



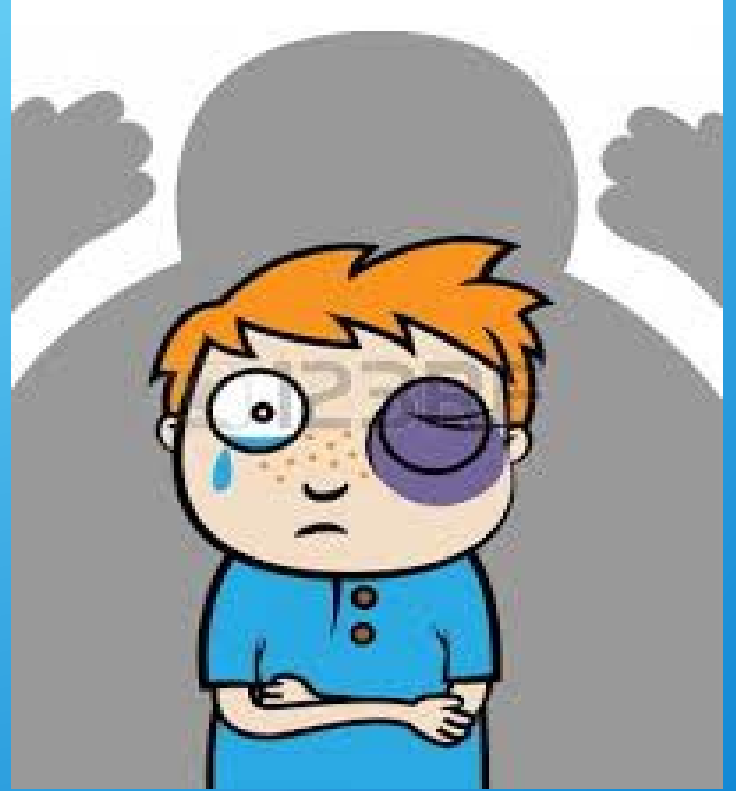
**MEHMET EMİN ILICAK FEN
LİSESİ**

ŞİDDETİ ÖNLEME



Şiddet Nedir?

Şiddet, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplumsal hareketlerin tümüdür.



Saldırganlık Nedir?

Saldırganlık, öfkenin dışa yansıyan şeklidir.





ŞİDDET TÜRLERİ NELERDİR?

Fiziksel Şiddet

Duygusal Şiddet

Ekonomik Şiddet

İhmal

Şiddet Türleri

1. Fiziksel Şiddet

Karşıdaki kişinin canının yanmasına, yaralanmasına ya da ölümüne sebep olan kasıtlı olarak yapılan davranış ya da davranışlardır.





Şiddet Türleri

2. Duygusal Şiddet



Reddetme
Görmezden Gelme



Şiddet Türleri

3. İhmal

Ailenin veya çocuktan sorumlu kişilerin, çocuğa karşı en temel yükümlülüklerini yerine getirmemesidir.sevgiyi esirgeme,yemek,barınma,sevme ihtiyaçlarını karşılamama..

Şiddet Türleri

4. Ekonomik Şiddet





Şiddetin Nedenleri Nelerdir?

1. Çevre Kaynaklı
2. Okul Kaynaklı
3. Aile Kaynaklı
4. Çocuk Kaynaklı
5. Teknoloji Kaynaklı

1. Çevreden Kaynaklanan Sebepler

Kültürel Kabuller

Arkadaş Çevresi

Suç ve Çete Örgütleri



2. Okuldan Kaynaklanan Sebepler



Düşük akademik başarı



Yetersiz araç- gereçler



3. Aileden Kaynaklanan Sebepler

Model olma

Çocuk yetiştirme tutumu

Geçmişinde şiddete maruz kalma

Peki Neleri Bırakmalıyız?

