

# Hoş Geldiniz...



## İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# İSTİSMARIN VE ŞİDDETİN ÖNLENMESİ

**Kişisel Sınırlarımız Ve Taciz...**

# Kişisel Sınır Nedir?

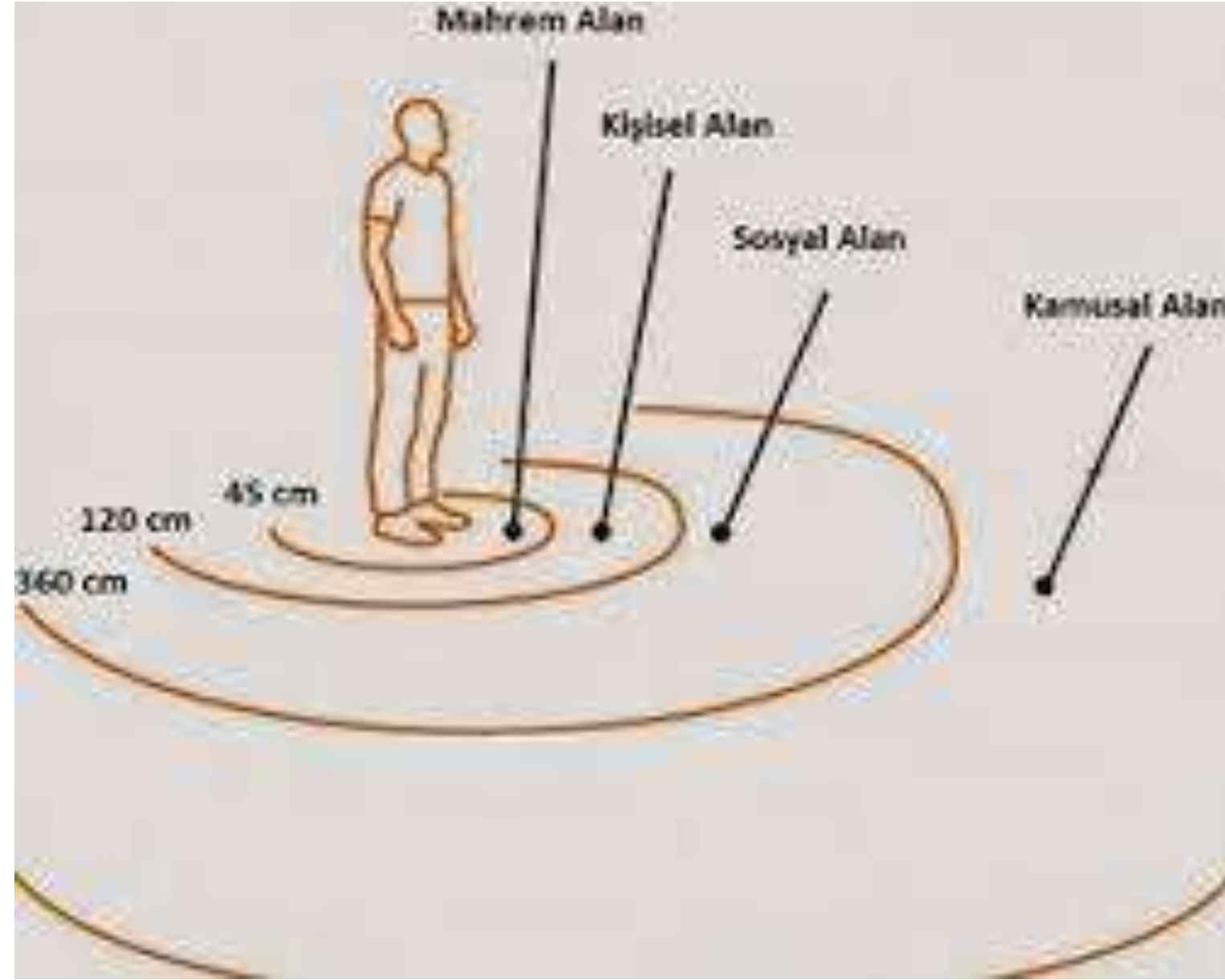


**Sınırlar başkalarıyla iletişimimizde koyduğumuz özel çerçevelerimiz yani çizgilerimizdir.**

**Bazen bu çerçeve ve çizgilerimiz istemediğimiz halde başkaları tarafından ihlal edilebilir.**

- **Kişiler arası sınırlar her toplumda her kültürde insan ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir.**
- **İletişim sürecinde kişilerin aralarına koyduklar sınırlar onların yakınlık derecesini yansıtır.**
- **Kişisel sınırlar kültüre ve kişiye göre değişir.**
- **Bu alana zorla girmek saygısızlık, kişkırtma ya da saldırı olarak değerlendirilir.**

