

Genç Kızları Güçlendirme Projesi



Ergenlik Değişimdir

**HEP GÜCLÜ,
HEP AKILLIYIZ,
ÇÜNKÜ KADINIZ.**



Mavi Kalem Derneği tarafından
Genç Kızları Güçlendirme Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



Bu projenin fonu Kanada Devleti tarafından sağlanmıştır.

2016, Şubat



Gerçekle Olabilirlik:

Gerçekçi ol,
imkansızı iste!
Sunulan seçeneklerle
yetinmeyeip, imkansız
görünen seçenekleri
de düşünebiliriz.



Doğarız; çocukluk, ERGENLİK, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık;

Ergenlik değişimidir;

Ergenlikte hem bedenimizde hem de psikolojimizde
değişiklikler olur.

Ergenlikte memelerimiz büyümeye başlar,
Adet kanaması olmaya başlar,

Bedenimizde bazı bölgelerde kıllar çıkmaya başlar,

Bedenimizde yuvarlak hatlar oluşur,

Kendimizi, içinde yaşadığımız toplumu ve dünyayı daha fazla
anlamaya başlarız,

Adet Kanaması;

Kirli kan değildir,
hastalık değildir.
Benim günlük
hayatımı etkilemez.
Sağlıklı olmanın
belirtisidir.



Östrojen ve Progesteron:

Kadınlık
hormonlarımız!
Vücuda yuvarlak
hatlarını verir. Adet
kanamasının düzenini
etkiler. Gebelik,
süt verme ve doğumda
rol oynar.



Kişisel Efsane:

Kendimizi
kahramanlaştırabiliriz;
En güçlü, en akıllı,
en yenilmez, en güzel
olduğuuma inanmak.
Abartılı risklere girebiliriz.
“Bana bir şey olmaz!”
diyerek riskleri
görmezden gelebiliriz.



Düşsel Seyirci:
Herkes beni izliyor,
bana bakıyor!
Hem herkes beni
beğenisin istiyorum,
hem de kimse
beni izlemesin!

Ergenlikte kafamız karışık olabilir,
Bazen canımız sıkılır bazen ne yapacağımızı bilemeyeiz.

Bütün dünyayı değiştirmek isteriz,
Ya hep beraber olmak isteriz ya da kimseyi görmek
istemeyiz!

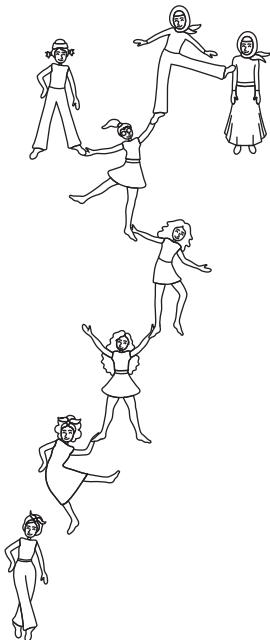
Daha kolay heyecanlanır ve beğenilmek isteriz,
Kendimize model olacak kişiler arar buluruz,

Herkese öfkelenenebiliriz,
Bol bol hayaller kurarız.



UTANMIYORUM!...
UTANMIYORSUN!...
UTANMIYORUZ!

Genç Kızları Güçlendirme Projesi

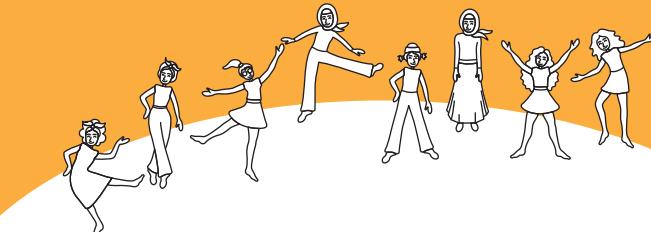


Mavi Kalem Derneği tarafından
Genç Kızları Güçlendirme Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



Bu projenin fonu Kanada Devleti tarafından sağlanmıştır.

2016, Şubat



**Toplumsal cinsiyet,
biyolojik cinsiyet
fark nerede?**



**HEP GÜÇLÜ,
HEP AKILLIYIZ,
ÇÜNKÜ KADINIZ.**

**Evdeki düzen
yaşamın temeli,
bunu kadınlar sağlıyor.
Emeğimizin
değeri var.
Ev işi sigortası
istiyoruz.**



Doğduğumuzdaki beden yapımız biyolojik cinsiyetimizdir.

