

"Şiddet, yetersiz kimsenin son barınağıdır."

Isaac Asimov



Şiddet, kişinin fiziksel, psikolojik, cinsel ya da ekonomik olarak zarar görmesiyle sonuçlanan veya zarar göreceği yönünde tehdit, baskı içeren her türlü tutum ve davranıştır.

## ŞİDDET DÖNGÜSÜ

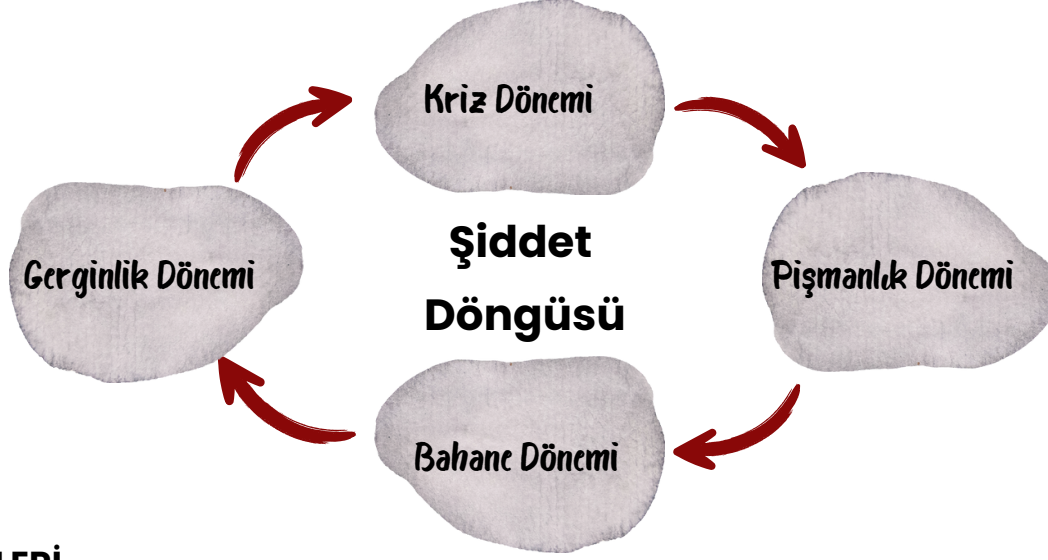
Şiddet, genellikle bir döngü halinde gerçekleşir. Bu durum, mağdurun şiddete uğradıktan sonra gerekli önlemleri almak için harekete geçmesinde psikolojik bir engel oluşturmaktadır.

🌀 **Gerginlik Dönemi:** Şiddet uygulayan kişi çeşitli sorunları bahane ederek gerginlik yaratır. Şiddet uyguladığı kişinin davranışlarını kontrol etmeye çalışır. Yapması ve yapmaması gerekenleri söyler. Mağdur kendini endişeli hisseder, gergin atmosferi hafifletmeye, sözleri ve davranışları konusunda dikkatli olmaya çalışır.

🌀 **Kriz Dönemi:** Şiddet uygulayan, sözlü, psikolojik, fiziksel, cinsel veya ekonomik olarak karşısındaki kişiye saldırır. Mağdur kendini aşağılanmış, üzgün hisseder ve haksızlığa uğrar.

⊙ **Pişmanlık Dönemi:** Şiddet uygulayan kişi pişman olduğunu söyleyip mağdurun gönlünü almaya çalışır ve daha olumlu bir tutum sergiler. Mağdur, şiddet uygulayanın çabalarını olumlu karşılar.

⊙ **Bahane Dönemi:** Şiddet uygulayan, kriz döneminde yaptığı davranışlar için bahaneler üretir. Mağdur, şiddet uygulayanın bahanelerini anlamaya çalışır, değişmesi için yardım eder, kendi algılarından şüphe eder ve durum için kendini sorumlu hisseder.



## ŞİDDET TÜRLERİ

**Fiziksel Şiddet:** Kişinin bedenine zarar verecek her türlü davranıştır.

**Psikolojik Şiddet:** Sözel, duygusal ve davranışsal olarak kişiyi korkutmak, aşağılamak, küçük düşürmek ve kontrol etmek için yapılan şiddet türüdür. Küçük düşürücü konuşmak, utandırmak, tehdit etmek, küfretmek, kişinin kendisini ifade etmesini engellemek, sosyalleşmesini engellemek... Kısacası fiziksel bir baskı olmadan söz ve davranışlarla bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemektir.

