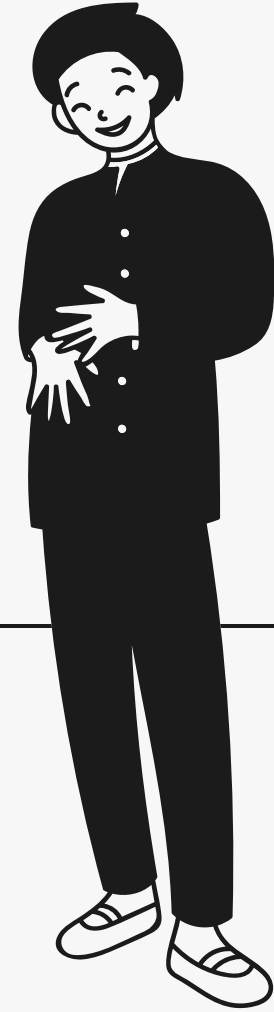
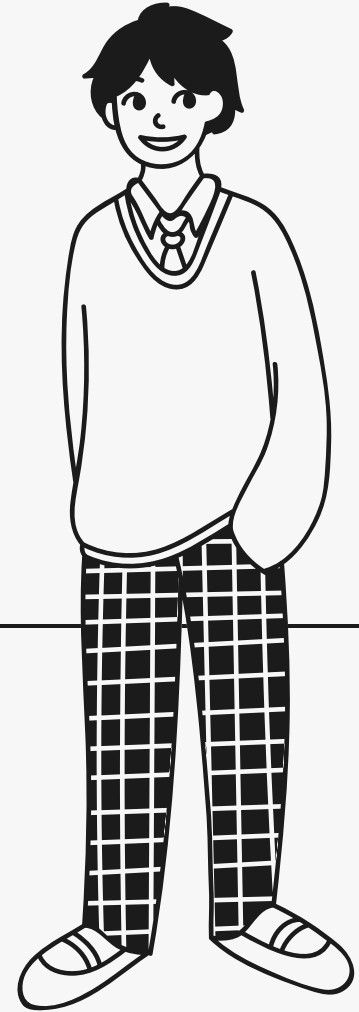


CUMHURİYET
ANADOLU
LİSESİ

ŞİDDET-ŞİDDETI ÖNLEME MÜDHAHALELERİ





ŞİDDET NEDİR?

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



Sözel ve psikolojik tacizi de içeren fiziksel şiddetin yanı sıra kişinin kendi bedenini kullanarak birine bilerek rahatsızlık vermesi veya fiziki olarak zarar vermesi de şiddet kavramının içerisinde yer almaktadır.

Ayrıca, fiziksel kavga içerisinde yer alma, çakı, bıçak, jilet gibi kesici ve yaralayıcı aletler taşımak da şiddet davranışı kapsamı içindedir.



ŞİDDET TÜRLERİ

- Fiziksel şiddet
- Sözel şiddet
- Duygusal şiddet
- Cinsel şiddet
- Sanal şiddet
- Ekonomik şiddet
- Flört şiddeti

© **Fiziksel Şiddet:** Çocuğun bedenine yönelik ve bedensel olarak zarar görmesine yol açan her türlü davranış fiziksel şiddet olarak tanımlanabilir. Bu davranışlar; tekme-tokat atmak, dövmek, elini-kolunu bükme, itmek, ısırma, tükürme, her türlü fiziksel cezadır.

© **Duygusal Şiddet:** Korkutma, tehdit etme, aşağılama, reddetme, küfür etme, küçümseme, hakaret etme, isim takma 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.

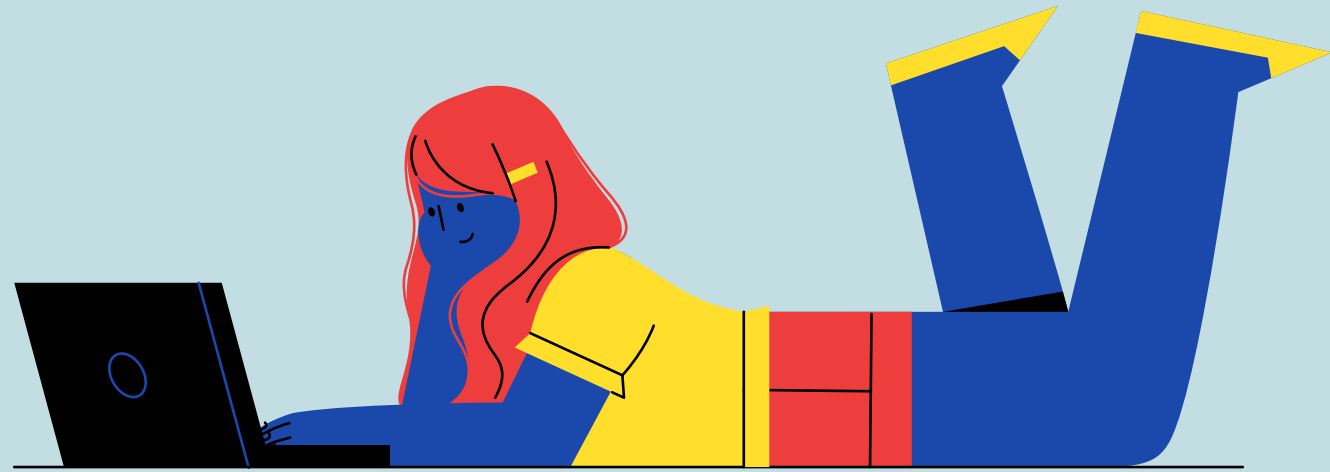
© **Sözel Şiddet:** Küfür, kötü söz, hakaret, tehdit, alay etme, korkutma vb. davranışlardır.





