



GÖRMEZDEN GELME, HISSETTİĞİNİ SÖYLE!



Psikolojik Şiddet Nedir?

Psikolojik şiddet, bir kişinin duygusal zarar görmesine neden olan sürekli aşağılama, tehdit etme, baskı uygulama gibi davranışları içerir. Bu tür şiddet, hem ebeveynler hem de öğretmenler tarafından farkında olmadan uygulanabilir. Ama unutma, sen değerlisin ve kimse seni üzmemeli.

Örnekler:

1. Aşağılama: 'Sen hiçbir şeyi beceremiyorsun.'
2. Sürekli Eleştirme: 'Her yaptığın yanlış.'
3. Tehdit Etme: 'Eğer yapmazsan, seni cezalandırırım.'
4. Görmezden Gelme: Duygularını ya da düşüncelerini yok saymak.

Baş Etme Yöntemleri:

1. Güvendiğin Birine Anlat: Yaşadığın şeyleri paylaşmak seni rahatlatılabilir.
 2. Kendini İfade Et: Nazik ama kararlı bir şekilde 'Bu davranış beni üzüyor' demeyi öğren.
 3. Destek Al: Okul rehberlik servisi ya da bir psikolojik danışmandan yardım almayı unutma.
 4. Kendine İyi Bak: Sevdiğin şeylerle ilgilenmek ruh halini iyileştirir.
- [Görsel: Bir öğrenci, yanında ona destek olan bir yetişkinle konuşuyor]

Unutma, Yardım Alabilirsin!

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çağrı Merkezlerinden (Alo 183)
Şiddetle Mücadele Hattı aranarak rehberlik ve danışmanlık hizmeti alınabilir.



ALO
183



PSİKOLOJİK ŞİDDET ÇOCUĞUNUZU SESSİZCE ETKİLİYOR OLABİLİR!



Psikolojik Şiddet Nedir?

Psikolojik şiddet, bir çocuğun veya bir bireyin duygusal durumuna zarar veren davranışlar bütünüdür. Sözlü aşağılamalar, sürekli eleştiri, kıyaslama gibi eylemler, çocuğun özgüvenini zedeler ve gelişimini olumsuz etkiler.

Psikolojik Şiddet Örnekleri:

Örnek 1: Çocuğunuzu diğer çocuklarla kıyaslayarak özgüvenini zedelemek.

Baş Etme Yöntemi: Her çocuğun benzersiz olduğunu kabul etmek ve onları olduğu gibi desteklemek.

Örnek 2: Başarısızlık durumunda sürekli eleştirmek ve başarıya yönelik aşırı baskı kurmak.

Baş Etme Yöntemi: Eleştiri yapıcı hale getirmek ve başarıdan çok çabanın önemli olduğunu vurgulamak.

Örnek 3: Çocuğun duygularını görmezden gelmek veya küçümsemek.

Baş Etme Yöntemi: Çocuğun duygularını dinlemek ve onu anlamaya çalışmak.

Örnek 4: Çocuğun başarısızlıklarını sürekli gündeme getirip eleştirmek.

Baş Etme Yöntemi: Geçmiş başarısızlıkları tekrar tekrar gündeme getirmek yerine çocuğun gelişimine odaklanmak.

Psikolojik Şiddetle Baş Etme Yöntemleri

Sabırlı ve Anlayışlı Olun: Çocuklar hata yapabilir; önemli olan bu hatalardan ders çıkarmalarına yardımcı olmaktır.

Olumlu İletişim Kurun: Eleştirilerinizi yapıcı ve sevgi dolu bir şekilde ifade etmeye çalışın.

Duygusal Destek Verin: Çocuğunuzun hislerini ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışın; duygusal olarak yanlarında olduğunuzu hissettirin.

Çocuklarınıza yönelik destek almak için Okul Psikolojik Danışmanına veya Alo 183 hattına başvurabilirsiniz.

