaman sinir sisteminin zorlanması yatar. Çocuk bedenen rahatladığında sakinleşir; onunla anlaşmak ancak bundan sonra mümkün olur.

Burada sizin tutumunuz belirleyici olur. Çocuğu zorlamak, ona "huysuz" ya da "inatçı" demek ya da tepkisini küçümsemek sinir sistemindeki yükü artırabilir. Rahatsızlığını ciddiye almak, birkaç seçenek sunmak ve önce rahatını düşünmek çocuğun güvenini artırır.



1 Duyusal işlemleme ve aşırı duyarlılık modelleri için bkz. Dunn (1999, 2014); Miller ve ark. (2007); Reynolds ve Lane (2008). Bu bölüm tanı koymaz; duyusal güçlükten şüpheleniyorsanız çocuk hekimine ya da ergoterapiste başvurun.

Aşağıdaki ayrım bu farkı netleştirir:

Zorlayıcı yaklaşım	Destekleyici ve düzenleyici yaklaşım
Tepkiyi “huysuzluk” ya da “inat” saymak	Tepkinin duyusal bir zorlanmadan kaynaklanabileceğini kabul etmek
Çocuğu rahatsız olduğu kıyafeti giymeye zorlamak	Çocuğu rahatsız etmeyen birkaç seçenek sunup seçtirmek
“Abartıyorsun” gibi küçümseyici sözler söylemek	“Bu dikiş seni rahatsız ediyor galiba, gel daha rahat olanı bulalım” demek
Kıyafet meselesini inatlaşmaya çevirmek	Önce çocuğun sakinleşmesini, sonra anlaşmayı hedeflemek

Şu özellikler işe yarayabilir: dikişsiz ya da düz dikişli tasarım, etiketsiz ürün, yumuşak ve hava geçiren kumaş, sıkmayan lastik, esnek kesim; üzerinde fazla baskı, parlaklık ya da dikkat dağıtan ayrıntı bulunmayan sade tasarım.



MEVSİM GEÇİŞLERİ

Duyusal hassasiyeti olan çocuk için mevsim değişince yalnız hava değişmez; tenine değen kumaş, üstündeki ağırlık, kat sayısı, sıcaklık hissi ve hareket biçimi de değişir. Yazın ince bir tişörtle rahat eden çocuk, kışın kalın mont, yün kazak, bot ve atkıyla kendini sıkışmış hissedebilir. Geçişi zorlaştıran bir şey daha var: "üşütmesin" kaygısıyla kat kat giydirme alışkanlığı. İçlik, fanila, kazak, mont, atkı, bere ve eldiven aynı anda giydirildiğinde çocuk dışarıdaki soğuktan çok üstündekilerin baskısını hisseder. Bu, evde büyüklerle en sık tartışılan konulardan biridir. Çözüm çocuğu korumaktan vazgeçmek değil, aynı sıcaklığı daha az baskıyla sağlayacak katları bulmaktır.





Geçişi kolaylaştırmak için:

01	**GÖRSEL RUTİNLER OLUŞTURMAK:**	Hangi havada ne giyileceğini gösteren basit resimler çocuğun belirsizliğini azaltır.
02	**KADEMELİ GEÇİŞ YAPMAK:**	Yeni montu ya da kışlık botu önce evde kısa sürelerle giydirmek çocuğun alışmasını kolaylaştırır.
03	**KATMANLARI ESNEK TUTMAK:**	Bazı çocuklar tek bir ağır parça yerine birkaç ince kata daha kolay uyum sağlayabilir.
04	**ÇOCUĞUN BEDENSEL GERİ BİLDİRİMİNİ CİDDİYE ALMAK**	"Rahatsız oldum" sözünü bahane saymayın; çocuk size bilgi veriyor.

DEHB VE GİYİM

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) özellikleri gösteren çocuklarda kıyafet, rahatlığın yanında dikkati de etkiler.[1] Bu çocuklar çevreden gelen gereksiz uyaranları süzmekte zorlanır; kıyafetteki küçük bir ayrıntı bile dikkatlerini sürekli meşgul edebilir. Kaşındıran bir etiket, sert bir kumaş, sıkan bir kesim ya da fazla karmaşık bir desen, zaten odaklanmakta zorlanan çocuğun dikkatinden pay alır; bir önceki bölümde anlatılan bilişsel kaynak tüketimine yol açabilir.

Hiperaktif özellikler gösteren çocukların önemli bir kısmı ayrıca bedenini hissedebilmek ve kendini toparlayabilmek için sürekli kıpırdanma, sallanma ya da oturuşunu değiştirme ihtiyacı duyar. Sert ve kısıtlayıcı kıyafet buna engel olur. Esnek, hafif ve hareketi serbest bırakan kıyafet çocuğun kendini toparlamasını kolaylaştırır.

DEHB özellikleri gösteren çocuğa kıyafet seçerken şunlara bakmak yararlı olabilir: hareketi engellemeyen esnek kesim, olabildiğince az dikkat dağıtan doku ve ayrıntı, sade ve gözü yormayan renk, baskı yapmayan bel ve bilek, bedeni sıkıştırmayan parçalar.

Kısacası kıyafet çocuğun dikkatini harcamamalı, kendini toparlamasına yardım etmelidir.

Buradaki temel ilke şudur: Kıyafet çocuğun dikkatini tüketmemeli, düzenlenmesini desteklemelidir.



1 Bu başlık tanı koymaz, tanı ölçütü de vermez. DEHB tanısını yalnızca çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanı koyabilir. Buradaki öneriler, tanısı olsun olmasın dikkatini toplamakta zorlanan çocuklarda kıyafetten gelen uyaran yükünü azaltmak içindir.

DUYUSAL GÜVENLİK KONTROL LİSTESİ

01	**FİZİKSEL RAHATSIZLIK VAR MI?**	Kumaş, etiket, dikiş ya da lastik çocuğa batıyor, onu kaşındırıyor, yakıyor ya da sıkıyor mu?
02	**İŞİTSEL HASSASİYET YARATIYOR MU?**	Özellikle naylon ya da sert kumaşlı kıyafet çocuk hareket ettikçe rahatsız edici ses çıkarıyor mu?
03	**HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜ SAĞLIYOR MU?**	Çocuk bu kıyafetle rahatça kıpırdanabiliyor, dizlerini karnına çekebiliyor, oturup kalkabiliyor mu?
04	**GÖRSEL YOĞUNLUK FAZLA MI?**	Renk, desen, parlaklık ya da baskılar çocuğun dikkatini yoracak kadar yoğun mu?
05	**ÇOCUK KENDİNİ İÇİNDE GÜVENDE HİSSEDİYOR MU?**	En temel soru budur: Bu kıyafet çocuğun bedenine iyi geliyor mu?

Çocuğun kıyafete direnmesini inat olarak değil, hassas bir sinir sisteminin verdiği işaret olarak gördüğünüzde sabahlar daha sakin geçer; çocuk da bedeninin anlaşıldığını hisseder. Bu duygu hem anne-babasına güvenle bağlanmasının hem de kendini toparlamayı öğrenmesinin temellerindendir.





6. BÖLÜM

EKRAN VE GİYİM: AKIMLAR, AVATARLAR, PAYLAŞIMLAR

EKRAN ÇOCUĞUN KENDİNE BAKIŞINI NASIL ETKİLER?

Bugün çocuğun kendine bakışını yakınlarıyla ilişkileri kadar ekranda gördükleri de biçimlendiriyor. Sosyal medya, video platformları ve oyunlar çocuğa içerik sunarken nasıl görünmesi, nasıl beğenilmesi ve nasıl fark edilmesi gerektiğini de öğretiyor. Ekran artık çocuğun bedenine bakışını, bir yere ait olma duygusunu ve kendine verdiği değeri etkileyen bir çevredir.