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

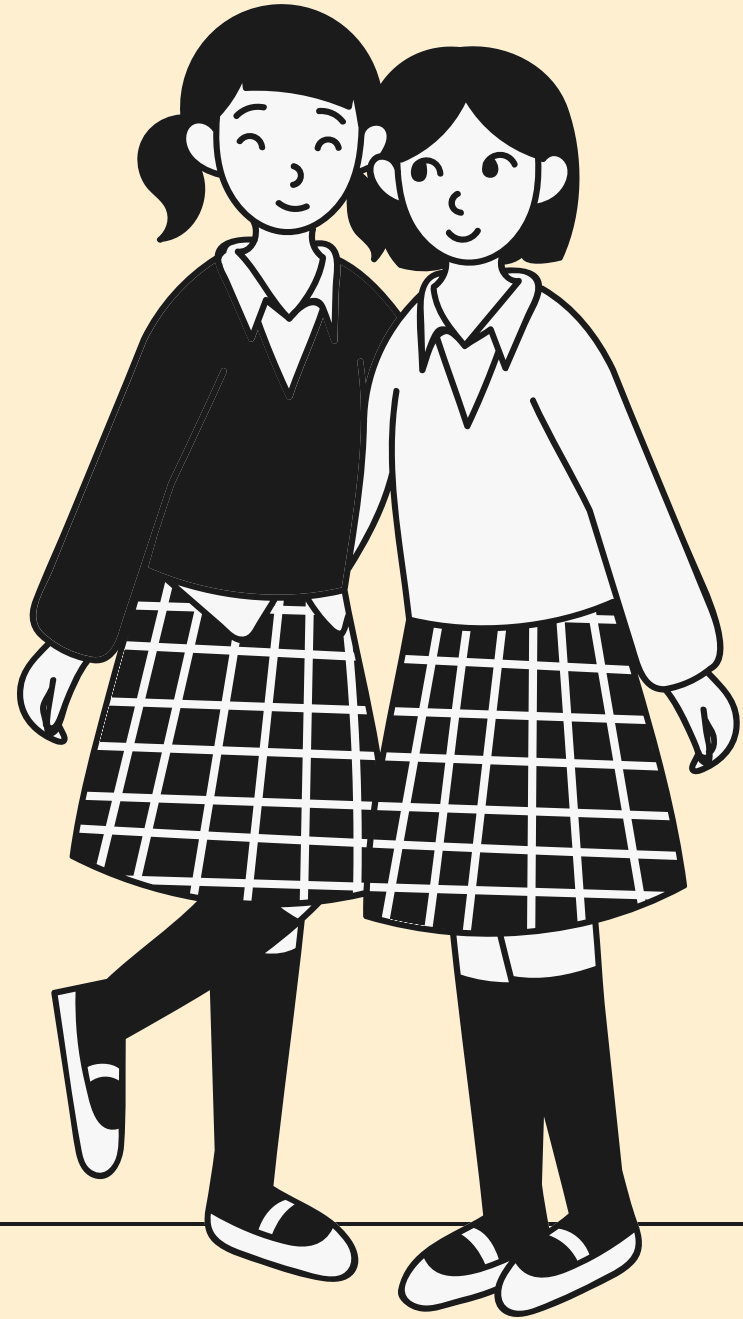
© **Flört Şiddeti:** Flört ilişkisinde partnere karşı acı verici ve yaralayıcı fiziksel veya psikolojik güç ve tehdit kullanımını içeren söz, mimik ve davranışların tümü şeklindedir.



© **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.



ŞİDDET TÜRLELERİNİ TANİYALIM



Elif, sınavda Berfin'den kağıdını göstermesini ister. Berfin sınav kağıdını göstermez. Sınav sonrası Elif Berfin'e küser.

Koray kız arkadaşı hoşlanmamasına rağmen kız arkadaşına cinsel içerikli şakalar yapmaktadır.

Osman bahçede Mehmet'i her gördüğünde itip kakmakta, bazen de zorla parasını almaktadır.





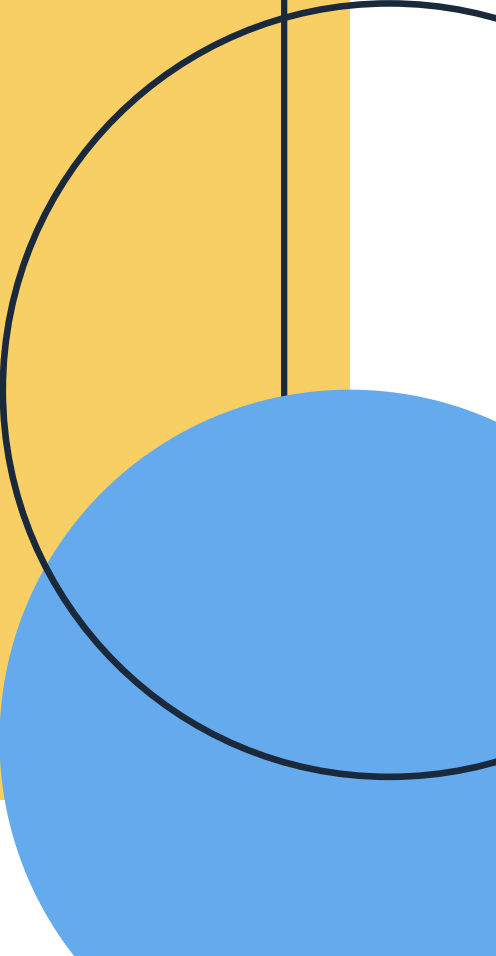
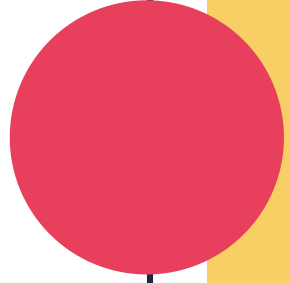
- Pelin sınıf arkadaşlarından Ayşe'nin bilgilerini ve fotoğraflarını kullanarak onun adına sahte bir instagram hesabı açmış ve sınıftaki erkeklere cinsel içerikli mesajlar göndermiştir.