**Doğduk, pembeye boyandık, belki de pembe
sevmiyoruz!**

Biyolojik cinsiyetimiz, toplumsal cinsiyet rollerimizi
belirlemez.

Toplumsal cinsiyet rolleri-kadın/erkek rolleri;
bize dayatılan kültürel değerler ve davranış biçimleridir,
zaman içinde ve kültürden kültüre değişir,
bize engeller ve yasaklar koyar,
bizleri kadın-erkek diye ayırip becerilerimizi, hayallerimizi,
yapmak istediklerimizi yok sayar!

Besliyoruz. Bakıyoruz. Büyüütüyoruz. Kolluyoruz.
Hayat kadınların sırtında!

Sokaklar, gece-gündüz kadınlar için de güvenli olmalı.
Okumak istiyorum: okula gitmek, eğitim almak,
güçlenmek istiyorum.



**Erkekler de
çocuk bakabilir,
ev işi yapabilir.**



İstediğim mesleği yapabilirim.

Annemin yarı kalmış hayalleri var; benimkiler yarı
kalmasın istiyorum, istedigim mesleği yapmaliyım.

Herkes her şeyi yapabilsin istiyoruz. İşbölmü istemiyoruz:
işi kadın-erkek rollerine göre değil, ihtiyacımıza göre ve
kim uygunsa yapsın istiyoruz.

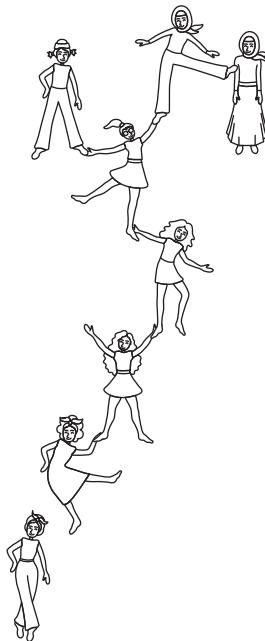
**HER BİRİMİZ
FARKLI, TEK
VE DEĞERLİYİZ!...**

Eğitim, iş hayatı ve siyasette bize de yer açın.
Desteklenmek istiyoruz.



İşimizi ve eşimizi biz seçeriz.
Zorla evlenmek istemiyoruz.

Genç Kızları Güçlendirme Projesi



Mavi Kalem Derneği tarafından
Genç Kızları Güçlendirme Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



Bu projenin fonu Kanada Devleti tarafından sağlanmıştır.

2016, Şubat

Sağlıklı olmak,
bedensel ve ruhsal
olarak iyi olmaktır.



**HEP GÜÇLÜ,
HEP AKILLIYIZ,
ÇÜNKÜ KADINIZ.**

- Bedenimizi tanıyalım,
- Nasıl çalıştığını öğrenelim,
- Bedenimizin gönderdiği mesajları anlayalım,
- Bedenimize zarar verecek davranışları yapmayalım,
- Bedenimizin çalışmasını kolaylaştıracak davranışları yapalım.



Beden ve ruh sağlığımız karşılıklı olarak birbirini etkiler.

Sağlıklı olmak demek:

Doğal, dengeli ve yeterli beslenmek,
Tüm bedeni harekete geçirmek ve spor yapmak,
Akciğerlerimizinderin ve yeterli solunum yapması,
Derin, düzenli, dinlendirici gece uykusu,
Tüm organlarımızın ve sistemlerimizin düzenli çalışması,
Psikolojimizin iyi olması,
Demektir.



BEDEN VE RUH SAĞLIĞIMIZDAN BİZ SORUMLUYUZ!...

Bedenimiz bize ihtiyaçlarını anlatır, bedenimizi dinlemeyi anlamayı öğrenmeliyiz.

Ruh sağlığımız iyi olduğunda;
Yapabileceklerimizin ve yapamayacaklarımızın farkında oluruz;
Zorluklarla başa çıkarız, Ortaya iyi iş çıkarırız,
Toplumun etkin bir bireyi oluruz.



Bedenimizin, kendini koruma ve yenileme özelliği vardır!

Uykusuz kalmak, sigara kullanmak, bağımlılık yapan maddeler kullanmak, kötü beslenmek, kendini yaralamak, kendini aç bırakmak, uzun stresler yaşamak gibi davranışlar bedenimize zarar verir.

Bedenimize zarar veren davranışlardan vazgeçtiğimizde bedenimiz kendisini onarır ve yeniler.