Sürekli filtrelenmiş, düzeltilmiş ve dikkat çeksin diye hazırlanmış görüntülerle karşılaşan çocuk, zamanla kendi bedenini de başkalarının puan vereceği bir şey gibi görmeye başlayabilir. O zaman kim olduğunu kendini tanıyarak değil, başkalarının beğenisine bakarak bulmaya çalışabilir.







ALGORİTMALAR VE KISA ÖMÜRLÜ ESTETİK AKIMLARI

Platform algoritmalarının hızla yaydığı ve aynı hızla eskiyen kısa ömürlü estetik akımları[1] yüzünden giyim, sosyal medyada sürekli yenilenmesi ve beğenilmesi gereken bir gösteriye dönüşebilir. Bugün öne çıkan tarz ertesi hafta yerini bambaşka bir görünüşe bırakır.

Bu hız çocuğun neyi gerçekten sevdiğini, nasıl biri olduğunu ve bedeninin neye ihtiyacı olduğunu tanımasını zorlaştırır. "Ben neyi seviyorum?" sorusunun yerini "Şu an ne moda, ben buna nasıl uyarım?" endişesi alabilir. Çocuk böylece değerlerini ve yeteneklerini keşfetmeye harcayacağı gücü sürekli değişen bir kalıba uymaya harcar. Bitmeyen bu uyma çabası çocuğu tüketebilir; rehberde buna kimlik yorgunluğu diyoruz.[2] Gelişim çağındaki çocuk "Ben kimim, dünyaya ne katabilirim?" diye soracağı yerde "Nasıl görünmeliyim?" kaygısına kapılabilir.





Algoritmaların bu baskısı çocukta başlıca şunlara yol açabilir:

01	**HIZLI TÜKETİM BASKISI**	Bir şeyin değeri kalıcı olmasıyla değil, yeni olmasıyla ölçülür.
02	**KARŞILAŞTIRMA KAYGISI**	Çocuk kendi gündelik hâlini başkalarının seçilip düzeltilmiş görüntüleriyle kıyaslar.
03	**TAKLİTÇİ KİMLİK GELİŞİMİ**	Çocuk kendini geliştirmek yerine ekrandaki örnekleri taklit eder.

Ekran süresini sınırlamak yetmez; çocuğun gördüklerine eleştirel bakabilmesine de yardım etmeniz gerekir.

1 Uluslararası literatürde "micro-core" denir: platform algoritmalarıyla hızla yayılan ve birkaç hafta içinde yerini bir başkasına bırakan görünüş akımları. Bu rehberde "kısa ömürlü estetik akımları" karşılığını kullandık.

2 "Kimlik yorgunluğu" bu rehberin kullandığı bir addır; yerleşik bir klinik terim değildir. Çocuğun sürekli değişen bir görünüş ölçüsüne uymaya çalışırken tükenmesini anlatır.

AVATARLAR VE SANAL GARDIROP

Çevrimiçi oyunlardaki kıyafet, aksesuar ve görünüş seçenekleri çocuk için çoğu zaman bir gruba ait olmak, görünmek, statü kazanmak ve kabul görmek anlamına gelir. Çocuk nasıl biri olarak görünmek istediğini arkadaşlarına sanal gardırobuyla gösterir. Çocuğun oyunda farklı kimlikler denemesi sorun değildir; gelişimi açısından anlaşılır bir şeydir. Dikkat edilecek nokta, sanal görünüşün çocuğun gerçek bedenine ve kendine verdiği değere etkisidir. Çocuk "Avatarım benden daha güzel", "Orada daha havalıyım" ya da "Böyle görünürsem daha çok kabul görürüm" demeye başladıysa, kendini avatarıyla kıyaslamaya başlamış demektir.

Bu durumda iki risk belirir: Çocuk gerçek bedenini yetersiz görmeye başlayabilir; oyunun kendisinden çok görünüşünü düzenlemekle uğraşabilir. O zaman oyun çocuğun yaratıcılığını kullandığı bir yer değil, sürekli izlendiği ve kendini düzelttiği bir yer olur.

Burada yasak koymaktan çok, çocuğun gerçeklik duygusunu korumaya çalışın. Çocuğunuzla şu sorular üzerine konuşabilirsiniz:

- "Bu karakter gerçek hayatta böyle görünebilir mi?"
- "Bu kıyafet oyunda bir işe yarıyor mu, yoksa sadece dikkat çeksin diye mi seçilmiş?"
- "Sence bu karakter gücünü görünüşünden mi alıyor, yaptıklarından mı?"

ÇOCUK FENOMENLER, PAYLAŞAN ANA-BABALIK (SHARENTING) VE DİJİTAL AYAK İZİ

Çocuğun internette ne kadar göründüğüne çoğu zaman kendisi karar vermez; bunu yetişkinlerin paylaşım alışkanlıkları ve çok görüneni öne çıkaran platformlar belirler. Çocuk fenomen kültüründe çocuk, bazen farkına bile varmadan bir içerik malzemesine ya da marka yüzüne dönüşebilir. Bu, mahremiyetine ve gelişimine zarar verebilir.

Paylaşan ana-babalık (sharenting),[1] yani anne-babanın çocuğuyla ilgili sık sık paylaşım yapması da dikkat ister. Çoğu anne-baba bunu iyi niyetle, gururla yapar; mesele niyet değil, paylaşımın çocukta bıraktığı izdir. Her fotoğraf ve video tek başına masum görünebilir; ama hepsi birlikte çocuğun dijital ayak izini onun yerine büyütür. Özellikle bedenin öne çıktığı, yaşına göre dikkat çekici bulunan ya da mahrem sayılabilecek görüntüler çocuğun ileride sınır duygusunu ve mahremiyet hakkını etkileyebilir.





1 Uluslararası literatürde "sharenting" denir: anne-babanın çocuğuyla ilgili düzenli ve yoğun paylaşım yapması. Bu rehberde "paylaşan ana-babalık" karşılığını kullandık. Kavramın çerçevesi ve ailelerin yaşadığı ikilemler için bkz. Blum-Ross ve Livingstone (2017); Livingstone ve Blum-Ross (2020). Çocuğun mahremiyet hakkı ile ebeveynin paylaşım hakkı arasındaki hukuki gerilim için bkz. Steinberg (2017). Çocukların bu paylaşımları nasıl değerlendirdiği için bkz. Ouvrein ve Verswijvel (2019).

Paylaşmadan önce kendinize şu soruları sorun:

01 **Bu görüntü çocuğumun çocukluğunu koruyor mu, yoksa onu yaşından büyük mü gösteriyor?**

02 **Bu paylaşım çocuğumu olduğu gibi mi gösteriyor, yoksa benim göstermek istediğim "ideal çocuğu" mu?**

03 **Çocuğum ileride bu fotoğrafa baktığında kendini güvende ve saygı görmüş hisseder mi?**

04 **Bu görüntüde çocuğum bir birey olarak mı yer alıyor, yoksa yalnızca güzel bir görüntüye mi indirgeniyor?**

Çocuğun görünür olması, gelişim hakkının önüne geçmemelidir. Evde şu sınırlar konabilir: Çocuğun mahrem yerlerini gösteren görüntüler paylaşılmaz. Yorum, mesaj ve takipçi sayısı çocuğun değerinin ölçüsü yapılmaz. Çocuğun giyimi, görünüşü ya da bedeni beğeni toplamak için kullanılmaz.
Bu ölçü yalnız anne-baba için geçerli değildir; aile büyükleri, akrabalar ve okul da çocuğun görüntüsünü paylaşabilir. Çocuğunuzun fotoğrafının nerede paylaşılabileceğini çevrenize açıkça söyleyin; okul ve kurs kayıtlarındaki görsel kullanım izinlerini okumadan imzalamayın.



