



Bahçelievler Mah. Nar Yolu  
Bulvarı Milli Eğitim Lojmanları  
Yanı No:17/1 Merkez/NEVŞEHİR



nevsehirram



@NevsehirRam



Nevşehir Ram



0384 213 05 59



# “CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ”

## ÖĞRETMEN VE VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

# TRAVMA NEDİR?

Günlük hayatımızda zaman zaman duygusal olarak ciddi biçimde zorlandığımız dönemler olur. Bizi zorlayan bu yaşantılar değişik biçimlerde ortaya çıkabilir.

Olumsuz yaşantılar bazen deprem, sel gibi doğal afetler sonucu oluşmakta bazen de savaş, göç, terör, cinsel istismar, trafik kazası, rehin alınma gibi insan eliyle ortaya çıkmaktadır. Bu tür yaşantılara bazen doğrudan maruz kalıyor bazen de tanıklık ederek dolaylı olarak etkilenebiliyoruz.

Günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile bu tür olaylardan her zamankinden daha fazla haberdar oluyoruz. Dolayısıyla, sadece kendi yaşam alanımızdaki yaşanan travmatik olaylara doğrudan maruz kalmıyor aynı zamanda dünyanın dört bir yanında yaşanan olaylardan da anında haberdar olabiliyoruz. Bazen görece çok az kişinin doğrudan mağdur olduğu travmatik olayların bile genel ruh sağlığını tehdit edici yaygın ve uzun süreli etkileri olabilmektedir.

# TRAVMA NEDİR?

**Travma;** kişinin hayatını ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır.



# TRAVMATİK OLAY ANINDA VERİLEN TEPKİLER

FİZİKSEL	ZİHİNSEL
<i>Bedenin harekete geçmesi</i>	<i>Zihnin harekete geçmesi</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağrılması</li></ul>
<i>Fiziksel harekete geçme</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Duyusal farkındalığın artması</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Hızlı ve ani tepki verme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dikkatin odaklanması</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zihnin ve hafızanın canlanması</li><li>Bilgiyi hızlı işlemeye hazır olma</li></ul>
<i>Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</i>	<i>Duyularını bastırma</i>



# TRAVMATİK OLAY SONRASINDA VERİLEN TEPKİLER

- Kırılganlık, korku, kaygı
- İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar
- Uyku sorunları
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama
- Kaçınma davranışları
- Konsantrasyon güçlükleri
- Öfke
- Üzüntü
- Bedensel tepkiler
- Gerileme (regresyon)
- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Anlam ve değerlerde değişim



# TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Kişilik ve karakter gelişiminde sorunlar
- Dünya ve kendisine ilişkin kötümserlik
- Gelecekte benzer olayların tekrar başına gelebileceğine ilişkin karamsarlık
- Diğer insanlarla ilişkilerde sorunlar
- Ahlaki gelişimde sorunlar
- Biyolojik gelişimde sorunlar



# TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunlar
- Olumsuz benlik algısı, özgüven yetersizliği
- Baş etme becerilerinde gerileme
- Öğrenme potansiyelinde düşüş
- Meslek seçimi ve mesleki görevleri yerine getirmede sorunlar



# TRAVMANIN GENEL SONUÇLARI

- Hastalık ve ölüm (yaralanma, hastalık, ölüm)
- Maddi kayıplar (zarar, yıkım, ekonomik kayıplar)
- Sosyal aksama/karmaşa (altyapı hasarları, hayatta kalmak için gerekli olan kaynakların olmaması, nüfusun yer değiştirmesi)
- Psikososyal etkiler (stres, zarar veren davranış değişikliği, psikopatolojik kayıp, yas)
- Sosyoekolojik ve kültürel etkiler





# CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

**Çocuk istismarı;** çocuğun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır. Çocuk istismarı, 18 yaşın altındaki çocukların ya da ergenlerin ana-babaları, onları bakıp gözetmek ve eğitmekle görevli öğretmen, usta, koruyucu aile fertleri, vasi gibi kişiler ya da yabancı kişiler tarafından yapılan, bedensel veya psikolojik olarak sağlıklarına zarar veren, fiziksel, duygusal, cinsel ya da zihinsel gelişimlerini engelleyen tutum ve davranışlardır.



