



# ŞİDDETİN ÖNLENMESİ

Öğrenci Sunumu – LİSE

KOCAELİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# İÇİNDEKİLER

- 1-Çocuk Nedir? Çocuk Hakları Nelerdir?
- 2-Şiddetin Tanımı ve Türleri
- 3-Şiddetin Sonuçları
- 4-Şiddeti Önlemenin Yolları
- 5-İletişim Becerileri ve Empati
- 6-Destek Sistemleri
- 7-Kendi Haklarını Bilmek





1-Çocuk Nedir?

Çocuk Hakları Nelerdir?

# Çocuk Nedir?

- Çocuk; doğumdan ergenliğe kadar olan dönemi kapsayan, gelişimsel olarak yetişkinlikten önceki bir evredeki bireylerdir.
- Çocuklar, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak önemli gelişim aşamalarından geçerler. Oyun oynama, öğrenme ve keşfetme, çocukların bu dönemde temel aktiviteler arasında yer alır.
- Ayrıca, çocuklar aileleri ve toplumları tarafından eğitilir ve şekillendirilir, bu da onların karakter ve değerler kazanmasında büyük rol oynar.



# Çocuk Hakları Nelerdir?

Çocuk hakları, çocukların gelişimlerini, refahlarını ve korunmalarını sağlamak amacıyla belirlenen temel haklardır. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde belirtilen başlıca çocuk hakları şunlardır:

- 1.Yaşam Hakkı
- 2.Gelişim Hakkı
- 3.Eğitim Hakkı
- 4.Sağlık Hakkı
- 5.Korunma Hakkı
- 6.Katılım Hakkı
- 7.Oyun ve Dinlenme Hakkı

Bu haklar, çocukların sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri için önemlidir. Her ülkenin bu hakları





## 2-Şiddetin Tanımı ve Şiddetin Türleri

# Şiddetin Tanımı

- Şiddet, bireyler veya gruplar arasında kasıtlı olarak fiziksel, psikolojik veya duygusal zarar verme eylemlerini ifade eder.
- Şiddet, genellikle güç dengesizliklerinden kaynaklanır ve çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir.
- Şiddet, bireylerin güvenliğini ve sağlığını tehdit eden ciddi bir sosyal sorun olarak kabul edilir.



# Şiddetin Türleri

- Fiziksel şiddet
- Sözel şiddet
- Duygusal şiddet
- Cinsel şiddet
- Sanal şiddet
- Ekonomik şiddet
- Flört şiddeti





# Fiziksel Şiddet

Kişinin bedenine yönelik yapılan ve bedensel olarak zarar görmesine yol açan her türlü davranış **fiziksel şiddet** olarak tanımlanabilir. Bu davranışlar; tekme-tokat atmak, elini-kolunu bükmek, itmek, ısırarak, tükürmek şeklinde görülebilen her türlü fiziksel cezadır.



# Sözel Şiddet



Sözlü veya yazılı olarak, bireyleri hedef alan zarar verici ifadelerin kullanılmasıdır. Hakaret, nefret söylemi, tehdit, alay etme gibi kişiye zarar veren sözel ifadelerle gösterilen bir şiddet türüdür.

# Duygusal Şiddet



Zihinsel veya duygusal zarar verme amacı güden şiddet eylemleridir. Aşağılama, hakkında dedikodu çıkarma, manipülasyon, dışlama gibi davranışlar duygusal şiddete örnektir.

# Cinsel Şiddet



Cinsel şiddet bireylerin istekleri dışında ve/veya istemedikleri biçimde cinsel eyleme zorlanmasıdır. Yetişkinler tarafından 18 yaşından küçük çocuklara yönelik gerçekleştirilen her türlü cinsel eylem, istismar ve cinsel şiddettir.

# Sanal Şiddet



Sanal şiddet, dijital ortamda, özellikle internet ve sosyal medya platformları aracılığıyla gerçekleştirilen, bireylere veya gruplara yönelik zarar verme eylemlerini ifade eder. Bu tür şiddet, fiziksel bir etki yaratmaktan ziyade, psikolojik veya duygusal zarar verme amacı taşır. Taciz, iftira ve yalan haber yayma, kişisel bilgilerin ifşası, düşmanca içerik paylaşımı sanal şiddete örnektir.

# Ekonomik Şiddet



Bireyin maddi kaynaklarına erişimini kısıtlama veya kontrol etme eylemleriyle gösterilen bir şiddet türüdür. Gelir kontrolü, çalışmayı engelleme, maddi destekten mahrum bırakma gibi durumlar ekonomik şiddete örnektir.