REKLAMI FARK ETMEK

Medya okuryazarlığı, çocuğu korumak için elinizdeki temel araçlardandır. Çocuğu her içerikten uzak tutamazsınız; ona içeriklerin nasıl çalıştığını öğretebilirsiniz.[1] Çünkü bugün içeriklerin çoğu açıkça "satın al" demez; "Böyle görünürsen daha çok fark edilirsin", "Bunu alırsan daha havalı olursun", "Beğenilmek için buna ihtiyacın var" der.

Çocuğunuzla birlikte bir içeriğe bakarken şunları sorabilirsiniz:

- "Bu içerik bize ne satmaya çalışıyor?"
- "Burada mutluluk gerçekten yaşanıyor mu, yoksa gösteriliyor mu?"
- "Bu kişi bir şey yapıyor mu, yoksa sadece gösteriliyor mu?"
- "Bu görüntü bana değerimin görünüşüme bağlı olduğunu mu söylüyor?"

Bu soruları soran çocuk gördüğünü olduğu gibi kabul etmez, sorgulamayı öğrenir.

EKRANDAN GERÇEK HAYATA DÖNMEK

Ekranın etkisini tümüyle ortadan kaldırmak mümkün değildir; ama ekranın çocuğun tek gerçeği hâline gelmesini önleyebilirsiniz. Bunun için ekranı tümüyle yasaklamak gerekmez; çocuğu yeniden gerçek hayata, oyuna ve harekete döndürmek yeter.

Filtrelerin sunduğu yapay kusursuzluğu en iyi gerçek hayat dengeler. Çocuk bedeniyle neler yapabildiğini fark ettikçe onunla barışır. Dokunmak, koşmak, bir şey yapmak, oynamak çocuğa bedeninin gösterilmek için değil, yaşamak için olduğunu hatırlatır.

Bunun için şu küçük uygulamalar işe yarayabilir: ekrandan sonra kısa bir yürüyüş ya da hareket molası; farklı dokulara dokunmayı içeren oyunlar; ayna karşısında görünüşten çok bedenin neler yapabildiği üzerine kısa sohbetler; "Nasıl görünüyorsun?" yerine daha sık "Nasılsın, rahat mısın?" diye sormak.

SEN BİR GÖRÜNTÜ DEĞİLSİN; YAŞAYAN, HİSSEDEN, DÜŞÜNEN VE BİR ŞEYLER YAPAN BİR İNSANSIN.

1 Çocuğun reklamdaki ikna tekniklerini anlama becerisi yaşla birlikte yavaş yavaş gelişir; 8-12 yaş arasında belirgin biçimde artar ama yetişkin düzeyine daha geç ulaşır (Rozendaal ve ark., 2011). Bu yüzden çocuğu içerikten uzak tutmak yerine içeriğin nasıl kurgulandığını birlikte çözmek daha koruyucudur. Reklam yoğunluğunun aile içi çatışma ve doyumsuzluk üzerindeki dolaylı etkileri için bkz. Buijzen ve Valkenburg (2003); medya okuryazarlığının uygulama çerçevesi için bkz. Hobbs (2010).

7. BÖLÜM
NE SÖYLEMELİ, NASIL YAPMALI?

Bu bölümde günlük hayatta doğrudan kullanabileceğiniz cümleler, yöntemler ve küçük uygulamalar var. Bunlar çocuğu utandırmadan, bastırmadan sınır koymanıza ve yön verirken onunla anlaşabilmenize yardım eder.

"HAYIR" DEMEK

Bazen "hayır" diyerek çocuğu korursunuz. Yaşına uygun olmayan, hareketini kısıtlayan, onu görünüşüyle fazla uğraştıran ya da yalnızca arkadaş baskısıyla istediği belli olan bir ürüne "hayır" demek, çocuğun gelişim hakkını savunmaktır.

Önemli olan "hayır"ın nasıl söylendiğidir. Yargılayan, küçümseyen ya da utandıran sözler çocuğu savunmaya iter. Sebebini açıklayan, sakin ve kararlı bir "hayır" hem sınırı korur hem de ilişkiyi güçlendirir.



Sınır koyarken şunlar yardımcı olabilir:

01	**KORUMA VURGUSU**	"Bu sana göre değil, yaşına uymuyor. Benim işim seni korumak."
02	**DEĞER VURGUSU**	"Bizim için önemli olan nasıl göründüğün değil, rahat ve güvende olman."
03	**AKRAN BASKISINI ADLANDIRMA**	"Herkes giyiyor diye sana da uygun olmaz."

Kısa kural

ÖNCE ANLA, SONRA SINIR KOY, ARDINDAN BAŞKA BİR SEÇENEK SUN.

ANNE VE BABA ARASINDA TUTUM BİRLİĞİ

Çocuğun kıyafet konusunda kafasını en çok karıştıran şey, iki ayrı cevap duymaktır. Anne “bu olmaz” derken babanın “ne var canım” demesi, meseleyi kıyafetten çıkarır; çocuk annesiyle babası arasındaki farkı yoklamaya başlar. Kısa sürede hangi konuda kime gideceğini öğrenir; o zaman sınır da zayıflar, bağ da.
Ölçüleri karar anında değil, önceden konuşun. Alışverişe çıkmadan, bayramdan ya da okul açılmadan önce anne ve babanın kendi arasında üç soruyu cevaplaması yeter: Hangi konular tartışmaya açık, hangileri değil? Bütçemiz ne kadar? Çocuğumuz neyi kendisi seçebilir?
Anlaşmazlık çıkarsa çocuğun önünde tartışmayın. Çocuğa o an için ortak bir cevap verin, anlaşmazlığı sonra konuşun. Çocuğun görmesi gereken, iki yetişkinin aynı fikirde olması değil, aynı tarafta olmasıdır.

GENİŞ AİLEYLE ORTAK DİL

Çocuğun dolabındaki kıyafetlerin önemli bir bölümünü anne-baba almaz. Bayramlık dededen, hediye haladan, kışlık babaannedendir. Çocuğun bedeni hakkında en çok yorum yapanlar da çoğu zaman onlardır. Bunda bir sorun yok; çocuk geniş ailesinin içinde büyür. Önemli olan, büyüklerin söyledikleriyle evde konan ölçünün birbirini bozmamasıdır.
“Maşallah kocaman olmuş”, “gelinlik kız olmuş”, “tam damat olmuş” gibi sözler sevgiyle söylenir. Ama çocuk büyüdükçe bu sözler ona yaşından büyük bir rol biçmeye başlayabilir. Büyükleri düzeltmeyin, cümleyi tamamlayın: “Maşallah, bu yıl yüzmeyi de öğrendi.” Çocuk kendisi hakkında iki cümle duyar; ikincisi ona neler yapabildiğini hatırlatır.
Çocuğun bedeni hakkında rahatsız edici bir yorum yapıldığında yorumu yapanla değil, yorumla ilgilenin. “Biz onun görünüşü hakkında konuşulmasını istemiyoruz; bakın, bu yıl neler öğrendi, onu anlatalım” demek hem sınırı korur hem ilişkiyi bozmaz.
Hediye kıyafette en işe yarayan yol, hediye gelmeden ölçüyü söylemektir: beden, mevsim, çocuğun rahat ettiği kumaş ve ailenin ölçüsü. Böylece hediyeyi geri çevirmek zorunda kalmazsınız. Gelen hediye uygun değilse çocuğun önünde tartışmayın; büyükle ayrıca, kırmadan konuşun.

