

# OKULLARDA ŞİDDETİN ÖNLENMESİ (LİSE)



## 1. Giriş

- **Şiddetin Tanımı:** Şiddet, bir kişinin başkalarına fiziksel veya duygusal zarar vermesi olarak tanımlanabilir. Bu, fiziksel saldırıdan, psikolojik zorbalığa kadar geniş bir yelpazeyi kapsar.
- **Okullarda Şiddetin Yaygınlığı:** Yapılan araştırmalara göre, öğrencilerin %30-40'ı, okuldaki bir arkadaşından en az bir kez zorbalığa uğramaktadır. Bu, ciddi bir toplumsal sorun olduğunu gösteriyor.
- **Şiddetin Türleri:**
  - **Fiziksel Şiddet:** Yumruklama, itme, yere düşürme gibi eylemler.
  - **Psikolojik Şiddet:** Sürekli eleştirme, dışlama, alay etme gibi davranışlar.
  - **Cinsel Şiddet:** Cinsel taciz veya tehditler.
  - **Siber Şiddet:** Sosyal medya üzerinden hakaret, iftira veya dışlama.



# 2. Şiddetin Nedenleri

1

## Sosyal Faktörler:

- Aile Dinamikleri: Aile içindeki şiddet veya ihmal, çocukların davranışlarını etkileyebilir.
- Arkadaş Grupları: Kötü örnek olan arkadaşlıklar, olumsuz davranışları tetikleyebilir.

2

## Bireysel Faktörler:

- Kişilik Özellikleri: Agresif eğilimler, düşük özsaygı.
- Stres ve Duygusal Sorunlar: Duygusal zorluklar, zorbalığa neden olabilir

3

## Medya Etkisi

- Şiddet içeren içeriklere maruz kalan öğrencilerin, bu davranışları model alması. Örneğin, şiddet içeren video oyunları oynayan çocuklar, bu davranışları gerçek hayatta sergileyebilir.

4

## Eğitim Eksiklikleri

- Çocukların duygusal ve sosyal becerileri öğrenmeden büyümesi, şiddet davranışlarını artırabilir.

# 3. Şiddetin Sonuçları

**“ŞİDDET GÖREN BUGÜNKÜ MAZLUM ÇOCUK, YARININ ŞİDDET GÖSTEREN ZALIMI OLUR.”**

**Adem GÜNEŞ**



## FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK ETKİLER:

- Şiddet mağdurları, fiziksel yaralanmaların yanı sıra, uzun süreli psikolojik sorunlar (örneğin, travma sonrası stres bozukluğu) yaşayabilir.



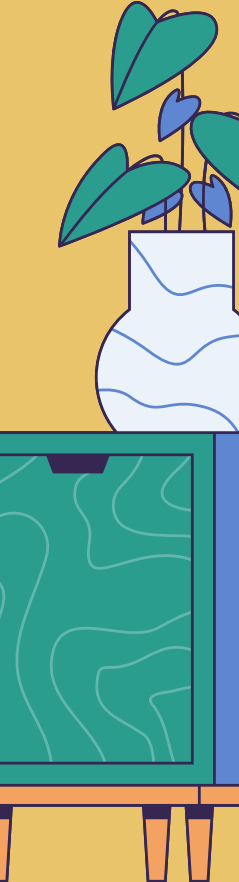
## AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLER:

- Şiddet mağdurları, okula gitmek istemeyebilir, derslerine odaklanamaz ve bu da akademik başarısını etkiler.



## OKUL İKLİMİ VE ÖĞRENCİ İLİŞKİLERİ:

- Şiddetin yaygın olduğu okullarda, güvenli bir ortam oluşmaz. Bu durum, öğrenciler arasında güvensizlik yaratır ve arkadaşlık ilişkilerini zedeler.



# 4. Şiddetin Önlenmesi

## 1. İletişim Becerilerini Geliştirme

- **Duyguların İfadesi:**
  - **Duygu Günlüğü:** Öğrencilerin hislerini yazmaları için bir günlüğü kullanabilirler. Bu, duygularını tanımalarına yardımcı olabilir.
  - **Açık İletişim:** Öğrenciler, hissettiklerini açıkça ifade etmelidir. Örneğin, "Bu durum beni üzüyor," gibi cümleler kullanmalıdır.
- **Empati Kurma:**
  - Empati Oyunları: Rol yapma etkinlikleri ile öğrencilerin başkalarının perspektifinden bakabilir.
  - Dinleme Becerileri: Aktif dinleme yaparak; konuşan kişiye dikkatle odaklanmış olurlar.