# Flört Şiddeti



Flört şiddeti, bir ilişkide bir tarafın diğerine karşı uyguladığı kontrol, manipülasyon, tehdit veya fiziksel şiddet biçiminde kendini gösteren davranışlardır. Genellikle, bu tür şiddet duygusal, psikolojik veya ekonomik bir şekilde gerçekleşebilir.

Belirtileri arasında:

- Sürekli mesaj veya arama
- Kısıtlama veya kontrol etme davranışları
- Aşağılayıcı veya küçümseyici sözler
- Sosyal çevreden izole etme
- Fiziksel şiddet tehdidi veya uygulaması



## 3-Şiddetin Sonuçları

# Şiddetin Sonuçları

Şiddetin bireyler ve toplum üzerindeki sonuçları ciddi ve çok yönlüdür.

## Psikolojik Etkiler:

- Şiddete maruz kalan bireyler, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi ruhsal sorunlar yaşayabilir.
- Anksiyete ve Depresyon: Şiddet mağdurları, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sağlık problemleri geliştirme riski taşır.

## Sosyal Etkiler:

- Şiddet, aile içindeki ve arkadaşlık ilişkilerindeki bağları zedeleyebilir.
- Mağdurlar, toplumda dışlanma ve



# Şiddetin Sonuçları

## Toplumsal Etkiler:

- Yüksek şiddet oranları, toplumda genel bir güvensizlik hissi yaratır. Toplumsal huzursuzluğa yol açabilir.

## Gelecek Nesiller Üzerindeki Etkisi:

- Çocuklar, şiddet gören ya da şiddet uygulayan bireylerin etkisi altında kalarak benzer davranışlar geliştirebilir.
- Şiddete maruz kalan çocuklar, okula düzenli devam edemeyebilir ve akademik başarıları etkilenebilir.





## 4-Şiddeti Önlemenin Yolları



# Şiddeti Önlemenin Yolları

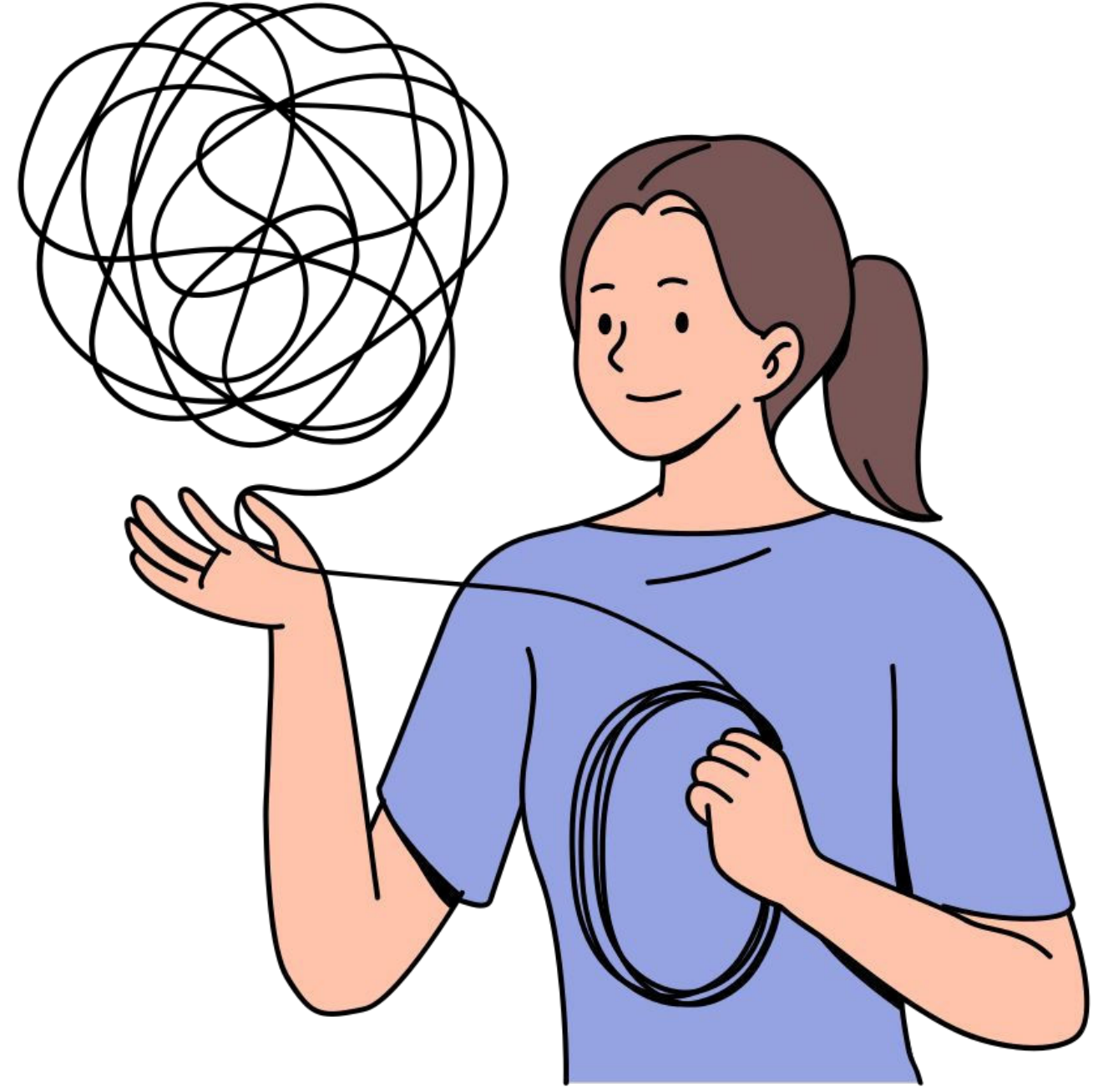
Şiddeti önlemek, bireylerin, ailelerin ve toplumların sağlıklı ve güvenli bir ortamda yaşaması için kritik öneme sahiptir.