GÜNLÜK KONUŞMAYI DEĞİŞTİRMEK

Çocuğa söylediklerinizi, çoğu zaman farkında olmadan ona bir ölçü öğretir. Her sabah kendisi hakkında yalnızca görünüşüyle ilgili sözler duyan çocuk kendini de görünüşüyle değerlendirmeye başlar. Ne yaptığı, nasıl olduğu ve neyi başardığı hakkında sözler duyan çocuk değerini bunlarla ölçmeyi öğrenir.

Bu değişim büyük konuşmalarla değil, gün içinde tekrarlanan küçük cümlelerle olur.

“NASIL GÖRÜNÜYOR?” YERİNE “RAHAT MI, NELER YAPABİLİYOR?”

DİKKATİ GÖRÜNÜŞTEN YAPILANA ÇEVİREN CÜMLELER

Kriz anlarında ya da gündelik konuşmalarda çocuğun dikkatini görünüşten beceriye, dış onaydan iç deneyime kaydıran cümleler işe yarar.

Örnekler:

- Bu ayakkabılarla rahat rahat koşuyorsun. Hareket ederken kendini güçlü hissediyorsun, fark ettin mi?
- Bu kıyafetle çok rahat hareket ediyorsun. Oynarken, koşarken, merak ettiğin şeyleri keşfederken rahat olman en önemlisi.
- Bugün dikkatliydin, cesurdun, bir sürü şey yaptın. Seni güçlü kılan da zaten bunlar.

Bu cümleleri duyan çocuk şunu anlar:

SENİ DEĞERLİ YAPAN NASIL GÖRÜNDÜĞÜN DEĞİL; KİM OLDUĞUN, NELER YAPABİLDİĞİN.



KIYAFET TARTIŞMALARINI AZALTMANIN ÜÇ YOLU

Kıyafetini seçmek çocuk için küçük ama önemli bir sorumluluktur; bu yüzden kolayca inatlaşmaya dönebilir. Aşağıdaki üç yol, sizin koyduğunuz sınırın içinde çocuğun sorumluluk almayı ve karar vermeyi öğrenmesine yardım eder.

1. Sınırlı Seçenek Sunma

Ucu açık sorular küçük çocuğu zorlayabilir. “Ne giymek istersin?” diye sormak yerine, ikisi de sizin için uygun olan iki seçenek sunun: “Bugün mavi pantolonu mu giyeceksin, griyi mi?”, “Uzun kolluyu mu istersin, üstüne hırka mı giyersin?” Böylece sınırı siz korursunuz, seçimi çocuk yapar.

2. Doğal Sonuçlardan Yararlanma

Çocuk bazen bir tercihin sonucunu yaşayarak öğrenir. Hava serinken hırka giymemekte direniyorsa bunu her seferinde otorite tartışmasına çevirmek gerekmez. Yedek hırkayı yanınıza alın ve yaşayıp görmesine izin verin: “Üşürsen hırkan çantada, istediğin zaman giyersin.” Bunu ceza gibi değil, sakin bir biçimde yapın; çocuk sonucu kendisi görsün.

Bu yöntem nerede uygulanmaz?

Doğal sonuç yöntemi yalnızca sonucu hafif ve telafisi mümkün durumlarda kullanılır: ılık havada ince ceket, yağmurda şemsiye, oyunda kirlenme gibi. Karda, sert rüzgârda, uzun süre dışarıda kalınacaksa, çocuk hastaysa ya da kronik bir rahatsızlığı varsa ve okul öncesi yaştaki çocukta uygulanmaz; bu durumlarda kararı yetişkin verir.

Yöntemi uygulamadan önce anne ve babanın aynı tutumda olması, mümkünse çocuğa bakan büyüklerle de konuşulmuş olması gerekir. Evde iki ayrı cevap duyan çocuk sonucu değil, hangi yetişkinin daha kolay ikna olduğunu öğrenir.

3. Önceden Anlaşma Yapma

Sabah krizlerini azaltmanın etkili yollarından biri, kıyafeti bir gece önceden birlikte seçmektir. Sabah telaşı azalır, çocuk da plan yapmayı öğrenir: “Yarın giyeceklerini akşamdan hazırlayalım mı? Sabah rahat ederiz.”

Yöntem	Ailenin rolü	Çocuğun kazanımı
Sınırlı seçenek sunma	Sınırı belirler, seçimi çocuğa bırakır	Karar vermeyi ve sorumluluk almayı öğrenir
Doğal sonuçlar	Yargılamadan yanında durur	Sebep-sonuç ilişkisini öğrenir
Önceden anlaşma	İşi düzene koyar	Plan yapmayı ve sorumluluk almayı öğrenir

"AMA HERKES GİYİYOR!" DİYEN ÇOCUĞA NE DEMELİ?

Arkadaş baskısı çocuk için gerçektir. Dışlanma korkusunu küçümsememek gerekir; ama bu korku yüzünden ailenin değerlerinden büsbütün vazgeçmesi de doğru olmaz.

Üç adım işe yarayabilir:

DUYGUYU ONAYLAYIN	AİLE DEĞERİNİ SAKİN BİÇİMDE KORUYUN:	ALTERNATİF ÜRETİN:
"Arkadaşlarından farklı görünmek zor, biliyorum."	"Ama biz rahat etmene ve yaşına uygun giyinmene önem veriyoruz."	"Gel, hem sana yakışan hem rahat edeceğin bir şey bulalım."

Böylece çocuk hem anlaşıldığını hisseder hem de ne yapacağını bilir.

KURGU İLE GÜNLÜK HAYAT ARASINDAKİ SINIRI KONUŞMAK

Çocuk ekranda gördüğü abartılı ya da yaşına uygun olmayan bir görünüşü günlük hayatta da denemek isteyebilir. Bu her zaman kavga sebebi olmak zorunda değildir; hem yakınlaşmak hem de sınır koymak için bir fırsattır. Çocuğu utandırmadan, kurguyla günlük hayatın farkını sakin ve anlaşılır biçimde gösterebilirsiniz.



ÇOCUK:	AİLE
“Neden o kısa üstü ve üzerinde öyle yazılar olan şortu alamıyorum? Sosyal medyada herkes çok havalı görünüyor.”	“Hoşuna gitmesini anlıyorum; insan bazen büyük görünmek, arkadaşları gibi olmak ister. Ama bu senin yaşına göre değil, içinde rahat da edemezsin. Gel, hem hoşuna gidecek hem rahat edeceğin bir şeye birlikte bakalım.”

Bu cevapta üç şey bir arada yapılır:

- Çocuğun duygusu küçümsenmez;
- sınır açık ve sakin biçimde konur;
- konuşma yasakla bitmez, başka bir seçenek sunulur.



OKUL KIYAFETİ

Okul kıyafeti çocuğun gün boyu nasıl hareket edeceğini, ne kadar rahat edeceğini ve bedenini nasıl kullanacağını da etkiler. Okul giyimini Millî Eğitim Bakanlığı’nın kılık-kıyafet düzenlemesi ve okulun kendi uygulaması belirler. Dikkat edeceğiniz üç konu var.



1. Hareketi Öncelemek

Kıyafet çocuğun teneffüste koşmasına, eğilmesine, oynamasına ve rahatça oturup kalkmasına izin vermelidir. Beden eğitimi için ayrı eşofman gerekiyorsa, çocuğun nerede üstünü değiştireceğini ve mahremiyetinin nasıl korunacağını okulla konuşun. Okul kıyafeti hareketi zorlaştırıyorsa bu bir görünüş meselesi değil, sağlık ve gelişim meselesidir.



2. Kural ve Sorumluluk Dengesini Korumak

Çocuk okul kuralına uymayan bir şey giymek istediğinde her seferinde onunla siz tartışmak zorunda değilsiniz. Kural okulunsa çocuğun karşısına değil, yanına geçebilirsiniz: “Okulun bu konuda kuralı var. Ne olacağını birlikte düşünelim, yarın için uygun bir şey bulalım.”



