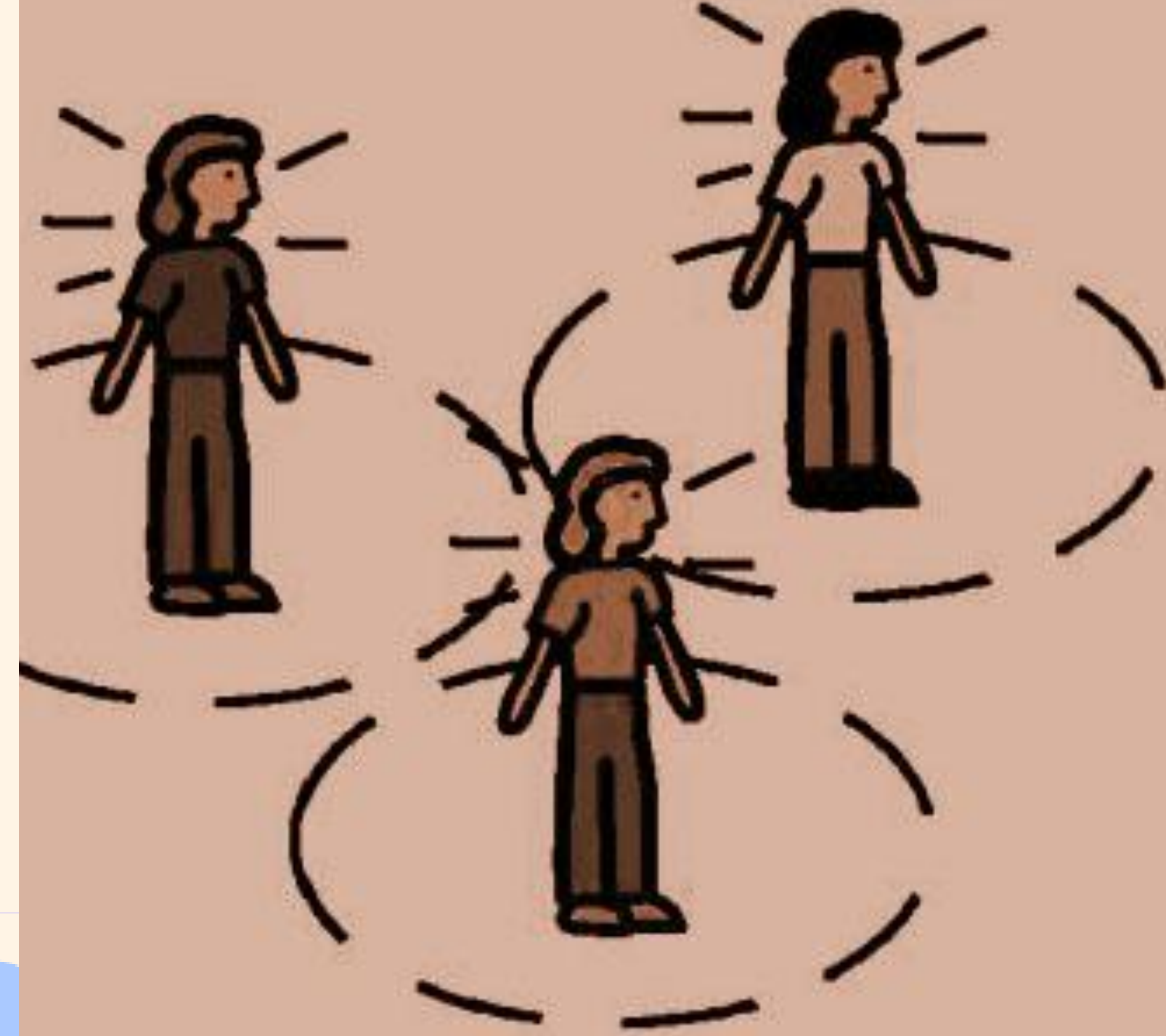
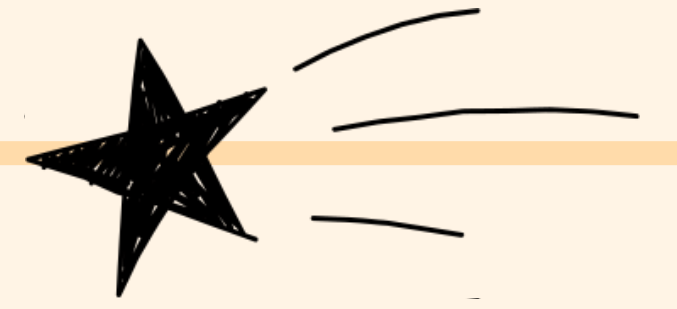
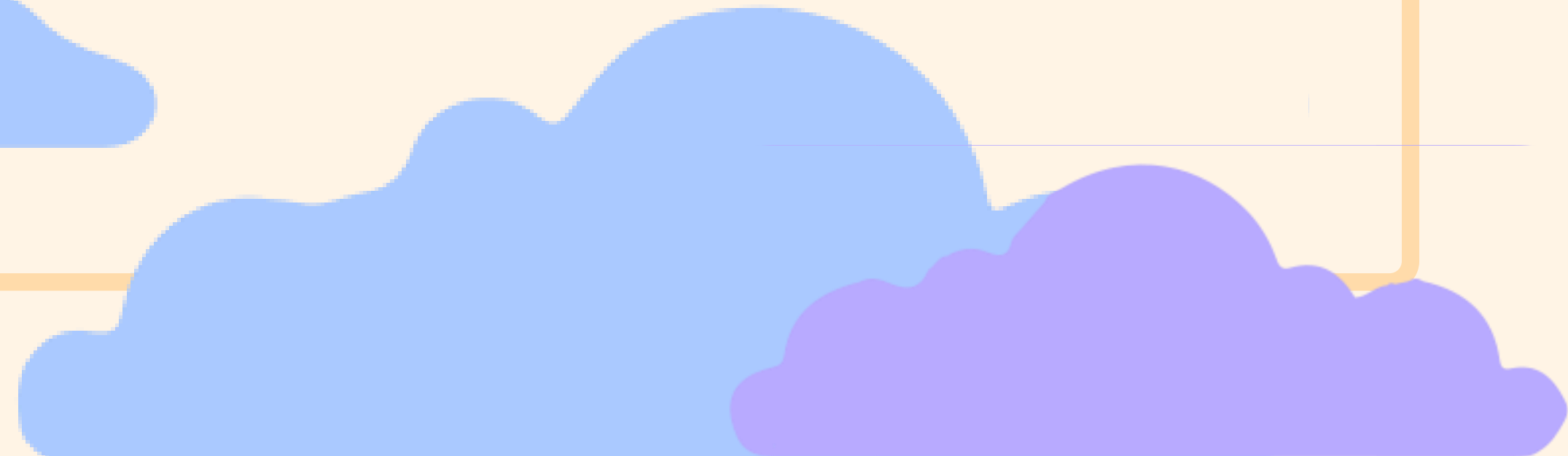
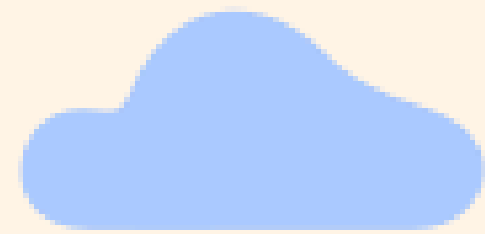