**İnsanlar birbirleriyle olan ilişkilerini dört temel bölgede düzenlerler;**



**1. Mahrem Alan (0 – 25 cm):** Her insanın bir psikolojik korunması vardır. 0 – 25 cm yakınlık içine sadece özel duygusal ilişkimiz olan insanları alırız.

**2. Kişisel Alan (40 – 80 cm):** Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insan, bu mesafede kendilerini en rahat hisseder.

**3. Sosyal Alan (80 cm – 2 m):** İşlerin rahatça konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü bölge, bu çemberdir.

**4. Genel Alan (2 m ve daha fazlası):** Topluma açık, tanımadığımız kişiler içindir.

## Sağlıklı Sınırlar Nasıl Çizilir?

Sağlıklı sınırlar çizmenin ilk adımı, gerçek kişiliğinizi tanımak ve ona sahip çıkmaktır. Sağlıklı sınırlar belirleyebilmenin ve bu sınırları koruyabilmenin ön koşulu budur. Yetişkin bireyler olarak, hayatımızda aldığımızın tüm kararlardan kendimiz sorumluyuz. Cevap verme, seçim yapma ve diğerlerinin davranışlarının bize olan etkilerini sınırlandırma özgürlüğümüz var.

“Özgür bireyler” olarak, özgürlüğümüze ancak kendimizle çevremizdekiler arasında bir takım sınırlar çizerek sahip çıkabiliriz. Bazı insanlar sınır çizmeyi reddederler; çünkü bunun bencilce olduğunu düşünürler. Bazı diğerleri ise bu sınırları çizerken gerçekten bencilce davranır. Her ikisi de yanlıştır. Kişisel sınırların esası, otokontrole dayanmalıdır.

# Taciz Nedir?



**Kişinin; bedensel, zihinsel ve duygusal sınırlarını tehdit edici davranışlar taciz olarak nitelendirilmektedir.**

**Taciz eden kişinin tek amacı karşısındakini kontrol etmek ve onu tahakküm altına almak dolayısıyla “güçlü” hissetmektir.**



# "Hayır"

demeye ihtiyacımız var.



## Hayır diyemediğimiz durumlar

- **Bir arkadaşımız,**
- **Kimi zamanda bir yiyecek**
- **Zararlı alışkanlık kazandıracak bir madde**
- **Cazip bir teklif**

## **Neden hayır diyemiyoruz**

**Yaşamımızı devam ettirebilmek için davranışlarımıza yön veren iki duygumuz var sevmek arzusu ve kabul edilme isteği.**

**BENİ DE SEVSİNLER VE ARALARINA ALSINLAR**

**İçinde bulunduğumuz grubun bir üyesi olabilmek, kabul edilmek, dışlanmamak için evet etmeyi öğreniriz, çünkü bu çok daha kolay ve zahmetsizdir**

**SESSİZ OLUP UYUM SAĞLAMAK VE KABUL EDİLMEK İÇİN !!!!!**

## **Beceri olarak hayır! HER ŐEYE HAYIR DEMEK MİDİR?**

**İstemediđimiz, dűŕüncelerimize, ahlaki deđerlerimize fizyolojimize uygun olmayan, sonrasında bizi zora sokacak olaylar ve durumlar karřısında HAYIR diyebilmek**

**İstemediğimiz bir Şey için başkalarını kırmamak adına HAYIR diyebilmek.**

**Bize o an için gűzel gelen sorumluluđumuzu erteleyecek ancak sonrasında zora sokacak durumlarda HAYIR diyebilmek**

## Hayır yerine sorunsuz evet

- İlk önce prensiplerimizi kaybetmemize neden oluyor
- Kısa sürede çıkar sağlasa da uzun vadede kaybetmemize neden olur.  
( okul başarısında düşüş, aile içinde güven kaybı arkadaş çevresinde değişme )
- Başkalarının çıkarları doğrultusunda kendimizi hiçe sayabiliriz.

