

**OKULDA HERHANGİ BİR
ŞİDDET DURUMU İLE
KARŞILAŞTIĞINIZDA HEMEN
BİR ÖĞRETMENİNİZDEN
YARDIM İSTEYİN VE
ŞİDDETE UĞRADIĞINIZDA
BUNU BİR YETİŞKİNE
ANLATIN. YETİŞKİNLER BU
KONUDA SİZE YARDIM
EDEBİLİRLER, ŞİDDET İLE
TEK BAŞINIZA MÜCADELE
ETMEYE ÇALIŞMAYIN.**

**BİR ARKADAŞINIZIN
ŞİDDETE MARUZ KALDIĞINA
ŞAHİT OLDUĞUNUZDA DA
BUNU ÖĞRETMENLERİNİZ
İLE PAYLAŞARAK ZOR
DURUMDA OLAN
ARKADAŞINIZA YARDIM
ETMEKTEN ÇEKİNMEYİN.**

Hepimiz günlük hayatta öfkelendiğimiz, bizi kızdıracak durumlar ile karşı karşıya kalabiliriz. Peki şiddete başvurmadan bu durumlar ile baş etmek için neler yapabiliriz?

Öfkeniz ile başa çıkmak için bir çok yöntem vardır. İşte bu yöntemlerden bazıları:

Derin nefes alın.

İçinizden 10 a kadar sayın.

Kendinize "sakin ol" deyin.

Arkadaşınıza öfkelendiğinizini konuşmaya ara vermek istediğinizi söyleyin.

Öfkeniz devam ediyorsa bulunduğunuz ortamı terk edin.

Sakinleşince arkadaşınıza sorun ve çözüm hakkında konuşun.

**DUR!
DÜŞÜN!
DAVRAN!**

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



OKULDA ŞİDDETİ ÖNLEME ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Şiddet Nedir?

Şiddet güç ve baskı uygulayarak birine zarar vermek amacıyla ger gerçekleştirilen tüm davranışlardır. Bir başka kişiye kasıtlı olarak zarar vermek şiddettir ve bu bir suçtur.

Okullar toplumun bir parçası olması nedeniyle zaman zaman şiddetin görülebilir hale geldiği yerlerin başında gelmektedir.

Okulda şiddet kavramı; okul iklimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran sağlıklı ve etkili eğitim sürecine zarar veren davranışlardır. Bir başkası istediğimizi yapmadı diye küsmek, arkadaşlarımız bizi eleştirdiğinde ona vurmak, sınıfta düşük not alan biri ile dalga geçmek, bir özelliğinden dolayı lakap takmak... Bunların hepsi okulda görülen şiddete örnek verilebilir.

Şiddet içerikli davranışlar gösteren bireyler de, şiddete maruz kalan bireyler de benzer duyguları hissedebilir. Önemli olan hissettiğimiz bu duyguları doğru bir şekilde ifade edebilmek, yönetebilmek ve problemleri doğru bir şekilde güç çatışmasına girmeden çözebilmektir.

ŞİDDET

TÜRLERİ NELERDİR?

Fiziksel Şiddet: İnsan bedenine yönelik ve bedensel olarak zarar görmesine yol açan her türlü davranış fiziksel şiddet olarak tanımlanabilir. Bu davranışlar; tekme-tokat atmak, yumruk atmak, dövmek, elini-kolunu bükmek, itmek, ısırarak, tükürmek vb. davranışlardır.

Sözel şiddet: Küfür, kötü söz, tehdit, hakaret, alay etme, korkutma vb. davranışlardır.

Duygusal Şiddet: Korkutmak, tehdit etmek, aşağılamak, reddetmek, küfür etmek, küçümsemek, hakaret etmek, isim (lakap) takmak gibi bireyin benlik saygısını ve öz güvenini zedeleyici nitelikteki her türlü sözel ya da fiili kötü muamele psikolojik şiddettir.

Cinsel Şiddet: Cinsel şiddet bireylerin istekleri dışında ve istemedikleri biçimde cinsel eyleme zorlanmasıdır.

Ekonomik Şiddet: Çocuğun gelişimini engelleyici, haklarını ihlal edici işlerde ya da düşük ücretli iş gücü olarak çalışması ya da çalıştırılması ekonomik şiddettir.

Siber Şiddet: Teknolojide yaşanan hızlı değişime bağlı olarak ortaya çıkan bir şiddet türüdür. Siber zorbalık tekrarlayıcı bir şekilde bir kişinin gözünü korkutmak veya zarar vermek amacıyla internet, sosyal paylaşım ağları, web sayfaları, mesajlar, anlık mesajlar gibi iletişim teknolojilerinin kullanılmasıdır.

Flört Şiddeti: Flört ilişkisinde partnere karşı, acı verici veya yaralayıcı fiziksel veya psikolojik güç ve tehdit kullanımını içeren söz, mimik ve davranışların tümüdür.

ŞİDDET
UYGULAYAN
KİŞİLER
NE/NASIL
HİSSEDER?

Öfkeli
Yalnız
Çaresiz
Sevgisiz
Sabırsız
Güvensiz



ŞİDDETE
MARUZ
KALAN
KİŞİLER
NE/NASIL
HİSSEDER?

Öfkeli
Yalnız
Çaresiz
Sevgisiz
Utannmış
Üzgün
Güvensiz