Bazen bedenimize verdığımız zarar çok fazladır, kendini onaramaz, işte o zaman yardım istemeliyiz.

Güçlenmek için ilk adım sağlığımızı korumaktır.

Sağlıklı olmak güzel olmaktadır.
Güzel olmak her zaman sağlıklı olmak değildir.

Ruh sağlığımızın iyi olmasını;
Kendimizi tanıtmak,
Yapabileceklerinizi bilmek ve bunlardan memnun olmak,
Kendimize güvenmek,
Sorun çözmeyi öğrenmek,
İletişim becerilerimizi geliştirmek,
Arkadaş çevremizi genişletmek,
Tanımadığımız ortamlara girebilmek
Hayallerimizin/hedeflerimizin olması yardımcı olur.

**ÇEVREMİZDEKİ NELER
CİNSELLİĞİMİZİ ETKİLER?**

- Çevremizdeki kişilerden
 - Arkadaşlarımızdan
 - Ailemizden
- Bizden yaşa büyüklerden
 - Geleneklerden
 - Medyadan
- Yaşadığımız çevreden
 - Cinsellik konusunda kullanılan dilden (duyuğumuz ve/veya kullandığımız)



**HEPSİ
CİNSELLİĞİMİZİ
ETKİLER:**

- Fantazilerimiz
- Arzularımız
- Düşüncelerimiz
- İnançlarımız,
- Değerlerimiz,
- Davranışlarımız,
- Rollerimiz,
- İlişkilerimiz



Mavi Kalem Derneği tarafından
Genç Kızları Güçlendirme Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



Bu projenin fonu Kanada Devleti tarafından sağlanmıştır.

2016, Şubat

Genç Kızları Güçlendirme Projesi



**Cinsellik
yaşamın bir
parçasıdır.**

**HEP GÜÇLÜ,
HEP AKILLIYIZ,
ÇÜNKÜ KADINIZ.**



CİNSEL HAKLARIMIZ VAR!

Hepimizin, cinsellik hakkında doğru bilgileri öğrenmeye, gizliliğe, zarar görmeden cinsellik yaşamaya, hastalık tehlikesi olmadan cinsel ilişkiye, zorlama altında kalmadan cinselliği seçmeye ya da seçmemeye, doğurup doğurmamaya, cinsellikten keyif almaya, cinsel sağlık konusunda sağlık hizmeti almaya hakkımız var!

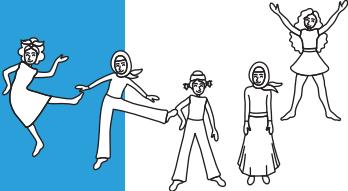


Beslenme, soluk alıp verme, hareket etme, dışkılama, soğuktan ve sıcaktan korunma gibi CİNSELLİK de bizim bir parçamızdır

Cinsellik;

merak uyandırıcı ve heyecan vericidir,
gizemlidir, mutluluk verir,
kendini kötü hissettirir, ayıplanır, yasaklanır,
konuşulamaz,
bilgisizliktir, öğrenilmesi gereklidir,
sorumluluktur,
bilgiye ulaşmak isteriz,
Haklarımız vardır.

Cinsellikle ilgili kaygılarımız var;
Çünkü bilmiyoruz,
Öğrenmeliyiz!...



Cinsellik beraberinde sorumluluklar getirir:

- ilişkiye girmeye kendimiz karar vermek, başkası tarafından zorlanmadan.
- cinsellikle ve bedenimizle ilgili bilgi sahibi olmak
- toplumda ilişkilerimizi ve etkilerini görebilmek
 - yasal haklarını ve sorumluluklarını bilmek
- sağlığımıza etkilerini bilmek: cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve onlardan korunmak,
- gebe kalma olasılığı ve bu konuda karar vermek
- bir bebeğin sorumluluğunu almak ya da almamak
- cinsel kaygılarını tanıtmak ve çözmek, gerekirse sağlık yardımını almak.

Cinsellik ile ilgili;

- konuşmaktan UTANIRIZ!
- konuşurken olumlu/ güzel kelimeleri bulmak kolay değildir.
 - doğru kelimeleri kullanmak yerine ima eden kelimeleri kullanırız.

Cinselliğimizle ilgili;

- yargılanmadan,
- ayıplamadan,
- suçlamadan,
- dışlamadan,
- kadını aşağılamadan,
- şiddet içeren ifadeleri kullanmadan konuşalım.