**Ekonomik Şiddet:** Kişiyi zorla çalıştırmak ya da istediği halde çalışmasını engellemek, gelirlerine el koymak, zorla borçlandırmak, parasız bırakmak, ekonomik olarak zor duruma düşeceği davranışlarda bulunmak gibi ekonomik anlamda bireye yapılan her türlü baskıyı içerir.

**Cinsel Şiddet:** Kişiyi istemediği halde cinsel ilişkiye zorlamak, imalı sözler söylemek, çocuk doğurmaya veya doğurmamaya zorlamak, kişiyi cinsel yönden aşağılamak gibi davranışlarla kişinin cinselliğini kontrol altında tutup baskı uygulayan her türlü davranıştır.

## KADINA YÖNELİK ŞİDDET

Kadınlara, yalnızca kadın oldukları için uygulanan veya kadınları etkileyen, cinsiyete dayalı bir ayrımcılıkla kadının insan hakları ihlaline yol açan her türlü tutum ve davranıştır.

Kadınlara yönelik şiddet, dünyanın pek çok yerinde en sık rastlanan ve halen çözüm bekleyen insan hakları ihlallerindedir. Kadınlar, pek çok alanda, çocuk-yetişkin, çalışan-çalışmayan gibi ayrımlar olmaksızın, çeşitli şiddet biçimleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Kadınların en sık karşı karşıya kaldıkları şiddet çeşidi ise aile içi şiddettir. Buna karşılık şiddetin bu çeşidi özel alana müdahale edilemeyeceği düşüncesi neticesinde, çok yakın bir döneme kadar tamamen görünmez bir şiddet biçimi olarak kalmış; bu sebeple de genel anlamda kadına yönelik şiddetle birlikte, aile içi şiddetin önüne geçilmesinde oldukça geç kalınmıştır.

20. yüzyılın sonlarında, kadına yönelik şiddete ilişkin önleyici politikalar benimsenmeye başlanmış ve çeşitli uluslararası düzenlemeler yapılmıştır. Bu gelişmelerle birlikte, ülkemizde de özellikle Anayasa'da, Türk Medeni Kanunu ve Türk Ceza Kanunu gibi temel kanunlarda çeşitli değişiklikler yapılmıştır. Aile içi şiddete ilişkin ilk yasal metin olan 1998 tarihli ve 4320 sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanunun kadına yönelik şiddetin önüne geçilmesinde yetersiz kalması üzerine 2012 yılında 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun kabul edilmiştir.

Bu gelişmelere karşın, görülmektedir ki, dünyanın pek çok yerinde olduğu gibi, ülkemizde de kadına yönelik şiddet ve aile içi şiddet hız kazanarak varlığını sürdürmeye devam etmekte ve şiddete maruz kalan kadınların korunmasına ve bu kadınlara yönelik yardım ve yönlendirmelere olan gereksinim giderek artmaktadır.

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 25 Kasım tarihini Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü ilan etmiştir.

