



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



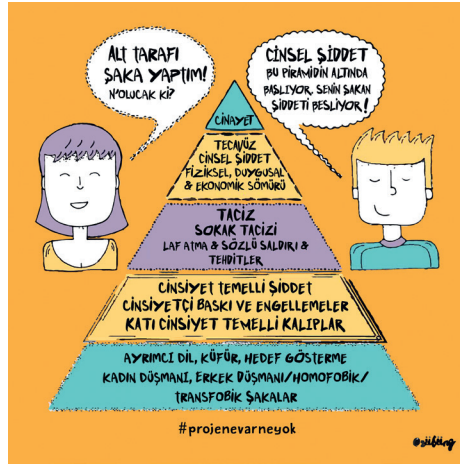
İLİŞKİN GÜVENLİ Mİ? İLİŞKİLERDE FLÖRT ŞİDDETİ

İLİŞKİN GÜVENLİ Mİ?

Flört şiddeti, flörtün yeni yeni başladığı 13-23 yaş döneminde romantik ilişkilerde yaşanan şiddete işaret ediyor. Bu dönemde, flört etmek "gizli", "ayıp", "saklanması gereken" bir konu olarak görüldüğü için ilişki içinde şiddetle karşılaşsan bile hiç kimseyle konuşamıyor ve yalnız hissediyor olabilirsin. Şiddet, genç ya da yetişkin çoğu insan için kafa karıştırıcı ve baş edilmesi zor olan bir deneyim. Bu nedenle, şiddetin uyarı sinyallerini tanıman, şiddetin ipuçlarını yakalamak büyük önem taşıyor. Bu sinyalleri tanıyarak, kendini şiddetten koruyabilirsin. Unutma, şiddet "geliyorum" der... "İlişkin güvenli mi?" öğrenmek istiyorsan, aşağıdaki soruları kendi kendine yanıtla. Gözlemler ve Dinle!

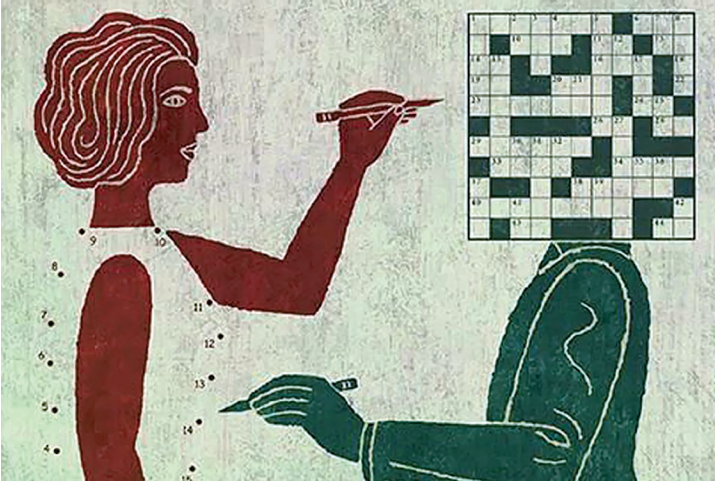
GÖZLEMLE: SEVGİLİN TOPLUMSAL CİNSİYETLE İLGİLİ NE DÜŞÜNÜYOR?

Sevgilin bir cinsiyetin diğerinden daha üstün, daha güçlü, daha mantıklı, daha zeki vb. olduğunu düşünüyorsa, kadın ve erkeklerin birbirinden farklı işler yapması gerektiğini düşünüyorsa, şiddetin normal ve doğal bir şey olduğuna inanıyorsa, "kadınlar/erkekler bazen dayak yemeyi hak ediyor" düşüncesine katılıyorsa, "bazı sorunları çözmek için şiddet işe yarar" düşüncesine katılıyorsa, "sevgili dediğin korumalı ve kıskanmalıdır" düşüncesine katılıyorsa, "kız/karı gibi", "adam değil", "saçı uzun aklı kısa" gibi kadınları/erkekleri küçümseyen ifadeler kullanıyorsa, "adam gibi iş yapmak", "erkek işi", "namus korumak" gibi erkekleri yücelten veya "erkek/kadın milleti", "adam mısın?" erkekleri/kadınları aşağılayan ifadeler kullanıyorsa, kadınlıkla/erkeklikle ilgili küfürler (örn. orospu, kaşar, pezevenk vb.) kullanıyorsa, LGBTİ (Lezbiyen, gay, biseksüel, trans, interseks) bireylere karşı saldırgan ve ayrımcı bir tutum sergiliyorsa **ilişkinde şiddetle karşı karşıya kalabilirsin.**



GÖZLEMLE: SEVGİLİN ÇEVRESİNDEKİLERE NASIL DAVRANIYOR?