## 2. Çatışma Çözme Yönetimi Becerilerini

### Öğretme

- Sorun Çözme Teknikleri:
  - **İşbirlikçi Yaklaşımlar:** Öğrencileri sorunları birlikte çözmelidir. "Hangi çözümler üzerinde anlaşabiliriz?" diye düşünebilirler.
  - **Düşünme Süreci:** Sorunun çözümünde düşünme aşamalarını bilmelidirler; tanıma, analiz etme, çözüm geliştirme.
- Uzlaşma Yöntemleri:
  - **Ortak Noktalar Bulma:** Öğrenciler, tartışma sırasında ortak paydaları bulmalıdır.
  - **Alternatif Çözümler:** Farklı çözüm yollarını düşünmelerini sağlayın; her iki taraf için kabul edilebilir seçenekler oluşturun.



### 3. Destek Sistemleri Oluşturma

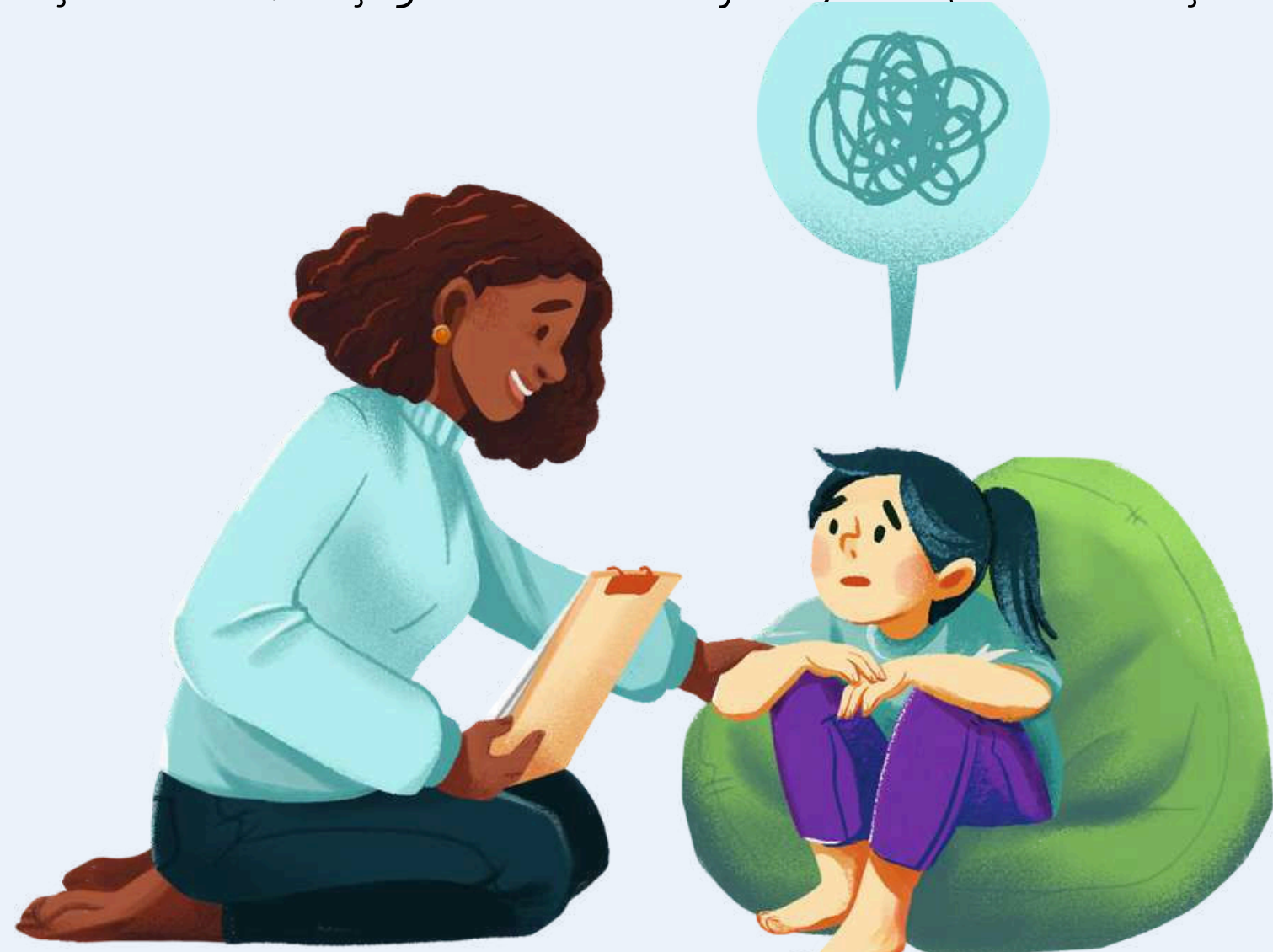
- Öğretmen ve Danışman Desteęi:
  - **Güvenilir Yetiřkinler:** Öğrenciler sorunlarını konuşabilecekleri güvenilir bir yetişkin bulabilirler.
  - **Danışmanlık Hizmetleri:** Okullarda psikolojik destek ve danışmanlık hizmetlerinden faydalanabilirler.
- Arkadaş Desteęi:
  - **Destek Grupları:** Öğrencilerin bir araya gelip deneyimlerini paylaşabileceği destek alabilecekleri gruplar oluşturabilirler.



