

Öğrenciler için Güvenli ve Eğlenceli Bir Dünya

Sevgili öğrenciler, sizler için hazırladığımız bu rehber, hem eğitici hem de eğlenceli bir yolculuğa çıkmanızı sağlayacak. Kadına yönelik şiddetle mücadelede yaratıcı projelere, doğa aktivitelerinden eğlenceli oyunlara kadar birçok konuyu ele alacağız. Amacımız, sizlere güvenli bir ortam sağlamak ve potansiyelinizi en iyi şekilde ortaya çıkarmanıza yardımcı olmak. Bu yolculukta, kendinizi keşfedecek, yeni beceriler öğrenecek ve topluma faydalı bireyler olarak yetişeceksiniz. Haydi, bu heyecan verici maceraya birlikte çıkalım!



by yasemin toka

Kadına Yönelik Şiddet: Tanımı ve Türleri

Fiziksel Şiddet

Vurma, itme, tekmeleme gibi bedensel zarar veren eylemler.

Psikolojik Şiddet

Aşağılama, tehdit etme, korkutma gibi duygusal hasara yol açan davranışlar.

Ekonomik Şiddet

Para kontrolü, çalışmaya izin vermeme gibi ekonomik özgürlüğü kısıtlayan eylemler.

Cinsel Şiddet

İstenmeyen cinsel davranışlar, taciz ve istismar.

Kadına yönelik şiddet, kadınların insan haklarını ihlal eden, onların fiziksel, psikolojik ve sosyal refahını tehdit eden ciddi bir sorundur. Bu şiddet türleri, kadınların yaşamlarını derinden etkiler ve toplumsal eşitsizliği pekiştirir. Öğrenciler olarak, bu konuda bilinçlenmek ve şiddete karşı durmak, daha eşit ve saygılı bir toplum yaratmada önemli bir adımdır.



Şiddetin Toplum Üzerindeki Etkileri

1

Bireysel Etkiler

Şiddet mağdurları, özgüven kaybı, depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik sorunlar yaşayabilir. Bu durum, onların eğitim ve iş hayatlarını olumsuz etkileyebilir.

2

Aile İçi Etkiler

Şiddet, aile içi ilişkileri zedeler ve çocukların sağlıklı gelişimini engeller. Şiddete tanık olan çocuklar, gelecekte şiddet uygulama veya şiddete maruz kalma riski altındadır.

3

Toplumsal Etkiler

Kadına yönelik şiddet, toplumsal eşitsizliği derinleştirir ve ekonomik kayıplara neden olur. Şiddet kültürü, toplumun genel refah düzeyini düşürür ve sosyal ilerlemeyi engeller.

4

Küresel Etkiler

Şiddet, küresel ölçekte insan hakları ihlallerine yol açar ve sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmayı zorlaştırır. Uluslararası toplum, bu sorunu çözmek için işbirliği yapmak zorundadır.



Şiddete Dikkat Çekme: Gerçek Hayattan Örnekler

1

Ayşe'nin Hikayesi

Lise öğrencisi Ayşe, sosyal medyada siber zorbalığa maruz kaldı. Arkadaşlarının desteği ve okul rehberlik servisinin yardımıyla bu durumla başa çıkmayı öğrendi ve diğer öğrencilere yardım etmek için bir akran destek grubu kurdu.

2

Mehmet'in Deneyimi

Ortaokul öğrencisi Mehmet, okulda fiziksel zorbalığa uğruyordu. Durumu öğretmenlerine ve ailesine anlatarak yardım istedi. Okul yönetimi, zorbalığa karşı sıfır tolerans politikası uyguladı ve Mehmet'in güvenliğini sağladı.

3

Zeynep'in Mücadelesi

Üniversite öğrencisi Zeynep, erkek arkadaşından psikolojik şiddet görüyordu. Arkadaşlarının desteğiyle ilişkisini bitirdi ve üniversitenin psikolojik danışmanlık hizmetinden yararlanarak iyileşme sürecine girdi.