Bunun için yapılabilecekler;

## **Sorun Çözme Becerilerini Geliştirmek:**

Sorun çözme becerilerimizi geliştirmek, yaşadığımız zorluklarla doğru yöntemler kullanarak baş etmemizi sağlar.

Bir sorunumuz olduğunda doğru yöntemlerle sorunumuzu çözmek için; sorunu anlamak, alternatif çözümler geliştirmek, çözümleri değerlendirip uygun bulduğumuzu uygulamak ve sonuçları değerlendirmek şeklindeki basamakları izleyebiliriz.



# Şiddeti Önlemenin Yolları

## Şiddete “Dur” Diyebilmek:

Şiddet içeren bir durumla karşılaştığınızda;

- Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığını, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın.
- Karşınızdaki kişinin davranışından rahatsız olduğunuzda «DUR» diyebilirsiniz.

- **YARDIM ARAMAKTAN UTANMAYIN, ÇEKİNMEYİN, KORKMAYIN!**

- Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Eğer bu kişi size yardım edemezse güvenebileceğiniz



# Şiddeti Önlemenin Yolları

## Öfke Kontrolünü Geliştirmek:

- Öfke normal bir duygudur. İnsanların hiçbir zaman öfkelenmemesi gibi bir durum söz konusu değildir. Ancak öfkelendikten sonra tepkimizi ortaya koyma biçimimiz çok önemlidir.
- Öfkelendiğimiz durumlarda, öfkemizi kontrol etmeyerek şiddet içeren saldırganca davranışlara başvuruyorsak, gerekçemiz ne olursa olsun sergilediğimiz davranışlar kabul edilemez.



# Şiddeti Önlemenin Yolları



## Öfkemizi Kontrol Etmek İçin Neler Yapabiliriz?

- Durun ve derin derin nefes alın bunu yaparken İçinizden 10'a kadar sayın.
- Kendi kendinizi "sakin olmalıyım " diyerek telkin etmeye çalışın.
- Öfkelendiğiniz kişiye konuşmaya ara vermek istediğinizi söyleyin.
- Öfkeniz devam ediyorsa bulunduğunuz ortamdan uzaklaşın ve sakinleşene kadar orada kalın.
- Vücudunuza sıvı alarak kalp ritminizi dengelemeye çalışın.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.
- Sakinleşince sorun ve çözüm yolları hakkında konuşabilirsiniz.



# 5-İletişim Becerileri ve Empati

# İletişim Becerileri ve Empati

## Etkili Bir İletişim Kurabilmek İçin;

- Herkesin hata yapabileceğini kabul ederek,
- Konuştuğunuz kişinin yüzüne bakarak,
- Dinlediğinizi karşı tarafa belli ederek,
- Konuşurken duygularınızı ifade etmekten çekinmeden sakin bir şekilde konuşabilmelisiniz.