**KİŞİSEL  
SINIRLARIMIZI  
KORUMA İHMAL VE  
İSTİSMARDAN  
KORUNMA**





- **Kişisel sınırlar, bireylerin günlük yaşantılarında gizlilik ve özerklik hissetmek için ihtiyaç duyduğu fiziksel ve psikolojik sınırlamalardır.**



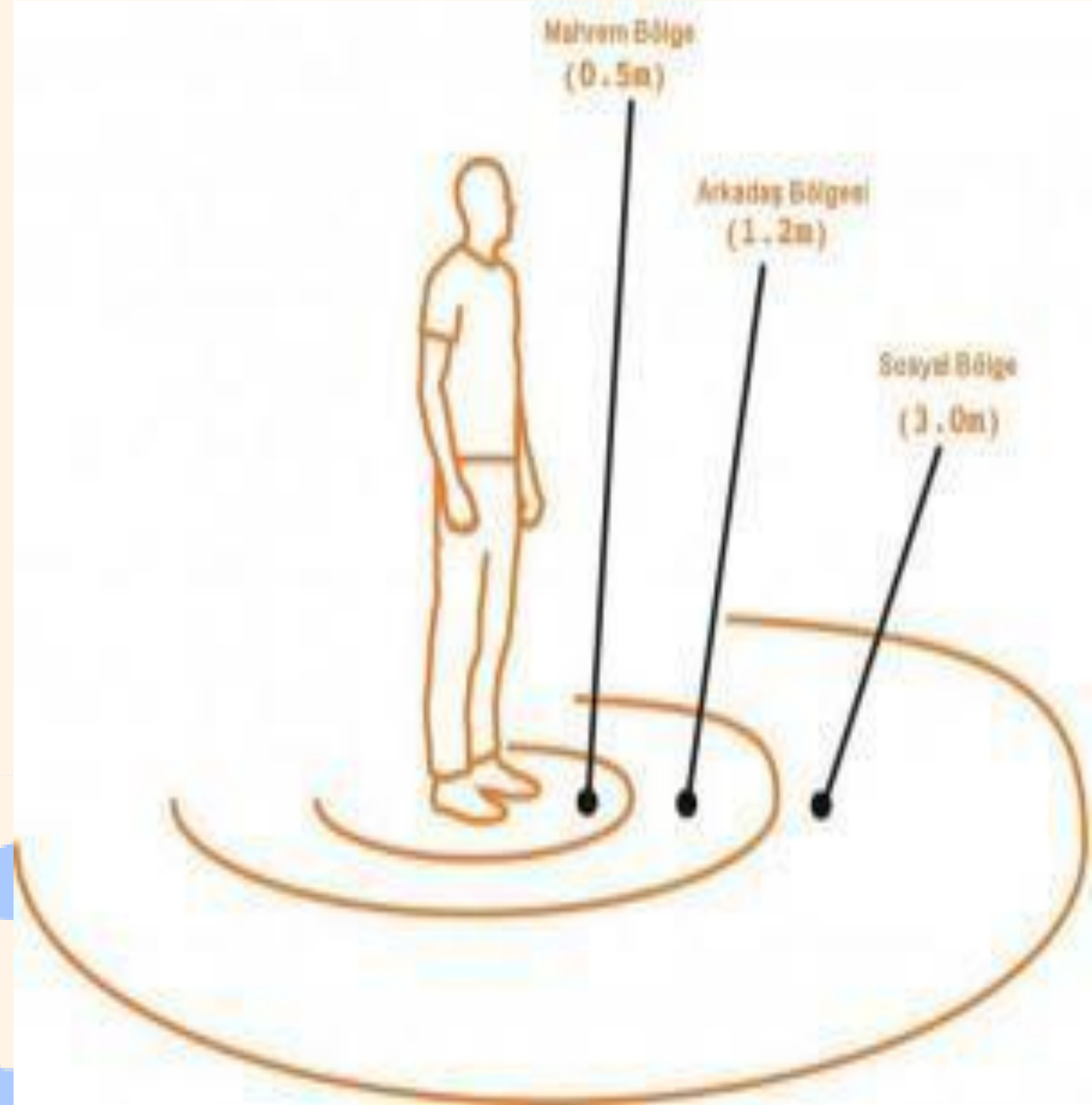


**Her insanın kişilik özelliklerine, yaşam şekline, yetiştiği ve yaşadığı kültüre göre değişen