Gül'ün erkek arkadaşı onu kıskandığını söyleyerek sınıftaki diğer erkek arkadaşlarıyla konuşmasını yasaklar.



Şiddete Örnekler

Zorbalık,
Kavga etmek
Cinayet
Sözel taciz
Tecavüz
İtme
Küfür
Gasp etmek
Sözel tehdit etmek
İmalı konuşma
Ayrımcılık



İNSANLAR NEDEN ŞİDDET UYGULAR



Psikolojik Nedenler

**Sevgi, ilgi eksikliği,
ihmal
Sıklıkla engellenme ve
cezalandırılma**

**Fiziksel, duygusal ve
cinsel açıdan istismar
edilme**

**Yanlış ya da yetersiz
gözetim ve
yönlendirme**

**Yaşanan hayal
kırıklıkları,
dışlanmışlık ve
yalnızlık duyguları**

Aşırı alınganlık

Özgüven eksikliği

Sosyal Nedenler

Olumsuz rol
modelleri

Düzensiz ve tutarsız
aile ortamı

Suç geçmişli olan aile
üyeleri, akrabalar

Sınırlandırıcı, baskıcı ve
yargılayıcı aile ortamları

Sosyal uyumsuzluk

Ekonomik sıkıntılar

Sosyal ve toplumsal
düzensizlikler

Eğitim sisteminde
yaşanan sıkıntılar

Olumsuz okul ortamı

Şiddetin özellikle erkekler
için toplum tarafından
normalize edilmesi

Akran baskısı

Olumsuz arkadaş grupları

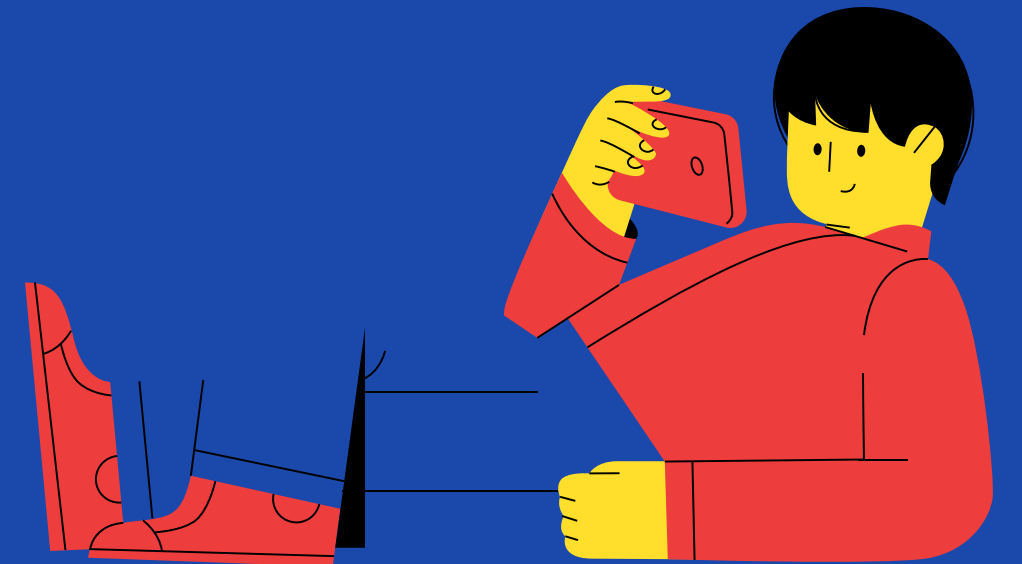


TV-MEDYA VE İNTERNETİN ŞİDDET ÜZERİNE ETKİSİ





Araştırmalar, televizyonun tek başına şiddete yöneltmediğini, ancak özendirildiğini ve arttırdığını göstermiştir. şiddet, haberlerden, filmlere, dizilerden çizgi filmlere dek her yerde her an hayatın bir parçası olarak sunulmaktadır.