Bu örnekler, şiddetin farklı formlarını ve bunlarla mücadele yollarını göstermektedir. Öğrenciler olarak, benzer durumlarla karşılaştığınızda yardım istemekten çekinmeyin ve çevrenizdekilere destek olun. Unutmayın, şiddete karşı durmak ve yardım istemek cesaret ister, ama bu adımı atmak hayat değiştirici olabilir.

Kadın-Erkek Eşitliği: Temel İlkeler

Eđitimde Eşitlik

Kız ve erkek çocukların eşit eğitim fırsatlarına sahip olması, toplumsal gelişimin temelidir. Her öğrencinin potansiyelini gerçekleştirmesi için eşit imkanlar sunulmalıdır.

İş Hayatında Eşitlik

Kadınların ve erkeklerin aynı işe eşit ücret alması, kariyer fırsatlarında eşit değerlendirilmesi önemlidir. İş yerinde cinsiyet ayrımcılığına karşı politikalar uygulanmalıdır.

Sosyal Yaşamda Eşitlik

Toplumsal roller ve sorumlulukların eşit paylaşımı, kadın ve erkeklerin sosyal hayatta eşit söz hakkına sahip olması gerekir. Stereotiplerle mücadele edilmelidir.

Kadın-erkek eşitliği, sadece kadınlar için değil, tüm toplum için önemlidir. Eşitlik, daha adil, üretken ve mutlu bir toplum yaratır. Öğrenciler olarak, bu eşitliği günlük hayatınızda uygulayarak ve savunarak değişimin öncüsü olabilirsiniz.



Arkadaşlık İlişkilerinde Saygı ve Empati



Karşılıklı Anlayış

Arkadaşlarınızın düşüncelerine ve duygularına saygı gösterin. Farklılıkları kabul edin ve anlamaya çalışın.



Aktif Dinleme

Arkadaşlarınızı dikkatle dinleyin. Onların sözünü kesmeden, anlamaya çalışarak dinlemek önemlidir.



Duygusal Destek

Arkadaşlarınızın zor zamanlarında yanlarında olun. Empati kurarak onları anlamaya çalışın ve destek olun.



Güven ve Sadakat

Arkadaşlarınızın sırlarını koruyun ve onlara güvenilir olduğunuzu gösterin. Sadakat, sağlam arkadaşlıkların temelidir.

Saygı ve empati, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin temel taşlarıdır. Bu değerleri benimseyerek, daha güçlü ve anlamlı arkadaşlıklar kurabilirsiniz. Unutmayın, başkalarına gösterdiğiniz saygı ve empati, size de aynı şekilde geri dönecektir.



Aile İçinde Saygı ve İletişimin Önemi

Açık İletişim

Aile üyeleri arasında duygu ve düşüncelerin özgürce paylaşılması, karşılıklı anlayışı güçlendirir.

Ortak Karar Alma

Aileyi ilgilendiren konularda herkesin fikrini almak ve birlikte karar vermek, aile bağlarını güçlendirir.

1

2

3

4

Bireysel Sınırlara Saygı

Her aile üyesinin kişisel alanına ve kararlarına saygı göstermek, sağlıklı bir aile ortamı yaratır.

Destekleyici Tutum

Aile üyelerinin birbirlerinin başarılarını kutlaması ve zor zamanlarında destek olması önemlidir.

Aile içinde saygı ve iletişim, güvenli ve sevgi dolu bir ortam yaratmanın anahtarıdır. Bu değerleri benimseyerek, aile içi ilişkilerinizi güçlendirebilir ve daha mutlu bir ev ortamı oluşturabilirsiniz. Unutmayın, aile içindeki olumlu iletişim alışkanlıkları, diğer sosyal ilişkilerinize de yansıtacaktır.

Şiddete Karşı Güvenli İletişim Yolları

1

Güvenilir Bir Yetişkine Anlatma

Şiddet veya zorbalıkla karşılaştığınızda, güvendiğiniz bir öğretmen, aile üyesi veya okul danışmanıyla konuşun.