## ŞİDDETE MARUZ KALINDIĞINDA BAŞVURULABİLECEK MECRALAR

- ☉ **Şikayet ve İhbar İçin:** Valilik – Kaymakamlık, Polis Merkezi, Jandarma Karakolu, Cumhuriyet Başsavcılığı ve Aile Mahkemeleri, Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü, Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM), Sosyal Hizmet Merkezlerindeki Şiddetle Mücadele İrtibat Noktaları
- ☉ **KADES:** Kadınların ve çocukların maruz kaldığı şiddet, taciz gibi eylemleri engellemek için tasarlanmış resmi bir uygulamadır. Google Play Store ve Apple Store platformlarından indirilebilmektedir. Acil durumlarda cihaz konum bilgisini açarak bir tuşla yardım çağrısı yapılabilmektedir.
- ☉ **112 ACİL Çağrı Merkezi:** Acil müdahale edilmesi gereken durumlarda aranmalıdır.
- ☉ **ALO 183 Sosyal Destek Hattı:** Çağrılar değerlendirilerek şiddet mağduru kadınlara danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.
- ☉ **444 43 06 Gelincik Hattı:** Şiddet mağduru kadınların gelincik projesine katılan gönüllü avukatlara ulaşıp yardım isteyebilecekleri bir hattır.
- ☉ **444 80 86 İBB Kadına Destek Hattı:** Türkçe, Kürtçe, İngilizce ve Arapça hizmet vermektedir.
- ☉ **Sağlık Kuruluşları:** Şiddete maruz kalındığında en yakın sağlık kuruluşuna başvurulabilir. Gerekli tedavi yapılır ve yaşanan şiddeti belgeleyen rapor düzenlenir.
- ☉ **Barolar:** Avukatlık ücreti ödeyecek durumda olmayanlar ücretsiz avukatlık hizmetinden yararlanmak amacıyla buldukları yerlerin barolarına başvurabilirler. Başvuru için gerekli belgeler: Kimlik, ikametgâh belgesi ve muhtardan alınacak fakirlik belgesi
- ☉ **Kadın Sığınma Evleri:** Sığınma evleri ya da diğer adıyla konukevleri, şiddete uğrayan veya risk altındaki kadınların varsa beraberlerindeki çocuklarıyla birlikte, geçici süre ile barınma ihtiyacının karşılanması amacıyla kurulmuştur. Ülkemizde bu hizmeti başta Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü olmak üzere, sivil toplum kuruluşları, belediyeler, kaymakamlıklar ve valilikler yürütmektedir; bu mecralarla iletişime geçilerek yardım alınabilmektedir.





## ÇOCUK VE ŞİDDET

Öfke, her insanın zaman zaman hissedebileceği normal bir duygudur. Şiddet, öfkenin sağlıklı dışı vurumudur ve öğrenilen bir davranıştır. Kişi, çevresinden edindiği izlenimler ve maruz kaldığı davranışlarla karakterine şekil verir. Çocuğun aile içinde gözlemlediği olumsuz tutum ve davranışları zaman içinde kendisinin de sergilemesi beklenen bir durumdur. Çocukluk deneyimleri, karakter inşasında çok önemli bir rol oynamaktadır.

“Şiddet öğrenilen bir davranıştır.”

### Ebeveynlere Tavsiyeler

- © **Cinsiyetçi Dil:** Aileler, kadın ya da erkek olmanın yaşamda elde etmek istenilen şeylerde engelleyici ya da kolaylaştırıcı bir fark olmadığını benimsemeli ve çocuğa da bu doğrultuda yaklaşmalıdır. Cinsiyetini öven ya da dezavantajlı gibi gösteren söylemlerden uzak durulmalıdır.
- © **Mahremiyet Eğitimi:** Öz bakımını tamamen kendisi yapabileceği yaşa kadar bakımından sorumlu kişi ve doktorlar dışında kimsenin özel bölgesine dokunamayacağını ve bakamayacağını bilmelidir. Bu konuda kız çocuk- erkek çocuk ayrımı kesinlikle bulunmamaktadır. Toplumumuzda erkek çocuklarına bu konuda gösterilen ayrıcalık, ileri yaşlarda sınır tanımları ile ilgili sorunlar yaratabilmektedir.
- © **Otoriter Tutum:** Sürekli denetleyip kontrol eden, çocuğa nedenlerini açıklamadan uymak zorunda olduğu kurallar sunan, kurallara uymadığında katı cezalar veren ebeveyn tutumudur. Bu tip ailelerde yetişen çocukların duygu ve düşünceleri dikkate alınmaz, çocuklar koyulan kurallara itiraz etmeden uymak zorundadırlar. Çocuğun fikirlerinin sorulmadığı, korku ile disiplin altına alındığı bir aile ortamında sağlıklı bir özgüven gelişiminden söz etmek mümkün değildir. Aile tarafından çocuğa uygulanan katı disiplin anlayışı çocuk üzerinde iki farklı sonuç doğurabilmektedir: uyumlanma- baş kaldırı. Kurallara hiç sorgulamadan uymayı öğrenen çocuk, “hayır” demeyi öğrenemez, kendisine yapılan şiddet davranışlarını normal kabul etmeye, duruma uyumlanmaya başlar. Bu durum, potansiyel şiddet mağduru olmanın kapısını aralar. Öte yandan ailenin baskıcı rejimine karşı isyankâr, saldırgan bir karakter de geliştirebilir. Gücü elde ettiğinde ailesinin ona yaptığına benzer tutumları sergileyebileceği düşüncesini benimseyip potansiyel bir zorba olmanın kapısını aralayabilir.