# 4. Okul İklimini Güçlendirme

Herkes hep mutlu olmak ister, mutsuzluğu yaşamadan. Oysa düşünsene, hiç gece olmasaydı güneşin tadını çıkarır mıydı insan?

Tolstoy



- **Pozitif Bir Ortam Yaratma:**
  - **Kapsayıcı Etkinlikler:** Farklı kültürlerden gelen öğrencilerin katılabileceği etkinlikler düzenleyebilirler.
  - **Geri Bildirim Kültürü:** Olumlu geri bildirimleri teşvik ederek, arkadaşlarınızın birbirine destek olmalarını sağlayın.
- **Etkinlikler Düzenleme:**
  - **Sosyal ve Spor Aktiviteleri:** Takım sporları ve grup oyunları gibi sosyal etkinliklerle birlik ve beraberliği artırın.
  - **Sanat ve Kültür Aktiviteleri:** Sanat projeleri ve kültürel etkinliklerle öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyın.



# 5. Şiddete Karşı Farkındalık Oluşturma

- **Eğitim Programları:**
  - **Seminerler ve Atölyeler:** Şiddetin etkileri, nasıl önlenebileceği ve yardım alma yolları hakkında eğitimler düzenleyin.
  - **Rol Oynama:** Şiddeti önlemek için öğrencilere rol yapma senaryoları ile pratik yapma imkanı verin.
- **Kampanyalar:**
  - **Farkındalık Günleri:** Okulda "Şiddeti Durdur" temalı etkinlikler düzenleyin.
  - **Afiş ve Broşürler:** Okul içinde şiddetin zararlarını anlatan bilgilendirici materyaller dağıtın.



# 6. Bireysel Farkındalık ve Kişisel Gelişim



- **Kendini Tanıma:**
  - **Kişisel Hedefler:** Kendinizi geliştirecek hedefler belirleyin.
  - **Zihin Haritaları:** Duygu ve düşüncelerinizi anlamalarına yardımcı olacak yaratıcı teknikler kullanın.
- **Stres Yönetimi:**
  - **Rahatlama Teknikleri:** Meditasyon, nefes egzersizleri ve spor gibi stres azaltıcı yöntemleri öğrenin.
  - **Zaman Yönetimi:** Ders ve kişisel zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayacak yöntemler sunun.



# 7. Sonuç



Birlikte Hareket Etmenin Önemi:  
Toplumsal Sorumluluk:  
Her bireyin katkısı önemlidir;  
tek bir kişi bile değişim  
yaratabilir.

Harekete Geçme:  
Şiddet Gördüğünüzde Ne  
Yapmalısınız?: Destek aramak,  
durumu rapor etmek, güvenilir  
biriyle konuşmak.



**Katılımınız için  
Teşekkürler!**