3. Gösteri ve Tören Kostümleri

23 Nisan, 29 Ekim, yıl sonu gösterileri ve kermesler için okulun istediği kostüm bazen çocuğun yaşına uygun olmayabilir. Yol aynıdır: Önce öğretmenle sakin bir görüşme, gerekirse okul yönetimine yazılı talep. Böylece çocuk sahneden uzak kalmaz, yaşına uygun bir kıyafetle çıkar.



AİLE TOPLANTILARI VE BÜTÇE KONUŞMALARI

Kıyafet seçmek bütçeyle, ihtiyaçla isteği ayırt etmekle de ilgilidir. Aile toplantıları bunun için uygundur: Sorunlar konuşulur, çocuk da neye göre karar verileceğini öğrenir.

1. Kısa Toplantı Yapısı

Haftalık kısa aile toplantısı üç bölümden oluşabilir:

01

TAKDİR

Herkes o hafta fark ettiği bir iki güzel davranışı söyler.

02

GÜNDEM

Kıyafet ihtiyacı, bütçe, özel günler ve okul etkinlikleri konuşulur.

03

KAPANIŞ

Birlikte kısa ve keyifli bir şey yapılır.





2. Giyim Bütçesi, Kardeş Düzeni ve Ergenlik Dönemi

Çocuğun, özellikle ergenlikte, ihtiyaçla isteği ayırt etmeyi öğrenmesi önemlidir. Belli bir bütçeyle kendi kararını vermek sorumluluk duygusunu geliştirir. Bütün kararları siz vermek yerine şu soruları çocukla birlikte düşünün: “Buna gerçekten ihtiyacın var mı?”, “Bunu uzun süre giyer misin?”, “Bunu rahat ettiği için mi istiyorsun, başkaları beğensin diye mi?”

Kardeşten kalma ve ikinci el kıyafet pek çok ailenin gerçeğidir; utanılacak bir şey değildir. Ama dolabındaki her parça kendisinden önce başkasınınsa çocuk zamanla “Hiçbiri benim için seçilmedi” diye düşünebilir. Dengeyi şöyle kurabilirsiniz: Temel parçalarda kardeşten kalanı kullanın, az sayıda da olsa yalnızca o çocuk için seçilmiş bir parça bulundurun. Kardeşlere hep aynı kıyafeti almak da pratik görünür, ama her çocuğun kendi zevkini tanımasını zorlaştırır.

3. Değer Odaklı Diyalog

Çocuk ya da genç bir parçayı görünmek, birilerine benzemek ya da dışlanmamak için istiyorsa, yasaklamak yerine neden istediğini fark etmesine yardım etmek daha etkilidir.

AİLE	GENÇ	AİLE
“Bunu çok istediğini görüyorum. Neyini seviyorsun?”	**“Herkes böyle giyiniyor. Güzel görünüyor.”**	**“Arkadaşların gibi olmak istemeni anlıyorum. Ama bir düşün: İçinde rahat eder misin? Gerçekten senin tarzın mı?”**



KRİZ ANLARINDA KULLANILABİLECEK KISA CÜMLELER

Uzun açıklamalar her zaman işe yaramaz. Kriz anında kısa, sakin ve sevgi dolu cümleler daha etkilidir.

Durum	Ailenin cevabı
Çocuk yaşına uygun olmayan ya da hareketini kısıtlayan bir kıyafet istiyor.	"Bununla rahat edemezsin, koşarken hep çekiştirmen gerekir. Benim için önce senin sağlığın ve rahatın gelir."
Çocuk sosyal medyada gördüğü bir tarzı aynen uygulamak istiyor.	"Beğenmen normal. Ama bir bakalım: Bu gerçekten senin tarzın mı, yoksa dikkat çektiği için mi hoşuna gidiyor?"
Çocuk "Sen çok eskide kalmışsın, herkes böyle giyiniyor" diyor.	"Moda çabuk değişir. Ben modaya değil, sana iyi gelene bakarım."
Çocuk kıyafet sınırına çok öfkeleniyor.	"Kızdın, anlıyorum. Ama kararım değişmeyecek. Gel, başka bir şey bulalım."
Çocuk dış görünüşüyle ilgili yoğun onay bekliyor.	"Güzel olmuşsun. Bugün neler yaptın, anlatsana?"
Çocuğun bedeni hakkında uygunsuz yorum yapılıyor.	"Biz onun görünüşü hakkında konuşulmasını istemiyoruz. Nelerle ilgilendiğini, neler yaptığını konuşalım."

Çocuk sözden çok ses tonunu duyar; sakin söylenen "hayır" daha kararlı durur.

Konuşma biçiminiz çocuğun ne giyeceğiyle birlikte bedenine bakışını, kendine saygısını, sorumluluk duygusunu ve baskı karşısında dengesini de etkiler. Her sabah sunulan iki seçenek, sakin söylenen her "hayır", düşündüren her soru ve yaptığı işe yönelik her övgü çocukta iz bırakır. Çocuğu kusursuz biçimde denetlemeniz gerekmez; ona bilerek ve tutarlı biçimde yön vermeniz yeter.

8. BÖLÜM
HAKLAR VE RESMÎ BAŞVURU YOLLARI

NE ZAMAN BAŞVURU GEREKİR?

Çocuklara yönelik içerik, reklam, görsel kullanımı ya da dijital paylaşımda bazı durumlar zevk ya da kişisel tercih meselesi sayılamaz. Bir içerik çocuğa yaşına uygun olmayan anlamlar yüklüyorsa, onu yalnızca görünüşüyle sunuyorsa, mahremiyetini zedeliyorsa ya da çocukla yetişkin arasındaki sınırı bulanıklaştırıyorsa resmî başvuru yapmayı düşünün.

Başvuru yalnızca kişisel bir tepki değildir; kayıt oluşturur, denetim ister ve çocukları koruyan mekanizmaları harekete geçirir. Başvuruda şu ilkelere dayanabilirsiniz: çocuğun üstün yararı1 ve korunma hakkı; maddi ve manevi bütünlüğünün korunması; ticari iletişimde dürüstlük ve yaşa uygunluk; kişisel verilerin ve görsel mahremiyetin korunması; yayın içeriklerinde çocukların zarar görmesini önleme yükümlülüğü.

HANGİ DURUMDA HANGİ KURUMA?

Durum	Kurum / Kanal	Dayanak	Nasıl başvurulur
Yaşa uygun olmayan, çocuğu nesneleştiren reklam, vitrin afişi, katalog, internet reklamı, influencer tanıtımı	Reklam Kurulu (Ticaret Bakanlığı)	6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun m.61 ve 63; Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Yönetmeliği	e-Devlet üzerinden reklam şikâyeti başvurusu; Ticaret Bakanlığı tüketici başvuru sistemi
Televizyon, radyo ve isteğe bağlı yayın hizmetlerindeki içerik	RTÜK	6112 sayılı Kanun m.8 (yayın hizmet ilkeleri; çocukların gelişimini olumsuz etkileme yasağı)	ALO 178 veya 444 1 178; rtuk.gov.tr üzerindeki e-form; RTÜK Mobil uygulaması; e-Devlet
Sosyal medyada çocuğu nesneleştiren, mahremiyet ihlali içeren ya da yaşa uygun olmayan içerik	Platform içi şikâyet araçları	Platformların kendi topluluk kuralları	Çocuk güvenliği, uygunsuz içerik, istismar riski, mahremiyet ihlali kategorileri

1 Bu metinde geçen "çocuğun üstün yararı" kavramı, çocuğun aile ortamından ve anne-baba rehberliğinden ayrı düşünülmemelidir. Anne ve babanın çocuk üzerindeki doğal hak ve sorumluluklarının yetkisiz üçüncü taraflara devredilmesinin doğurduğu sakıncalar göz önünde bulundurulmalı; "çocuğun üstün yararı" her koşulda anne-babanın öncelikli sorumluluğu ve aile bütünlüğü merkeze alınarak değerlendirilmelidir.

