

2.ÖFKE KONTROLÜ

Öfke normal bir duygudur. Önemli olan öfkelenmekten sonra tepkimizi ortaya koyma biçimimizdir. Öfkelendiğimiz 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 öfkeleniren 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.

ÖFKEYİ NASIL KONTROL EDEBİLİRSİN?

Öfkelendiğin anda 'DUR'

'DÜŞÜN' ve "BEKLE"

- Sorununu ve ne hissettiğini söyle,
- Olumlu bir hedef belirle,
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşün.

Olumlu,zarar vermeyen bir yol bul ve uygula

- Durun ve derin derin nefes alın bunu yaparken İçinizden 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.

5

3.EMPATİK BECERİLERİ GELİŞTİRME

Empatik beceri, genel olarak karşı tarafın duygu ve düşüncelerinin doğru bir şekilde anlaşılması ve karşı tarafa iletilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bir bakıma bir kişinin karşı tarafın gözlüklerini takarak, yaşama o kişinin bakış açısından bakabilmesi anlamına gelir.

ÜÇ TEMEL ADIMDAN OLUŞMAKTADIR;

- 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, anlaşılan bu duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye iletmek gerekir.

4.DOĞRU İLETİŞİM KURMA

3N yöntemini uygulayabilirsiniz.

- Ne hissettiğinizi,
- Ne düşündüğünüzü,
- Ne istediğinizi net bir şekilde ifade edebilmelisiniz.

Eğer çözüme ulaşmadığını düşünüyorsanız güvendiğiniz bir yetişkinden yardım alabilirsiniz.

5.BAŞA ÇIKAMADIĞINIZ DURUMLARDA DESTEK ALMAK

- 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.

6



GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

**Şiddeti
Önleme**

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



1

ŞİDDET NEDİR?

Şiddet; güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.

ŞİDDET TÜRLERİ NELERDİR?

• 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 ŞİDDETI

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

2

• 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.

ŞİDDETE MARUZ KALAN KİŞİ NE HİSSEDER?

Değersizlik, Öfke, Korku, Çaresizlik, Nefret, Aşağılanmışlık, Yalnızlık gibi duygular hisseder.

Şiddete maruz kalmış bir kişinin bunları hissetmesi **NORMALDİR!**

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.

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.

3

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.

GÜVENLİ BİR OKULA SAHİP OLMAK İÇİN;

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.

Sorun çözme bir süreçtir ve bu sürecin aşamaları şu şekilde sıralanabilir:

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.



4