



GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ LİSELERDE BİLİM UYGULAMALARI

2023-2024

PROJE ADI: ŞİDDET VE ŞİDDETİN ÖNLENMESİ

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Nuri Kadim (Müdür Yardımcısı)

PROJE SORUMLU ÖĖRET MEN: Merve Özpolat Ordu

PROJENİN AMACI: Aile Okul ve Sosyal Hayatta Şiddetin Önlenmesi.

YAPILAN ETKİNLİK:

1.) SEMİNER

2.) EL BROŞÜRÜ

İÇERİK: Rehber Öğretmeni MERVE ÖZPOLAT ORDU'nun anlatımı ve Nuri KADİM'in katılımıyla sınıflarda Şiddet konusunda duyarlı öğrencilerin belirlenip bu seminer sonucunda bilinçlenip, akranlarını bu konuda yönlendirmesi.



YÖNTEM: Seminer sonrası projenin etkinliğini artırmak amacıyla aşağıdaki görselde belirtilen **EL BROŞÜRÜ** hazırlanıp tüm bilgiler bu kağıtlarda öğrencilere dağıtılıp gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

<p>2.ÖFKE KONTROLÜ Öfke normal bir duygudur. Önemli olan öfkelenmekten sonra tepkimizi ortaya koyma biçimidir. Öfkelenmediğimiz durumlarda, öfkemizi kontrol etmeyerek şiddet içeren saldırganca davranışlara başvuruyorsak, gerekçemiz ne olursa olsun sergilediğimiz davranışlar kabul edilemez. Bireyler öfkelendiklerinde çoğunlukla saldırgan olma eğilimindedirler. Çevremizde bizi öfkeli kılan olayları kontrol edemeyiz, fakat öfkelenmekten sonra vereceğimiz tepkileri kontrol etme şansına sahibiz. Sık sık öfkelenen ve öfkelerini kontrol edemeyen bireyler gerektiğinde bu konuda profesyonel yardım almalıdırlar.</p> <p>ÖFKEYİ NASIL KONTROL EDEBİLİRSİNİZ?</p> <p>Öfkelendiğin anda 'DUR'</p> <p>'DÜŞÜN' ve 'BEKLE'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorunun ve ne hissettiğini söyle, • Olumlu bir hedef belirle, • Farklı çözüm yollarını düşün • Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşün. <p>Olumlu,zarar vermeyen bir yol bul ve uygula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durun ve derin derin nefes alın yaparken içinizden 10 a kadar sayın. • Kendi Kendinizi "sakin olmalıyım " diyerek telkin etmeye çalışın. • Öfkelendiğiniz kişiye konuşmaya ara vermek istediğinizi söyleyin • Öfkeniz devam ediyorsa bulunduğunuz ortamdan uzaklaşın ve sakinleşene kadar orada kalın. • Vücudunuza sıvı alarak kalp ritminizi dengelemeye çalışın. • Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın • Sakinleşince sorun ve çözüm yolları hakkında konuşabilirsiniz. <p style="text-align: right;">5</p>	<p>3.EMPATİK BECERİLERİ GELİŞTİRME Empatik beceri, genel olarak karşı tarafın duyguları ve düşüncelerinin doğru bir şekilde anlaşılması ve karşı tarafa iletilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bir bakıma bir kişinin karşı tarafın duygularını takarak yaşama o kişinin bakış açısından bakabilmesi anlamına gelir.</p> <p>ÜÇ TEMEL ADIMDAN OLUŞMAKTADIR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öncelikle kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak karşı tarafın bakış açısını ve ne hissettiğini anlayabilmesi gerekir. Herkes bizim gibi düşünmeyebilir ya da hissetmeyebilir. • İkinci adımda, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlamak, • Üçüncü adımda ise, anlatılan bu duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye iletmek gerekir. <p>4.DOĞRU İLETİŞİM KURMA 3N yöntemini uygulayabilirsiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne hissettiğinizi, • Ne düşündüğünüzü, • Ne istediğinizi net bir şekilde ifade edebilmelisiniz. <p>Eğer çözüme ulaşmadığını düşünüyorsanız güvendiğiniz bir yetşkinden yardım alabilirsiniz.</p> <p>5.BAŞA ÇIKAMADIĞINIZ DURUMLARDA DESTEK ALMAK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yaşadığınız olumsuz durumlarda arkadaşlarınızın desteğini alabilir, gerektiğinde arkadaşlarınıza destek olabilirsiniz. • Başınıza gelen olumsuz durumları ailenizle paylaşabilir ve onlardan yardım alabilirsiniz. • Başa çıkmakta zorlandığınız durumlarda Rehberlik Servisinden destek alabilirsiniz. <p style="text-align: right;">6</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ</p> <p style="text-align: center;">Şiddeti Önleme ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">1</p>