2

Anonim Yardım Hatları

Ülkenizdeki şiddet ve zorbalık karşıtı yardım hatlarını öğrenin ve gerektiğinde anonim olarak yardım isteyin.

3

Güvenli Online Platformlar

Güvenilir online destek grupları ve forumları kullanarak deneyimlerinizi paylaşın ve tavsiye alın.

4

Okul Rehberlik Servisi

Okulunuzun rehberlik servisinden yararlanın. Bu servisler gizlilik ilkesiyle çalışır ve size profesyonel destek sağlar.

Güvenli iletişim yollarını bilmek ve kullanmak, şiddetle mücadelede çok önemlidir. Kendinizi veya bir arkadaşınızı tehlikede hissediyorsanız, mutlaka yardım isteyin. Unutmayın, yardım istemek zayıflık değil, cesaret ve güç göstergesidir.



Şiddete Maruz Kalan Arkadaşa Destek Olma

1 Dinleyin ve İnanın

Arkadaşınızı yargılamadan dinleyin ve ona inandığınızı gösterin. Deneyimlerini küçümsemeyin veya görmezden gelmeyin.

2 Güvenlik Planı Oluşturun

Arkadaşınızla birlikte acil durumlar için bir güvenlik planı hazırlayın. Bu plan, güvenli yerler, önemli telefon numaraları ve acil çıkış stratejilerini içermelidir.

3 Profesyonel Yardım Önerin

Arkadaşınızı okul danışmanı, psikolog veya sosyal hizmet uzmanı gibi profesyonellerden yardım almaya teşvik edin.

4 Yanında Olun

Arkadaşınıza yalnız olmadığını hissettirin. Onunla zaman geçirin, aktivitelere davet edin ve moral verin.

Bir arkadaşınızın şiddete maruz kaldığını öğrenmek zor olabilir, ancak desteğiniz onun için çok değerlidir. Ona yardım ederken kendi güvenliğinizi de unutmayın ve gerektiğinde yetişkinlerden yardım isteyin. Birlikte, şiddete karşı durabilir ve daha güvenli bir ortam yaratabilirsiniz.

Yardıma Alınabilecek Kuruluşlar ve İletişim Bilgileri

Kuruluş Adı	Hizmet Türü	İletişim Numarası
ALO 183	Sosyal Destek Hattı	183
Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)	Şiddet Mağdurlarına Destek	İl bazlı numaralar
Türkiye Psikiyatri Derneği	Psikolojik Destek	0850 532 66 76
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı	Genel Bilgi ve Yönlendirme	0 (312) 705 40 00

Bu kuruluşlar, şiddet mağdurlarına yardım etmek için 7/24 hizmet vermektedir. Kendiniz veya bir başkası için yardıma ihtiyaç duyduğunuzda bu numaraları kullanabilirsiniz. Unutmayın, yardım istemek güçlü olmanın bir göstergesidir ve bu adımı atmak, daha güvenli ve sağlıklı bir yaşam için önemli bir başlangıçtır.



Güvenli İletişim Kanalları ve Sınırlar

Online Güvenlik

Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarında gizlilik ayarlarınızı kontrol edin. Kişisel bilgilerinizi paylaşırken dikkatli olun ve şüpheli mesajlara cevap vermeyin.

Fiziksel Sınırlar

Kişisel alanınızı koruyun ve başkalarının sınırlarına saygı gösterin. "Hayır" demeyi öğrenin ve başkalarının "hayır"ını kabul edin.

Güvenilir Yetişkinler

Ailenizde, okulda veya çevrenizde güvенеbileceğiniz yetişkinleri belirleyin. Onlarla açık iletişim kurun ve gerektiğinde yardım isteyin.

Güvenli iletişim kanallarını kullanmak ve kişisel sınırlarınızı belirlemek, kendinizi korumak için önemlidir. Bu becerileri geliştirdikçe, hem kendinizi daha güvende hissedecek hem de başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabileceksiniz. Unutmayın, güvenliğiniz ve rahatınız her zaman önceliklidir.