kişisel sınırları vardır. Bu sınırlar karşımızdaki insana göre farklı yerlere çizilebilir.**

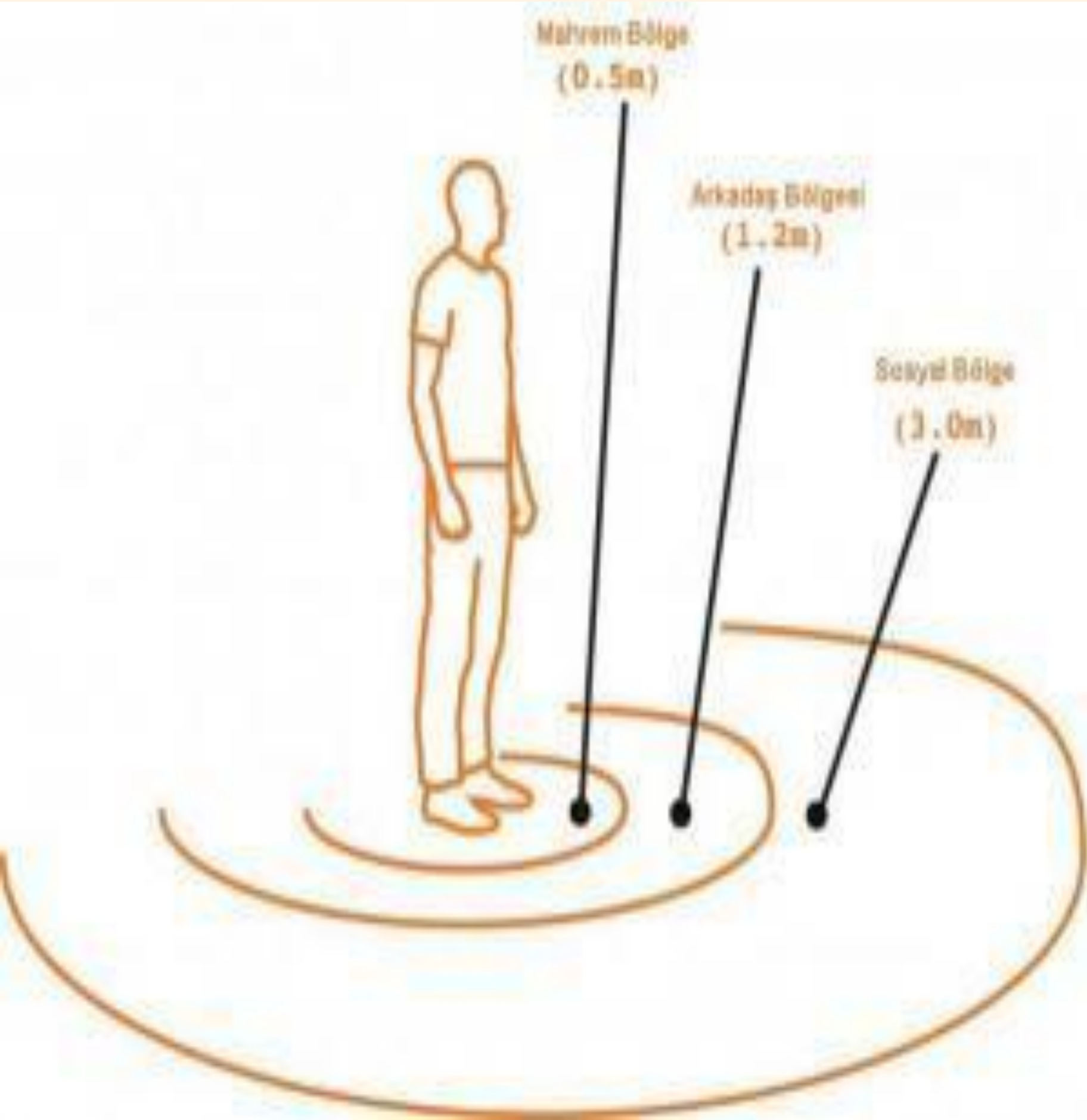
**Ailemiz, arkadaşlarımız için daha silik olabilirken başkalarına daha kalın sınırlar koyabiliriz.**

İstismar riski, tanımadığımız ve güvenmediğimiz kişileri **KİŞİSEL BÖLGELER** içinde en yakınımıza aldığımızda artmaktadır.