Sevgilin çevresindekilere birden öfkelenip fevri davranıyorsa, ani öfke patlamaları yaşıyorsa, okulda, mahallede, evde arkadaşlarıyla ya da ailesiyle sık sık kavga ediyorsa, bir sorunla karşılaştığında başkalarını suçlama eğilimi gösteriyorsa, davranışlarının ve duygularının sorumluluğunu almaktan kaçınıyorsa (örn. "Hoca damarıma bastı", "annem insanı delirtir"), senden önceki sevgililerine zarar verdiğini duyduysan, arkadaşlarıyla arası sık sık bozuluyorsa ve yeni arkadaşlar edinmeye çalışıyorsa **ilişkinde şiddetle karşı karşıya kalabilirsin.**



GÖZLEMLE: SEVGİLİN SANA KARŞI NASIL DAVRANIYOR?

Sevgilinin duygu durumunda ani değişimler oluyorsa, sana birden öfkelenip fevri davranıyorsa, seni aşırı kıskanıyorsa ve sahipleniyorsa; kıskançlık yaparak sevgisini gösterdiğini düşünüyorsa, sana sürekli yapman gerekenleri söylüyorsa, günün her saati sana ulaşmak istiyor, ulaşamadığında öfkeleniyor ya da küsüyorsa, arkadaşların ya da ailenle vakit geçirdiğinde sana öfkeleniyor ya da küsüyorsa, her konuda onu haklı bulman gerektiğini düşünüyorsa, herhangi bir konuda ondan farklı düşündüğünü söylediğinde öfkeleniyorsa, senden her an onun yanında olmanı, onunla ilgilenmeni bekliyorsa, seni aşırı yüceltiyorsa, dünya üzerinde onu en iyi anlayan kişinin sen olduğunu düşünüyor ve çok "özel" olduğunu söylüyorsa (örn. "bugüne kadar hiçbir kadın/erkek beni senin anladığın gibi anlamadı"), senin fikirlerini dikkate almıyor, önemsemiyor ve küçümsüyorsa, sana ait sırları başkalarına söylemekle tehdit ediyorsa, senden izin almadan telefon ya da bilgisayarını karıştırıyorsa, eşyalarına herhangi bir şekilde zarar veriyorsa, bedenine herhangi bir şekilde zarar veriyorsa **ilişkinde şiddetle karşı karşıyasın.**

DİNLE: SEVGİLİNİN YANINDAYKEN NASIL HİSSEDİYORSUN?

Aklından sık sık "acaba sevgilim buna kızar mı?" sorusu geçiyorsa, kendini sık sık sevgilini yatıştırmaya çalışırken buluyorsan, kendi isteklerinden ve önceliklerinden sık sık ödün verdiğini hissediyorsan, ilişki içinde kendini suçlu ve bir şeyleri gizlemek zorunda hissediyorsan, kendini sosyal çevrenden izole etmeye başladıysan, sevgilinle birlikteyken güvende olmadığını hissediyorsan **ilişkinde şiddetle karşı karşıyasın.**

Şiddetli ilişki güvensizdir.

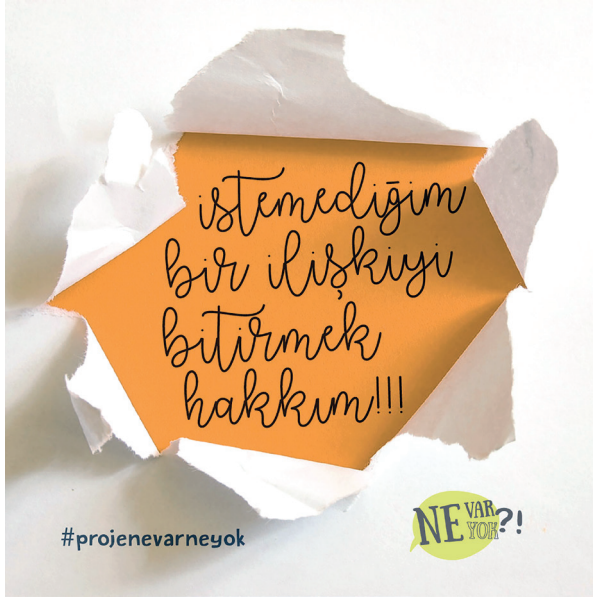
Şiddetli ilişki yalnızlaştırır.