© **Psikolojik şiddet:** Küçük düşürmek, başkalarıyla kıyaslamak, hakaret etmek, çocuk istenmeyen davranışlar sergilediğinde onu sevgisiz bırakarak cezalandırmak psikolojik olarak şiddet uygulamaktır.

© **Ortak tutum:** Ebeveynlerin farklı tutumlar sergilemeleri çocuğun tutarsız mesajlar almasına neden olur. Ebeveynlerin ortak bir tutum geliştirmeleri sorunları sağlıklı bir ortamda çözmek için son derece önemlidir.

© **Sorumluluk bilinci:** Kurallara uyma, görevlerini yerine getirme bilinci geliştirme, tercih ve seçimlerinin sonuçlarına katlanma, kendi sınırlarını bilerek başka insanların ve diğer canlıların haklarına saygı gösterme olarak tanımlayabileceğimiz sorumluluk, öğrenilerek geliştirilen bir beceri ve değerdir. Tüm değerlerde olduğu gibi sorumluluk sahibi olmak önce aileden, sonra sosyal çevreden öğrenilebilir. Çocuğun sorumluluklarını yüklenmek de, çocuğa haddinden fazla sorumluluk vermek de kişilik gelişiminde negatif sonuçlar doğurmaktadır.

© **Medya araçları:** Oyunlar, televizyon programları, filmler, diziler, sosyal medya platformları... Çocuğun olumsuz içeriklere maruz kalabileceği görsel-işitsel malzemelerden korunması gereklidir. Yaşına ve gelişimine uygun olmayan içerikler konusunda özenli davranılmalı, gerekli önlemler alınmalıdır.

© **Aktivite, hobi:** çocukların ilgi alanlarını keşfetmek ve iyi hissedecekleri bir faaliyet alanına yönlendirmek kendilerini şiddet göstermekten daha etkili bir yolla ifade etmelerine yardımcı olabilir.



“Şiddet bir eğitim aracı değildir.”

**Fatma Sevgi Sayman**  
**Psikolojik Danışman**

#### KAYNAKÇA

Özkan, G.; Kadına Yönelik Şiddet - Aile İçi Şiddet ve Konuya İlişkin Uluslararası Metinler Üzerine Bir İnceleme, Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi 7,s 533-564, Ankara, 2017  
Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele 4. Ulusal Eylem Planı 2021-2025, Ankara, 2021  
Polat, O.; Şiddet ,Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi dergisi C22, s 15-16, İstanbul,2016  
<https://evicisiddet.adalet.gov.tr/>



# HİPPOTERAPİ

Hippoterapi, Yunancada "at" anlamına gelen "hippo" kelimesi ile tedavi anlamındaki "therapy" kelimelerinin birleşimidir. Hippoterapi, bir uzman eşliğinde at üstünde yapılan egzersizlerle beden kaslarını çalıştırmayı hedef alan bir binicilik faaliyetidir. Fiziksel, zihinsel ya da duysal bozukluğu olan hastaların hayatına işlevsellik sağlamak için geliştirilmiş olan bu tedavi yönteminde, atın karakteristik hareketlerinden yararlanılarak hastanın nörolojik, duysal ve hareket sistemleri uyarılır.

Hippoterapi, atın hareketlerini hasta için kullanma konusunda eğitim almış fizik tedavi uzmanı, uğraş terapisti ve konuşma terapisti tarafından uygulanabilmektedir.

## Hippoterapinin Uygulanma Alanları Nelerdir?

Atlarla tedavi, birçok ülkede tıbben yardımcı tedavi şekli olarak kabul edilmektedir. 7 yaş üstü her yaştan birey için uygun görülmektedir. Hippoterapinin kullanıldığı başlıca alanlar:

- Nörolojik hastalıklar
- İletişim bozuklukları
- Down Sendromu
- Öğrenme Bozuklukları
- Konuşma Bozuklukları
- Denge ve Koordinasyon bozuklukları
- Serebral Palsi
- Mental Retardasyon
- Otizm
- Hiperaktivite