**Sosyal Bölge;** günlük yaşamda normal ilişkide bulunduğumuz kişilerin içinde bulunmasını istediğimiz mesafedir.

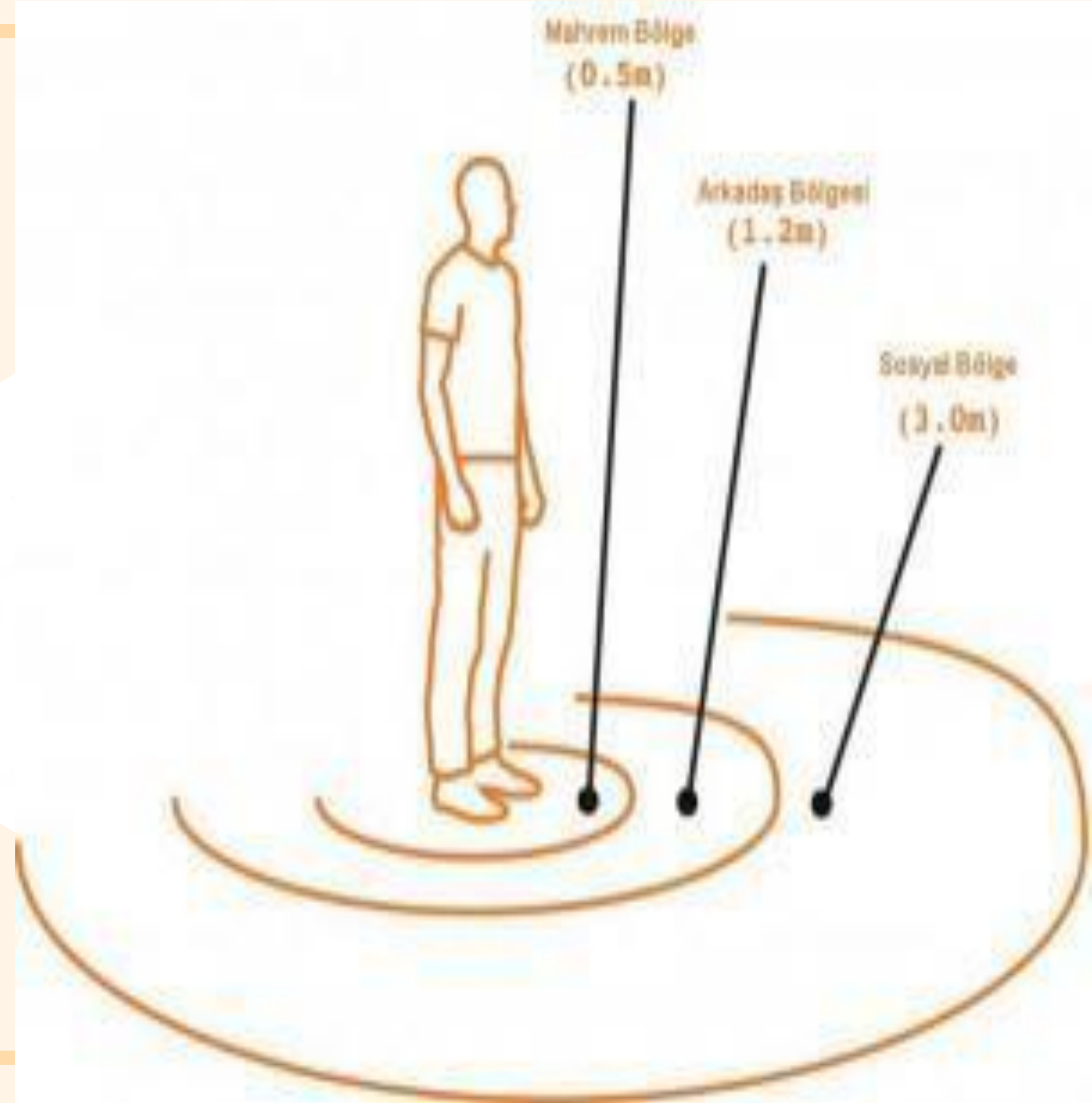






**Arkadaş Bölgesi;** sosyal faaliyetler, iş yaşantısı, arkadaş toplantısı gibi faaliyetlerde diğer insanlarla arada bırakmayı tercih ettiğimiz mesafedir.