Cinsel istismarın, hem çocuklar hem de aileleri ve tüm toplum üzerinde kısa ve uzun vadeli çok ciddi psikolojik, fiziksel ve toplumsal sonuçları vardır. Çocuğun cinsel istismarı bir çocuk hakları ihlali olduğu gibi, aynı zamanda bir adalet, halk sağlığı ve ekonomi sorunudur.

# CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

Çocuk cinsel istismarı küresel bir halk sağlığı krizi olarak kabul edilen çocuklara yönelik en yaygın şiddet biçimlerinden biridir.

Toplumdaki tüm demografik gruplaşmalarda ortaya çıkması, failerin daha yaşlı ve genellikle çocuk tarafından bilinen ve güvenilen kişiler olmaları durumun endişe verici boyutlarını ortaya koymaktadır.

Çocuk cinsel istismarının kısa ve uzun vadeli etkileri, mağdurun sosyal, psikolojik, fiziksel ve davranışsal gelişimi üzerinde doğrudan ve dolaylı olumsuz etkilere sahiptir ve bunların aileleri ve toplulukları üzerinde bir etkisi vardır.

Çocuk cinsel istismarı ayrıca sağlık, ceza adaleti ve sosyal refah sistemleri üzerinde büyük bir sorun oluşturmaktadır. Bu bağlamda, birçok ülkede çocuk cinsel istismarının önlenmesine yönelik girişimler öncelik kazanmıştır.



# CİNSEL İSTİSMARIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK VE DAVRANIŞSAL ETKİLERİ

- Korku
- Depresyon
- Dikkat eksikliği
- Düşük benlik algısı
- Arkadaşlık kurmada ve devam ettirmede sorun
- Başkalarına güvenmeme
- Kendine zarar verme
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı
- Riskli davranışlar gösterme
- Kendi değeri, kimliği ve cinselliği hakkında kafasının karışık olması
- Okulda öğrenme ve odaklanma sorunları
- Kendisinden yüksek beklentilerinin olması
- İhtiyaçlarını tanımlama ve ifade etmede sorunlar.

# CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

## Cinsel istismarcı kim olabilir?

İstismarcıların %96'sı erkek,

%64'ü çocuğun tanıdığı,

Hatta %25'nin de ensest

dediğimiz 1. ve 2.derece

akraba olduğu belirlenmiştir.



## Kimler cinsel istismara uğrar?

Cinsel istimara uğrayanların %71'i kız, %29'u erkek çocuklardır.

## CİNSEL İSTİSMARA MARUZ KALAN ÇOCUKLARIN YAŞA GÖRE DAĞILIMLARI İNCELENDİĞİNDE;

%30'unun 2-5 yaş

%40'ının 6-10 yaş

%30'unun 11-17 yaş

Yaş grubunda olduğunu görüyoruz.

Bir başka deyişle kurbanların %70'ini küçük yaş grubu oluşturmaktadır.

## Çocuklar yaşadıklarını neden anlatmak istemezler...

- Kendilerine inanılmayacağından korkarlar.
- Başlarının belaya gireceğinden korkarlar.
- İstismarcının tehditlerinden korkarlar.
- İstismarcıyı korumak isteyebilir.
- Nasıl anlatılacağını bilmeyebilirler.
- Cinsel davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilirler.
- Büyüklerle cinsel konuları konuşmaktan utanırlar.

## Çocuklar sonunda nasıl söylerler...

- Bilgi alırsa ve kendisine yapılanın doğru olmadığını fark ederse,
- Söylenmesi gerektiğini öğrenirse,
- Yakın bulduğu biri ile sırrını paylaşırsa.



# CİNSEL İSTİSMAR İLE İLGİLİ DOĞRULAR VE YANLIŞLAR



Cinsel istismar yalnızca çocuğun hayal gücünün uydurmasıdır. Çocuklar hikayeler uydururlar



Çocuklar istismar hakkında yalan söylemezler. Bu konuda hikaye uyduranlara çok az rastlanır.