Durum	Kurum / Kanal	Dayanak	Nasıl başvurulur
Çocuğa ait görselin izinsiz paylaşılması, verisinin işlenmesi	Kişisel Verileri Koruma Kurumu	6698 sayılı Kanun m.11, 13 ve 14	Önce veri sorumlusuna yazılı başvuru; cevap verilmez ya da reddedilirse Kurula şikâyet
İnternette özel hayatın gizliliğini ihlal eden içerik	Sulh Ceza Hâkimliği / BTK	5651 sayılı Kanun m.9 ve 9/A	İhbar Web (ihbarweb.org.tr); gecikmesinde sakınca bulunan hâllerde m.9/A yolu
Çocuk istismarı, ihmal ya da koruma ihtiyacı şüphesi	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı	5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu	ALO 183 Sosyal Destek Hattı
Güvensiz çocuk giysisi (kordon, küçük parça, kimyasal içerik)	Ticaret Bakanlığı Ürün Güvenliği ve Denetimi Genel Müdürlüğü	7223 sayılı Ürün Güvenliği ve Teknik Düzenlemeler Kanunu; TS EN 14682	e-Devlet ya da CİMER üzerinden bildirim; Güvensiz Ürün Bilgi Sistemi'nden sorgulama
Okul içi uygulamalar (kostüm, kıyafet, etkinlik)	Okul yönetimi, ardından İlçe/İl Millî Eğitim Müdürlüğü	İlgili MEB mevzuatı ve kılık-kıyafet düzenlemesi	Önce okul yönetimiyle görüşme; sonuç alınamazsa yazılı başvuru
Kurum belirlenemiyorsa ya da genel kamu başvurusu	CİMER	3071 sayılı Dilekçe Hakkının Kullanılmasına Dair Kanun; 4982 sayılı Bilgi Edinme Hakkı Kanunu	cimer.gov.tr

Bu tablodaki mevzuat bilgileri rehberin hazırlandığı tarih itibarıyla geçerlidir. Başvurmadan önce ilgili kurumun güncel yönlendirmesini kontrol edin.





BAŞVURU NASIL HAZIRLANIR?

Güçlü bir başvuru için üç şey gerekir: belge, tarih ve gerekçe.

- **Belge:** Ekran görüntüsü ya da fotoğraf. Görüntü alırken hukuka aykırı yollara başvurmayın; başkalarına ait kişisel verileri olabildiğince kapatın.
- **Tarih ve mecra:** İçeriğin yayımlandığı tarih, saat, kanal ya da hesap adı; mümkünse bağlantı adresi.
- **Gerekçe:** İçeriğin ilgili yaş grubu için neden uygun olmadığını anlatan kısa ve somut bir açıklama.

Bazı kanallar (örneğin platform içi şikâyet araçları ve bazı ihbar hatları) kimlik bilgisi istemeden bildirim alır. Reklam Kurulu, KVKK ve idari başvurularda ise kimlik bilgisi gerekir ve süreç bu bilgiyle takip edilir. Hangi kanalı seçeceğinize karar verirken bu farkı bilmeniz yararlı olur.





BAŞVURU METNİNDE KULLANILABİLECEK İFADELER

Resmî başvuruda duygusal değil, açık ve kurumsal bir dil kullanın. Şu ifadeler başvurunun çerçevesini netleştirir:

- “Çocuğun gelişimsel özelliklerine aykırıdır.”
- “Çocuğun üstün yararı ilkesini zedelemektedir.”
- “Çocuk onurunu ve mahremiyetini ihlal etmektedir.”
- “Yaşa uygun olmayan görünürlük ve anlam yüklemektedir.”
- “Nesneleştirme ve erken yetişkinleştirme riski taşımaktadır.”
- “Çocuğun duygusal ve gelişimsel bütünlüğü açısından sakıncalıdır.”
- “Kamu yararı ve çocuk koruma ilkeleri çerçevesinde incelenmesini talep ediyorum.”

Başvuruda üç adım önemlidir: içeriği belgelemek, doğru kuruma başvurmak ve süreci takip etmek. Hak arama yolları etkili kullanıldığında çocuklar daha güvenli bir medya ve kamusal ortamda büyür.







ŞİKÂYET YETMEZ: ALMAYIN, İSTEYİN, ÜRETİN

Resmî başvuru yanlış olanı durdurur. Çocuğa uygun kıyafetin raflara gelmesi içinse üreticinin kasada karşılığını görmesi gerekir. Çocuğu cinselleştiren ya da sağlığını tehlikeye atan ürün satıldığı sürece üretilir.

1. Almayın. Boykot edin. Çocuğu cinselleştiren ürünü almayın; indirimde olsa da, çocuk ısrar etse de, hediye gelse de. Bir marka bunu bir kez değil, sürekli yapıyorsa o markadan hiçbir şey almayın. Buna tüketici boykotu denir ve en eski, en etkili yoldur: Üretici şikâyeti cevapsız bırakabilir, satılmayan ürünü rafta tutamaz.

2. Nedenini söyleyin. Sessizce çıkıp giderseniz mağaza neden almadığınızı bilemez. Kasada, müşteri hizmetlerinde ya da markanın iletişim formunda açıkça söyleyin:

“Bunu almıyorum. Sekiz yaşındaki bir çocuğa bu kesimi, bu sloganı uygun bulmuyorum. Bu ürün raftan kalkana kadar sizden alışveriş yapmayacağım. Lütfen yönetime iletin.”

3. Başkalarına duyurun. Gördüğünüzü veli grubunda, mahallede, sosyal medyada paylaşın. Ürünün fotoğrafını, mağazayı ve tarihi yazın; gördüğünüzü olduğu gibi anlatın. Fotoğrafta çocuk varsa paylaşmayın.

4. Birlikte hareket edin. Tek bir velinin sözü unutulur. Okul aile birliği, sınıftaki veliler ya da bir dernek aynı talebi ilettiğinde marka cevap vermek zorunda kalır. Okulun istediği tören ve gösteri kostümleri için de aynı yol geçerlidir: Kostüm seçilmeden önce veliler ölçüyü birlikte bildirir.

5. Uygun üretenden alın. Çocuğa göre kesim, sağlıklı kumaş ve yaşına uygun tasarım sunan üreticiyi bulduğunuzda ondan alın ve adını yayın. Boykot yanlış yapanı cezalandırır; doğru yapanın ayakta kalması için de ondan alışveriş etmek gerekir.

6. Bulamıyorsanız üretin. Piyasa çocuğunuza uygun kıyafet sunmuyorsa beklemek zorunda değilsiniz. Mahalle terzisi bir eteğin boyunu uzatır, bir yakayı kapatır, bir modeli istediğiniz ölçüde diker. Birkaç aile aynı modeli toplu diktirdiğinde maliyet düşer. Bu iş büyüdüğünde kadınların kurduğu üretim kooperatifleri hem çevrelerine uygun kıyafet sağlar hem de gelir elde eder.

Çocuk giyimi pazarını bugün yetişkin modası ve reklam bütçeleri yönetiyor. Bunu değiştirecek olan, parayı ödeyen anne-babadır.



EKLER / UYGULAMA DOSYASI

Bu bölüm, rehberde anlatılan ilkeleri günlük hayatta kullanabileceğiniz araçlara çevirir: neye dikkat edeceğiniz, ne yapacağınız, ne soracağınız ve neye göre karar vereceğiniz.