## Kendimizi Doğru Bir Şekilde İfade Edebilmek İçin;

### **3N yöntemini uygulayabilirsiniz.**

- Ne hissettiğinizi,
- Ne düşündüğünüzü,
- Ne istediğinizi net bir şekilde ifade edebilmelisiniz.



# İletişim Becerileri ve Empati

## Empati Becerilerini Geliştirmek:

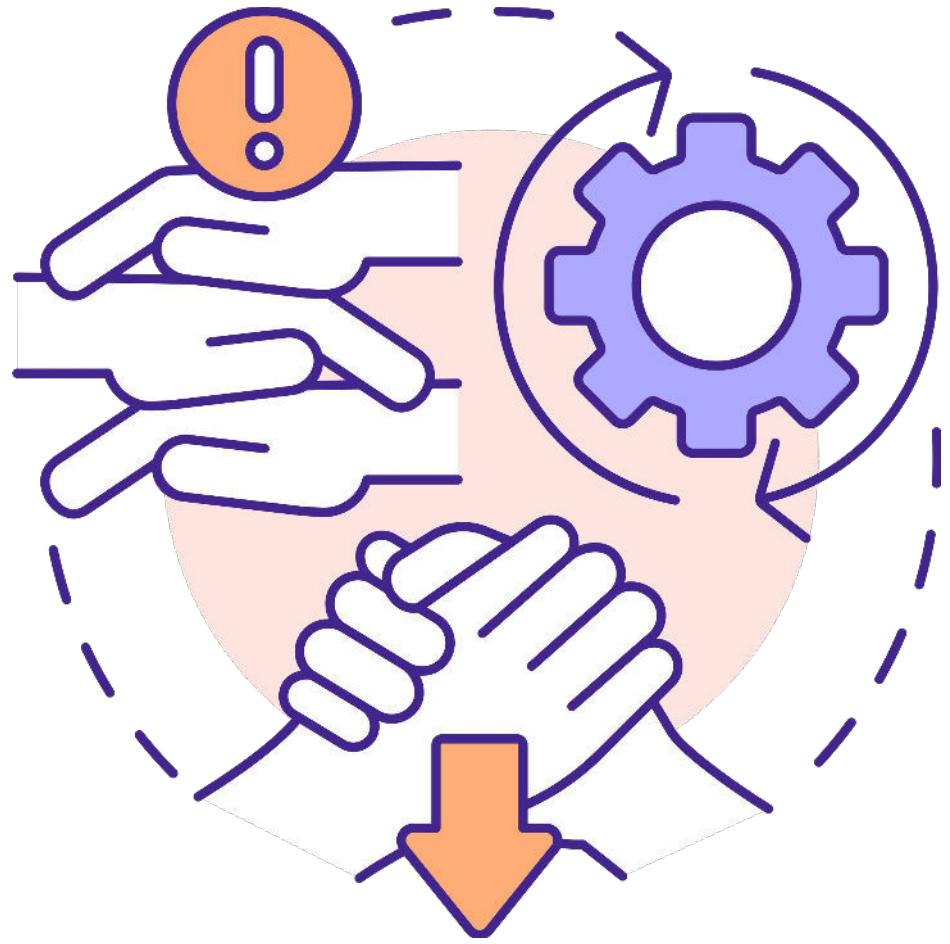
Empatik becerinin kullanılması bir yandan kişiyi istenmedik durumlardan korurken, diğer yandan daha nitelikli ilişki kurulmasını sağlamaktadır.

- Öncelikle kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, karşı tarafın bakış açısını ve ne hissettiğini anlayabilmesi gerekir.

**Unutmayalım! Herkes bizim gibi düşünmeyebilir ya da hissetmeyebilir.**

- İkinci adımda, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlamak,
- Üçüncü adımda ise, anlaşılan bu duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye iletme gerekir.





## 6-Destek Sistemleri



# Destek Sistemleri



**Destek sistemleri**, bireylerin zor zamanlarında ihtiyaç duydukları yardım ve kaynakları sağlayan sosyal yapılar ve hizmetlerdir. Bu sistemler, özellikle şiddet mağdurlarının bildirim ve iyileşme süreçlerinde kritik bir rol oynar.