## Nasıl hayır diyebilirim

**İstiyor muyum?**

**Bir adım sonrasını düşünmek, İstemediğim bir durum karşısında evet dersem sonra ne olur neyle karşı karşıya kalırım. ( değerlendirme yaparım)**

**Kendimi yeterince mücadeleci hissetmiyorum ya da karşı taraf çok fazla ısrarcı ise zamana yayarım, düşünmek için zaman isterim. (Biraz bu konu hakkında düşüneyim cevabımı bildireceğim.)**

**İsrarcı olacağını hissettiğim anda esprî ile kesin net hayır cevabını veririm. (Benim bunu yapmam için dünyanın sonun gelmiş olması gerek.)**

## **Tereddütsüz hayır!**

**Durumu özetleyin ve neden hayır dediğinizi söyleyin. Keşke yapabilseydim ama maalesef prensibim değil kesinlikle böyle konularda bu şekilde davranmam.**

**Göz kontağı kurmalıyım konuşurken gözlerimi kaçırmamalıyım.**

**Ben dilini kullanın**

**Hayırınız kesin ve net olsun. Belki, bilmem, sonra gibi kelimeler ısrarcı birisi için ümit vericidir.**

**Kendinden emin..**



## ŞİDDET NEDİR?

Şiddet, bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır. Şiddet, özel veya kamusal alanda (evde, aile bireyleri arasında, sokakta, iş yerinde) meydana gelebilir.



## ŞİDDET TÜRLERİ

**FİZİKSEL ŞİDDET:** Tokat atmak, iteklemek, tekmelemek, bir şey fırlatmak, yumrukla veya bir nesneyle vurmak, silah veya bunun gibi bir nesneyle zarar vermek ya da tehdit etmek, sağlık hizmetlerinden yararlanmasına engel olmak gibi kişinin bedenine zarar verecek her türlü davranıştır.

**SÖZLÜ-DUYGUSAL-PSİKOLOJİK ŞİDDET:** Şiddet hakaret etmek, aşağılayıcı söz söylemek, küçük düşürmek, aşırı kıskançlık yapmak, tehdit etmek, kişiye kendisini yetersiz hissettirecek söz veya davranışta bulunmak, küfretmek, kişinin kendisini ifade etmesine engel olmak, kişinin hareket özgürlüğünü kısıtlamak, kişinin aile üyeleri ve arkadaşlarıyla görüşmesini engellemek, kişinin istediği gibi giyinme özgürlüğüne engel olmak gibi fiziksel bir baskı olmaksızın uygulanan ve ruh sağlığını etkileyen her türlü söz ve davranıştır.



**EKONOMİK ŞİDDET:** Çalışmaya veya çalışmamaya zorlamak, kişinin gelirini kontrol altına almak, kişinin parasına veya banka kartlarına el koymak, kişiyi borçlanmaya zorlamak, kişiye hiç para vermemek veya çok az miktarda para vermek, kişinin çalışmasını zorlaştıracak hareketlerde bulunmak, kişiyle ailenin gelir ve giderleri hakkındaki bilgileri paylaşmamak gibi ekonomik baskı içeren her türlü tutum ve davranıştır.

**CİNSEL ŞİDDET:** Kadını istemediği yerde, şekilde veya zamanda cinsel ilişkiye zorlamak, kişiye cinsel içerikli sözler söylemek veya kişiyi cinsel içerikli sözler söylemeye zorlamak, kadını çocuk doğurmaya veya doğurmamaya zorlamak, fuhuşa zorlamak, cinsel organlara zarar vermek, kişiyi cinsel yönden aşağılamak gibi davranışlarla kişinin cinselliğini kontrol altında tutup baskı uygulayan her türlü davranıştır.