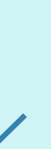
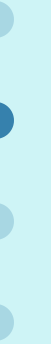
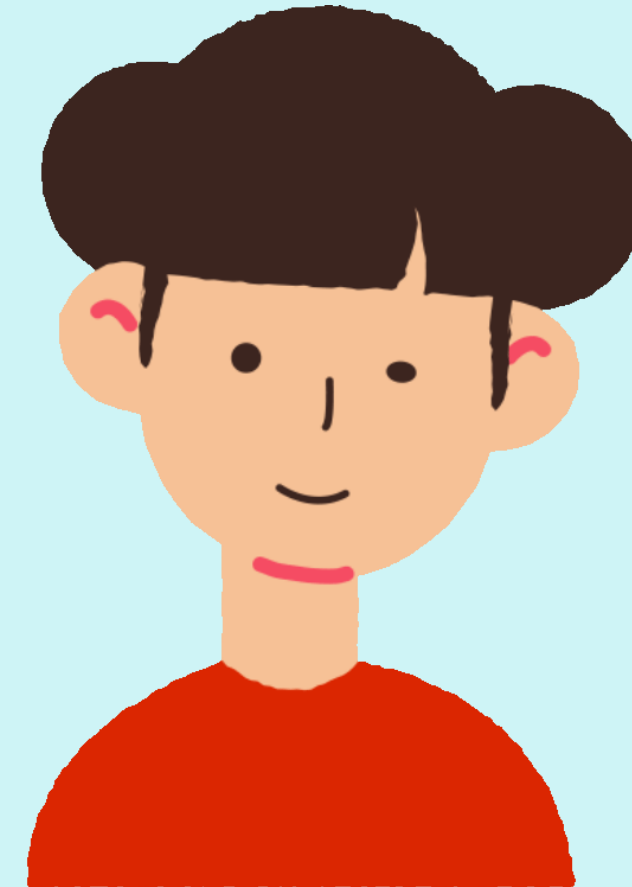




Toplumda sıkça duyduğumuz şiddet çeşitleri



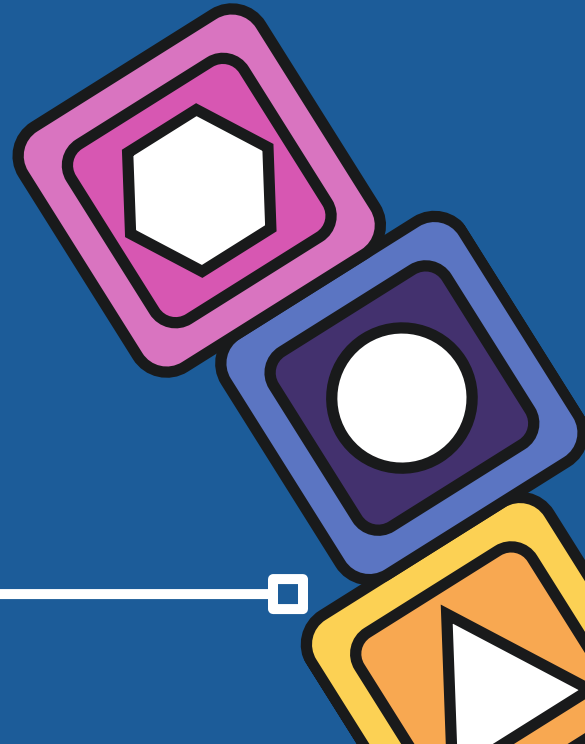
Kadına şiddet
Aile içi şiddet
Çocuğa şiddet
Okulda şiddet



AİLE İÇİ ŞİDDET VE ÇOCUK

Aile içinde yaşanan şiddetinde bahsedildiği gibi fiziksel, sözel, duygusal olmak üzere farklı şekillerde olabileceği söylenebilir.

Bunun temel sebebi iletişimsizlik, tarafların yaşadığı psikolojik ve sosyal sıkıntılar oluşturduğu gözlenmektedir. Bu süreçte çocuklar fazlaca etkilenmektedir





Çocuklar korkabilir, şiddeti ailede öğrendiği için kendi okul yada sosyal yaşantısına yansıtabilir ya da ailede yaşananlardan kendini suçlayarak depresif, asosyal özellikler sergileyebilir.



ŞİDDET DAVRANIŞINA MARUZ KALAN KİŞİ NE HİSSEDER?

