



ŞİDDET

NEDİR

VE

NASIL

ÖNLENİR

**Bilgilendirici
Haber Bülteni**



Şiddet Nedir?

Şiddet, bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır. Şiddet, her yerde olabilir. Özel veya kamusal alanda meydana gelebilir



FİZİKSEL ŞİDDET

PSİKOLOJİK ŞİDDET

CİNSEL ŞİDDET

İŞYERİ ŞİDDETI

Peki Şiddet Türleri Nelerdir?

EKONOMİK ŞİDDET

KADINA ŞİDDET

AİLE İÇİ ŞİDDET

FLÖRT ŞİDDETI



FİZİKSEL ŞİDDET

Fiziksel şiddet , kişiye yönelen ve şiddetin her açıdan fiziksel zarar verebilecek şekilde kullanıldığı (kasıtlı şekilde yaralanma veya ölüme sebep olan her türlü davranış biçimi),sonucunda mağduru ruhsal ,fiziksel yönden olumsuz etkileyen şiddet türüdür.



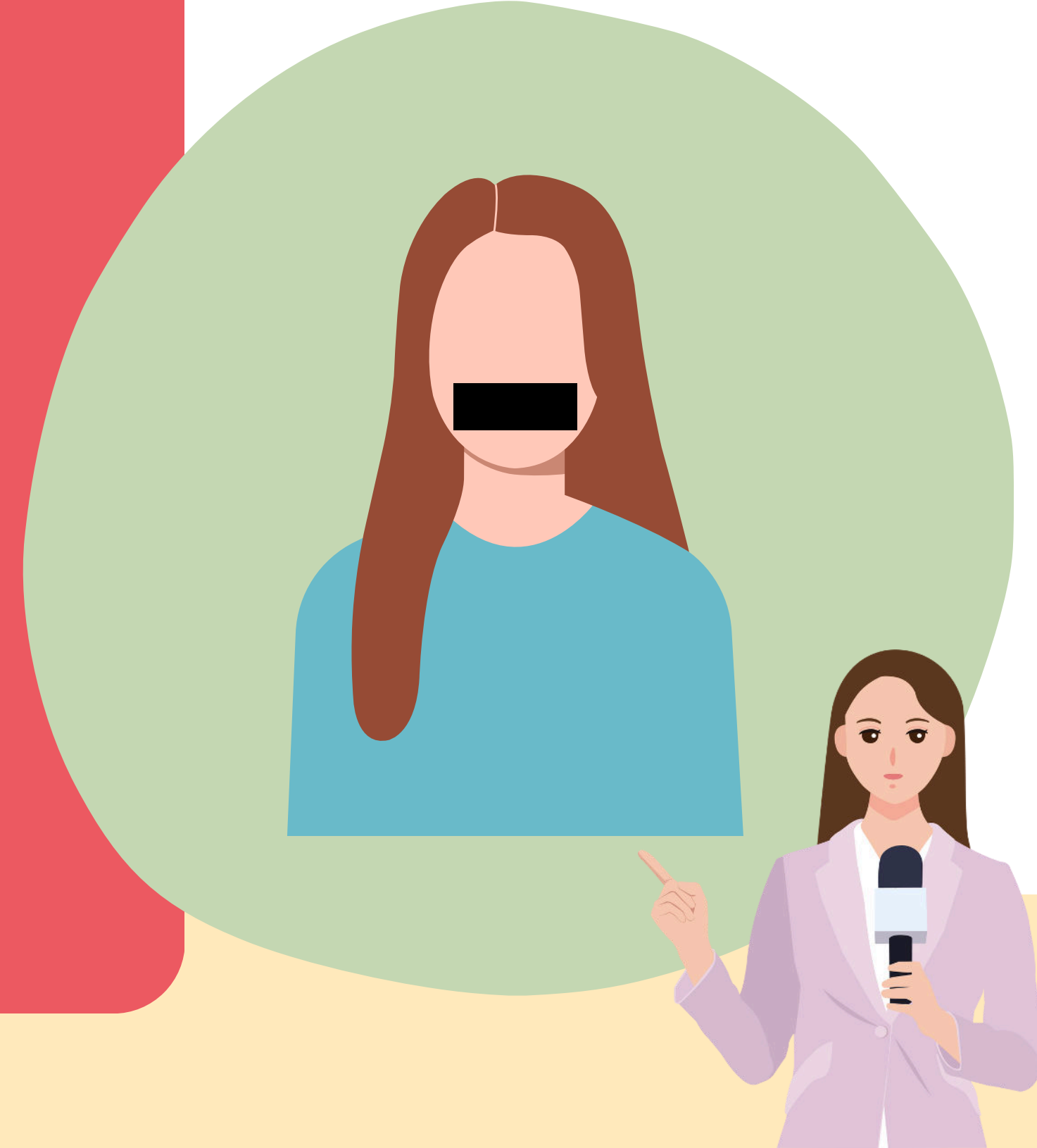
PSİKOLOJİK ŞİDDET

Psikolojik şiddet, bir kişinin başka bir kişiyi aşağılamak, korkutmak veya kontrol etmek amacıyla kullandığı duygusal ve zihinsel baskıdır.