## **KADINA YÖNELİK ŞİDDET**

Kadınlara, yalnızca kadın oldukları için uygulanan veya kadınları etkileyen, cinsiyete dayalı bir ayrımcılıkla kadının insan hakları ihlaline yol açan her türlü tutum ve davranıştır.

## DESTEK ALINABİLECEK KURUMLAR

### 1. Alo 183; Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı olarak çalışan ALO 183 hattı, şiddete uğrayan ya da uğrama tehlikesi bulunan ve desteğe gereksinimi olan kişilere psikolojik, hukuki ve ekonomik alanda danışmanlık hizmetleri sunmakta ve yararlanabilecekleri hizmet kuruluşları konusunda bilgi vermektedir.

Alo 183 ücretsizdir ve Türkiye'nin her yerinden 7 gün 24 saat ulaşılır.

### 2. Acil Telefon Hatları

ALO 183 dışında acil durumlarda başvurulabilecek telefon hatları şunlardır:

ALO 155 Polis İmdat,

ALO 156 Jandarma İmdat

112 ACİL

# Zorbalık Nedir ?

Güç kullanarak, korkutarak, tehdit veya zorlama ile başkaları üzerinde baskı ve üstünlük kurmak anlamına gelir. Bu davranışlar sıklıkla tekrarlanıp ve alışkanlık haline geldiğinde zorbalık olarak adlandırılmaktadır.

**ZORBA**; zorbalık davranışı yapan kişiyi tanımlar.

Zorbaların zorbalık yaptığı kişilere ise **MAĞDUR** denir.



**Empati Kurma Yeteneği  
Gelişmemiştir.**



**Sosyal Becerilerde ve  
İlişki Kurma  
Biçimlerinde Yetersizlik  
Olabilir.**



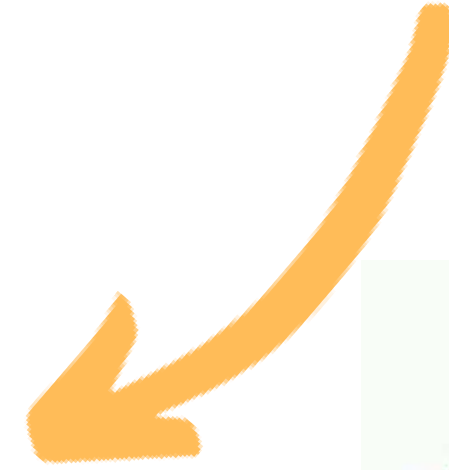
**Genellikle Bilimsel Ve Akademik  
Yönden Yetersiz Olup, Saygı Ve  
Güç Elde Edebilmek İçin Bunu  
Yaparlar Ve Akranlarından Yaşça  
Ve Fiziksel Olarak Büyük Olurlar.**

**Zorbalık Davranışı Gösteren  
Kişilerin  
Genel Özellikleri Şunlardır:**

**Saldırgan ve Dürtüsel  
Bir Yapıya Sahiptirler.**



**Etraflarında Hakimiyet  
Kurma Eğilimleri  
Vardır.**



Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.



Utangaç ve içine kapanıktırlar.



Farklı özelliklere sahip olabilirler. (kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb.)

## Mağdurların Özellikleri Şunlardır:

Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.



Her zaman farklı olan çocuklar zorbalığa uğramazlar, bazen çocuklar neden mağdur olduklarını bile bilmezler.



# Zorbalığa Maruz Kalanlar Neler Hisseder:



Şok

Korku-Panik

Kızgınlık

Yetersizlik

Suçluluk

Endişe

Üzüntü

Acı

Pişmanlık

Öfke

## Zorbalık Ayrıca;



**Psikolojik rahatsızlıklara**

**Akademik Başarıda Düşüşe**

**Dışarı çıkmamaya**

**Okul Fobisine**

**Fizyolojik Rahatsızlıklara**

**SEBEP OLUR !**

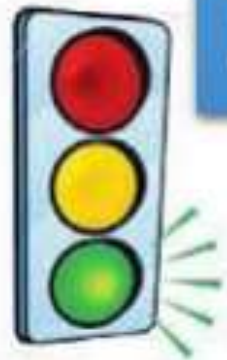
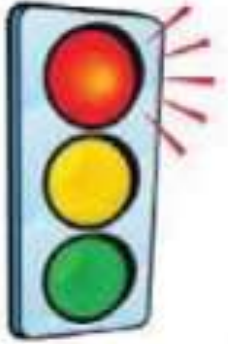
## Kolay Öfkelenen Biri misin?

