

**Hepimiz günlük hayatta öfkelendiğimiz, bizi kızdıracak durumlar ile karşı karşıya kalabiliriz. . Peki şiddete başvurmadan bu durumlar ile baş etmek için neler yapabiliriz?**

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 öfkelendiğinizini konuşmaya ara vermek istediğinizi söyleyin.*
- © *Öfkeniz devam ediyorsa bulunduğunuz ortamı terk 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.**

Adres Beşeylül Mahallesi, Ergenekon Cd.  
No.59, 45750 Gördes/Manisa  
02365471081--05340306889



**OKULDA  
ŞİDDETİ  
ÖNLEME  
ÖĞRENCİ  
BROŞÜRÜ**

GÖRDES MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ

# Şiddet Nedir?

Şiddet güç ve baskı uygulayarak birine zarar vermek amacıyla gerçekleştirilen tüm davranışlardır.

Bir başka kişiye kasıtlı olarak zarar vermek şiddettir ve bu bir suçtur.

Okullar toplumun bir parçası olması nedeniyle zaman zaman şiddetin görülebilir hale geldiği yerlerin başında gelmektedir. Okulda şiddet kavramı; okul iklimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran sağlıklı ve etkili eğitim sürecine zarar veren davranışlardır.

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 Şiddet Türleri Nelerdir?

**FİZİKSEL ŞİDDET:** Birine vurmak, saçını çekmek, bedenine izinsiz dokunmak, itirmek fiziksel zorbalık olarak adlandırılmaktadır.

**DUYGUSAL ŞİDDET:** Duygusal şiddet, bir çok farklı şekilde görülebilir. Reddetmek, aşağılamak, yıldırım, soyutlama, diğer çocuklarla normal ilişkiyi kısıtlama, fiziksel sınırlama getirmek. Duygusal şiddet çok yıkıcı olabilir ve kişinin depresyona girmesine, içe kapanmasına, kaygılı olmasına, saldırgan hale gelmesine ve başarısız olmasına yol açabilir.

**SÖZEL ŞİDDET:** Bir kişiye atılan iftira, hakaret, yalan söyleme, alay etme, lakap takma, kötü sözler söyleme sözel şiddet olarak adlandırılmaktadır.

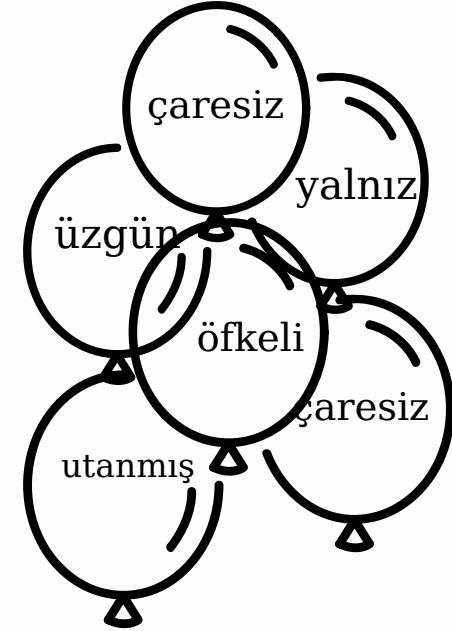
Şiddet davranışı farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Ancak tüm şiddet türlerinin ortak noktası bir başkasına zarar vermesidir.



# Şiddet uygulayan kişiler ne hisseder?



# Şiddete maruz kalan kişiler ne hisseder?



Şiddet içerikli davranışlar gösteren bireyler de, şiddete maruz kalan bireyler de bu şekilde benzer duyguları hissedebilir. Önemli olan hissettiğimiz bu duyguları doğru bir şekilde ifade edebilmektir ve problemleri doğru bir şekilde çözebilme.