Değersizlik

Öfke

Korku

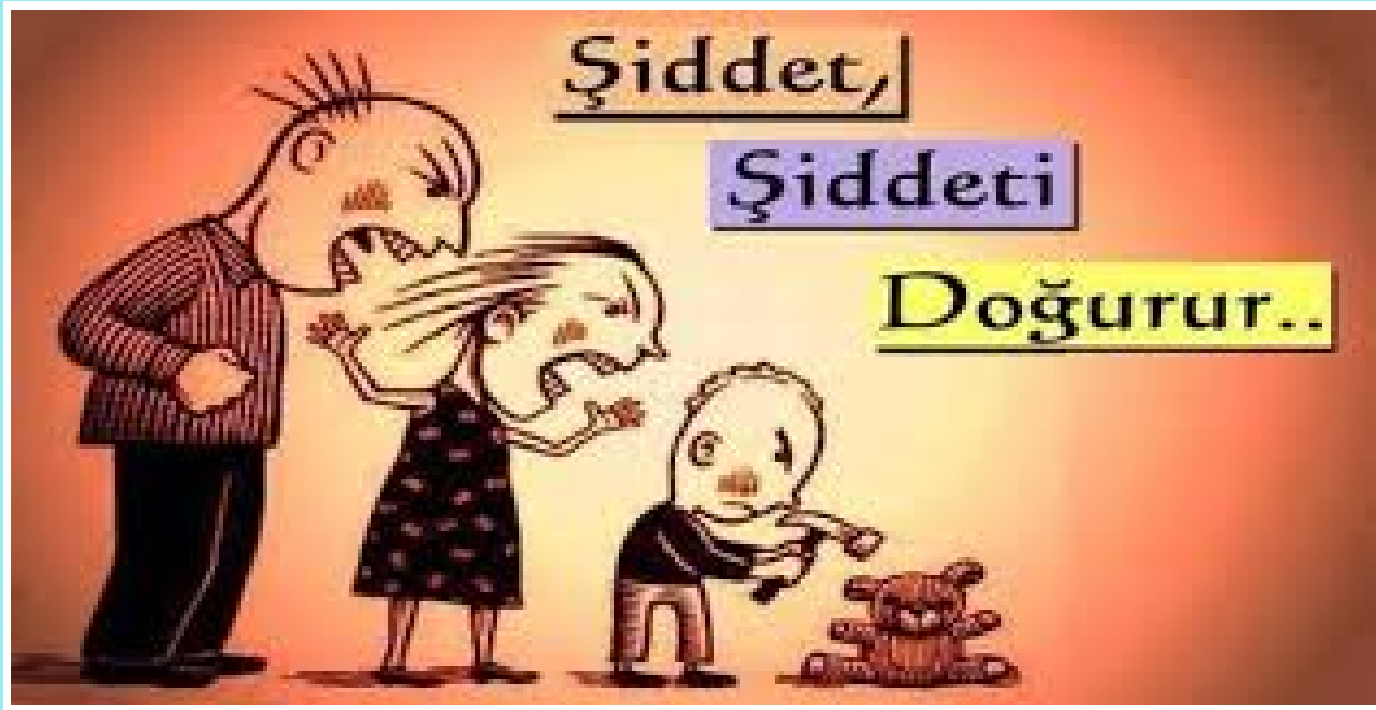
Çaresizlik

Nefret

Yalnızlık

Aşağılanmışlık

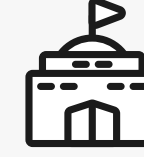
Şiddete maruz kalan bireylerin bu duyguları
hissetmesi **NORMALDİR.**





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.
- Okulda şiddet öğrenci-öğrenci, öğretmen-öğrenci, okul yönetimi-öğrenci arasındaki fiziksel duygusal olumsuzluktaki zarar verici baskı ve saldırganlık içeren etkileşimleri kapsamaktadır.



*OKULLARDA
ORTAYA ÇIKAN
SALDIRGANLIK
TÜRLERİ*





- **1-Düşük Düzeyde Saldırganlık:** Kötü sözler söyleme, itme, dürtme, olumsuz sözler içeren duvar yazıları yazma ve hırsızlık yapma gibi davranışları kapsamaktadır.
- **2-Taşınmaz Mala Karşı Saldırganlık (Vandalizm):** Okulda kullanılan mallara kasıtlı olarak zarar verme, yangın çıkarma gibi okullarda ciddi zararlar ortaya çıkaran eylemler olarak tanımlanmaktadır.
- **3-Tehditler:**Öğrencinin diğer bir öğrenciyi açık bir şekilde tehdit etmesi durumunu içerir. Okullarda çok fazla yaşanan durumlardan bir tanesidir.
- **4-Fiziksel Saldırganlık:** Alay etme, zorbalık, cinsel saldırı, tecavüz, tartışma, kavga etme, bıçaklama, silah taşıma ve kullanma tehdidi ya da kullanma gibi davranışlar fiziksel saldırganlık kapsamındadır.



Zorbalık

İncitmeye yada rahatsız etmeye yönelik, zaman içinde tekrarlayan ve daha güçlü biri ile daha güçsüz arasında bir güç dengesizliği içinde gelişen davranıştır.



