

Şiddetin Farkındayım

Şiddetin ne olduğunu biliyorum,
hiçbir şiddet türünü uygulamıyorum.

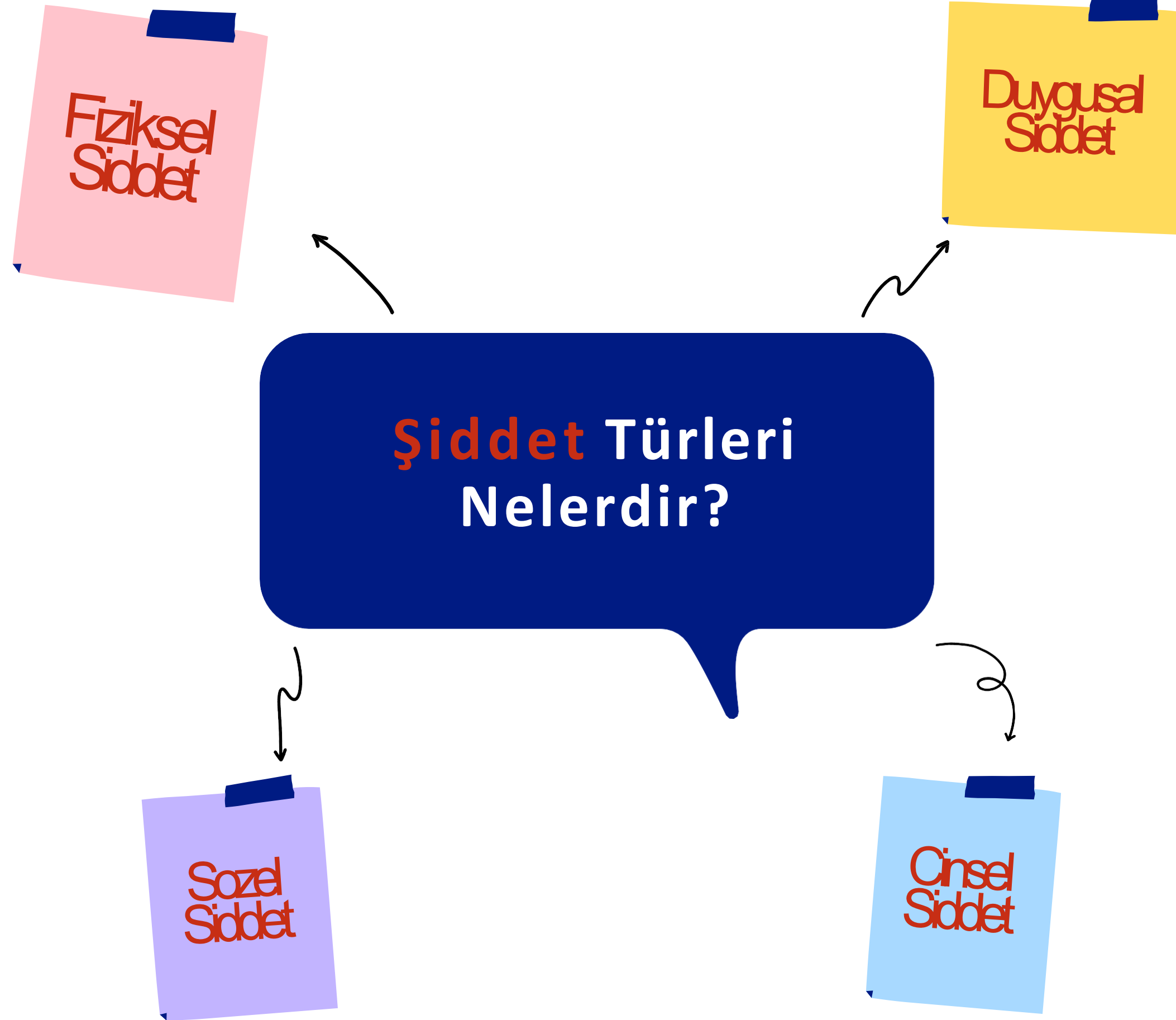


Şiddet Nedir?

Şiddet; bir bireyin yaralanma ve ölümüne neden olan ya da gelişmesini engelleyen fiziksel, psikososyal ve cinsel olarak uygulanan kasıtlı davranışlardır.

Şiddet uygulaması bir grup ya da topluma yönelik olabilmektedir.





Fiziksel Şiddet

Tokat atarak, çimdikleyerek, elle, kemerle, sopayla dövmenin sonunda bedenin cezaya uğraması anlamına gelir.



Duygusal Şiddet

Reddetme, aşağılama, yoksun bırakma, yıldırma, umursamama, davranış bozuklukları sergilemesine göz yumma.



Sözel Şiddet

Laf atma, aşağılama, söylenti yayma, saldırgan ifadeler kullanma, tehdit etme, ad takma, eşya ve giysilerle alay etme...



Cinsel Şiddet

Kötü niyetli dokunma, cinsiyeti aşağılama, cinsel içerikli küfürlü konuşma, cinsel imalar yapma vb. durumları içerir.



**Okulda şiddet
denildiğinde
akla şunlar
gelir:**

- 1 Tehdit, hırsızlık...
- 2 Zorbalık, silah taşıma...
- 3 Kavga, saldırı...
- 4 Grup saldırıları, haraç kesme...

**Hangi öğrenci
şiddete
başvurur?**

- 1 Akran baskısına karşı koyamayan / çete kavgalarının bir parçası olan...
- 2 Gururuna yenik düşen / saygı kazanma ihtiyacını bu yolla karşılamaya çalışan...
- 3 İntikam almak isteyen/ çaresizlik yaşayan...
- 4 Kendini savunmaya çalışan / zararlı madde kullanan...

Şiddetle başa çıkma yöntemleri nelerdir?

- Öfkenin doğal bir duygu olduğunu düşünün.
- Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin.
- Empatik anlayış geliştirin.
- En çok öfkelendiğiniz şeyler konusunda bilinçlenin.
- Karşınızdakini dinleyin ve iyi iletişim kurun.
- Öfkelenmenize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmeye çalışın.
- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.



**Kalbinizde sevgiye
yer ayırın!**