CİNSEL ŞİDDET

Cinsel şiddet kişinin kendi rızası dışında herhangi bir cinsel eyleme maruz kalması ya da buna kalkışılmasıdır. Sadece sözel ya da mimik ve jestler aracılığıyla olabileceği gibi doğrudan (dokunmadan cinsel birlikteliğe varan) fiziksel etkileşimin de olduğu durumları kapsar.



EKONOMİK ŞİDDET

Herhangi bir bireyi küçük düşürmek, cezalandırmak, kontrol altında tutabilmek, üstünlük kurabilmek ve aşağılamak için maddi güç uygulayarak ve üstünlük kurarak uygulanan şiddet türüdür.



FLÖRT ŞİDDETİ

Flört şiddeti (flört ilişkisinde şiddet, flört içi şiddet, sevgili şiddeti), flört ilişkisinde eşlerden birinden diğerine beraberlikleri sırasında veya beraberlikleri bittikten sonra yönelen duygusal, fiziksel ve cinsel her türlü saldırganlık eylemleridir.



AİLE İÇİ ŞİDDET

Aile içerisinde veya hanede veya mağdur faille aynı evi paylaşırsa da paylaşmasa da eski veya şimdiki eşler veya partnerler arasında meydana gelen her türlü fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik şiddet eylemine aile içi şiddet denir.



KADINA ŞİDDET

Kadına yönelik Şiddet, kadınların cinsiyetleri nedeniyle maruz kaldıkları fiziksel, cinsel, psikolojik acı veya ıstırap veren ya da verebilecek olan her türlü eylem, uygulama ya da bu tür eylemlerle tehdit edilme, zorlanma veya keyfi olarak özgürlükten yoksun bırakılmalarıdır.