Şiddetli ilişki güçsüzleştirir, çaresiz hissettirir.

Şiddetli ilişkiye devam etmeye mecbur değilsin.

Şiddete katlanmak zorunda değilsin.

Şiddet varsa, sevgi yoktur.



FLÖRT ŞİDDETİ NEDİR?

Flört şiddeti, sevgilinin sana karşı fiziksel, cinsel, psikolojik, sosyal ve dijital şiddet içeren davranışlarda bulunmasıdır. Sevgilin, sana karşı şiddet göstererek senin üzerinde egemenlik kurmayı, seni kontrol etmeyi ve gücünü göstermeyi hedefler. Flört şiddeti, bitmiş ya da sürmekte olan ilişkilerde ortaya çıkabilir.

Fiziksel flört şiddeti

Fiziksel flört şiddeti, sevgilinin senin bedenine kasıtlı olarak zarar vermesidir. Sevgilinin sana vurması, tokat atması, yumruk atması, bir eşya fırlatması, bıçak ya da silah çekmesi, seni itmesi, tekmelemesi, ısırması, saçını çekmesi fiziksel şiddet örnekleridir.

Cinsel flört şiddeti

Cinsel flört şiddeti, sevgilinin seni cinsel birliktelik veya yakınlık yaşamak için zorlaması, cinsellik konusunda "hayır"ı kabul etmemesidir. Sevgilinin istemediğin halde seni öpmesi ve sana dokunması, sen alkol veya madde etkisi altındayken ya da bilincin yerinde değilken seninle cinsel birliktelik kurması, cinsel birliktelik sırasında, öncesinde veya sonrasında sana karşı küçümseyici ve kaba bir tutum sergilemesi, doğum kontrol yöntemlerini kullanmaması veya senin kullanmana izin vermemesi cinsel şiddet örnekleridir.

Psikolojik flört şiddeti

Psikolojik flört şiddeti, sevgilinin sende korku uyandıracak, senin kendine olan güvenini ve saygını zedeleyecek biçimde konuşması ve davranmasıdır. Sevgilinin sana isim takması, bağırması, iftira, hakaret veya küfretmesi, ne yapman ve ne giymen gerektiğini söylemesi, seni başkalarının önünde küçük düşürmesi, tehdit etmesi, kötülmesi ve ismini karalaması, suçlaması, yıkıcı bir biçimde eleştirmesi, "koruma altına alma" bahanesiyle yönlendirmesi, sırlarını başkalarına söylemesi psikolojik şiddet örnekleridir.

Sosyal flört şiddeti

Sosyal flört şiddeti, sevgilinin senin sosyal ilişkilerini kısıtlaması, kontrol etmesi ve senin sosyal çevrenden soyutlanmana, yalnızlaşmana neden olacak şekilde davranmasıdır. Sevgilinin ailen veya arkadaşlarıyla görüşmene izin vermemesi, kimlerle arkadaş olduğunu kontrol etmesi, "namusunu koruduğunu" söyleyerek erkek arkadaşlarıyla konuşmanı yasaklaması ya da kıskançlık yaparak kız/erkek arkadaşlarıyla ilişkilerini kısıtlamaya çalışması ve kıskançlığı sevgisinin dışavurumu gibi göstermesi, arkadaşlarına zaman ayırdığında seni suçlaması, eleştirmesi veya sana küsmesi, sürekli başkalarıyla flört edip etmediğini araştırması, toplum, aile veya okul karşısında seni "utandırmak" ya da "rezil etmekle" tehdit etmesi sosyal şiddet örnekleridir.

Dijital flört şiddeti

Dijital flört şiddeti, sevgilinin teknolojik araçları seni kontrol etmek için kullanması, bu araçlar aracılığıyla seni tehdit etmesidir. Sevgilinin sosyal medya hesaplarının şifrelerini istemesi ve kontrol etmesi, sosyal medyada kimlerle arkadaş olabileceğine karar vermesi, resim ya da video göndermek için seni zorlaması, telefonunu veya bilgisayarını karıştırması, sürekli mesaj atması ve hızlı bir yanıt beklemesi dijital şiddet örnekleridir.