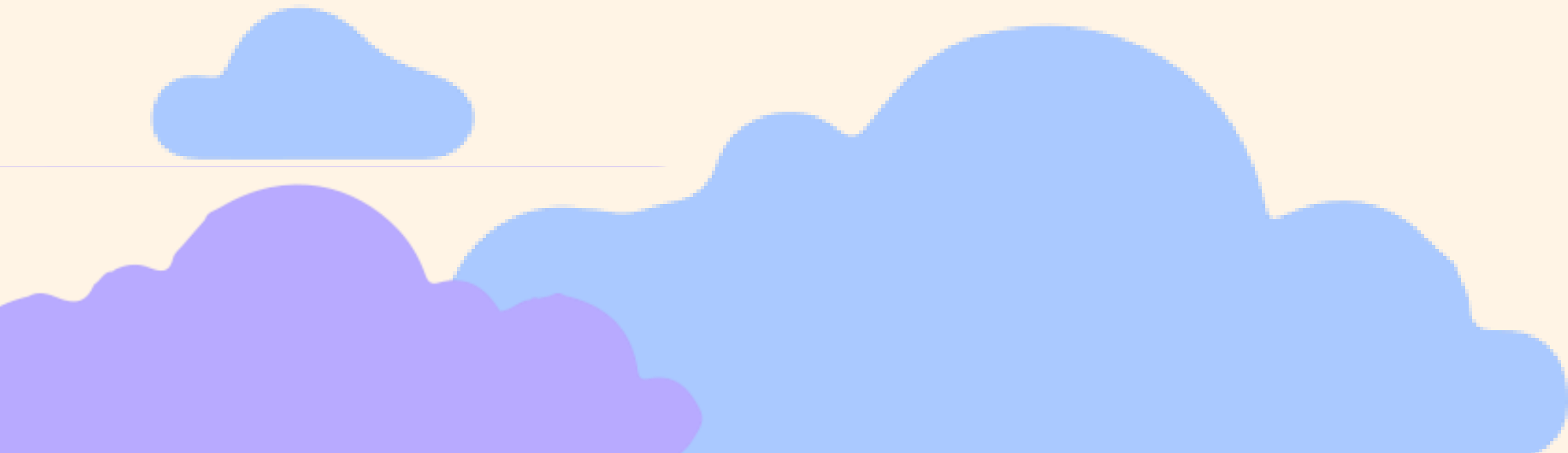
**Mahrem bölge;** ebeveyn, çocuk, eş, sevgili, akraba, yakın arkadaş gibi duygusal olarak çok yakın hissettiğimiz kişilerin girmesine izin verdiğimiz bölgedir.



•Karşımızdaki kişinin bizim onun için koyduğumuz sınırı geçmesi bizi rahatsız eder. Çünkü dokunulmasını istemediğimiz, paylaşmaktan hoşlanmadığımız taraflarımız vardır.

•Karşımızdaki insanın bizim sınırlarımıza saygı göstermesi bize değer verdiğini gösterir. Aynı zamanda başkalarının sınırlarına saygılı olabilmek, kişinin başkalarını anlama, değerlendirebilme, uyum sağlayabilme gibi özelliklere sahip olduğunun da göstergesidir.

•Sınırlar bazen **somuttur**. Yani evimiz, odamız, telefonumuz, mektubumuz gibi. Sınırlar somut olduğunda uyum daha fazladır. Birinin evine istenmeden girmenin, mektubunu izinsiz okumanın, telefonunu karıştırmanın uygunsuz, terbiyesiz ahlaksız hatta yasalara karşı bir davranış olduğunu çoğunluk kabul eder.