**BEDENİMİZİ TANIYALIM
VE KİMLİĞİMİZİ, CİNSELLİĞİMİZİ
KEŞFEDELİM.**

**Şiddetle Karşılaştığımız
Alanlar:**

- Sosyal şiddet
- Ekonominik şiddet
- Cinsel şiddet
- Aile içi şiddet
- Kadına yönelik şiddet
- Erkek şiddeti
- Çocuğa yönelik şiddet
- İşyeri şiddeti (mobbing)
- Dijital şiddet;
- Flört şiddeti;
- Akran/arkadaş şiddeti
- Medya şiddeti

Şiddete karşı
hep birlikte:
Şiddete karşı
birbirimizi güçlendirelim,
dayanışma grupları
oluşturralım.



Mavi Kalem Derneği tarafından
Genç Kızları Güçlendirme Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



Bu projenin fonu Kanada Devleti tarafından sağlanmıştır.

2016, Şubat

Genç Kızları Güçlendirme Projesi



**Şiddeti
Durdurmak İçin
Harekete
Geçiyoruz!**

**HEP GÜÇLÜ,
HEP AKILLIYIZ,
ÇÜNKÜ KADINIZ.**



Bize şiddet bireyler, arkadaş çevremiz, ailemiz, toplum, kurumlar, gelenek görenekler tarafından uygulanabilir. Ancak yalnızca başkaları bize şiddet uygulamaz. Toplumun değerlerini kullanarak kendimizi ölçeriz. Kendimizden memnun kalmadığımızda şiddeti kendimize yöneltebiliriz: kendi kendimize zarar verebilir ve kendimizi cezalandırabiliriz. Bu da şiddettir.



Şiddet, özgürlüğün keyfi biçimde engellenmesidir. Şiddet, özel yaşamda veya toplumsal yaşamda gerçekleşir. Şiddet, fiziksel, cinsel, psikolojik, maddi zarar ve üzüntü sonucunu doğurur. Şiddet, tehdit, baskı, engellenme, bedensel zarar verme biçiminde olur.

Fiziksel şiddet: İtmek, tokat, tekme, dayak, tecavüz, bıçaklılama, silahla yaralama, terlikle vurma, sopa ile vurma, eşya ile dövme.

Fiziksel şiddetin yaralanmadan, sakat kalmaya hatta ölüme varan zararları olur. Bedensel bütünlük bozulur.

Psikolojik şiddet: Bağırmak, korkutmak, hakaret etmek, çevresiyle görüşmemek, giyimine karışmak, konuşmaya izin vermemek, eve hapsetmek, kıskançlıkla kontrol etmek, başkalarıyla kıyaslamak, aynı şekilde düşünmeye zorlamak, kazancına el koymak.

Psikolojik şiddet, ruhumuzu yaralar. Kendimizi dezersiz ve yetersiz hissettirir, güvenimizi sarsar, saygımızı yok eder, kendimizi sevmemeye ve bir insan olarak sevgiye layık bulmamaya başlarız.

Şiddeti tanımak, şiddete maruz kaldığımızda fark etmemizi ve tepki vermemizi sağlar.



Şiddete nasıl karşı koyarız?

Hayır demeyi öğrenelim;
Uysallık, kabul etme, boyun eğme kadın davranışlarına model olarak bizlere dayatılır. Bu alışkanlıkla mücadele etmek ve istemediğimiz durumlarda "hayır, istemiyorum" demeyi öğrenmek zorundayız.

Yüksek sesle tepki verelim:
Özellikle de fiziksel şiddet karşısında en etkili korunma yollarımızdanızdır. Şiddete uğradığımızda yüksek sesle tepki vermek hem karşımızdakini şartlayacak hem de başkaları tarafından duyulma ihtimali şiddet uygulayıcı engelleyecektir.

Kendini sevip onaylayalım:
Kendimizi sevmek, olduğu gibi değer vermek, onaylamak kendimize olan saygımızı, özgüvenimizin oluşmasını sağlar. Bize yönelik psikolojik ve fiziksel şiddete karşı en güçlü kalemi oluşturur.

Farklı olabileceğimizi ve başkalarının da farklı olabileceğini kabul edelim ve savunalım:

Her birimiz farklı ve özeliz, farklı becerilerimiz, kapasitemiz ve yönlerimiz var. Toplumsal şiddete karşı kendimizi ve farklılığınıızı korumalıyız.