- Hepimiz zaman zaman öfkelenebiliriz. Bu çok normaldir. Önemli olan öfkemizi kontrol altına alıp, zorbalığa başvurmamaktır.
- Ne Yapmam Gerek?

- Öfkелendiđin Anda Kırmızı Işık; **DUR !**

- Sarı Işık; **DÜŞÜN! BEKLE!**
- Sorununu ve ne hissettiğini söyle
- Olumlu bir hedef belirle
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçiminin ilerdeki sonuçlarını düşün

- Olumlu, Zarar Vermeyen Bir Yol Bul Ve Yeşil Işık; **UYGULA!**





# Siber Zorbalık Nedir ?

Siber zorbalık ya da sanal zorbalık, birey veya grup tarafından başka bir bireye ya da gruba, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığı ile tehdit edici, korkutucu, onur kırıcı, iftira dolu, utandırıcı mesaj ve/ veya görüntülerin kasıtlı ve düzenli bir şekilde gönderilmesidir.



## **Siber Zorbalık Davranışları**

- İnternet veya telefon kullanarak dedikodu çıkarmak
- İnternet veya telefon kullanarak kendini farklı gösterip kandırmak
- İnternet veya telefondaki uygulamaları kullanarak birilerini aşağılayıp incitmek
- Başkalarına ait fotoğrafları, üzerinde değişiklik yaparak bu fotoğrafları internet veya telefon aracılığıyla yaymak
- İnternet veya telefon aracılığıyla birilerine iftira atmak
- Başkasına ait kişisel bilgileri internet veya telefon aracılığıyla izin almadan ele geçirmek
- İnternet veya telefon aracılığıyla sahte hesap açıp başkasının adına paylaşımlarda bulunmak
- İnternet veya telefon aracılığıyla çevrim içi oynanan oyunlardan başkasını atmak veya engellemek
- İnternet ortamında birilerine argo kelimeler kullanmak
- Küçük düşürücü bir mesajı, fotoğrafı veya video görüntüsünü sanal ortamda izinsiz paylaşmak
- Başkasına ait fotoğrafı teknoloji araçlarında izinsiz paylaşmak
- İnternet ortamında yapılan paylaşımlara (yorum, fotoğraf, video, bilgi) utandırıcı, kırıcı, hakaret edici yorumlar yapmak
- SMS aracılığıyla tehdit edici, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek

- **Gelen mesaj ve/veya görüntüleri kayıt etmeli, çıktısını almalı ve saklamalısınız.**
- **Zorbalığı ilgili yerlere bildirmelisiniz.**
- **Zorbayı engellemelisiniz, misilleme yapmamalı ve cevap vermemelisiniz.**

## **İnternet Ortamında Sizi Rahatsız Ve Taciz Edenleri :**

- **Ailenize**
- **Öğretmenlerinize**
- **Rehberlik Servisine**
- **Okul İdaresine**
- **RAM'a**
- **Emniyet Müdürlüklerine**
- **Ve Savcılıklara**

**Başvuru Yaparak Yardım Alabilirsiniz.**

# İnternette Dikkat Edilmesi Gerekenler

**Gerçek hayatta yüzüne söyleyemeyeceğiniz sözleri, internet ortamında da sarf etmeyin.**

**Gerçek yaşamda olduğu gibi internet ortamında da tanımadığınız kişilerle arkadaşlık kurmayın.**

**Adınız, soyadınız, okulunuz adresiniz, anne kızlık soyadınız ve ailenize ait kişisel bilgileri sanal ortamda paylaşmayınız**

**İnternet ortamında paylaşacağınız resim ve videoları önce bir düşünün sonra paylaşın.**

**Şifreleriniz güçlü olsun art arda gelen harf ve kelimelerden şifre belirlemek yerine en az 8 karakter içeren şifre oluşturun.**