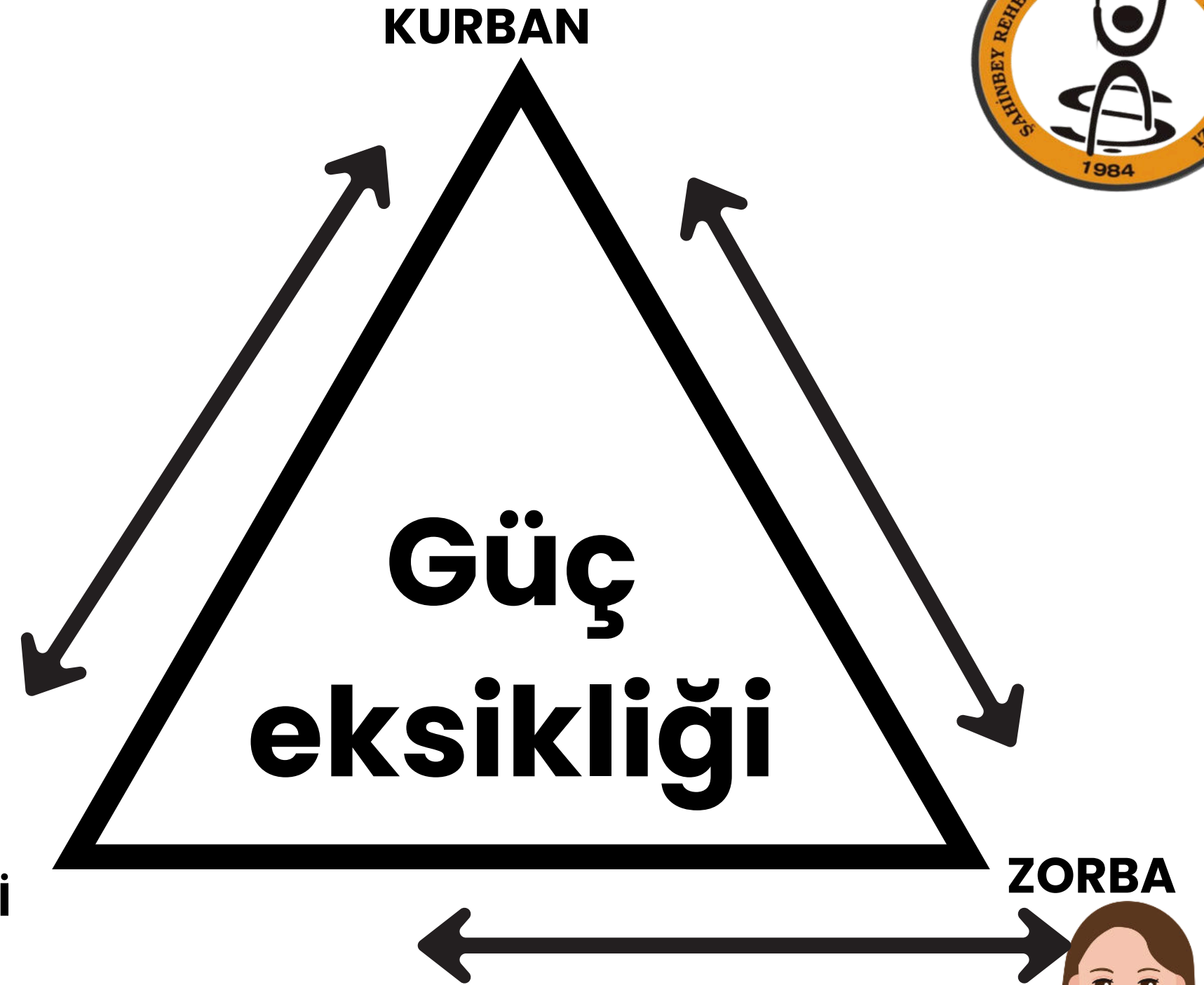
İŞYERİ ŞİDDETİ

işçi veya işveren tarafından yol açılan, organizasyon ve çalışanlar için bir tehdit ögesine dönüşen, şiddet ve zorbalık içeren davranışların tümüdür.



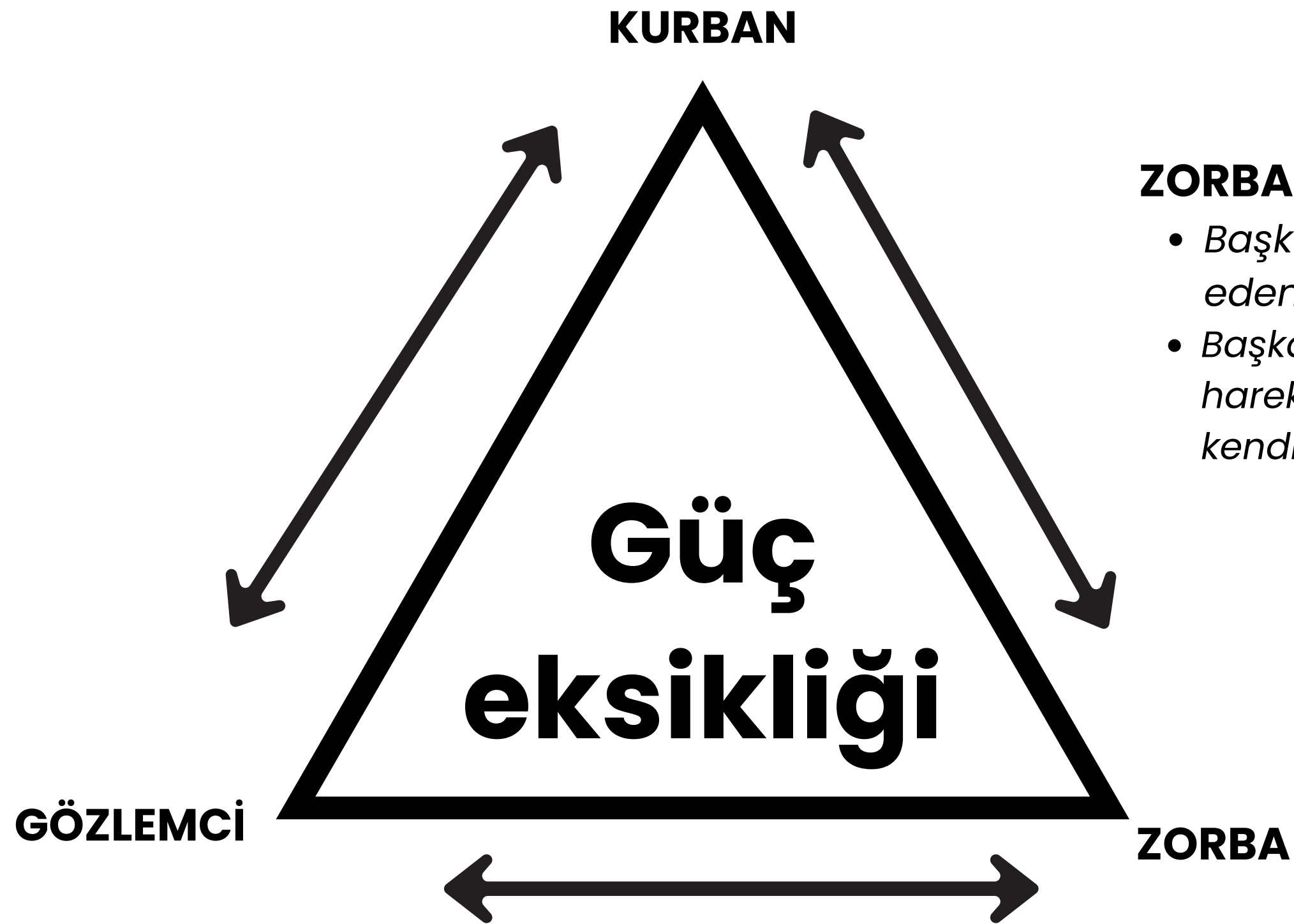
Şiddetin olduğu ortam kurban, zorba ve kurtarıcı rollerini beraberinde getirir. Yanda bu döngüyü yansıtan üçgenimizi görüyorsunuz. Bu üç rol zaman zaman birbirinin yerini alabilir.