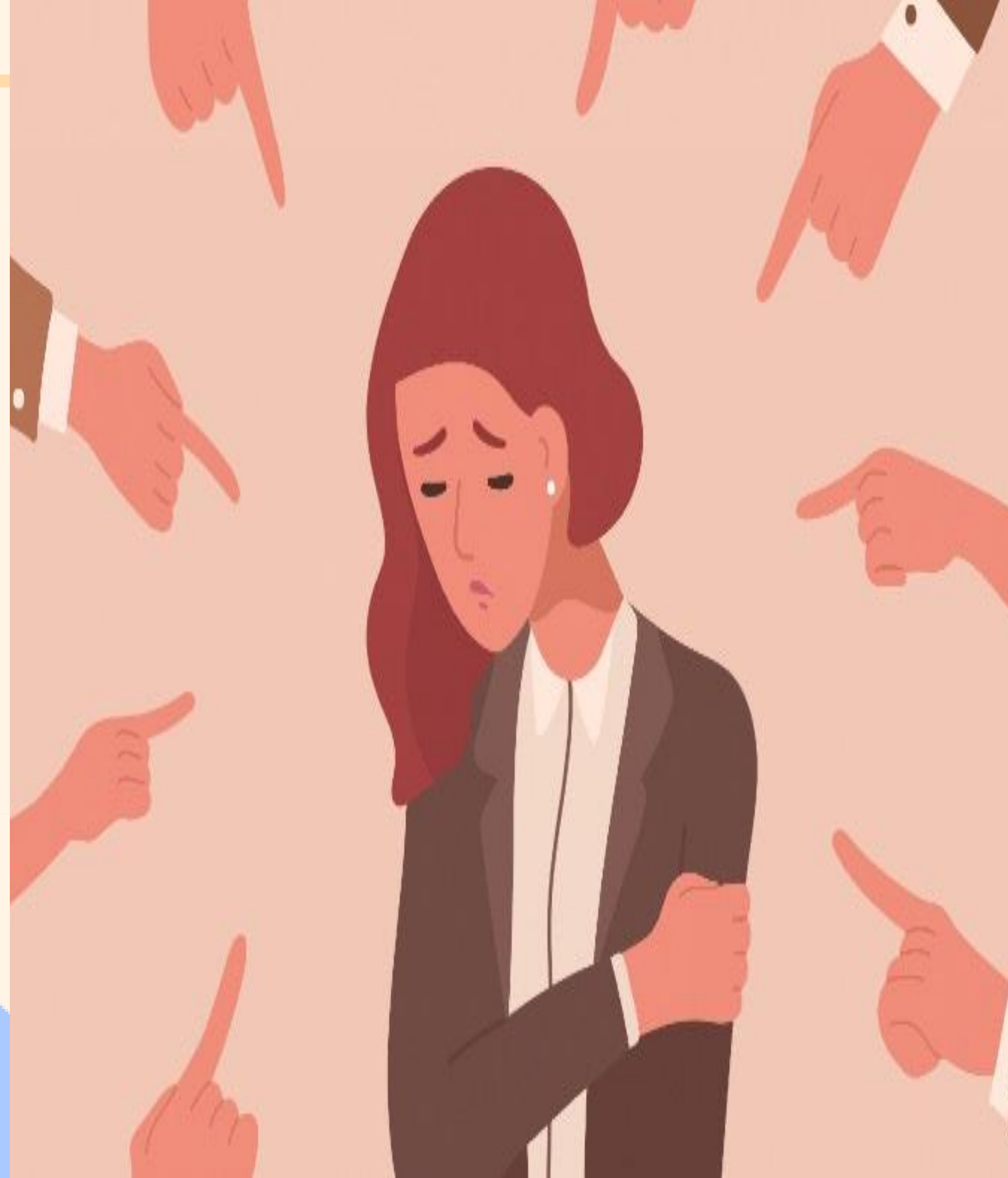




•Bazen ise **soyuttur**. Birini istemediği halde ilişkileri, işi gibi konularda konuşmaya zorlamak, istemediği halde bir yere götürmek, bir şey aldırılmak için ısrar etmek, yapmak istemediği halde bizim davranışlarımıza izin vermesini, hoş görmesini, kabullenmesini beklemek ve bunun için direktmek sınırsızlık olmasına karşın, yapan tarafından bir hakmış gibi görülür.



•İtiraz edildiğinde, sınırı çizildiğinde haksızlığa uğramış gibi sınırlarını korumaya çalışanı itham eder, ukala, soğuk, duyarsız, hatta kendini beğenmişlikle suçlar.





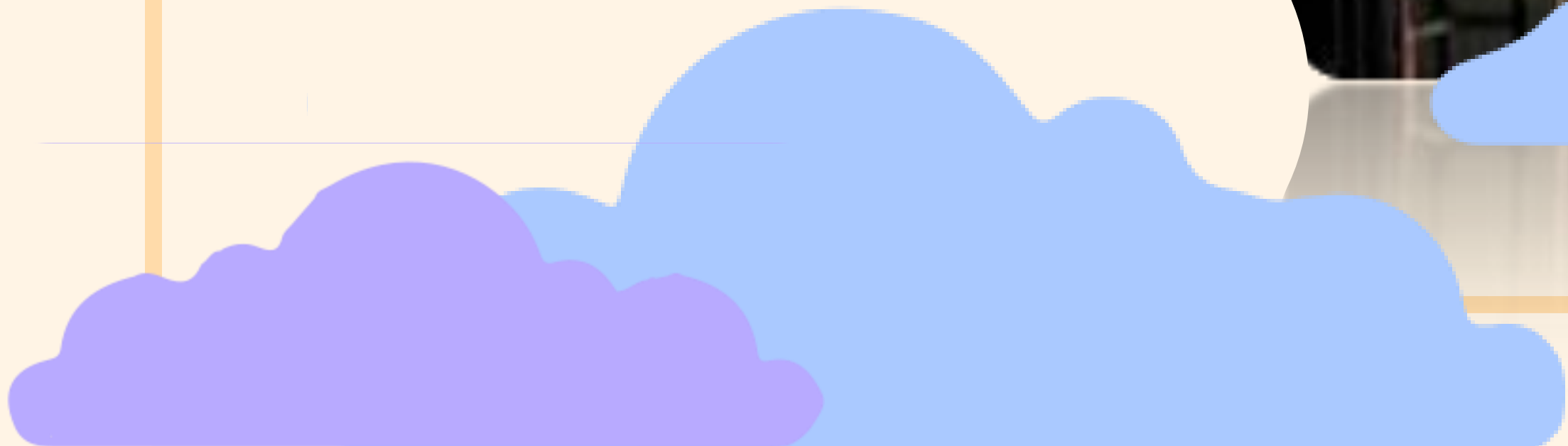
# İYİ DOKUNMA

- **Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir.**
- **Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi**



# İYİ DOKUNMA

- Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi
- Anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi





# KÖTÜ DOKUNMA

- **Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır.**
- **Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu bir kötü dokunmadır.**
- **Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır.**



# KÖTÜ DOKUNMA

- Dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceğini tehdidinde bulunuyorsa bu kötü dokunmadır.