## Hippoterapinin Yararları Nelerdir?

Hipoterapi, birçok fiziksel ve zihinsel rahatsızlık için olumlu sonuçlar elde eden alternatif bir terapi yöntemidir. Başlıca hedefleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Denge ve vücut koordinasyonunun sağlanması
- Kas yapılarının güçlendirilmesi
- Postür(duruş) bozukluklarının giderilmesi
- İnce-kaba motor becerilerinin geliştirilmesi
- Artikülasyonun artırılması
- Görsel, işitsel ve dokunsal algıların geliştirilmesi
- Bilişsel becerilerin geliştirilmesi
- Özgüvenin güçlendirilmesi
- Hayvan sevgisinin aşılması

Hippoterapi ile ilgili birçok bilimsel makale yazılmıştır. McGibson ve arkadaşları (1988), spastik serebral palsili çocukların 8 haftalık hippoterapi uygulamasından sonra yürüme ve kaba motor fonksiyonlar sırasında enerji tüketimlerinin azaldığını tespit etmişlerdir. Banda ve arkadaşları (2003), 4-12 yaş arası 15 serebral palsili çocukla yaptıkları çalışmada hippoterapinin kas simetrisini arttırdığı sonucuna varmışlardır. Başka bir araştırma sonucunda, terapötik at binme aktivitelerinin otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuklarda hem psikososyal yönden hem de motor performans yönünden ilerlemeler sağladığı bulunmuştur.

Ata binmek, çocuğun kişilik gelişimine önemli bir katkı sağlamaktadır. At ile temas kuran çocuk bir süre sonra onunla bütünlük hissetmeye, empati kurmaya başlamaktadır. Güçlü bir canlıyı idare etmek çocuğu güçlü ve güvende hissettirmektedir. Kişilik gelişiminde desteğe ihtiyacı olan ve güven problemleri yaşayan bir çocuk için binicilik faydalı bir sağaltım aracı olarak görülmektedir.





## Neden At Kullanılmaktadır?

Hippoterapinin fiziksel bir terapi metodu olarak görülmesinin en önemli nedeni at ile insan yürüyüşünün ritim ve hareket çeşitliliği açısından benzer oluşudur. At yürürken üzerindeki kişi de benzer ritimde sallantılı olarak at tarafından hareket ettirilmektedir. Atın üzerindeki insan vücudunun yaptığı bu sallantılı hareketler, yürüyüş halindeki bir insanın pelvis hareketlerinin birebir aynısıdır.



Pelvis hareketlerini at yardımıyla yapmak, fiziksel sorunlar yaşayan bireylerde iyileştirici etki sağlamaktadır. Öte yandan atların adımlarındaki simetri ve ritim, duysal ve motor gelişim sağlamaktadır.

Erişkin bir insanda ortalama vücut sıcaklığı 36,5°C ile 37,5°C arasındadır. Sağlıklı bir atın vücut sıcaklığı yaklaşık 38°C'tir. At ile insan vücudu arasında 1 – 1,5°C bir fark görülmektedir. Isı, devamlı olarak yüksek sıcaklıktan düşük sıcaklığa doğru akış hâlinindedir. Dolayısıyla binicilik faaliyetleri sırasında attan insana ısı akışı gerçekleşmektedir. Bu ısı akışı, hippoterapi seanslarında olumlu duygular yaratmakta, bireye ruhsal olarak olumlu etki etmektedir.

Çocuk ve yetişkinlerin farklı alanlarda güçlüklerini azaltıp, ihtiyaç sahibi bireylerin hayata tutunmasını sağlayan hippoterapi çalışmalarının yaygınlaşması, özellikle özel gereksinimli bireyler için son derece faydalı olacaktır.

**Azime KAYIM**  
**Psikolojik Danışman**

## KAYNAKÇA

- American Hippotherapy Association, 2010  
<http://www.americanhippotherapyassociation.org>  
Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27 (4), 172–184, Ankara, 2016  
Ün, Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology, 8(10): 2131–2138, 2020  
Yazıcı, CG., Serebral Palsi'li Çocuklarda Simüle Hippoterapi Eğitiminin Etkinliği (Yüksek Lisans Tezi).Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2018

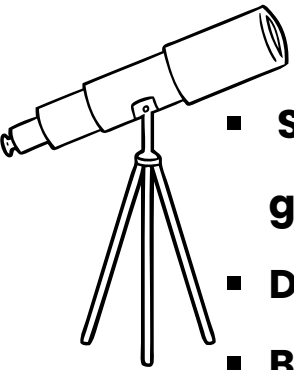
# Bunları Biliyor musunuz?