**Zorbalık
saldırganlığın bir
formudur ve üç
öğe hepsinde
ortaktır.**

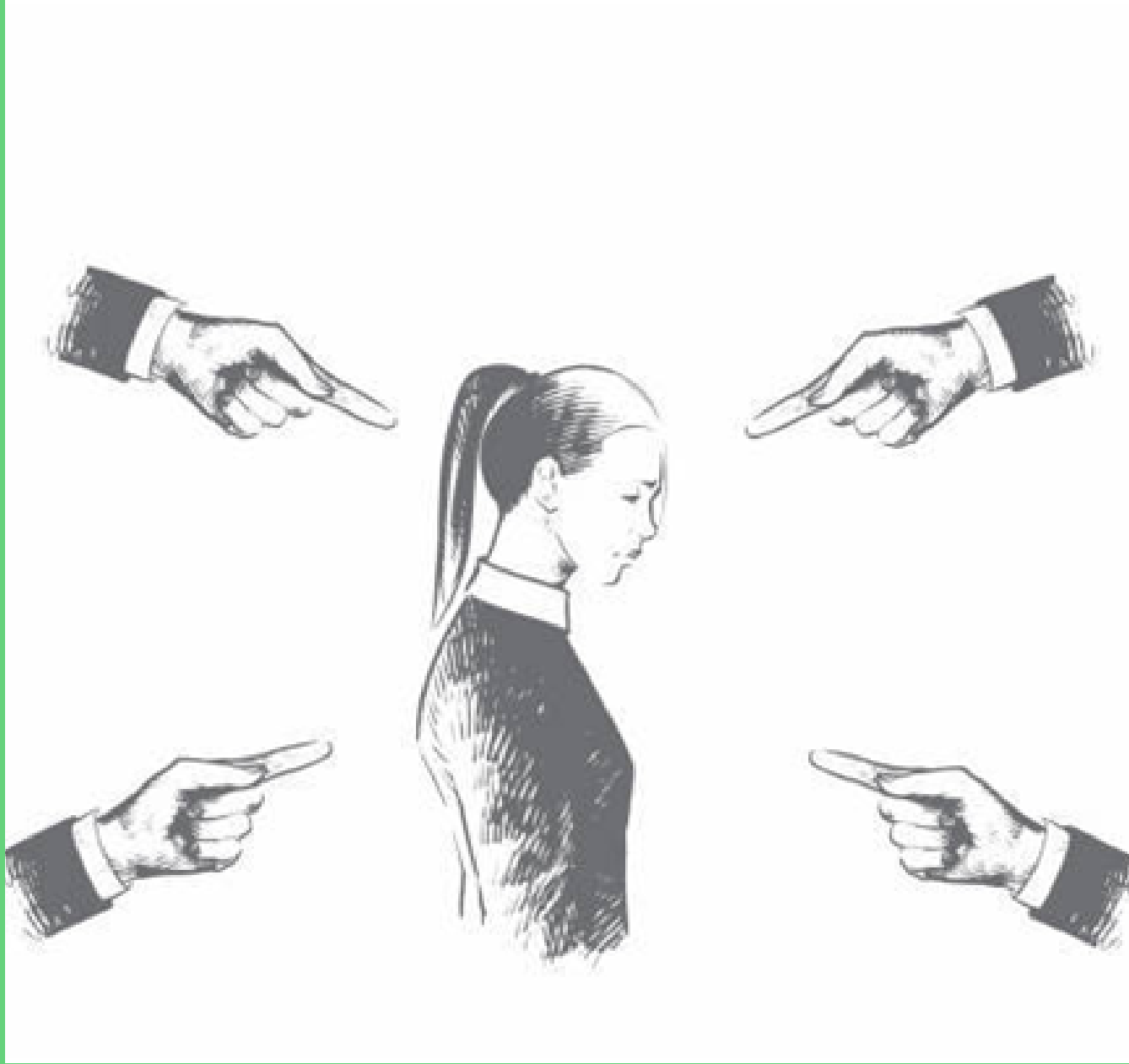


1 Kasıt, incitici davranış

2 Sürekliliği olan

3 Zorbalığa maruz kalanın kendini savunmayacak kadar zayıf olması.

Zorbalık Örnekleri



Ad takma

Sözel olarak tehdit etme

Hakaret etme

Vurma

Dalga geçme

Dışlama

Kasıtlı olarak kurbanın eşyalarına zarar verme

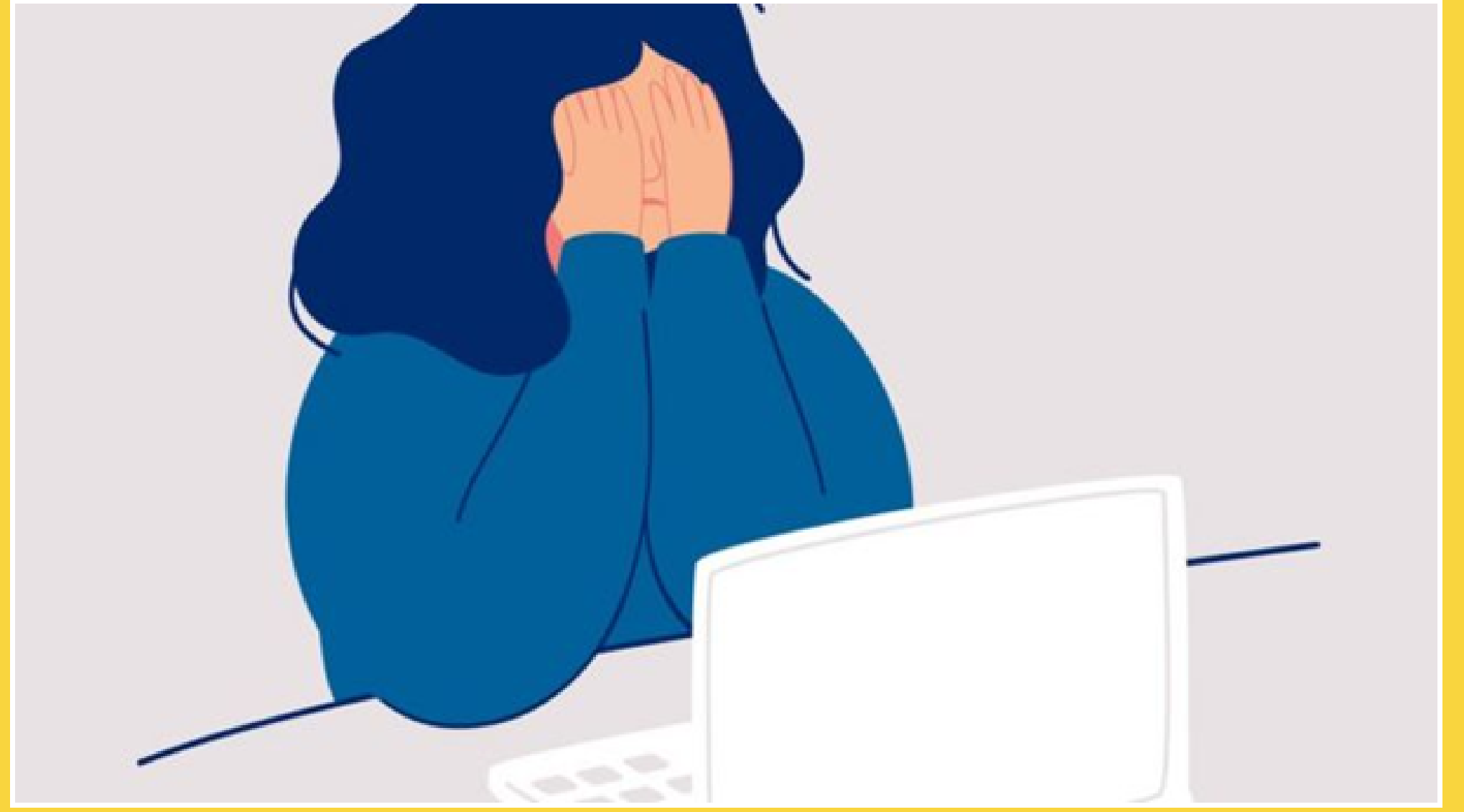
Korkutarak kurbanın eşyalarını, parasını alma





Zorbaliğa uğrayan öğrencilerin % 90'ının, okul notlarında bir düşüşün yaşandığı bulunmuştur.

Bu etkinin sadece kurbanların değil, aynı zamanda zorba çocukların da gelişimini olumsuz etkilediği pek çok çalışmada ortaya konmuştur.

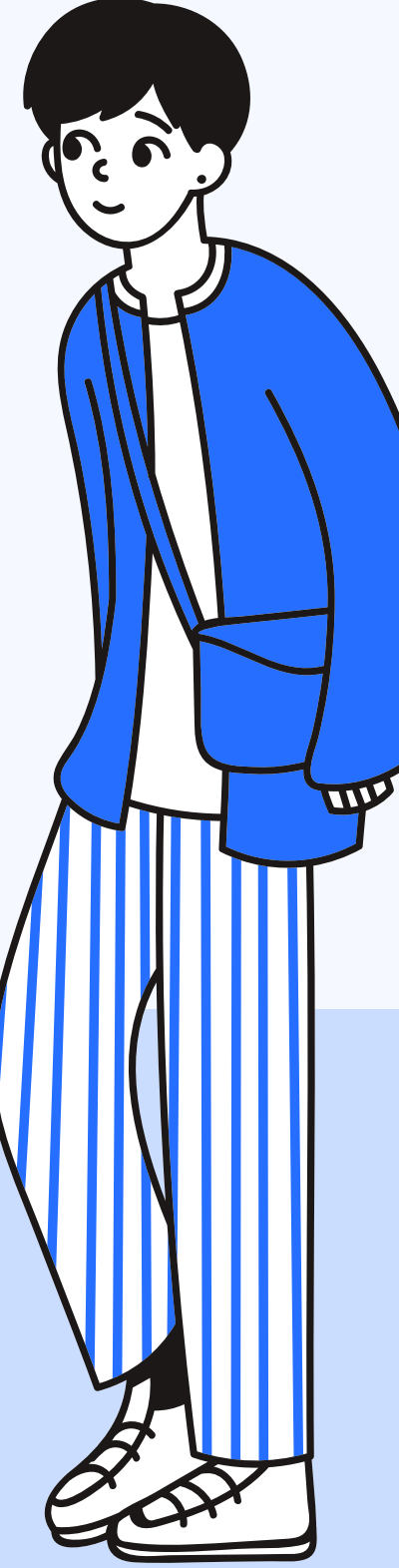




Zorbalık olgusunun çocuklar üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkileri sadece okul yıllarıyla sınırlı kalmayıp yaşamın sonraki dönemlerinde de devam etme eğilimi göstermektedir.



GÜVENLİ OKULA SAHIP 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 özme bir süreçtir ve bu sürecin aşamaları :



01

Sorunu tanımlayın ve olası çözümler geliştirin

02

Olası çözüm yollarının her birinin yol açabileceği sonuçları gözden geçirin ve birine karar verin

03

Seçtiğiniz çözüm yolunu uygulayın ve sonucunu değerlendirin.



2. ÖFKE KONTROLÜ

- Öfke normal bir duygudur. İnsanların hiçbir zaman öfkelenmemesi gibi bir durum söz konusu değildir.
- Ancak öfkelendikten sonra tepkimizi ortaya koyma biçimimiz çok önemlidir.
- Öfkelendiğimiz durumlarda, öfkemizi kontrol etmeyerek şiddet içeren saldırganca davranışlara başvuruyorsak, gerekçemiz ne olursa olsun sergilediğimiz davranışlar kabul edilemez.



- Bireyler öfkelenirken çoğunlukla saldırgan olma eğilimindedirler.
- Özellikle Okulortamlarında sürekli öfkeli olmak hem dışlanmamıza hem de disiplin sorunları yaşamamıza neden olabilir.

Sık sık öfkelenen ve öfkelerini kontrol etmeyi beceremeyen bireyler gerektiğinde bu konuda profesyonel yardım almalıdırlar.

Çevremizde bizi öfkeliendiren olayları kontrol edemeyiz, fakat öfkeliendikten sonra vereceğimiz tepkileri kontrol etme şansına sahibiz.

ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ!

Durun ve derin derin nefes alın bunu 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.