Okulda Şiddetle Mücadele: Zorbalık ve Mobbing

1

Zorbalığı Tanıma

Fiziksel, sözel veya siber zorbalığın belirtilerini öğrenin. Tekrarlanan, kasıtlı ve güç dengesizliği içeren davranışlar zorbalık olabilir.

2

Bildirme

Zorbalığa uğradığınızda veya tanık olduğunuzda mutlaka bir öğretmen veya okul yöneticisine bildirin. Sessiz kalmak, zorbalığın devam etmesine neden olur.

3

Destek Grupları

Okulunuzda akran destek grupları veya zorbalık karşıtı kulüpler oluşturun. Birlikte hareket etmek, zorbalığa karşı güçlü bir duruş sergilemenizi sağlar.

4

Farkındalık Kampanyaları

Zorbalık ve mobbing konusunda farkındalık yaratmak için okul çapında kampanyalar düzenleyin. Afişler, sunumlar ve etkinliklerle konuyu görünür kılın.

Okulda şiddetle mücadele etmek, güvenli ve destekleyici bir öğrenme ortamı yaratmak için çok önemlidir. Zorbalık ve mobbinge mücadele ederken, hem kendinizi hem de arkadaşlarınızı koruyabilirsiniz. Unutmayın, birlikte hareket etmek ve sesinizi yükseltmek, değişim yaratmanın en etkili yoludur.

Okul Rehberlik Servisinin Önemi

Bireysel Danışmanlık

Rehberlik servisi, kişisel sorunlarınızla baş etmenize yardımcı olur. Stres, kaygı veya aile sorunları gibi konularda destek alabilirsiniz.

Kariyer Planlaması

Gelecek planlarınız ve meslek seçimi konusunda rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz. İlgi alanlarınızı ve yeteneklerinizi keşfetmenize yardımcı olurlar.

Akran Arabuluculuğu

Rehberlik servisi, öğrenciler arasındaki anlaşmazlıkları çözmek için arabuluculuk hizmeti sunar. Bu, okul ortamını daha barışçıl hale getirir.

Grup Çalışmaları

Sosyal beceriler, öfke kontrolü veya özgüven gibi konularda grup çalışmalarına katılabilirsiniz. Bu, benzer sorunları yaşayan arkadaşlarınızla deneyim paylaşmanızı sağlar.

Okul rehberlik servisi, öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen önemli bir kaynaktır. Bu servisten yararlanmak, okul yaşamınızı daha verimli ve mutlu geçirmenize yardımcı olur. Unutmayın, rehberlik servisine başvurmak bir zayıflık göstergesi değil, aksine kendi gelişiminiz için sorumluluk almanın bir işaretidir.

Kişisel Sınırları Koruma ve Saygı Gösterme



Sınırlarınızı Belirleyin

Kendiniz için neyin kabul edilebilir olduğunu ve neyin olmadığını net bir şekilde tanımlayın. Bu, fiziksel, duygusal ve dijital sınırları içerir.



İletişimi Açık Tutun

Sınırlarınızı başkalarına nazikçe ama kararlı bir şekilde ifade edin. Açık iletişim, yanlış anlaşılmaları önler.



Başkalarını Dinleyin

Diğerlerinin sınırlarına saygı gösterin. Onların "hayır" demesini kabul edin ve kişisel alanlarına saygı duyun.



Esnek Olun

Sınırlarınızı zaman zaman gözden geçirin ve gerektiğinde ayarlayın. İlişkiler geliştikçe sınırlar da değişebilir.

Kişisel sınırlarınızı korumak ve başkalarının sınırlarına saygı göstermek, sağlıklı ilişkiler kurmanın temelidir. Bu, kendinize ve başkalarına olan saygınızı gösterir. Unutmayın, sınırlar koymak bencillik değil, öz-bakım ve öz-saygının bir göstergesidir. Sınırlarınızı belirleyip koruyarak, daha mutlu ve dengeli ilişkiler kurabilirsiniz.

