



## İHMAL VE İSTİSMAR NEDİR?

### İhmal;

Yetişkinin, çocuk veya ergeni muhtemel tehlikelere karşı korumamaları, barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçları yerine getirmemelerini ifade eden bir davranış biçimidir.

### İstismar;

Çocuğun; her türlü fiziksel, ruhsal veya sosyal açıdan zarar görmesi, sağlık ve güvenliğinin tehlikeye girmesi olarak tanımlanabilir.



**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA**

- 1. İHMAL**
- 2. İSTİSMAR**

- ❖ **Fiziksel istismar**
- ❖ **Duygusal istismar**
- ❖ **Cinsel istismar**



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**



## İHMAL

**Çocuğun gelişimiyle birlikte ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik veya sosyal ihtiyaçlarının (barınma, güvenlik, beslenme, eğitim vb.) karşılanmamasıdır.**

- ❖ **İhmal, istismara göre daha yaygındır.**



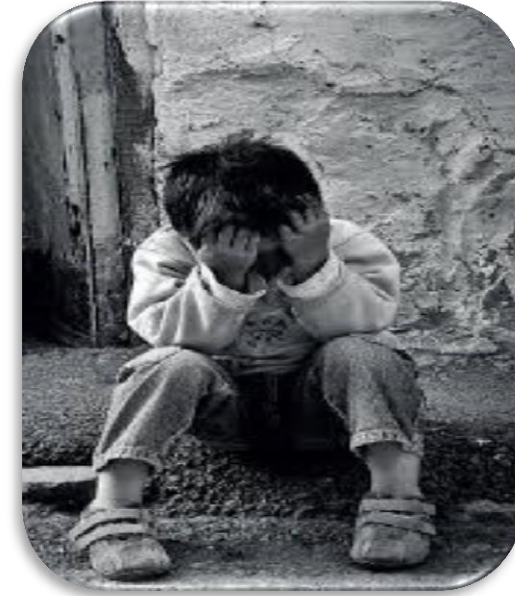


İHMAL

İHMAL ÖRNEKLERİ - 1

Çocuğu;

- ✓ Uzun süre yalnız bırakma
- ✓ Olası tehlikelerden korumama
- ✓ Uygun olmayan kişilerin bakımına bırakma
- ✓ Terk etme
- ✓ Evden kovma
- ✓ Evden kaçınca yeniden eve kabul etmeme
- ✓ Güvenli olmayan yerlerde barındırma



**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

**İHMAL**

**İHMAL ÖRNEKLERİ - 2**

**Çocuğu;**

- ✓ **Okula göndermeme**
- ✓ **Varsa özel eğitim / tıbbi bakım ihtiyacının gidermeme**
- ✓ **Yetersiz besleme**
- ✓ **Temizlik ve bakım ihtiyaçlarının gidermeme**
- ✓ **Mevsimine göre giydirmeme**
- ✓ **Konuşmasına izin vermeme**
- ✓ **Okulunda sahipsiz bırakma**



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**



## **İSTİSMAR**

**Çocuğun her türlü fiziksel, ruhsal veya sosyal açıdan zarar görmesi, sağlık ve güvenliğinin tehlikeye girmesidir.**

- ❖ **İstismar fiziksel, duygusal veya cinsel olabilir.**





## FİZİKSEL İSTİSMAR

**Kişinin bir kaza olmaksızın, bakımından sorumlu kişi tarafından sağlığına zarar verecek derecede fiziksel hasara uğraması, yaralanması ya da bu riski taşımasıdır.**

- ❖ **Bu hasar; elle ya da bir nesneyle vurularak, itilerek, sarsılarak, yakılarak ya da ısırılarak oluşabilmektedir.**





## FİZİKSEL İSTİSMAR

### FİZİKSEL BELİRTİLER



- ❖ Genellikle vücutta elbise altında kalan bölgelerde Morluklar, yaralar, kırıklar, yanıklar

#### Teşhis sürecinde;

- ❖ Yaralanmanın sıklığı, yaraların uzun süre iyileşmemesi,
- ❖ Yaralanmayla beraber çocuğun psiko-sosyal durumunda da gözlenebilir değişiklikler





## DUYGUSAL İSTİSMAR

**Çocuğu duygusal gelişimini ve benlik saygısını ciddi bir biçimde etkileyen davranış kalıplarıdır. En sık görülen ancak en zor tanımlanabilen istismar biçimidir; fiziksel istismara göre daha kalıcı izler bırakmaktadır.**