# Destek Sistemleri

## 1. Koruma ve Güvenlik

- **Koruma Talebi:** Şiddet mağdurları, mahkemedен koruma talep edebilir. Uzaklaştırma kararları almak mümkündür.
- **Acil Durum Yardımı:** Şiddet anında 112 gibi acil yardım hatlarını arayarak hemen destek alabilirsiniz.
- **Hukuki Destek:** Hukuki yardım ve danışmanlık hizmetleri, mağdurların koruma kararları almasına ve şiddet faillerinden uzaklaşmasına yardımcı olur.



# Destek Sistemleri

## 2. Psikolojik Destek

- **Danışmanlık ve Terapi:** Şiddet mağdurlarına yönelik psikolojik destek, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) ve diğer ruhsal sorunların yönetilmesinde önemli bir rol oynar. Okulunuzda da rehberlik servisinizden konuyla ilgili destek alabilirsiniz.
- **Sığınma Evleri:** Şiddet mağdurları için güvenli alanlar sağlayan sığınma evleri ve acil durum barınma hizmetleri bulunmaktadır.
- **Gruplar ve Destek Toplulukları:** Mağdurların benzer deneyimleri paylaşabilecekleri destek grupları, duygusal iyileşme sürecini hızlandırabilir.



# Destek Sistemleri

## 3. Sosyal Ağlar

- **Aile ve Arkadaş Desteđi:** Destek sistemleri, bireylerin sosyal çevreleri aracılığıyla duygusal destek almalarını sağlar. Aile ve arkadaşlar, şiddet mağdurlarına önemli bir moral kaynağı olabilir.
- **Toplumsal Destek:** Yerel topluluklar ve sivil toplum kuruluşları, şiddet karşıtı kampanyalar ve eğitim programları aracılığıyla toplumsal farkındalığı artırır.

## 4. Eğitim ve Farkındalık

- **Bilgi ve Kaynaklar:** Destek sistemleri, şiddet mağdurlarına hakları, mevcut kaynaklar ve hizmetler hakkında bilgi sağlar.
- **Şiddeti Önleme:** Eğitim programları, şiddetin önlenmesi ve farkındalığın artırılması amacıyla topluma yönelik bilgilendirme yapar.



# Destek Sistemleri



**ŞİDDETE TANIK OLDUYSANIZ YA DA ŞİDDET MAĞDURUYSANIZ;**

- 1.112 Acil Çağrı
- 2.KADES (Kadın Acil Destek Uygulaması)
- 3.Kolluk Birimleri (Polis / Jandarma)
- 4.Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri
- 5.Alo 183 Sosyal Destek Hattı
- 6.Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)
- 7.Sağlık Kuruluşları
- 8.Adli Kurumlar (Cumhuriyet Başsavcılığı, Aile Mahkemeleri)
- 9.Valilikler/Kaymakamlıklar
- 10.Kadın Danışma Merkezleri

**YUKARIDAKİ KURUM VE**

**UYGULAMALARDAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ**

# Kendi Haklarınızı Bilmek



Kendi haklarınızı bilmek, şiddeti önlemenin ve başa çıkmanın en güçlü araçlarından biridir. Bilgi ve farkındalık, bireylerin daha güvende hissetmelerine ve şiddeti önlemek için gerekli adımları atmalarına olanak tanır. Unutmayın, herkesin şiddetsiz bir yaşam sürme hakkı vardır ve bu hakları savunmak, hem bireysel hem de toplumsal bir sorumluluktur.