EK 1: Güvenli Gardırop Kontrol Listesi

Bir kıyafeti satın almadan ya da onaylamadan önce şu ölçütlere bakabilirsiniz:

Ölçüt	Ne aranmalı?	Değerlendirme sorusu
Kumaş içeriği	Hava geçiren, cildi rahatsız etmeyen, mümkünse doğal lif ağırlıklı kumaş	Bu kumaşta çocuğum rahat eder mi?
Hareket özgürlüğü	Koşmaya, eğilmeye, tırmanmaya ve oynamaya uygun kesim	Bu kıyafet hareketi kısıtlıyor mu?
Fiziksel güvenlik	Başlıkta ve boyunda kordon, kopabilecek küçük parça olmaması	Bu üründe takılabilecek ya da yutulabilecek bir şey var mı?
Yaşa uygunluk	Çocukluğa uygun, yetişkin çağrışımı taşımayan tasarım	Bu ürün çocuğun yaşına ve gelişimine uygun mu?
Anatomik rahatlık	Sıkmayan, sürekli düzeltilmesi gerekmeyen, sade kesim	Bu kesim çocuğu rahat mı ettiriyor, yoksa sürekli üstünü kontrol etmeye mi zorluyor?
Mesaj ve görünüş	Nötr, güvenli ve yaşa uygun ifade	Ürün çocuğu gereksiz yere görünüşüyle mi uğraştırıyor?
Ailenin ölçüsü	Ailenin mahremiyet ve değer ölçüsüne uygunluk	Bu ürün çocuğumuza öğretmek istediğimiz ölçüye uyuyor mu?

Kısa not:
Bir kıyafet güzel görünebilir; ama çocuk içinde rahat değilse, sürekli üstünü kontrol ediyorsa ya da oyundan geri duruyorsa o kıyafeti yeniden düşününi

EK 2: Duyusal Güvenlik Kontrol Listesi

Alan	Dikkat Edilecek Nokta	Kontrol
Dokusal yapı	Yumuşak, hava geçiren, cildi rahatsız etmeyen kumaş	[ ]
Dikiş ve etiket	Batmayan dikiş; mümkünse etiketsiz	[ ]
Bel yapısı	Sıkmayan, yumuşak lastik	[ ]
Kapatma elemanları	Çocuğun kendi başına açıp kapatabileceği kadar basit	[ ]
Dış giyim	Ağır, sert ve hışırtılı olmayan	[ ]
Ayakkabı	Rahat, kolay giyilen, hareketi engellemeyen	[ ]
Görsel yoğunluk	Aşırı parlak, karmaşık ve dikkat dağıtıcı olmayan	[ ]

Kısa not:
Çocuğun kıyafeti reddetmesi bazen davranış sorunu değil, sinir sisteminin verdiği açık bir uyarıdır.

EK 3: Hareket Özgürlüğü Testi

Aşağıdaki maddelerin hepsi olumlu ölçüt olarak yazıldı. “Hayır” dediğiniz her madde, o kıyafeti yeniden düşünmeniz gerektiğini gösterir.

Değerlendirme Ölçütü	Evet	Hayır
Çocuk bu kıyafeti gün içinde sık sık düzeltmek zorunda kalmıyor.	[ ]	[ ]
Bu kıyafetle rahatça koşabiliyor, eğilebiliyor, tırmanabiliyor ve yere oturabiliyor.	[ ]	[ ]
Kıyafet çocuğu görünüşüyle değil, yaptığı işle meşgul ediyor.	[ ]	[ ]
Kıyafeti kirlenecek ya da yıpranacak diye çocuk oyundan geri durmuyor.	[ ]	[ ]
Kumaş, etiket, lastik ve kesim rahatsız etmiyor.	[ ]	[ ]
Çocuk bu kıyafetin içinde rahat ve güvende.	[ ]	[ ]

Üç hızlı soru:
Çocuk bu kıyafetle serbestçe hareket edebiliyor mu?
Rahat mı?
Bu kıyafetle çocuk oyununa mı bakıyor, görünüşüne mi?

EK 4: Reklam Dedektifi Kartı

Bu kart, çocuğun dijital içerikleri ve reklamları olduğu gibi kabul etmek yerine sorgulamasına yardım etmek için hazırlandı.

Soru	Çocuğun Cevabı	Anne-babanın Dikkat Noktası
Bu videoda ya da fotoğrafta bir ürün tanıtılıyor mu?		İçerikle reklamı ayırt etme
Bu kişi gerçekten mutlu mu, yoksa öyle görünmesi mi istenmiş?		Duyguların yönlendirildiğini fark etme
Işık, açı, filtre ya da efektler görüntüyü değiştiriyor mu?		Görüntünün kurgulandığını anlama
Bu içerik bana "Bunu alırsan daha değerli olursun" mu diyor?		Kendi değerini görünüşten ayırma
Burada öne çıkan şey karakter mi, yetenek mi, yoksa yalnızca görünüş mü?		Nesneleştirmeyi fark etme

EK 5: "Paylaşmadan Önce Sor" Listesi

Çocuğunuza ait bir fotoğrafı ya da videoyu paylaşmadan önce şunları sorun:

Alan	Soru
Mahremiyet	Bu görüntü çocuğun mahremiyetine ya da beden bütünlüğüne gereksiz yere dokunuyor mu?
Güvenlik	Konumu, okulu, günlük düzeni ya da kimlik bilgisi ortaya çıkıyor mu?
Onur	Çocuğum bu içeriği yıllar sonra gördüğünde kendisine saygı gösterildiğini düşünür mü?
Gelecek etkisi	Bu paylaşım çocuğu yalnızca "bakılacak" bir görüntüye indirgeyen bir dijital iz bırakıyor mu?
Rıza	Çocuğum fikrini söyleyebilecek yaştaysa ona sordum mu?

Temel ilke:
Bir şeyin paylaşılabilmesi, paylaşılması gerektiğini göstermez.

EK 6: Kriz Anları Kartı

Kesip görünür bir yere asabilirsiniz. Cümlelerin hangi durumda kullanılacağı 7. Bölümde anlatılıyor.

- “Bu kıyafet içinde rahat ve özgür olmanı desteklemiyor. Benim önceliğim senin sağlığın ve rahatlığın.”
- “İlham almak normal. Bu tarz gerçekten seni mi yansıtıyor, yoksa sadece dikkat çekici olduğu için mi hoşuna gidiyor?”
- “Moda hızla değişebilir. Benim görevim seni sana iyi gelecek olana göre desteklemek.”
- “Şu an buna kızdığını görüyorum. Duygun gerçek. Sınırım da net. Birlikte başka bir çözüm bulabiliriz.”
- “Nasıl göründüğün kadar nasıl hissettiğin ve neler yapabildiğin de çok önemli.”
- “Biz çocuğumuzun görünüşü üzerinden değerlendirilmesini istemiyoruz.”

EK 7: Haftalık Giyim Planlama Çizelgesi

Bu çizelge sabah krizlerini azaltmak ve çocuğun plan yapma becerisini geliştirmek için kullanılabilir.

Gün	Hava Durumu	1. Seçenek	2. Seçenek	Karar
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				

Kısa kullanım önerisi:
Çizelgeyi haftalık hazırlığın bir parçası yapabilirsiniz. Özellikle küçük çocuklarda iki seçenek sunmak işi kolaylaştırır.

EK 8: Aile Toplantısı Gündem Şablonu

1. Haftanın takdirleri
2. Geçen haftanın kıyafet ve bütçe değerlendirmesi
3. Gelecek haftanın ihtiyaçları
4. Okul etkinlikleri, spor günü, özel günler
5. Ortak kapanış etkinliği

Kısa not:
Aile toplantısının amacı eleştirmek değil, birlikte düşünmek ve anlaşmaktır.

