

PSİKOLOJİK ŞİDDET

Psikolojik şiddet, kasıtlı olarak bir insanın veya bir grubun fiziksel, zihinsel, ruhsal, ahlak ve sosyal gelişimine zarar vermek amacıyla yapılan saldırılardır. Bir kişiyi sözle aşağılamak, küçük görmek, kırıcı bir şekilde eleştirmek, bağırarak, kırıcı lakaplar takmak, incitmek amacıyla alay etmek, kusurlarını toplum içinde yüzüne vurmaya, taklit etmek, tehdit etmek, zorlamak, sürekli suçlamak, sözlü psikolojik şiddete örnek olarak verilebilir.

SANAL ŞİDDET

Dijital araçlar ve sosyal medya aracılığıyla karşı taraf üzerinde baskı uygulamak, karşı tarafı tehdit etmek olarak tanımlanabilir. Sosyal medya hesabının şifrelerini istemek, sık sık aramak, konum istemek, fotoğraflarını sosyal medya hesaplarında ve diğer dijital platformlarda yaymakla tehdit etmek, telefonunu istemediği halde karıştırmak, adına sahte hesaplar açmak, örnek olarak verilebilir.

ŞİDDET NEDİR?

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre şiddet, bilinçli bir şekilde fiziksel gücün ya da kuvvetin kişinin kendisine, ötekine ya da bir gruba, topluluğa yönelik kullanılması, psikolojik tahribata uğratması, yoksun bırakılması, gelişim problemlerine yol açması ve ölüme neden olacak şekilde uygulanmasıdır.

FİZİKSEL ŞİDDET

Fiziksel şiddet, "insanların bedensel bütünlüğüne karşı dışarıdan yöneltilen sert ve acı verici bir davranış" olarak tanımlanmaktadır. İtme, vurma, yerde sürüklenme, fırlatma, yakma, bıçaklama, silahla yaralama, tekmeleme, saç çekme, vücudunu çizme, itip kakma, sarsma, yaşamsal faaliyetleri engelleyecek şekilde baskı uygulama, fiziksel şiddete örnek olarak verilebilir.



Beypazarı
Rehberlik ve
Araştırma Merkezi



ŞİDDETİ ÖNLEME

Ortaokul Öğrenci
Broşürü

Şiddet Konusunda Doğru Bilinen Yanlışlar



Yalnızca erkekler şiddet uygular.



Arkadaşlık ilişkilerinde tarafların karşılıklı sosyal medya hesaplarının şifresini alması birbirlerinin yaşamlarını önemsemediğini gösterir.



İlişki içerisinde şiddet dahi yaşansa bu ilişkinin mahremidir, diğerleriyle paylaşılmamalıdır.



Şiddete maruz bırakılıyorsa bunu hak edecek bir şey yapmıştır.



Eğer şiddete maruz kalan taraflar ilişki içinde kalmaya devam ediyorsa bu durumun o kadar da kötü olmadığını gösterir.



Bir Güvenlik Planı oluşturabilirsiniz. Bunun için;

- ✓ Karşınızdaki kişi, isteklerini reddettiğinizde hangi rahatsız olduğunuz davranışları yapıyor, bunları belirleyebilir,
- ✓ Şiddete maruz kaldığınızı düşündüğünüz durumlarda kimlerden yardım isteyebileceğinizi belirleyebilir,
- ✓ Güvende hissetmediğiniz durumlarda karşınızdaki kişiye ne söyleyeceğinizi ya da nasıl davranacağınızla ilgili bir plan yapabilir, Kendiniz daha iyi ve güçlü hissetmek için yapabileceklerinizi belirleyebilirsiniz.

ŞİDDETTEN KORUNMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Hayal kırıklığına uğradığınızda veya ihanete uğradığınızda kızgın veya hüsrana uğramış hissetmeniz normaldir, ancak öfke ve hayal kırıklığı şiddet eylemini haklı çıkarmaz.

Öfke, kontrol altında tutulması zor olabilen güçlü bir duygudur, ancak doğru yaklaşım her zaman sakin kalmaktır. Öfke hayatın bir parçasıdır, ancak duygularınız hakkında konuşmayı öğrenerek kendiniz şiddet döngüsünden kurtarabilirsiniz.

Detaylı bilgi için



0312 762 72 36