<p>ŞİDDET NEDİR? Şiddet; güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.</p> <p>ŞİDDET TÜRLERİ NELERDİR?</p> <ul style="list-style-type: none"> • FİZİKSEL ŞİDDET İnsan bedenine yönelik ve bedensel olarak zarar görmesine yol açan her türlü davranış fiziksel şiddet olarak tanımlanabilir. Ayrıca, çakı, bıçak gibi kesici ve yaralayıcı aletler taşımak da fiziksel şiddet davranışı kapsamı içindedir. • SÖZEL ŞİDDET Küfür, kötü söz, tehdit, hakaret, alay etme, korkutma vb. davranışlardır. • DUYGUSAL ŞİDDET Korkutmak, tehdit etmek, aşağılamak, reddetmek, hakaret etmek, lakap takmak gibi bireyin benlik saygısını ve öz güvenini zedeleyici nitelikteki her türlü sözel ya da fiili kötü muamele psikolojik şiddettir. • EKONOMİK ŞİDDET Kişinin gelişimini engelleyici, haklarını ihlal edici işlerde ya da düşük ücretli iş gücü olarak çalışması ya da çalıştırılması ekonomik şiddettir. • CİNSEL ŞİDDET Cinsel şiddet bireylerin istekleri dışında ve istemedikleri biçimde cinsel eyleme zorlanmasıdır. • FLÖRT ŞİDDETİ Flört ilişkisinde partnere karşı, acı verici veya yaralayıcı fiziksel veya psikolojik güç ve tehdit kullanımını içeren söz, mimik ve davranışların tümü şeklindedir. <p style="text-align: right;">2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SİBER ŞİDDET 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. <p>ŞİDDETE MARUZ KALAN KİŞİ NE HİSSEDER? Değersizlik, Öfke, Korku, Çaresizlik, Nefret, Aşağılanışlık, Yalnızlık gibi duygular hisseder.</p> <p>Şiddete maruz kalmış bir kişinin bunları hissetmesi NORMALDİR!</p> <p>ŞİDDETE BAŞVURAN KİŞİ, Şiddete başvuran ve şiddete uğrayan öğrencilerin özellikleri incelendiğinde öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarla etkin bir biçimde baş edemedikleri görülmektedir. Kendilerini muhataplarının yerine koyup onların duygu ve düşüncelerini yeterince anlamadıkları, öfkelerini kontrol edemedikleri; Şiddet mağduru öğrencilerin de karşılaştıkları sorunları daha çok pasif stratejiler izleyerek çözmeye çalıştıkları saptanmıştır.</p> <p>OKUL ORTAMINDA ŞİDDET Okullar toplumun bir parçası olması nedeniyle bireysel, toplumsal ve ailesel kaynaklı nedenlerin tetiklediği şiddetin görülebilir hale geldiği yerlerin başında gelmektedir. Okulda şiddet kavramı; okul iklimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran sağlıklı ve etkili eğitim sürecine zarar veren davranışlardan kaynaklanmaktadır.</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>GÜVENLİ OKUL Güvenli bir okul, eğitim-öğretim faaliyetlerinin korkudan, şiddetten ve endişeden arınmış, keyifli bir ortamda gerçekleştirilebileceği bir mekandır. Böyle bir ortam, her öğrencinin kendisini özen görmekte ve kabul edilmiş hissettiği bir eğitim iklimi sağlar. Güven ortamı oluşmuş okul; zorbalıktan uzak, davranış beklentilerinin açık bir şekilde ifade edildiği ve destekleyici ve özenli bir şekilde uygulandığı bir yerdir.</p> <p>GÜVENLİ BİR OKULA SAHİP OLMAK İÇİN;</p> <p>1.SORUN ÇÖZME İnsanın bulunduğu her ortamda, ihtiyaçları veya çıkarları farklı kişiler arasında sorunların ortaya çıkması doğaldır. Önemli olan sorunların varlığı değil, sorunlara bakış açısı ve sorunlar karşısındaki tavrımızdır. Sorunların varlığı bize bir durumun iyileştirilmesi gereken yönleri olduğunu gösterir.</p> <p>Sorun çözme bir süreçtir ve bu sürecin aşamaları şu şekilde sıralanabilir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sorunu tanımlayın. 2. Sorunun çözümü için olası çözüm önerileri (seçenekler) geliştirin. 3. Olası çözüm yollarının her birinin yol açabileceği sonuçları gözden geçirin. 4. Olası çözüm yollarından birine karar verin. 5. Seçtiğiniz çözüm yolunu uygulayın ve sonucunu değerlendirin. <p style="text-align: right;">4</p>

SONUÇ: Yapılan bu etkinlik ile seçilen öğrencilere gerekli eğitim verilmiş olup sınıflarına aktarmaları için gerekli bilgilendirme yapılmış, bu kapsamda farklı problem yaşayan öğrencilerin bu tarz durumlarla karşı karşıya kaldığında neler yapmaları gerektiği konusunda bilgilenmeleri sağlanmıştır.

GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ
Liselerde Bilim Uygulamaları Komisyonu