

ŞİDDETEN UZAK
GÜVENLİ OKULLARA

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

FİZİKSEL ŞİDDET

Kişinin bedensel olarak zarar görmesine yol açan davranışlardır.

SÖZEL ŞİDDET

Küfür, kötü söz, tehdit, hakaret, alay etme, korkutma vb. davranışlardır.

DUYGUSAL ŞİDDET

Bireyin benlik saygısını ve öz güvenini zedeleyici nitelikteki her türlü sözel ya da fiili kötü davranışlardır.

CİNSEL ŞİDDET

Bireylerin istekleri dışında ve istemedikleri biçimde cinsel eyleme zorlanmasıdır.

ŞİDDET TÜRLERİ

EKONOMİK ŞİDDET

Bireyin gelişimini engelleyici, haklarını ihlal edici işlerde ya da düşük ücretli iş gücü olarak çalışması ya da çalıştırılmasıdır.

SİBER ŞİDDET

Tekrarlayıcı bir şekilde bir kişinin gözünü korkutmak veya zarar vermek amacıyla iletişim teknolojilerinin kullanılmasıdır.

FLÖRT ŞİDDETI

Partnere karşı, acı verici veya yaralayıcı fiziksel veya psikolojik güç ve tehdit kullanımını içeren söz, mimik ve davranışlardır.

ÖRNEKLER

- 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.

ÖRNEKLER

- 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.

ŞİDDETE MARUZ KALAN KİŞİ NE HİSSEDER?

Değersizlik
Korku
Nefret
Yalnızlık

Öfke
Çaresizlik
Aşağılanma hissi

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

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 OKULA SAHİP OLMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Sorun Çözme
- Öfke Kontrolü
- Empatik Becerileri Geliştirme
- Doğru İletişim Kurma
- Başa Çıkamadığımız Durumlarda Destek Alma
- Şiddete Dur Diyebilme


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.



Her sorunun birden fazla çözüm yolu olduğuna inanmak, karşımızdaki kişiyi yenilgiye uğratmak için değil de sorunu çözmek niyetiyle bir araya gelerek görüşmeler yoluyla çözüm aramak, kendi çözüm önerimizi dayatmak yerine herkesin yararına olabilecek çözüm yolları aramak, adil ve sürdürülebilir bir çözüm bulununcaya kadar görüşmelere devam etmek sorun çözme becerisini geliştirilmesi açısından önemlidir.



Sorun çözüme sürecinin aşamaları:

- 1.Sorunu tanımlayın.
- 2.Sorunun çözümü için olası çözüm önerileri 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.

2- ÖFKE KONTROLÜ

- Bazen bizi engelleyen, moralimizi bozan, bizi kızdıran durumlara karşılaşılabılırız. Bu anormal, beklenmedik bir durum değildir.
- 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 öfkелendiklerinde çoğunlukla saldırgan olma eğilimindedirler.

•Gerekçesi ne olursa olsun, sürekli saldırgan davranışlar sergilemek medeni toplumlarda kabul görmeyen, kişiler arası ilişkileri bozan, bireyi içinde bulunduğu toplumda yalnızlaştıran bir sonuç doğurabilir.


•Özellikle okul ortamlarında sürekli öfkeli olmak hem dışlanmamıza hem de disiplin sorunları yaşamamıza neden olabilir.





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

Bireylerin öfkenin nedenleri ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olması, bu duyguların yol açabileceği olumsuz tepkileri kontrol edebilmeyi öğrenmesi gerekmektedir. Öfke kontrolü bir beceri olduğu için öğrenilebilen bir şeydir ve ne kadar küçük yaşta öğrenilmeye başlanırsa o kadar başarılı olunur.



ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ?

- 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.

ÖFKENİZİ KONTROL EDİN

- Öfkelendiğiniz anda durun.
- Bekleyin ve düşünün.
- Sorununuzu ve ne hissettiğinizi söyleyin.
- Olumlu bir hedef belirleyin.
- Farklı çözüm yolları düşünün.
- Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşünün.
- Olumlu, zarar vermeyen bir yol bulun ve uygulayın.



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 algılama 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.





Öfkelendiğimizde ya da üzüldüğümüzde sağlığımız, rahatımız kısacası ruhsal dengemiz bozular. Örneğin; kalp atışlarımız hızlanır, terleriz ya da kızarıyoruz, sesimiz titrer vb.

Bu durum aslında olaylara bakış açımızın düşünce ve davranış biçimimizi etkilemesinden kaynaklanmaktadır. Bizi üzen ya da öfkelendiren bu durumlara biz **TETİKLEYİCİLER** adını veriyoruz.



PEKİ SİZİN TETİKLEYİCİLERİNİZ NELER?

Sizi gerçekten üzen ya da öfkелendiren olay ya da durumlar neler?

ORTAK TETİKLEYİCİ OLAYLAR LİSTESİ

Arkadaşlarınız

Aileniz

Öğretmenleriniz

Kaba insanlar

Kötü hava (çok fazla yağmur/kar)

Uzun kuyruklar

Dedikoducular

Sürekli kaybeden futbol takımınız

Anlamsız kurallar

Filmler hakkında konuşan insanlar

İnternetin yavaşlığı

Gerçekleşmeyen planlar

Otobüste ağlayan çocuklar

Otobüste, metroda vb. çok yakınınızda duranlar

Uykunuzu bölenler

Size ters bakanlar

Size karışan insanlar

Sözünüzü kesenler


Sizi zorlayan kişiler

Size ne yapmanız gerektiğini söyleyen kişiler



Burada kilit nokta bu inançlarımızın doğru olup olmadığıdır. Öfke duygumuz gerçekçi olmayan bir biçimde artmış olabilir.

Bu nedenle yapmamız gereken tetikleyici düşüncelerimizi fark etmeye çalışmak, bir adım geri atmak ve bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi olup olmadığını değerlendirmektir.



3- EMPATİK BECERİLERİ GELİŞTİRME

Empatik beceri, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurma sürecinde oldukça önemli olan bir kavramdır. 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

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 DİLEMİYİ BİLMELİSİNİZ.



Etkinli iletişim kurabilmek için 3N yöntemini uygulayabilirsiniz.

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

Eğer zme ulaşmadığını düşünüyorsanız güvendiğiniz bir yetişkinden yardım alabilirsiniz.



5- BAŞA ÇIKAMADIĞIMIZ DURUMLARDA DESTEK ALMAK

- Yaşadığınız olumsuz durumlarda **arkadaşlarınızın** desteğini alabilir, gerektiğinde arkadaşlarınıza destek olabilirsiniz.
- Başınıza gelen olumsuz durumları **aile**nizle paylaşabilir ve onlardan yardım alabilirsiniz.
- Tek başınıza halledemediğiniz konularda **nöbetçi öğretmen ve idare**den yardım isteyebilirsiniz.
- Başa çıkmakta zorlandığınız durumlarda **Rehberlik Servisinden** destek alabilirsiniz.

6- ŞİDDETE DUR DİYE BİLMEK

Şiddet içeren bir davranıŐla karŐılaŐtıĐımızda;

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

TEŞEKKÜRLER