Eleştirmek

Kıyaslamak

Suçlamak

Etiketlemek

Alay Etmek





4. Çocuktan Kaynaklanan Sebepler

Öğrenme Güçlüğü

Okula Uyum Sağlayamama

Yüksek Kaygı

Anti- Sosyal Davranışların Varlığı

Düşük Benlik Saygısı

5. Teknolojiden Kaynaklanan Sebepler



Medyanın Etkisi



Bilgisayar ve Video
Oyunlarının Etkisi

Bilgisayar ve Video Oyunlarının Olumsuz Etkisi



Dođru Bilinen Yanlıřlar





Yanlış İnanış

« Şiddetten sonra özür dilenirse her şey unutulur. »



Yanlış İnanış

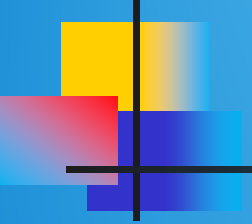
« Aile bireylerinin birbirine bağlılığı ve sevgisi o kadar yüksektir ki aile içi şiddet önemli zararlar veremez. »

Şiddetle Baş Etmek İçin Neler Yapabiliriz?



ÖFKEYE KARŞI NELER YAPABİLİRİM?

- Öfkeyle yüzleşin ondan kaçmayın
- Öfkenin altındaki duyguları anlamaya çalışın
- Öfkelenmenize neden olan konu ile yüzleşin, damla mı kaynak mı olduğunu belirleyin
- Öfkeye karışan suçluluk, pişmanlık, hiddet, utanma, korku gibi duyguları ayıklayın

- 
-
- Öfkelenmenize neden olan konu ile yüzleşin, damla mı kaynak mı olduğunu belirleyin
 - Geçmişten gelen öfke kaynaklarını kurutun
 - Yarım iş bırakmayın
 - Çevrenizdekilerden yardım alın
 - Öfkelenmeden öfke için hazırlıklı olun

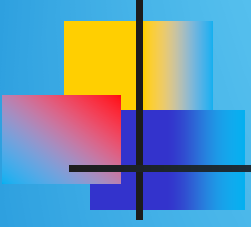


Basit bazı yöntemler...

- Diyaframdan derin nefesler alın; nefes alıp verdiğinizde göğüs değil, karnınız şişmelidir
- Bu arada kendinize "gevşe" veya "sakin ol" deyin
- İçinizden 10'a kadar sayın,
- Sizi rahatlatacak, sevdiğiniz bir ortamı hayal edin
- Yavaşça basit birkaç egzersizle kaslarınızı gevşetmeye çalışın
- Bu teknikleri her gün yapıp ezberleyin ve sonra gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayın

Öfkeyi denetlemeye yönelik genel öneriler.

- Öfke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmuyun
- Çevrenizdekileri, öfkeli olduğunuza ait bilgilendirin
- Ben dili kullanmaya özen gösterin
- Kendinize zaman tanıyın Eğer mümkün ise öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın



- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın
- Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçının



Peki Bize Düşen Ne?

- ❖ Önce kendimizden başlamalıyız !
- ❖ Yaşantımızda şiddetin ne kadar yer aldığını gözden geçirmeliyiz.



Peki Bize Düşen Ne?



Arkadaşlarınızın olumlu özellikleri üzerinde durun ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.



Denizin dibinde
incilerle taşlar
karışık bulunurlar.

Övülecek şeyler de
kusur ve yanlışların
arasında bulunur.

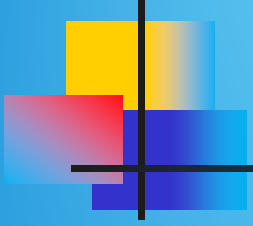
Mevlana



Peki Bize Düşen Ne?



Boş zamanlarımızı değerlendirecek faaliyetlere yönelmeliyiz.



Rahat bir vicdan
Sevgi dolu bir yürek
Huzurlu bir toplum
Aydınlık bir gelecek için

ŞİDDETSİZ SEVGİ DOLU GÜNLER!