- Ay her yıl 4 santimetre dünyadan uzaklaşıyor. Milyarlarca yıl sonra dünyanın çekim alanından çıkmış olacak.
- Güneş'e yakın yörüngede döndükleri için Merkür, Venüs, Dünya ve Mars iç gezegenler olarak bilinir.
- Güneş sisteminde bulunan gezegenler arasında sadece Merkür ve Venüs'ün uydusu yoktur.

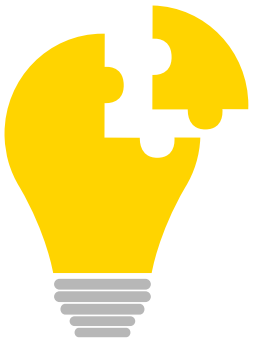


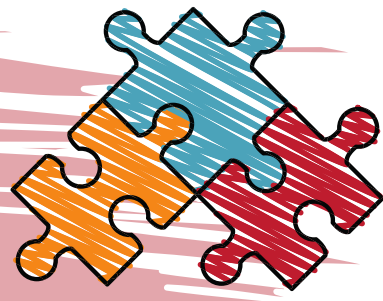
- Güneş, Dünya'dan 330.000 kat daha ağırdır.
- Güneş sistemi 4.571 milyar yaşındadır.
- Mars'ta gün batımı mavidir.



- Satürn'ün küçük uydusu Enceladus güneş ışığının %90'ını geri yansıtır.
- Dünya'dan baktığımızda evrenin sadece %5'ini görürüz.
- Bir Mars günü, 24 saat 39 dakika 35 saniye uzunluğundadır.

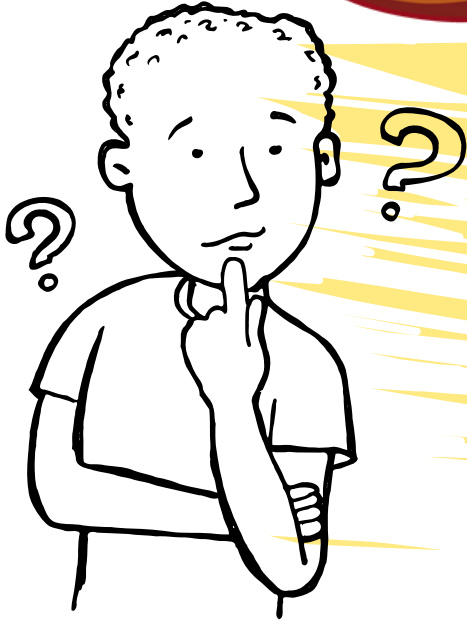
Ters çevrilip okunduğunda yazılışı aynı olan 10 adet kelime bulabilir misiniz?  
Örnek: kayak, ama,mum...





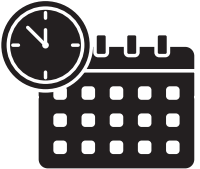
Yanda karışık olarak verilmiş kelimelerin her biri ünlü bir spor takımına aittir. Bakalım bunları kolayca bulabilecek misiniz?

- EİZRORPS
- İDZNEİRPSOL
- RSUABOSPR
- GCANRAKÜÜA
- ÜKAKRABOPRS
- DMİANURYUDERNSMİ
- TANAYLAOPSR
- ĞİİRBĞÇNERELLİ



- Bir Kamyonu kim tek eliyle durdurabilir?
- Saat niçin tehlikelidir?
- Dört ayağı olsa da adım atamaz?
- Yürür iz etmez, hızlansa toz etmez?

(Yanıtlar: \*Trafik Polisi, İçinde akrep olduğu için, masa, gemi)



**Geçen ayki bulmacanın cevabı:**

Hangi kibrit çöpünün yeri değiştirilirse, Romen rakamlarıyla oluşturulmuş bu eşitlik doğru hale getirilir?

$$\begin{array}{r} \text{XX} \quad \text{IIII} \\ \hline \text{V} \quad \text{III} \end{array} = \text{II}$$

$$\begin{array}{r} \text{XX} \quad \text{IIII} \\ \hline \text{V} \quad \text{III} \end{array} = \text{II}$$

$$\begin{array}{r} \text{XX} \quad \text{IIII} \\ \hline \text{V} \quad \text{III} \end{array} = \text{II}$$