Yardım isteyebilelim:

Şiddete uğradığımızda psikolojik, yasal, toplumsal yardım istemeliyiz. Sağlık ve adalet kurumlarına başvurmaliyiz.

Yasaları öğrenelim ve ihtiyaç durumunda kullanalım:
Fiziksel şiddete uğradığımızda nasıl ve nereklere yasal başvuru yapacağımızı ve haklarımızı bilmemiz gereklidir.

**güçlü ol, sesini çıkart,
şiddete maruz kalma!**

Bugün taciz teknoloji kullanarak da正在被实施。Örneğin sosyal medya kullanmak yolu ile isim, resim, film paylaşımları, kişiye özel bilgiler izinsiz olarak kullanılabilir.

BEN ONAY VERMEDEN VE İSTEMEDEN KİMSE BANA DOKUNAMAZ!



Mavi Kalem Derneği tarafından
Genç Kızları Güçlendirme Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



Bu projenin fonu Kanada Devleti tarafından sağlanmıştır.

2016, Şubat

Genç Kızları Güçlendirme Projesi



Cinsel taciz beden ve ruh bütünlüğüne saldırıdır.



HEP GÜÇLÜ,
HEP AKILLIYIZ,
ÇÜNKÜ KADINIZ.

Cinsel taciz, cinsellik içeren ve istenmeyen tüm sözel ya da fiziksel davranışları kapsar. İstenmeyen dokunma, baksız ve mimikler; telefon, e-posta veya benzeri iletişim araçları kullanılarak cinsel içerikli mesajlar ve/veya talepler iletmek; istenmeyen cinsel içerikli şakalar; cinsel ilişki ısrarı gibi davranışların hepsi cinsel tacizdir.



Bazen taciz edildiğimizi biliriz, farkında oluruz bazen de bizi çok rahatsız eden bir durum vardır ama adını koyamayız. Bazen çok yakınımızdaki birisinden, ummadığımız birisinden gelir de konduramayız. Üstü örtülü de olsa, adını koyamasak da burada olan **cinsel tacizdir**.

Cinsel taciz genellikle gizli kalır, çünkü:

Suçluluk duyarız,
Tehdit altında hissederiz,
Utanız,

Sessiz kalmaktan başka çözüm göremeyiz,
Adımızın çıkışmasından korkarız,
Güçsüz ve yalnız hissederiz.

Oysa herkes cinsel tacize uğrayabilir, sorun tacize uğrayanda değil tacizcidedir.

Tacizci, hiç tanımadığımız birisi olabileceği gibi, komşularımızdan, okul ya da iş yerimizden, arkadaşlarımızdan, akrabalarımızdan hatta aile içinden birisi bile olabilir. Cinsel taciz yaşamımızı olumsuz yönde etkiler ancak sistematik ve uzun sürdüğünde etkileri daha ağır olur. Mutsuz, kaygılı, öfkeli, güvensiz ve suçlu hissederiz. Okuldaki ya da isteki başarımız düşer. Her şeye karşı isteksizlik, dikkat dağınlığı, çevremizle ilişkilerimizin bozulması, içe kapanma gibi değişiklikler yaşayabiliriz. Bazen bağımlılık yapıcı madde kullanımı ve artışı bu süreçte ortaya çıkabilir.



**Öncelikli hedefimiz tacizi durdurmak olmalı:
Tacizciye HAYIR deyin!**

Taciz ortamından, tacizden uzaklaşın.
Tacize uğradığınız bilgisini ve kim olduğunu yakınlarınızla paylaşın.
Yaşadıklarınızın kaydını tutun. Olayın, tarihlerin, yerlerin ve şahitlerin listesini tutun.
Yasal haklarınızı bilin ve bunlardan yararlanın.

Kendimizi iyileştirmek için yapabileceğimiz şeyler var:

- Kendinizi suçlamayın! Tacizin suçlusu siz değilsiniz, kıyafetiniz, davranışınız, bulunduğuuz yer ya da saat tacizin nedeni olamaz.
- Tacizi yok saymayın. Bedensel ve psikolojik bir saldırıya maruz kaldınız. Duygularınızı ifade edin, yakınlarınızla konuşun, ihtiyaç duyuyorsanız profesyonel yardım alın.
- Tacizciyle tartışmayın! Onun özür ve vaatlerine kanmayın.
- Yasal haklarınızı bilin. Yasalara göre tacizci, tacize uğrayan kişinin şikayetü üzerine cezalandırılır.

