

# İHMAL VE İSTİSMAR: KENDİNİZİ KORUMANIN YOLLARI

Sevgili Öğrenciler,

Hepimiz güvende hissetmeli, mutlu olmalı ve saygı görmeliyiz. Bazen, bazı insanlar ve durumlar kendimizi güvensiz hissettirebilir. İhmal ve istismar, bir çocuğun güvenliğini ve sağlığını tehdit edebilecek ciddi durumlardır. Bu broşür, ihmal ve istismarın ne olduğunu anlamanızı, kendinizi korumanızı ve güvendiğiniz bir yetişkinle nasıl yardım alabileceğinizi anlatmaktadır.



## İHMAL NEDİR?

İhmal, bir çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması anlamına gelir. Bir çocuğun sağlığı, güvenliği ve mutluluğu için gerekli olan bakım ve ilgiyi görmemesi, ihmal olarak kabul edilir.

## İHMALIN BELİRTİLERİ:

- » Yeterli yiyecek, içecek veya giyecek olmaması,
- » Uyuduğunuz yerin soğuk veya kirlili olması,
- » Sağlık sorunlarına gereken ilgiyi görememek,
- » Eğitim veya okul ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi.

## İSTİSMAR NEDİR?

İstismar, bir kişinin fiziksel veya duygusal olarak zarar görmesi durumudur. Çocuğa kasıtlı olarak acı verilmesi veya kötü muamele edilmesi, istismar anlamına gelir. Fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olmak üzere üç farklı türü vardır.

## İSTİSMARIN TÜRLERİ:

- ✓ **Fiziksel İstismar:** Bir çocuğa vurulması, tekme atılması, cisimle zarar verilmesi gibi durumlar.
- ✓ **Duygusal İstismar:** Bir çocuğa bağırarak, aşağılamak, küçümsemek veya sürekli korkutmak.
- ✓ **Cinsel İstismar:** Bir çocuğun cinsel içerikli davranışlara maruz bırakılması, cinsel bir şekilde zorlanması.





## Kendini Nasıl Koruyabilirsin?

### **Güvende Hissettiğiniz Bir Yer Bul:**

Eğer evde veya okulda güvende hissetmiyorsanız, güvendiğiniz bir yer bulmaya çalışın. Okulda öğretmeniniz, dışarıda ise bir arkadaşınız ya da bir yetişkin size yardımcı olabilir.

### **İyi ve Kötü Dokunuşları Ayırt Et:**

Kimse, sizi rahatsız edecek şekilde dokunamaz. Eğer birisi size kötü bir şekilde dokunursa, bu doğru değildir. Hemen bir yetişkinle konuşun.



## Unutma:

Sana kötü bir şey yapıldığında, suçlu olan sen değilsin. Senin değerli ve önemli bir insan olduğunu unutma. Kendini ifade etmek ve yardım almak hakkındır.

## Hangi Durumda Yardım Alabilirsin??

- Fiziksel olarak zarar gördüğünde
- Korktuğunda veya üzgün olduğunda
- Herhangi bir şekilde kötü hissettiğinde

## Kendini Nasıl Koruyabilirsin?

**Güvendiğin Yetişkinlere Söyle:** Eğer ihmal veya istismara uğruyorsanız, hemen bir yetişkinden yardım isteyin. Öğretmenleriniz, okul rehberlik öğretmeniniz, aile üyeleriniz veya komşularınız size yardımcı olabilir.

**Kendini İfade Et:** Duygularınızı ve ne hissettiğinizi anlatın. Kimse sizin kendinizi kötü hissetmenize neden olamaz. Konuşmak her zaman sizi daha güçlü yapar.

BEDENİM BANA AİT



**İzinsiz dokunma!**