Sadece çekici,tatlı,güzel, açık giyinen çocuklar;onay bekleyen kendine güveni olamayan pasif;yaramaz çocuklar İstismara maruz kalır



Çocukların görünüşü yada davranışı istismara sebep olmaz. Anlamını dahi bilmedikleri olayları provoke etmekten dolayı çocuklar asla suçlanamazlar



# CİNSEL İSTİSMAR İLE İLGİLİ DOĞRULAR VE YANLIŞLAR



Genellikle tehlikeli yerler, özellikle karanlık bastıktan sonra, parklar, umumi tuvaletler ve boş sokaklardır.



İstismarcının tercih ettiği yerler genellikle çocuğun tanıdığı, bildiği yerlerdir: Okul ve çevresi, evle okul arasındaki yol, bir arkadaş yada akrabanın evi, çocuğun kendi evidir.



Çocuk; cinsel istismarı büyüyünce unutmaz. Fazla kurcalanmamalı.



Çocuklar cinsel istismarı asla unutmazlar...



# CİNSEL İSTİSMAR İLE İLGİLİ DOĞRULAR VE YANLIŞLAR



Çocuklar kötü görünümlü, yabancı kişilerden uzak durmalı çünkü onlar istismarcı kişilerdir.



Olguların %80-95'inde istismarcı çocuğun tanıdığı,normal görünümlü biridir.Genellikle 20-45 yaş arası evli sosyal hayatı olan şüphe çekmeyen bir aile babasıdır.



Cinsel istismar vakaları her yerde yaşanmaz, bazı kültürlerde, ülkelerde yaşanır.



Cinsel istismara her kültürde,her ülkede ve her sosyo-ekonomik grupta rastlanmaktadır.





# NELER YAPABİLİRSİNİZ?

## **1-Cinsellik konusunda çocukları bilgilendirin.**

Çocuğun muhtemel tacizlere karşı korunabilmesi için sağlıklı bir cinsel bilgiye ve aile içerisinde şartsız sevgiye ihtiyacı vardır. Cinsel konuları paylaşmaktan çocukların sorularını cevaplamaktan çekinmeyin. Gelişim dönemlerine uygun bilgiler verin.

## **2-Güvenliklerini sağlamayı öğretin.**

Çocuklara güvende olma hakları olduğunu ve kimsenin bunu ellerinden alamayacağını söyleyin. Güvenliklerini korumak için gerekirse kendilerine zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırarak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabileceklerini anlatın: “İnşaatlarda, boş, terk edilmiş evlerde, bodrumlarda, ailenin bilgisi olmadan oynamamalısın, ayrıca aileden izinsiz arkadaş ve komşu evlerine gitmemen gerekir. Çevrede kötü insanlar olabilir ve seni kandırmak için çeşitli hikayelerle anlatabilirler ama buna inanmaman gerekir. ‘Annen kaza geçirdi; ben doktorum, seni yanına götüreceğim’ vb.”



# NELER YAPABİLİRSİNİZ?

## **3-Bedenlerini korumayı öğretin.**

Çocuklara bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, özellikle iç çamaşırları ile kapatılan bölgelerin çok özel bölgeler olduğunu ve kimsenin bu bölgelere dokunma hakkının olmadığını anlatın. Dokunulmayı reddetmeyi ve sınırlar koymayı öğretin: Çocuğa bedeninin kendisine ait olduğunu, ellenmek veya öpülmek istemiyorsa buna hayır deme hakkının olduğunu öğretin. Çocuklara, kimlerin kendisine dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine kendisinin karar verme ve “hayır” deme hakkını vermeli, bu hakkının olduğunu bilmesini sağlamalıyız. Herhangi birinin uygunsuz bir şekilde dokunması halinde yapabileceklerini öğretmeliyiz.

“ Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir. Uyandıığında annenin sana sarılması ve öpmesi, babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi, annee ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi... 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 bir kötü dokunmadır. Böyle bir durum ne olursa olsun senin suçun olamaz. Yapılan şey kısa bir süre insanda hoş duygular uyandırabilir. Bir an bundan hoşlansan, hatta sana söylenenleri bilmediğin bir nedenle yapsan dahi BU SENİ ASLA SUÇ ORTAĞI YAPMAZ. Çünkü SEN ÇOCUKSUN VE BÖYLE DURUMLARDA ASLA SUÇLU OLAMAZSIN. BUNUN DIŞINDA DA BAŞKA BİR GERÇEK YOKTUR.”

# NELER YAPABİLİRSİNİZ?

## 4-‘Hayır’ demeyi öğretin.

Çocuklara herhangi birisi onları incitmeye kalkarsa hayır demeleri gerektiğini söyleyin.

### ‘HAYIR’ Diyebilme Yöntemleri

HAYIR	“Hayır”, “Hayır teşekkürler” “Hayır olmaz”
MAZERET BİLDİRME	“Hayır teşekkürler, sigara dumanından çok rahatsız oluyorum, beni öksürtüyor.”
ATLATMA	“Hayır, teşekkürler, şimdi değil.”
KONUYU DEĞİŞTİRMEK	“Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?”
HAYIR TEKRARI	“Hayır içmiyorum. Hayır teşekkürler.”
YÜRÜYÜP GİTMEK/ ORTAMDAN SAKINMAK	“Hayır” de ve ortamı terk et.

**5-Yardım istemeyi öğretin.** Biri onlara kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerinden yardım istemeyi öğretin. Onlara sizinle her türlü sorunu paylaşabileceği inancını yerleştirin. Ona doğru gelmeyen şeyleri size rahatlıkla söyleyebileceğini ifade edin. Bazen çocukların olayları abarttığını düşünürüz ne olursa olsun söylediklerini kulak ardı etmeyin. Çocuğa inanın eğer yardım istiyorsa bunu geri çevirmeyin. Çocuklar bu konularda çok ender yalan söylerler.

## NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**6-Her zaman sır saklanmayacağını öğretin.** Çocuklara bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiğini öğretin. “Hiç kimsenin senin, özel 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. Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın. Mutlaka söylemelisin. Sır saklaman gerektiği doğrudur. Ama bu saklanmaması gereken kötü bir sırdır.”



# HAYATINIZI ETKİLEYEN ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASINDA HANGİ GÜÇLÜ YANLARINIZI KULLANIRSINIZ?

## GÜÇLÜ YANLAR

<b>GİRİŞKENLİK</b>	<b>ADİL OLMAK</b>
<b>İYİMSERLİK</b>	<b>SAKİN KALABİLMEK</b>
<b>KOLAY İLETİŞİM KURABİLMEK</b>	<b>SABIRLI OLMAK</b>
<b>MERHAMETLİ OLMAK</b>	<b>İŞBİRLİĞİNE YATKINLIK</b>
<b>SOĞUKKANLILIK</b>	<b>DÜZENLİ OLMAK</b>
<b>KARARLILIK</b>	<b>YARDIMSEVERLİK</b>
<b>TEDBİRLİ OLMAK</b>	<b>DUYARLILIK</b>
<b>SORUMLULUK SAHİBİ</b>	<b>GENİŞ İLGİ ALANLARI</b>
<b>YENİLİĞE AÇIKLIK</b>	<b>CESARET</b>
<b>YARATICI, MERAKLI OLMAK</b>	<b>DÜRÜSTLÜK</b>
<b>YAŞAM SEVİNCİ</b>	<b>İYİLİKSEVERLİK</b>
<b>AFFEDİCİLİK</b>	<b>LİDERLİK</b>
<b>ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK</b>	<b>UMUTLU</b>
<b>DEĞERLER/MANEVİYAT</b>	<b>MİZAH YETENEĞİ</b>

# ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER

Oyun Oynamak	Akraba Ziyareti
Spor Yapmak	Yemek Yapmak
Kitap Okumak	Bisiklete Binmek
Gezmek	Enstrüman Çalmak
Sohbet Etmek	Resim Yapmak
Bulmaca Çözmek	Günlük Tutmak
Ev İşleri Yapmak	Müzik Dinlemek
Balık Tutmak	Tamir İşleri Yapmak
Hayvan Beslemek	Puzzle Yapmak
Piknik Yapmak	Şarkı Söylemek
Film İzlemek	