# İnternette Dikkat Edilmesi Gerekenler

**İnternet ortamında tanımadıklarınıza cevap vermeyin, teklifleri reddedin ve gönderilen mesajları açmadan silin.**

**İnternet hayatınızın tamamı değil, sadece bir parçası olsun, çok fazla zamanınızı çalmasına izin vermeyiniz.**

**İnternet ortamındaki bedava teklifler büyük ihtimalle gerçek değildir. Lütfen bunlara itibar etmeyin.**

**İnternette her bilgi doğru olmaya bilir, edindiğiniz bilgiyi en az 3 kaynaktan kontrol ediniz ve ödevlerinizde kaynakça belirtiniz.**

## Bilişim Suçlarının TCK 'Da Yeri

**MADDE 243. – (1) Bir bilişim sisteminin bütününe veya bir kısmına, hukuka aykırı olarak giren ve orada kalmaya devam eden kimseye bir yıla kadar hapis veya adli para cezası verilir.**

**MADDE 243. – (2) Yukarıdaki fıkrada tanımlanan fiillerin bedeli karşılığı yararlanılabilen sistemler hakkında işlenmesi halinde, verilecek ceza yarı oranına kadar indirilir.**

**MADDE 243. – (3) Bu fiil nedeniyle sistemin içerdiği veriler yok olur veya değişirse, altı aydan iki yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.**

**MADDE 244. – (1) Bir bilişim sisteminin işleyişini engelleyen veya bozan kişi, bir yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.**

**MADDE 244. – (2) Bir bilişim sistemindeki verileri bozan, yok eden, değiştiren veya erişilmez kılan, sisteme veri yerleştiren, var olan verileri başka bir yere gönderen kişi, altı aydan üç yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.**

**MADDE 244. – (3) Bu fiillerin bir banka veya kredi kurumuna ya da bir kamu kurum veya kuruluşuna ait bilişim sistemi üzerinde işlenmesi halinde, verilecek ceza yarı oranında artırılır.**

**MADDE 244. – (4) Yukarıdaki fıkralarda tanımlanan fiillerin işlenmesi suretiyle kişinin kendisinin veya başkasının yararına haksız bir çıkar sağlamasının başka bir suç oluşturmaması hâlinde, iki yıldan altı yıla kadar hapis ve beş bin güne kadar adlî para cezasına hükmolunur.**

**MADDE 245. – (1) Başkasına ait bir banka veya kredi kartını, her ne suretle olursa olsun ele geçiren veya elinde bulunduran kimse, kart sahibinin veya kartın kendisine verilmesi gereken kişinin rızası olmaksızın bunu kullanarak veya kullandırtarak kendisine veya başkasına yarar sağlarsa, üç yıldan altı yıla kadar hapis cezası ve adlî para cezası ile cezalandırılır.**

**MADDE 246. – (1) Bu bölümde yer alan suçların işlenmesi suretiyle yararına haksız menfaat sağlanan tüzel kişiler hakkında bunlara özgü güvenlik tedbirlerine hükmolunur**



## **Bilişim Araçlarının Kullanılmasının Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliğindeki Yeri**

### **MADDE 164-**

**(1) Kınama cezasını gerektiren davranışlar ve fiiller şunlardır:**

**l) Bilişim araçlarını amacı dışında kullanmak,**

**(2) Okuldan kısa süreli uzaklaştırma cezasını gerektiren fiil ve davranışlar;**

**ğ) Bilişim araçları yoluyla eğitim ve öğretim faaliyetleriyle kişilere zarar vermek,**

**(3) Okul değiştirme cezasını gerektiren fiil ve davranışlar;**

**m) Bilişim araçları yoluyla eğitim ve öğretimi engellemek, kişilere ağır derecede maddi ve manevi zarar vermek,**

**(4) Örgün eğitim dışına çıkarma cezasını gerektiren davranışlar;**

**l) Bilişim araçları yoluyla; bölücü, yıkıcı, ahlak dışı ve şiddeti özendiren sesli, sözlü, yazılı ve görüntülü içerikler oluşturmak, bunları çoğaltmak, yaymak ve ticaretini yapmak.**

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.....**