Israrlı takip (Stalking)

Israrlı takip, ayrıldığın ya da halen birlikte olduğun sevgilinin seni sürekli izlemesi ve takip etmesidir. Takip davranışı, sende korku uyandırmayı, sana gözdağı vermeyi ve güvencesiz hissettirmeyi hedefler. Eski sevgilinin haber vermeden veya davet edilmeden evine ya da okuluna gelmesi, gittiğin yerlerde karşına çıkması, sürekli hediye veya çiçek alması veya göndermesi, arkadaş çevrenle iletişim kurması ve seninle ilgili bilgi almaya çalışması, senin eşyalarına zarar vermesi ısrarlı takip davranışı örnekleridir.

**Flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığını düşünüyorsan, unutma;
Şiddete katlanmak zorunda değilsin. Şiddetle mücadele edebilirsin.
Bir arkadaşının flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığını düşünüyorsan, unutma:
Şiddetle mücadele etmesi için ona yardımcı olabilirsin.**

İLİŞKİN GÜVENLİ DEĞİLSE NE YAPABİLİRSİN?

Sevgilinden farklı fikirlere, isteklere, önceliklere sahip olabilirsin. Her ilişkide farklılıkların ortaya çıkması, anlaşmazlıkların olması doğaldır. Önemli olan bunları nasıl çözdüğünüzdür. Eğer bir farklılık ya da anlaşmazlık karşısında herhangi bir şiddet türüyle karşılaşıyorsan, güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için şunları yapmayı deneyebilirsin: Şiddeti tanıman ve şiddet için kendini sorumlu görmemen çok önemli. Şiddetin sorumlusu sen değilsin! Şiddeti normal bir davranış olarak kabul etmemen çok önemli. Aklından "bunu hak ettim", "herkesin sevgilisi böyle davranıyor" gibi düşünceler geçebilir. Kendinden şüphe etme! Unutma, haklı şiddet yoktur! Sevgilinin, şiddeti bir problem olarak görüp görmediğini araştır. Sevgilin seninle güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için çabıyor mu? Şiddetsiz bir ilişki kurmak için işbirliği yapıyor mu?

Güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için kurallar koyarak sınırlarını koruyabilirsin. Kuralları koymak, hangi tür davranışları kabul etmeyeceğini söylemek ve bu kurallara uymadığında ondan uzaklaşmak ya da ayrılmak senin güvende olmanı sağlayacak bir adımdır. Bu sayede şiddetsiz, güvenli, eşit ilişkiler kurabilirsin. Herhangi bir şiddet türüyle karşı karşıya kalıyorsan, şiddet durmadan güvende olamazsın. Sevgilin şiddeti bir problem olarak görmüyorsa ve şiddeti durdurmak için herhangi bir adım atmıyorsa, ilişkiden uzaklaşmalısın. Onu değiştirmeye çalışma. Unutma, şiddeti durdurmak onun sorumluluğu. Eğer o şiddeti durdurmazsa, şiddet artarak devam edecektir. Kendini korumalı ve ilişkiden çıkmalı. Sevgilinden ayrılmayı düşündüğünde “Bana çok iyi davrandığı oluyor”, “Her zaman böyle sinirli değil”, “Aslında beni çok seviyor” gibi düşüncelere kapılabilirsin. Yalnız kalmaktan korkuyor olabilirsin. Daha önce ayrılmayı deneyip onu affetmiş olabilirsin. Onun istediği gibi biri olmaya çaballıyor olabilirsin. Onunla ileride çok iyi bir ilişki kurabileceğini umut ediyor olabilirsin. Bu durumda şiddet döngüsüne girmişsin demektir. Şiddet döngüsünü tanımalısın. Yakın gördüğün, seni yargılamayacağını düşündüğün bir yetişkinden yardım isteyebilirsin. Yaşadıklarını paylaşmak ve konuşmak, seni güçlendirir. Unutma, şiddet varsa, sevgi yoktur.