- ❖ Reddetme
- ❖ Aşağılama
- ❖ Umursamama
- ❖ Yıldırma
- ❖ Yoksun bırakarak cezalandırma
- ❖ Sıklıkla “sen dili” kullanma
- ❖ Davranış bozukluklarına göz yumma





**DUYGUSAL İSTİSMARIN BELİRTİLERİ**

- **Yüksek depresyon ve kaygı düzeyi, düşük benlik saygısı**
- **Kendisine veya başkasına zarar verebilecek davranışlar**
- **Duygusal değişkenlik, uyku bozuklukları**
- **Tıbbi temeli olmayan fiziksel şikayetler**
- **Aşırı derecede utangaç, pasif ya da itaatkar olma**
- **İntihar girişimleri ya da intihardan söz etme**
- **Aşırı derecede bağımlı olma**
- **Kapasitenin altında başarı**
- **Güvensizlik, çalma davranışı**





## CİNSEL İSTİSMAR

Duygusal ve bilişsel olgunluğa erişmemiş çocuk veya ergenin; tam olarak anlayamadıkları, bilerek onaylamadıkları, sosyal tabuların ve aile içi kurallarının çiğnendiği eylemlere karıştırılmasıdır.

- **Çocuğun, bir erişkininin cinsel gereksinim ya da isteklerinin doyumu için cinsel nesne olarak kullanılması ya da kullanılmasına göz yumulmasıdır.**



HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ



İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA

**Biz insanların hayatta kalmak ve çevreye uyum sağlayabilmek için bazı ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanması önemlidir. Fotoğrafta gördüğünüz gibi bu ihtiyaçların en önemlilerinden biri **“GÜVENLİK İHTİYACI”**DIR.**



Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

**Güvenliğimizle ilgili bazı sorunları  
yaşamamak için;**

- **Kendimizi korumayı öğrenmeliyiz**
- **Güvenliğimiz için önlemler almalıyız**
- **Riskli davranışlardan kaçınmalıyız**
- **Güvendiğimiz yetişkinlerle konuşmalıyız**
  - **Bilgi sahibi olmalıyız**
- **“Hayır, istemiyorum!” demeyi öğrenmeliyiz.**



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

**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..****



**Dur  
de !**



**Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman**

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA**

**GÜVENLİ YAŞAMAK İÇİN:**

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



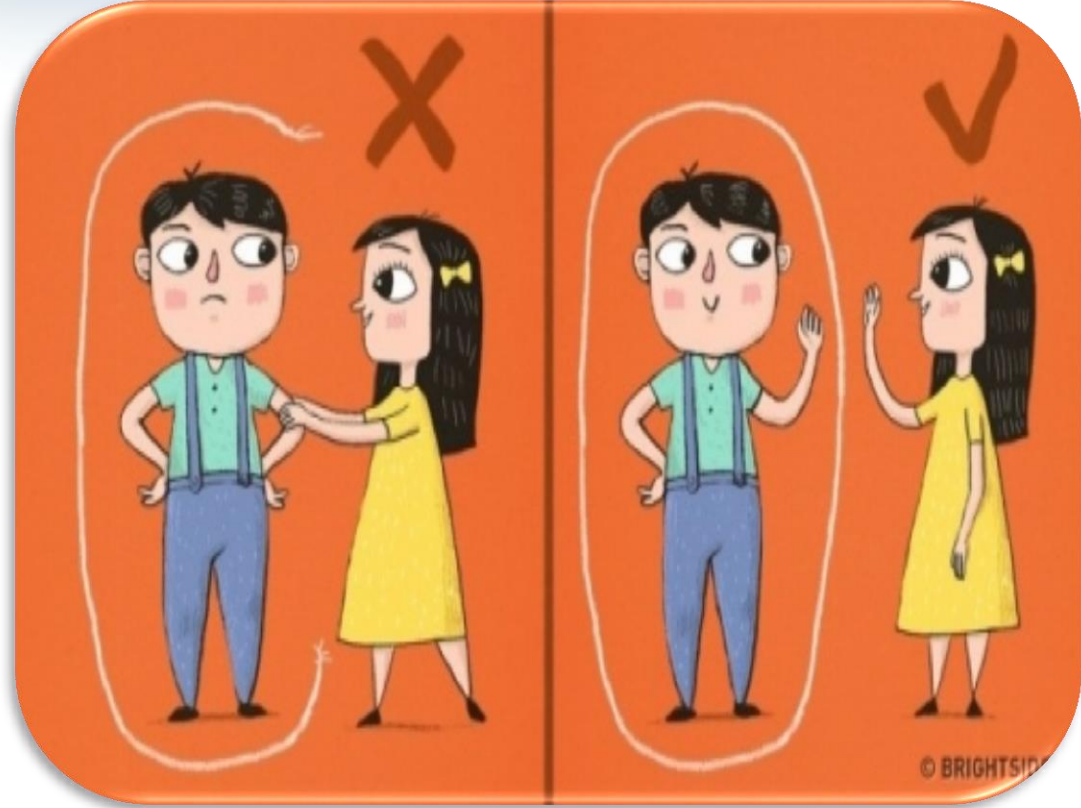
**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**



### Kişisel Sınır Nedir?

❖ Sınırlar başkalarıyla iletişimimizde koyduğumuz özel çerçevelerimiz yani çizgilerimizdir.

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

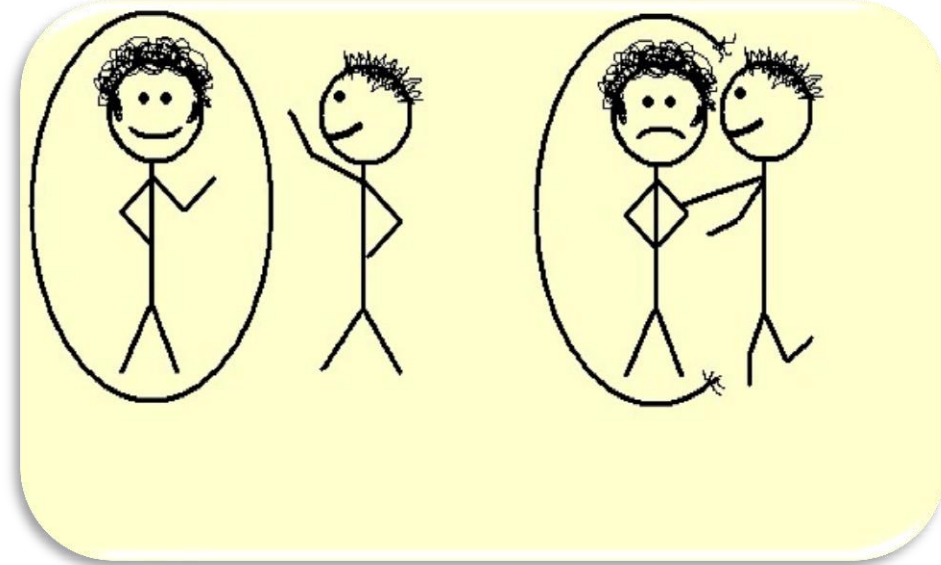






## Kişisel Sınır Nedir?

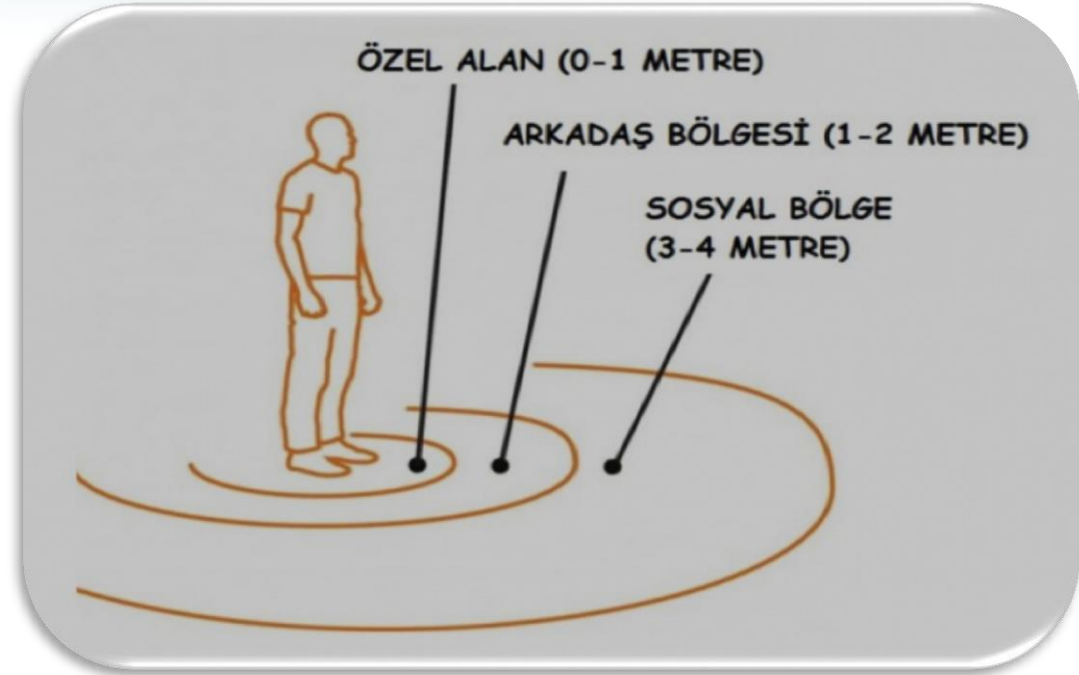
- ❖ Kişiler arası sınırlar her toplumda her kültürde insan ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir.
- ❖ İletişim sürecinde kişilerin aralarına koydukları sınırlar onların yakınlık derecesini yansıtır.
- ❖ Kişisel sınırlar kültüre ve kişiye göre değişir.
- ❖ Bu alana zorla girmek saygısızlık, kışkırtma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





## Kişisel Sınır Nedir?

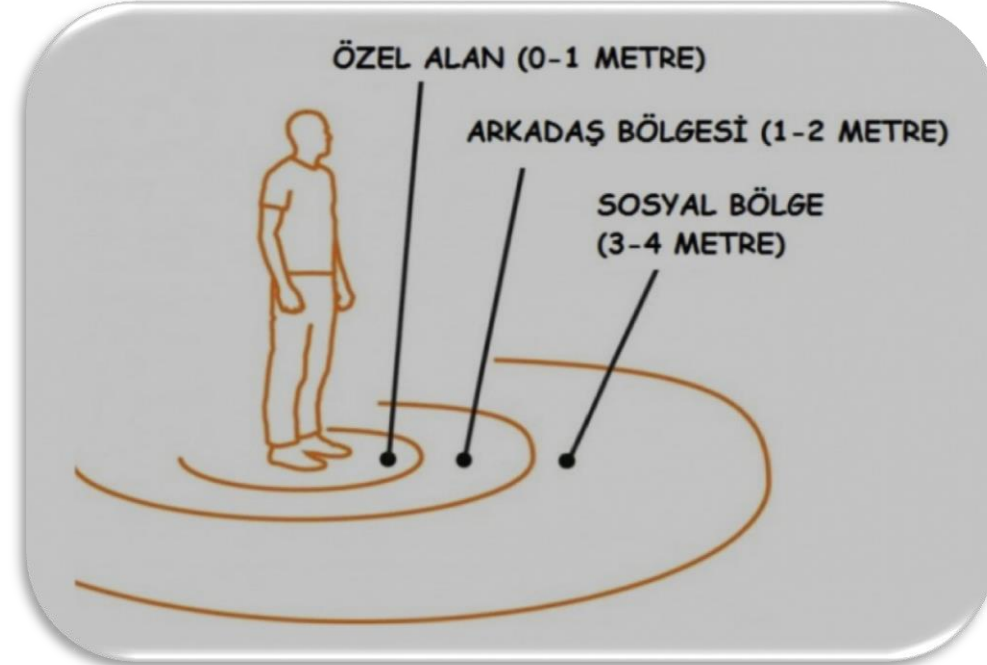
- ❖ İnsanlar birbirleriyle olan ilişkilerini dört temel bölgede düzenlerler;
- ❖ **1. Mahrem Alan (0 – 25 cm):** Her insanın bir psikolojik korunması vardır. 0 – 25 cm yakınlık içine sadece özel duygusal ilişkimiz olan insanları alırız.
- ❖ **2. Kişisel Alan (40 – 80 cm):** Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insan, bu mesafede kendilerini en rahat hisseder.





## Kişisel Sınır Nedir?

- ❖ İnsanlar birbirleriyle olan ilişkilerini dört temel bölgede düzenlerler;
- ❖ **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.



**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA**

**BEDENİN SANA AİTTİR,  
ONU KORU..**

**Dokunulmayı reddetmeyi ve sınırlar  
koymayı öğrenelim:**

- ✓ **Çocuk / ergen olarak bedeniniz size  
aittir.**
- ✓ **Dokunulmak veya öpülmek istemediğiniz  
zaman buna hayır deme hakkınız vardır.**



**Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman**

HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

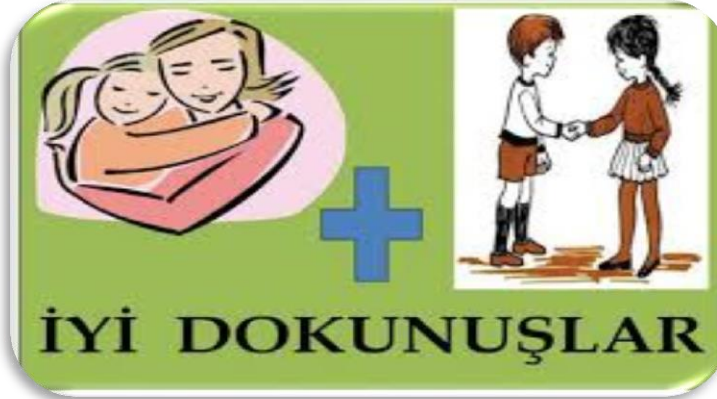
REHBERLİK SERVİSİ



İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA

**İYİ DOKUNMA-KÖTÜ DOKUNMA**

- Kimlerin sana dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine senin karar verme ve **“hayır”** deme hakkın var, bu hakkının olduğunu bilmelisin.
- Herhangi birinin uygunsuz bir şekilde dokunması halinde yapabileceklerini öğrenmelisin.



Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA**

**İYİ DOKUNMA**

- ✓ **Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir**
- ✓ **Uyandığında annenin sana sarılması ve Öpmesi**
- ✓ **Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi**
- ✓ **Anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi**



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

**KÖTÜ DOKUNMA**

- Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır.
- Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin.
- Kendinin kötü olduğunu düşünme. Kötü olan sen değil, sana kötü bir şekilde dokunan kişidir.
- Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunmamalıdır.



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**



## 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.**
- **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.**





**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

**Böyle bir durum ne olursa olsun sizin suçunuz olamaz. Size söylenenleri bilmediğiniz bir nedenle yapsanız **dahi BU SİZİ ASLA SUÇ ORTAĞI YAPMAZ. Çünkü SİZ ÇOCUKSUNUZ VE BÖYLE DURUMLARDA ASLA SUÇLU OLAMAZSINIZ.****



**Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman**

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

**'HAYIR' DEMEYİ ÖĞRENELİM:**

- **Herhangi birisi sizi incitmeye kalkarsa “ Hayır!.” demeniz gerekir.( size büyüklerin söylediklerine itaat etmeniz öğretilmiştir. Ancak bazen büyükler de yanlış davranır ve size zarar verebilir..)**



**Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman**



## 'HAYIR' DİYEBİLME YÖNTEMLERİ



### 1) "HAYIR"

"Hayır teşekkürler"  
"Hayır olmaz."

### 2) MAZERET BİLDİRME

"Hayır teşekkürler, bundan çok rahatsız oluyorum."

### 3) ATLATMA

"Hayır, teşekkürler, şimdi değil."





## 'HAYIR' DİYEBİLME YÖNTEMLERİ



### 4) KONUYU DEĞİŞTİRMEK

**"Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?"**

### 5) HAYIR TEKRARI

**"Hayır demiştim." Hayır teşekkürler."**

### 6) YÜRÜYÜP GİTMEK/ ORTAMDAN SAKINMAK

**"Hayır" de ve ortamı terk et.**



**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA**

**Gerekirse yardım istemek..**

- **Biri size kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerinden yardım istemekten çekinme!**
- **Okul rehber öğretmeninin/ sınıf rehber öğretmenininle her türlü sorunu paylaşabilirsin.**
  - **Ailenden biri ile paylaşabilirsin, sana yardım etmesini isteyebilirsin.**



**Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman**

HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ



İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA



- **Hiç kimsenin senin, özel ve mahrem yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.**
- **Hiç kimsenin seni, kendi özel yerlerine dokundurtmaya da hakkı yoktur.**
- **Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir sır değildir.**



Gülşen YATAĞAN  
Psikolojik Danışman

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSİESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**

- **Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.**
- **Mutlaka söylemelisin. Çünkü bu saklanmaması gereken kötü bir sırdır.**



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**

**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİRMARDAN KORUNMA**



**O halde kendini korumak için;**

- İyi dokunma ile kötü dokunmayı ayırt et.
- İstemediğin bir durumda **“HAYIR”** de
  - Kişisel alanlarını bil ve koru
    - Haklarını bilip savun
    - Kendini doğru ifade et
- Kendine ilişkin olumlu ve güçlü yanlarını fark et
- Kendini güvende hissetmediğinde yardım iste



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**



**HÜRRİYET  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMA**

**BAŞVURU MERKEZLERİ**

- **ALO 183 (Sosyal Destek Hattı): 7 gün 24 saat hizmet vermektedir.**
- **ALO 155 (Polis)**
- **En yakın çocuk polis şubesi**
- **Jandarma çocuk ve kadın kısım amirliği 156**
- **Çocuk İzlem Merkezleri**



**Gülşen YATAĞAN**  
**Psikolojik Danışman**