# İSTİSMAR NEDİR?



Çocuğu kendi çıkarları için kullanmak



Çocuğun duygusal gereksinimlerini göz ardı etmek



Çocuğu örseleyerek, itip kakarak öfke çıkarmak



Çocuğa pornografik malzemeler göstermek

Çocuğu kendine dokunmaya zorlamak



Çocuğun özgüvenini yıkmak

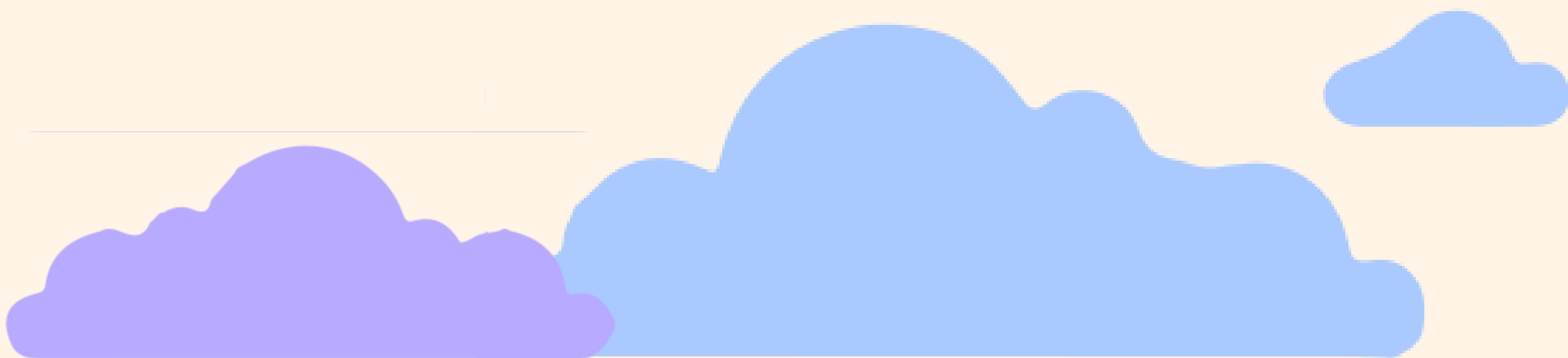


Çocuğu gereksiz yere ağlatmak



# İstismar çeşitleri nelerdir?

- Fiziksel istismar
- Duygusal istismar
- Ekonomik istismar
- Cinsel istismar





# Fiziksel istismar

- Çocuğun kaza dışı sebeple bir yetişkin tarafından yaralanması ve örselenmesidir.
- Bir tokattan başlayarak çeşitli aletlerin kullanılmasına kadar devam edebilir.
- En yaygın rastlanılan ve belirlenmesi **en kolay** olan istismar tipidir.



# Duygusal İstismar

- Çocuğun gereksinim duyduğu ilgi, sevgi ve bakımdan yoksun bırakılarak psikolojik hasara uğratılmasıdır.
- Tanımlanması en zor ancak **en sık** gerçekleşen istismar türüdür.





# Duygusal İstismar Çeşitleri Nelerdir?

- Aşağılama, yalnız bırakma, ayırma,
- Korkutma, yıldırma, tehdit etme, suça yöneltme,
- Önemsememe, küçük düşürme, alaylı konuşma,
- Lakap takma, aşırı baskı ve otorite kurma
- Duygusal bakımdan gereksinimlerin karşılanmaması.



# Ekonomik İstismar

- Çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkileyen, yaşı ve gücü ile orantılı olmayan işlerde ucuz emek olarak çalıştırılmasıdır.





# Cinsel istismar

**Bir kişinin, çocuğa yönelik cinsel haz duyma amacıyla;**

- Cinsel organlarına dokunması ve/veya dokundurtması
- Teşhircilik yapması
- Cinsel uyarı ve doyum için kullanılması,
- Pornografi gibi türlü suçlarda cinsel obje olarak kullanılması
- Çocuğun yanında Pornografik görüntüler izlenmesi ve izletilmesi.



# Cinsel istismarcı kim olabilir?

- Yetişkin bir erkek,
- Yetişkin bir kadın,
- Yaşıtı,
- Yaş olarak kendinden büyük çocuk,
- Aileden biri de olabilir.



# İhmal ve İstismar Niteliği Taşıyan Eylemler

- Arkadaşlık teklifini kabul etmeniz için baskı yapılması,
- Sanal ortamda üstünüzü çıkarmanızın istenmesi,
- El şakası yapılması,
- Sizden izinsiz fotoğraflarınızın çekilip paylaşılması,
- Sosyal medya üzerinden uygunsuz mesajların gönderilmesi,
- Sırlarınızın başkalarıyla paylaşılması,





# **İhmal ve İstismar Niteliği Taşıyan Eylemler**

- Başka neler olabilir?**

# İhmal ve İstismar Niteliği Taşıyan Eylemler

- Pornografi,
- Aşk mektupları,
- Romantik ilişkiye zorlama (Ya benimsin ya da kara toprağın vb.)
- Sınıf ortamında cinsel şakalar, cinsel organlarla oynamak, göstermek ve dokunmak,



# İhmal ve İstismar Niteliği Taşıyan Eylemler

- Sürekli cinsel taciz içerikli mesaj gönderme (fotoğraf, video)
- El ele tutuşmak, öpüşmek,
- Tenhada buluşmak, sarılmak,
- Kişiyeye özgü özel eşyaların teşhir edilmesi (ped vb.)





# İhmal ve İstismar Niteliği Taşıyan Eylemler

- İsteğe bağlı ya da isteğe bağlı olmaksızın her türlü cinsel eylem,
- Cinsel dedikodu yapmak
- Erken yaşıta evlilik!!!