BAŞVURABİLECEĞİN YERLER

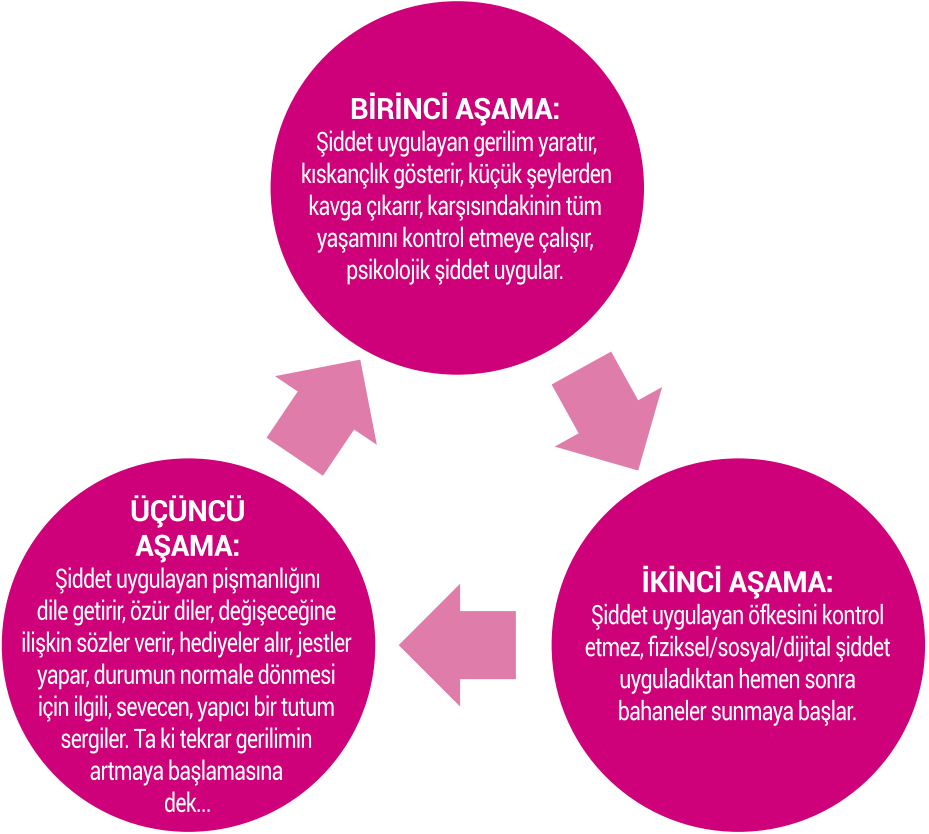
Kadın örgütleri, Polis 155 / Jandarma 156, Alo 183 Kadın, Çocuk, Özürlü, Aile Danışma Hattı, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM) - Denizli 0258 266 41 55, Alo Baro 444 26 18

“SEVEN KISKANIRI ORAYA
GİDEMEZSİN BENDEN İZİN
ALDIN MI? ONUNLA GÖRÜŞ-
MENİ İSTEMİYORUM. KİMİN-
LE MESAJLAŞIYORSUN?
BENDEN DAHA MI ÖNEMLİ?
ALT TARAFI ŞAKA YAPTIM.
O SAATTE NİYE ONLINE OL-
DUN? BENİM NİYE HABERİM
YOK? YİNE MI ONU GİYDİN?
BENİ BUNA SEN ZORLADIN!”



#projevarneyok

ŞİDDET DÖNGÜSÜ



BİR ARKADAŞIN GÜVENLİ OLMAYAN BİR İLİŞKİ İÇİNDEYSE NE YAPABİLİRSİN?

Bir arkadaşının sevgilisiyle ilişkisinde flört şiddetiyle karşı karşıya kaldığına şahit olmuş ya da gözlemlemiş olabilirsin. Aklından “bu, kendi aralarında olan bir sorun”, “karşırsam aramız bozulur”, “bu beni ilgilendirmez” gibi düşünceler geçiyor olabilir. Ne yapabileceğinle ilgili kafan karışmış olabilir ya da korkmuş olabilirsin. Bizim önerilerimiz şöyle:

Arkadaşının yaşadığı şiddete müdahale etmen ve ona destek olman çok önemli.

Arkadaşınla konuşmayı dene. Nasıl hissettiğini anlamaya çalış. Yargılamadan, suçlamadan dinlemek çok önemlidir. Anlayışın, desteğin ve dayanışman ona güç verecek, yalnız olmadığını hissettirecektir. Arkadaşını başvurabileceği, destek alabileceği yerlerle ilgili bilgilendirebilirsin.

Bu broşürü onunla paylaş. Şiddeti tanıması için şiddetle ilgili bildiklerini onunla paylaşabilirsin.

Arkadaşının deneyimlerine ve tercihlerine saygı duymak çok önemli. Unutma, arkadaşın ancak hazır olduğunda şiddet yaşadığı ilişkisinden çıkabilir. Ne zaman ve nasıl ayrılacağına sadece kendisi karar verebilir. Yaşamış olduğu bu deneyimler sağlığını, ilişkilerini, gündelik hayatını bozacak düzeyde etkiliyorsa, daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurmasını önerebilirsin.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem