



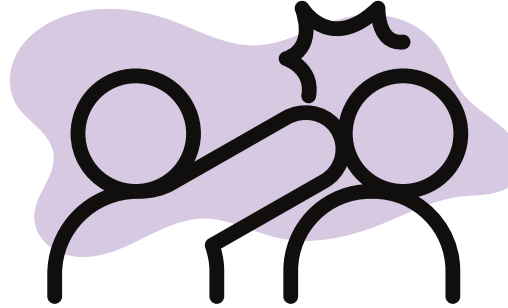
HEPİMİZ GÜNLÜK HAYATTA
ÖFKELENDİĞİMİZ, BİZİ
KIZDIRACAK DURUMLAR İLE KARŞI
KARŞIYA KALABİLİRİZ... PEKİ
ŞİDDETE BAŞVURMADAN BU
DURUMLAR İLE BAŞ ETMEK İÇİN
NELER YAPABİLİRİZ?

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 öfkelendiğinizizi,
konuşmaya ara vermek
istediğinizi söyleyin.
- Öfkeniz devam ediyorsa
bulunduğunuz ortamı terk edin.
- Sakinleşince arkadaşınıza sorun
ve çözüm hakkında konuşun.



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.



OKULDA ŞİDDETE
HAYIR!

ŞİDDET NEDİR?

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

Bir başkası istediğimizi yapmadı diye küsmek, arkadaşımız bizi eleştirdiğinde ona vurmak, sınıfta düşük not alan biri ile dalga geçmek, bir özelliğinden dolayı lakap takmak...

Bunların hepsi okulda görülen şiddete örnek verilebilir.



OKULDA YAŞANAN ŞİDDET TÜRLERİ NELERDİR?

FİZİKSEL ŞİDDET

Vurma, tekme atma, kendisine ait olmayan eşyalara zarar verme, saç çekme, haraç kesme gibi davranışların bir ya da daha fazla öğrenci tarafından başka bir öğrenciye sürekli olarak uygulanmasıdır.

DUYGUSAL ŞİDDET

Yokmuş gibi davranma, dışlama, dedikodu yapma, utandırma, ayrımcılık yapma, oyunlara almama gibi davranışların bir ya da daha fazla öğrenci tarafından başka bir öğrenciye sürekli olarak uygulanmasıdır.

SÖZEL ŞİDDET

Alay etme, küfür etme, hakaret etme, aşağılama, itici sözler söyleme, tehdit etme gibi davranışların bir ya da daha fazla öğrenci tarafından başka bir öğrenciye sürekli olarak uygulanmasıdır.

ŞİDDET UYGULAYAN KİŞİ NE HİSSEDER?

- Öfke
- Yalnızlık
- Mutsuzluk
- Sevgisizlik
- Güvensizlik
- Sabırsızlık

ŞİDDET UYGULANAN KİŞİ NE HİSSEDER?

- Çaresiz
- Üzgün
- Utanmış
- Öfkeli
- Yalnız