Bizi ÖFKELENDİREN DURUMLAR



- © Çoğu öfke davranışı tetikleyici bir olay ya da düşünceyle birlikte ortaya çıkar: Tetikleyici düşünceler aklımıza aniden gelen otomatik düşüncelerdir ve bizde bazı duyguların yaşanmasına neden olurlar.
- © Örneğin bir odada oturuyorsunuz ve karşı taraftaki bazı insanlar sizin olduğunuz tarafa bakıp gülüyorlar. Aklınızdan geçen düşünce nedir?
- © “Bu insanlar benimle alay ediyor” olabilir. Bu algılamaya sizde bir kızgınlık yaratıp, bu kişilerle kavga etme gibi karşıt bir tepki verme isteği oluşturabilir.
- © Tetikleyici düşüncelerin hem yanlış hem de doğru algılamalardan kaynaklanabileceği unutulmamalıdır.
- © Verilen örnekte kişiler gerçekten sizle alay ediyor ya da tamamen başka bir şeye gülüyor olabilirler.

3 - EMPATİK BECERİLERİ GELİŞTİRME



Empatik beceri, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurma sürecinde oldukça önemli olan bir kavramdır. Genel olarak karşı tarafın duygu ve düşünlerinin 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

EMPATİNİN ÜÇ TEMEL ADIMDAN OLUŞMAKTADIR;

1.

Öncelikle kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, karşı tarafın bakış açısını ve ne hissettiğini anlayabilmesi gerekir. Herkes bizim gibi düşünmeyebilir ya da hissetmeyebilir.

2.

İkinci adımda, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlamak,

3.

Üçüncü adımda ise, anlaşılan bu duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye iletme gerekir

4. DOĞRU İLETİŞİM KURMA

- Herkesin hata yapabileceğini kabul ederek;
 - KonuŐtuđunuz kişinin yzüne bakarak;
 - Dinlediğinizi belli ederek;
 - KonuŐurken duygularınızı ifade etmekten çekinmeden ;
- sakin bir Şekilde konuŐabilmelisiniz.**

**HATA YAPTIĞINIZDA ÖZÜR DİLEMEYİ
BİLMELİSİNİZ.**



ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLMEK İÇİN;

3N yöntemini uygulayabilirsiniz.



Ne
hissettiğinizi,

1

Ne
düşündüğünüzü,

2

Ne
istediğinizi net bir
şekilde ifade
edebilmelisiniz.

3



5- BAŞA ÇIKAMADIĞIMIZ DURUMLARDA DESTEK ALMAK

01

Yaşadığınız olumsuz durumlarda arkadaşlarınızın desteğini alabilir, gerektiğinde arkadaşlarınıza destek olabilirsiniz.

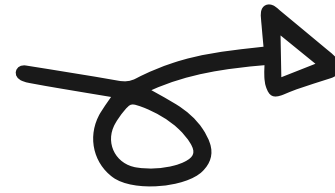
Başınıza gelen olumsuz durumları ailenizle paylaşabilir ve onlardan yardım alabilirsiniz.

02

Tek başınıza halledemediğiniz konularda nöbetçi öğretmen ve idareden yardım isteyebilirsiniz.

Başta çıkmakta zorlandığınız durumlarda Rehberlik Servisinden destek alabilirsiniz.

6. ŞİDDETE DUR DİYE BİLMEK



Şiddet içeren bir davranıŐla
karŐılaŐtıŐımızda;

- > KarŐınızdaki kişinin size zarar vermesini engellemeye çalıŐmanız çok normaldir.
- > KarŐınızdaki kişiye fkelenmeniz de çok normaldir.
- > Böyle bir durumla karŐılaŐtıŐınızda doŐru davranışı sergilemeniz zor olabilir.
- > KarŐınızdaki kişinin davranıŐından rahatsız olduğunuzda «**DUR**» diyebilmelisiniz.

SİZE YÖNELİK ŞİDDET DAVRANIŞLARINI DURDURMA YOLLARI

• Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın.

• Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın.

Bu rehber öğretmeniniz, anneniz, babanız, öğretmeniniz, müdürünüz vs. olabilir.

• Eğer bu kişi size yardım edemezse ya da bir şey yapamazsa güvenebileceğiniz başka birisi bulun. Yardım alana kadar pes etmeyin.



Beden duruşunuzu değiştirin. Sırtınız ve başınızı dik tutun. Korktuğunuzu, alt üst olduğunuzu karşıdaki kişiye belli etmemeye çalışın.

Karşınızda ki kişi korktuğunuzu anlarsa daha da üstünüze gelebilir.

Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.

şiddet davranışları genellikle تنها yerlerde olur. Öğretmenlerin sizi göremeyecekleri, yardım isteyemeyeceğiniz yerlerde yalnız gezmeyin.

Sizi şiddetten koruyabilecek bir arkadaş grubu edinmeye çalışın.





ŞİDDET DAVRANIŞINA ŞAHİT OLURSANIZ:



1

Arkadaşlarınızla birlikte şiddet uygulayan kişiyi uyarın ve bu davranışların karşıdaki kişiyi çok incitebileceğini söyleyin.

2

Böyle davranışlara şahit olduğunuzda bu kişiyi cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın. Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.

3

Böyle bir durumda hemen öğretmenlerinizden birine haber verin.



TEŞEKKÜRLER



VERY

MUCH

GOOD
WORK

ZEHRANUR KARADAĞOĞLU
ZEYNEP YAZICI

