

66

ŞİDDETİN FARKINDAYIM

ŞİDDET

Bir bireyin yaralanma ve ölümüne neden olan ya da gelişmesini engelleyen fiziksel, psikososyal ve cinsel olarak uygulanan kasıtlı davranışlardır.

Fiziksel, psikososyal ve cinsel şiddet uygulaması bir grup ya da topluma yönelik olabilmektedir.

FİZİKSEL ŞİDDET

Fiziksel şiddetin temelinde zorbanın mağdura bilinçli olarak fiziksel zarar verme amacı vardır. Bu tür şiddetin bir ucunda saç çekme kulak çekme gibi mağdurun canını acıtıcı görece hafif eylemler yer alırken, diğer ucunda mağdurun yaralanmasına hatta ölümüne neden olabilecek travmatik eylemler yer alabilir.

DUYGUSAL-PSİKOLOJİK ŞİDDET

Reddetme, yalnız bırakma, aşırı koruma, aşırı hoşgörü, baskı, sevgiden ve uyarandan yoksun bırakma, sürekli eleştiri, aşağılama, tehdit, korkutma, yıldırma, suçla yönelme, suçlama, yok sayma, çocuğun yaşına ve özelliklerine uygun olmayan beklentiler içinde olma, çocuğu aile içi uyuşmazlıklarda taraf tutmaya zorlama, aile içi şiddete tanık etme vb. davranışlar duygusal şiddettir

SÖZEL ŞİDDET

Bağırma, kötü konuşma, küfür, hakaret, azarlama, aşağılama şeklinde uygulanan bir şiddet türüdür. Sözel şiddette, korku unsuru önemli bir olgu olarak düşünülmektedir. Bu durumda uygulanan sözler ve hareketler korkutma, sindirme, istediğini yaptırma amacıyla kullanılmaktadır

ŞİDDET VE ZORBALIĞIN ERKEN BELİRTİLERİ

Yalnızlık, içe dönme,
Şiddet uygulama,
Sık sık disiplin problemi yaşama,
Okula yaralayıcı, delici alet getirme,
Küçük olaylara şiddetli tepkiler verme,
Yangın çıkarma, okul araç gerecine zarar verme isteği
Hayvanlara eziyet etme,
Alkol ya da uyuşturucu kulanma,
Bir çete üyesi olma ya da aynı mekanı paylaşma

Yukarıda sayılanlar her zaman şiddete yol açmaz. Fakat problemlere çözüm bulunmadığında, zaman içinde bu işaretler şiddeti doğurabilir.



Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Sümeyra ATALAY





HANGİ ÖĞRENCİLER ŞİDDETE MARUZ KALIR?

İÇE DÖNÜK,
KAYGILI,
GÜVENSİZ,
ÇEKİNGEN,
BENLİK SAYGISI YETERSİZ,
SOSYAL BECERİLERİ ZAYIF,
YETERİNCE ARKADAŞI OLMAYAN,
SOSYAL ORTAMLARDA DIŞLANAN,
ZORBACA DAVRANIŞLARA MARUZ KALDIKLARINDA
NADİREN KARŞI KOYABİLEN,
ANNE-BABALARINA BAĞIMLI,
AZ SEVİLEN...

HANGİ ÖĞRENCİ ŞİDDETE BAŞVURUR?

- Akran baskısına karşı koyamayan, çete kavgalarının bir parçası olan,
- Gururuna yenik düşen,
- Saygı kazanma ihtiyacını bu yolla karşılamaya çalışan,
- İntikam almak isteyen,
- Çaresizlik yaşayan,
- Alkol veya diğer uyuşturucu maddeleri kullanan,
- Kendini savunmaya çalışan.
- Ailesinden şiddet gören, şiddeti öğrenen.

ŞİDDET VE ZORBALIĞA UĞRAYANLAR (MAĞDUR) NE YAPMALIDIR?

1. Yüksek sesle (Hayır) diyerek zorbayı durdur.
2. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezmeyin daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli dik bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.
3. Zorbanın söylediklerini ve yaptıklarını umursama, onunla ilgilenme, ondan uzaklaş.
4. Şiddette uğradığın ortamı terk et.
5. Güvendiğin bir yetişkine (Anne-Baba, Öğretmen vb.) haber ver, yardım iste.
6. Zorbalık yapıldığını görürsen kesinlikle zorbayı destekleme! Mağdura yardım et.
7. Zorbaliğa ve şiddette uğramış o ezilen, yalnız ve mutsuz çocuklarla arkadaş ol!

ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDERİZ?

1. Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın.
2. Bunu yaparken bir kaç kez derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
3. (Kendi kendinize 'SAKİN OL') deyin.
4. Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
5. Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın; mümkünse başka bir yere gidin ve sakinleşene kadar orada kalın.
6. Kendinize sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek alın.
7. Sizi sakinleştirecek bir etkinlik yapın
8. Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve soruna çözüm bulmaya çalışın.

NOT: Unutmayın tüm bunları yaparsak hem karşımızdakini hem de kendimizi incitmemiş oluruz; diğer yandan da karşımızdakine öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.

ÖFKE KONTROLÜ