GÖZLEMCİ



KURBAN

- Çaresiz birey
- Zavallı Ben algısına sahip birey
- Kendine Acıyan birey
- Başkalarını suçlamam eğiliminde olan birey



ZORBA

- Başkaları üzerinde hak iddia eden birey
- Başkalarının özgürlük ve hareket alanını kısıtlamayı kendine hak gören birey

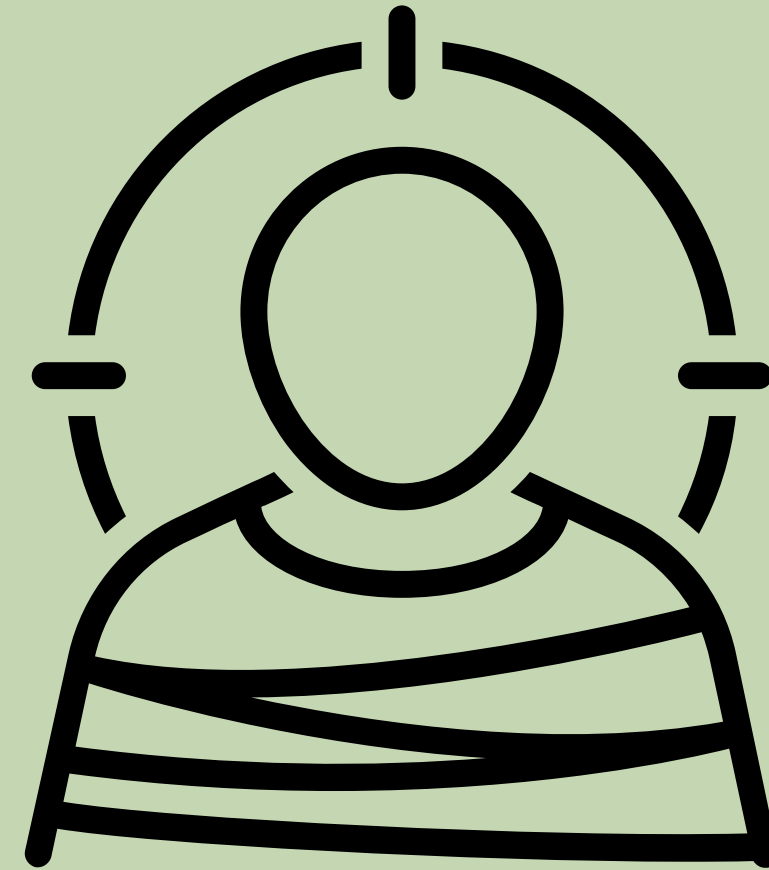
GÖZLEMCI

- Kurbanı ve zorbayı gözleyen zaman zaman onlardan birine dönüşebilen birey



PEKİ KURBAN ROLÜNDEN NASIL ÇIKABİLİRİZ?

Kurban rolü temelde net olmayan sınırları barındıran bir roldür. Bunun paralelinde **hayır demeyi öğrenmek** ve öncelikleri belirlemek kurban rolünden çıkabilmek için önemli adımlar olabilir. .