EK 9: Hızlı Başvuru Rehberi

Aşağıdaki tablo hangi durumda nereye başvurulabileceğini hızlıca görmeniz için hazırlandı.

Kurum / Kanal	Hangi Durumda?	Temel Amaç
Reklam Kurulu	Uygunsuz reklam, vitrin, tanıtım	Ticari içeriğin incelenmesi
RTÜK	TV, radyo ve isteğe bağlı yayın içerikleri	Yayın ilkesinin değerlendirilmesi
Platform şikâyet araçları	Uygunsuz paylaşım, çocuk güvenliği riski	İçeriğin kaldırılması veya sınırlandırılması
KVKK / BTK	İzinsiz görsel paylaşımı, mahremiyet ihlali	Silme, kaldırma, hak koruma
Ticaret Bakanlığı	Güvensiz çocuk giysisi	Ürünün denetlenmesi ve gerekirse toplatılması
ALO 183	Çocuk istismarı ve koruma ihtiyacı şüphesi	Koruyucu tedbir
CİMER	Kurum belirlenemeyen durumlar	Kayıt oluşturma ve kurumsal inceleme

Kısa kullanım notu:
Başvurmadan önce ekran görüntüsünü, tarihi, mecrayı ve kısa bir açıklamayı not etmek işinizi kolaylaştırır.

AİLE SÖZÜ

Aşağıdaki metin rehberin özünü birkaç cümlede toplar; aile ilkesi olarak kullanılabilir. Anne, baba ve varsa çocuğa bakan diğer büyükler birlikte okuyabilir.

Çocuğumuzun yaşına, gelişme hızına ve bedenine saygı göstereceğiz. Onu görünüşüyle beğenilmeye çalışan biri olarak değil; bedenini tanıyan, ne hissettiğini bilen ve kendi seçimini yapabilen bir insan olarak yetiştireceğiz. Bu konuda aramızda söz birliği edecek, koyduğumuz sınırları sevgiyle ve tutarlı biçimde koruyacağız. Mahremiyetini, çocukluğunu yaşama hakkını ve güven içinde büyümesini korumayı ailemizin temel sorumluluğu sayacağız.

KAYNAKÇA

Cinselleştirme, beden algısı ve nesneleştirme

American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls. (2007). Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. American Psychological Association. https://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. Psychology of Women Quarterly, 21(2), 173–206. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Fredrickson, B. L., Roberts, T.-A., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. Journal of Personality and Social Psychology, 75(1), 269–284. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269

Endokrin bozucular ve tekstil kimyasalları

Bergman, Å., Heindel, J. J., Jobling, S., Kidd, K. A., & Zoeller, R. T. (Ed.). (2013). State of the science of endocrine disrupting chemicals – 2012. United Nations Environment Programme & World Health Organization.

Diamanti-Kandarakis, E., Bourguignon, J.-P., Giudice, L. C., Hauser, R., Prins, G. S., Soto, A. M., Zoeller, R. T., & Gore, A. C. (2009). Endocrine-disrupting chemicals: An Endocrine Society scientific statement. Endocrine Reviews, 30(4), 293–342. https://doi.org/10.1210/er.2009-0002

Shea, K. M., & American Academy of Pediatrics Committee on Environmental Health. (2003). Pediatric exposure and potential toxicity of phthalate plasticizers. Pediatrics, 111(6), 1467–1474. https://doi.org/10.1542/peds.111.6.1467

Tekstil güvenliği: sertifikalar ve mevzuat

Global Standard gGmbH. (2023). Global Organic Textile Standard (GOTS), Version 7.0. https://global-standard.org

Kimyasalların Kaydı, Değerlendirilmesi, İzni ve Kısıtlanması Hakkında Yönetmelik (KKDİK). (2017, 23 Haziran). Resmî Gazete (Sayı: 30105).

OEKO-TEX. (t.y.). STANDARD 100 by OEKO-TEX®. https://www.oeko-tex.com/en/our-standards/oeko-tex-standard-100

Türk Standardları Enstitüsü. (t.y.). TS EN 14682 – Çocuk giysilerinde güvenlik: Çocuk giysilerinde kullanılan kordon ve büzme ipleri – Özellikler.

Ürün Güvenliği ve Teknik Düzenlemeler Kanunu (Kanun No. 7223). (2020, 12 Mart). Resmî Gazete (Sayı: 31066).

Duyusal işlemleme ve nörolojik hassasiyet

Dunn, W. (1999). The Sensory Profile: User's manual. Psychological Corporation.

Dunn, W. (2014). Sensory Profile 2. Pearson.

Miller, L. J., Anzalone, M. E., Lane, S. J., Cermak, S. A., & Osten, E. T. (2007). Concept evolution in sensory integration: A proposed nosology for diagnosis. American Journal of Occupational Therapy, 61(2), 135–140. https://doi.org/10.5014/ajot.61.2.135

Reynolds, S., & Lane, S. J. (2008). Diagnostic validity of sensory over-responsivity: A review of the literature and case reports. Journal of Autism and Developmental Disorders, 38(3), 516–529. https://doi.org/10.1007/s10803-007-0418-9

Dikkat düzenlemesi ve DEHB

Barkley, R. A. (2015). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4. baskı). Guilford Press.

Ghanizadeh, A. (2011). Sensory processing problems in children with ADHD, a systematic review. Psychiatry Investigation, 8(2), 89–94. https://doi.org/10.4306/pi.2011.8.2.89

Payalaşan ana-babalık, çocuk fenomenler ve dijital ayak izi

Abidin, C. (2017). #familygoals: Family influencers, calibrated amateurism, and justifying young digital labor. Social Media + Society, 3(2), 1–15. https://doi.org/10.1177/2056305117707191

Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). "Sharenting," parent blogging, and the boundaries of the digital self. Popular Communication, 15(2), 110–125. https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives. Oxford University Press.

Ouvrein, G., & Verswijvel, K. (2019). Sharenting: Parental adoration or public humiliation? A focus group study on adolescents' experiences with sharenting against the background of their own social media literacy. Children and Youth Services Review, 99, 319–327. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.011

Steinberg, S. B. (2017). Sharenting: Children's privacy in the age of social media. Emory Law Journal, 66(4), 839–884.

Reklam okuryazarlığı ve çocuklara yönelik pazarlama

Buijzen, M., & Valkenburg, P. M. (2003). The unintended effects of television advertising: A parent–child survey. Communication Research, 30(5), 483–503. https://doi.org/10.1177/0093650203256361

Hobbs, R. (2010). Digital and media literacy: A plan of action. The Aspen Institute.

Rozendaal, E., Buijzen, M., & Valkenburg, P. (2011). Children's understanding of advertisers' persuasive tactics. International Journal of Advertising, 30(2), 329–350. https://doi.org/10.2501/IJA-30-2-329-350

Akran etkisi ve aidiyet

Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. Developmental Psychology, 43(6), 1531–1543. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531

Türkiye verileri ve düzenlemeler

Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul Öğrencilerinin Kılık ve Kıyafetlerine Dair Yönetmelik. (2012, 27 Kasım). Resmî Gazete (Sayı: 28480).

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu. (2025). Gençlerin medya kullanımı ve dijital okuryazarlık araştırması. RTÜK.

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu. (2025). Medyametre medya kullanım alışkanlıkları araştırması. RTÜK.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024 (Haber Bülteni No. 53638). TÜİK. https://data.tuik.gov.tr

İSTANBUL AİLE VAKFI YAYINLARI

ISBN 978-625-930-387-1

istanbulailevakfi.org

istanbulailevakfi