

# KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE MÜCADELE

## ŞİDDET İNSAN PSİKOLOJİSİNİ NASIL ETKİLER?

\*Şiddete uğrayan kişiler  
güvensizlik,  
korku, yalnızlık, çaresizlik,  
gerginlik,

huzursuzluk, kin ve stresli olma gibi  
duygular gelişmeye başlamaktadır.

Bu bireyler bazen kendini uzun  
süreler boşlukta ve yalnız  
hissederek zararlı maddelere de  
yönelim gösterdikleri tespit  
edilmiştir.



\*Şiddet uygulayan kişilerin de  
psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğu  
söylenbilir. Bu kişiler duygularını  
uygun şekilde kontrol etmekte ve  
öfke kontrolü yapmakta  
zorlanmaktadır.

Aile bireyelerine kalıcı travmalar  
yaşatabilmektedir.

# AİLE İÇİNDE ŞİDDETİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



\*Aile içinde şiddete tanık olan  
çocuklar bunun etkilerini yoğun  
bir şekilde yaşamaktadır. İçine  
kapanma, korkular taşıma,  
iletişim sorunları  
yaşama, okul yaşamında  
başarısızlık, arkadaşlarının  
ailesiyle ilgili sorular  
sormalarından çekindiği  
için okula bile gitmek istememe  
olarak kendini göstermektedir.

\*Aile içinde şiddete tanık olan  
çocukların  
ileride kendi ailelerinde bu  
davranışı sergileme olasılığı  
artmaktadır.

# ŞİDDET YERİNE ETKİLİ İLETİŞİM

\*Saygı Duymak; ailedeki tüm  
bireyler birbirlerinin duygularını  
kabul etmeli onların varlığını  
kabul etmeli ve değerli  
hissettirmeli.

**BİR BİREY OLDUĞU İÇİN AİLE  
ÜYELERİMİZE SAYGI  
DUYMALYIZ.**

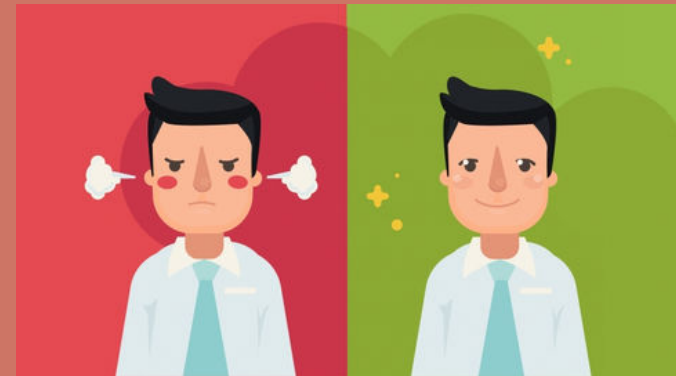
\*Empati; ailedeki tüm bireyler  
birbirlerinin duygularını  
anlamak için çaba harcamalı.  
**KENDİMİZİ AİLE ÜYELERİMİZİN  
YERİNE KOYMALYIZ.**

\*Etkin dinleme; ailedeki herkesin  
yargılanmadan kendini  
anlatabildiğinden emin olmalıyız.  
**YARGILAMADAN  
DİNLEMELİYİZ.**



# ÖFKE KONTROLÜ İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- \*Öfkenizi ifade etmek için şiddet dışında yollar bulmalısınız.
- \*Öfke tepkileriniz çok şiddetliyse tepki vermeden önce bir süre beklemeyi ya da ortamdan uzaklaşmayı deneyin.
- \*Gevşeme egzersizlerini öğrenin ya da sizi rahatlatacak aktiviteler bulun.
- \*Psikiyatrist ve psikologdan destek alın.



# EĞER EV İÇİNDE ŞİDDETE UĞRUYORSANIZ;

İhbarda bulunmak için;

\*Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı :Alo 183

\*0212 656 96 96 Aile İçi Şiddet Acil Yardım Hattı'nı arayabilirsiniz.

\*112 acil hattını arayabilirsiniz.

\*KADES Kadın Acil Destek Yardım Uygulaması'nı kullanabilirsiniz.

Danışmanlık almak için;

\*Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğünde veya Aile ve Sosyal Politikalar İlçe Müdürlüğünde, Aile Danışma Merkezleri ve Toplum Merkezlerinde ücretsiz olarak danışmanlık, rehberlik, yönlendirme hizmetleri alabilirsiniz.

\*ŞÖNİM (Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi) şiddet uygulayan ve şiddete maruz kalanlara yönelik verilen tedbirlerin etkin olması için izleme yapan birimlerdir. Bu merkezlerde hukuki, psikolojik, mesleki ve danışma gibi farklı alanlarda hizmetler sunulmaktadır.

**YALNIZ DEĞİLSİNİZ...**