NEDEN ZORBA OLUNUR?

- ✓ Sosyal çevre etkisi
- ✓ Çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylar
- ✓ Üstünlük kurma yolu olarak görülmesi
- ✓ Gelişme çağı değişiklikleri
- ✓ Zayıf benlik saygısı
- ✓ Zor ev hayatı
- ✓ Hayatında var olan ilişkilerde kendini güvende hissetmeme





ZORBA
ile
BAŞA ÇIKMA
REHBERİ
Tüm ayrıntıları ile





✓ **Zorbalık yapan kişi ile beklemediği şekilde doğrudan iletişim kurun:**

Duygularınızı uygun bir dille açık açık ifade edin. Zorbalar genelde duygularını öfke ile gösteren bireylerdir. Karşısında öfke dışında bir duyguyu görmek onları şaşırtabilir.

✓ **Hayır demeyi öğrenmeye çalışın :**

Hayır demek genelde olumsuz algılansa da gerekli durumlarda hayır diyebilmek ve kendi sınırlarımızı çizmek yaşadığımız belirsizlikleri ortadan kaldırabilir.

✓ **Kendinizi koruyacak önlemler alın :** Zorbalık yaşadığınız bir ortamdan uzaklaşmak ya da zorbalık yaşayacağınız bir ortamdan uzaklaşmak etkili bir yöntem olabilir.

✓ **Kendinizden büyük birinden yardım isteyin :**

Zaman zaman işlerin içinden tek başımıza çıkamadığımız zamanlar olabilir. Böyle durumlarda güvendiğimiz herhangi bir bireyden yardım istemekten çekinmeyin.

ZORBA İLE BAŞA ÇIKMA REHBERİ

- ✓ **Zorbaya karşı kendinizi güçlü kılacak özelliklerinizi geliştirin :** Etkili iletişim becerilerinden başlayabilirsiniz.
- ✓ **Zorbalık yapan kişiyi cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın :** Zorbalık yapıldığı durumlarda eğer korkuyorsanız korkunuzu çok belli etmemeye çalışın. Mesela zorbalık yapıldığı anda kendinizi çok da geri çekmeyin ve korkmadığınızı hissettirin.
- ✓ **Okul psikolojik danışmanından yardım isteyin :** Zorbaliğa uğradığınız herhangi bir durumu okul psikolojik danışmanına bildirmek hem psikolojik yardım açısından hem de ilerde yaşanabilecek başka olumsuz deneyimlerin önüne geçmek açısından yararlı olacaktır.



ZORBA İLE BAŞA ÇIKMA REHBERİ

- ✓ **Diğer zorbalığa uğrayan mağdurlarla iletişim halinde olun :** Aynı olayları aynı roller içerisinde yaşayan insanlar arasında bilgi alışverişi oldukça yararlı olacaktır. Hep birlikte konuşun ve önlemler alın.
- ✓ **Zorbalık yapan kişiye karşı bulunduğunuz ortamda genel bir kamuoyu oluşturmaya çalışın:** Birleştirelen bu güçler zorbalığı durdurmak için etkili olacaktır.
- ✓ **Zorbaların aslında zayıf olduğunu unutmayın:** Zorbalar genelde bastırılan duygularını öfke ile yansıtmayı seçen bireylerdir. Onların aslında zayıf olduğunu kendinize hatırlatmaktan çekinmeyin.



ZORBA İLE BAŞA ÇIKMA REHBERİ

- ✓ **Zorbalık ile nasıl başa çıkabiliriz sorusuna yönelik kitaplar okuyun ve araştırmalar yapın.** : Eğer hangi kitabın sizin için yararlı olacağını bilemiyorsanız bu konuda okul psikolojik danışmanından yardım isteyebilirsiniz. Bu içeriklerden biri de Özel eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel müdürlüğü ' nün yayınladığı zorbalığa dair içerikler olabilir.
- ✓ **Zorbalık ile ilgili psikoeğitim programlarına katılın.**: Psikoeğitim programları ilgili konu ile alakalı bilgilendirici materyaller sunan programlardır. Zorbalıkla nasıl başa çıkmanız gerektiğini bilmiyorsanız bu konuda uzman görüşleri doğrultusunda hareket etmeniz yararlı olabilir. Bu konuda okulunuzda verilen programları kaçırmamanız iyi olacaktır.
- ✓ **Baş etmekte zorlandığınız, başvurulacak yollar tükendiği takdirde ve gücünüzün eşit olmadığını düşündüğünüz bireylerin zorbalığına maruz kaldığınızda emniyet güçlerinden yardım alabilirsiniz.**