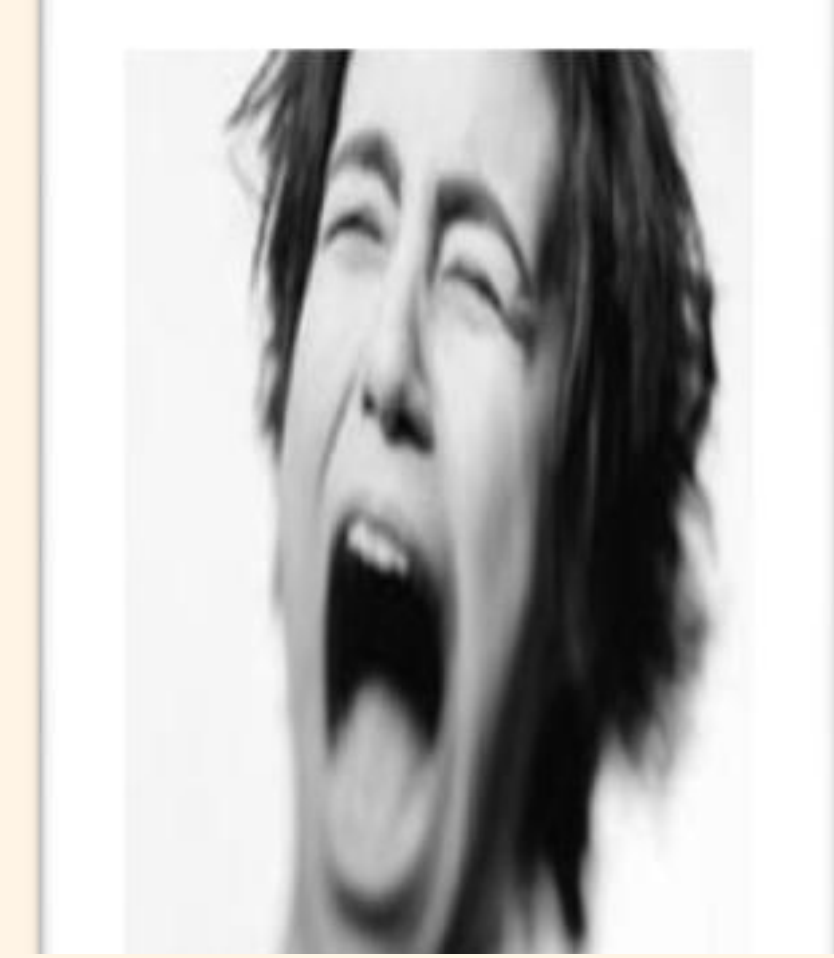
# KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN NE YAPACAĞIZ ?

- KİŞİSEL SINIRLARINIZI BELİRLEYİN.



# Güvenliğimizi sağlamayı öğrenelim:

- Çocuklar olarak güvende olma hakkımız var ve kimse bunu elimizden alamaz.
- Güvenliğimizi korumak için gerekirse bize zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırarak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabiliriz...





# Güvenli yaşamak için:

- Çok iyi tanımadığınız kişilerle baş başa vakit geçirmeyin.
- Sanal ortamlarda tanımadığınız insanlarla arkadaşlık yapmayın.
- Facebook ve instagram vb. sosyal paylaşım sitelerinde özel görüntülerinizi paylaşmayın, tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme yapmayın.



# Hayır diyebilmeyi öğrenelim:

Bazı durumlarda hayır demek sadece sizler için değil yetişkinler için bile çok güç olmaktadır.

Hayır diyemediğimiz zamanlarda istemediğimiz durumları yaşamak zorunda kalabilmekteyiz. Bu becerinin kazanılmasında kendimizi tanımamız, istek ve ihtiyaçlarımızın farkında olmamız çok önemlidir.”



# 'HAYIR' Diyebilme Yöntemleri

- 1) "HAYIR" ..... "Hayır", "Hayır teşekkürler"
- 2) "Hayır olmaz."
- 3) MAZERET BİLDİRME ..... "Hayır teşekkürler, bundan çok rahatsız oluyorum."
- 4) ATLATMA ..... "Hayır, teşekkürler, şimdi değil."
- 5) KONUYU DEĞİŞTİRMEK..... "Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?"
- 6) HAYIR TEKRARI ..... "Hayır" "hayır demiştim." Hayır teşekkürler."
- 7) YÜRÜYÜP GİTMEK/ ORTAMDAN SAKINMAK.. "Hayır" de ve ortamı terk et.



- **KÜSER, AYIP OLUR,  
DIŞLANIRIM KORKUSU İLE  
İSTEMEDİĞİNİZ KİŞİLERİ  
SINIRLARINIZA  
YAKLAŞTIRMAYIN!!!**



- **HERHANGİ BİR TEHDİT, MESAJ YA DA DUYUM ALDIYSANIZ GÜVENDİĞİNİZ BİR YETİŞKİN İLE PAYLAŞIN.**
- **İSTEMEDİĞİNİZ HER KONUDA HAYIR DEMEYİ BİLİN.**
- **BÖYLE BİR DURUM YAŞADIYSANIZ BU SİZİN SUÇUNUZ KESİNLİKLE DEĞİL, LÜTFEN GÜVENDİĞİNİZ BİR YETİŞKİN İLE PAYLAŞIN.**
- **UNUTMAYIN SİZE KENDİNİZİ KÖTÜ HİSSETİREN BÜTÜN DOKUNMALAR KÖTÜDÜR, İZİN VERMEYİN.**

# **İhmal ve İstismar Vakaları İle Karşılaştığınızda Başvurabileceğiniz Yerler**

- **Okul Rehberlik Servisi**
- **Anne, Baba, güvendiğiniz bir yetişkin**
- **Polis, jandarma vb. kolluk kuvvetleri**
- **Alo 183 Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı**





BENİ  
DİNLEDİĞİNİZ  
İÇİN TEŞEKKÜR  
EDERİM...