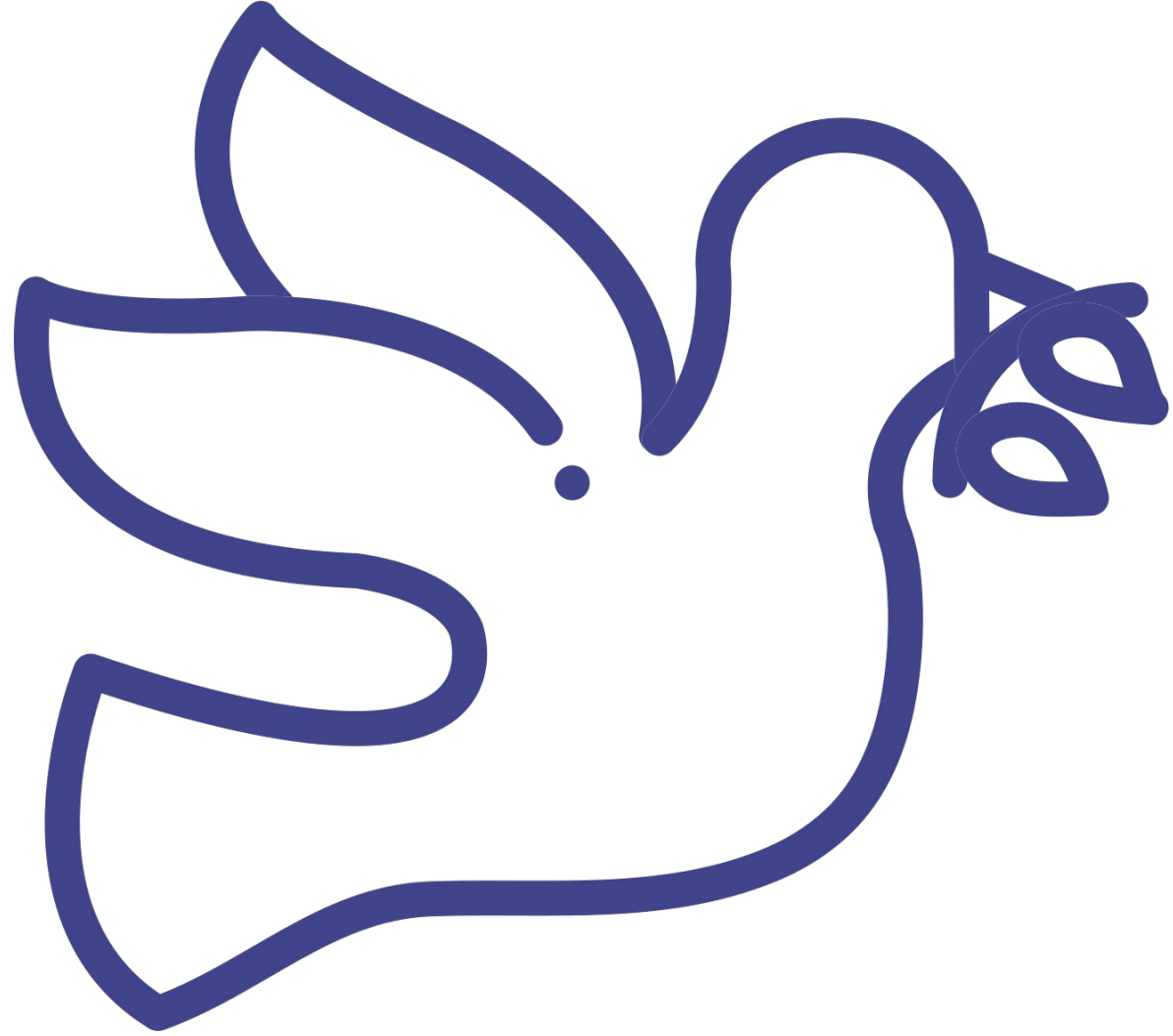
# Kendi Haklarını Bilmek



## Haklarınızı Tanıyın!

İnsan hakları, her bireyin doğuştan sahip olduğu, evrensel, devredilemez ve vazgeçilemez haklardır. Bu haklar, insan onurunu korumak ve temel özgürlükleri güvence altına almak amacıyla kabul edilmiştir.

# Kendi Haklarını Bilmek



## Haklarınızı Tanıyın!

- **Yaşam Hakkı:** Her birey, yaşamını sürdürme hakkına sahiptir. Hiç kimse keyfi olarak öldürülemez.
- **Özgürlük ve Güvenlik Hakkı:** Her birey, hür ve güvenli bir şekilde yaşama hakkına sahiptir. Kişisel özgürlükler, keyfi gözaltılara karşı korunur.
- **İşkence ve İnsanlık Dışı Muameleye Karşı Koruma:** Hiçbir birey, işkenceye veya insanlık dışı, onur kırıcı muameleye maruz kalmaz.





# TEŞEKKÜRLER!

KOCAELİ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

MM

# KAYNAKÇA

- **Birleşmiş Milletler.** (1948). İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi.
- **World Health Organization.** (2016). Global Plan of Action on Violence.
- **T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.** (2021). Şiddetle Mücadele Stratejisi.
- **Çocuk Hakları Sözleşmesi.** (1989). Birleşmiş Milletler.
- **Türk Dil Kurumu.** (2023). Şiddet Tanımı ve Türleri.
- **Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğü,** Eğitim Ortamlarında Şiddeti Önleme Eğitimleri, Lise Sunumu, Kocaeli.
- **Usta, A.** (2004). *Çocuğun Ruhsal Süreçleri Üzerinde Ailenin Etkisi*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.