|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **ÖĞRENCİ OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?****\_ Kendinizi tanımaya çalışın****\_ Yaşama dair hedeflerinizi belirleyin****\_ Etkili iletişim becerileri geliştirin****\_ Empati kurun****\_ Kendinize güvenin****\_ Eleştirilere açık olun****\_ Sorumluluklarınızın farkında olun****\_ Anlayışlı ve hoşgörülü olun****\_ Olumlu arkadaş ilişkileri geliştirin****\_ Tahrik edici söz ve davranışlardan kaçının** **\_ Anlaşmazlık daha da devam ederse, bir büyüğünüzden*** **Okul rehber öğretmeninizden**
* **Sınıf öğretmenlerinizden**
* **Okul idarecilerinizden**
* **Aile bireylerinden**

**DESTEK ALABİLİRSİNİZ!** |

**FİZİKSEL ŞİDDET OLARAK KABUL EDİLEBİLECEK DAVRANIŞLAR****\*Vurmak****\*Isırmak****\*Yaralamak****\*Sıkmak****\*İteklemek****\*Tekmelemek****\*Çekiştirmek****\*Yumruklamak****\*Tokat atmak****\*Çimdiklemek****\*Fırlatmak****PSİKOLOJİK ŞİDDET****Bağırmak, tehdit edici sözler söylemek, kişiyi küçük düşürücü, aşağılayıcı söylemlerde bulunmaktır.****EKONOMİK ŞİDDET****Bireyi, ihtiyacı olan ekonomik kaynaklardan mahrum bırakmak şeklindeki şiddet türüdür.****DİJİTAL ŞİDDET****Kişinin teknolojik alanlarda,( sosyal medya v.b) güvenliğini tehlikeye atacak davranışlarda bulunmaktır.** |

|  |
| --- |
| **HOŞGÖRÜLÜ –ANLAYIŞLI YARDIMSEVER –SAYGILI BİRİ OLDUĞUNDA****HERKESİN SAYGI DUYDUĞU DEĞERLİ BİR BİREY OLURSUN…** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

***Of Rehberlik ve Araştırma Merkezi***C:\Users\OF R.A.M\Desktop\123.jpg**4627714398**C:\Users\OF R.A.M\Desktop\12.jpg**ofram61**C:\Users\OF R.A.M\Desktop\3.jpg**Cumhuriyet mah. Cumhuriyet cad.Halk Eğitim Merkezi Blok No:154 OF/TRABZON** 2025-1 Şükran CERAN**ŞİDDETİN ZARARLARI*** **Sakatlanmalar**
* **Morluk, şişlik gibi yaralanmalar**
* **Fiziksel şiddete maruz kalan vücut bölgelerinde ağrılar**
* **Özgüvende zedelenme**
* **Güvensizlik duygusu geliştirme**
* **Yalnızlık duygusu**
* **Suçluluk ve utanç duygusu**
* **Öz saygıda kayıplar**
* **Nefret ve öfke duyguları**
* **Çekingenlik**
* **Korku ve endişe**
* **Akademik başarının düşmesi**
* **Okula gitmek istememek**
* **Derslere karşı ilgisizlik**
* **Öfke kontrol problemleri**
* **Uyku ve yeme bozuklukları**
* **Huzursuzluk**
 |  Okullarda Şiddete Hayır Projesi' Sona Erdi - Eğitim Ajansı

|  |
| --- |
| **OKULDA ŞİDDET*****Okulda şiddet;* kişinin gücünü başkalarına zarar vermek için kullanmasıyla bireyin güvenliğini tehlikeye düşüren ve okul ikliminin bozulmasına neden olabilecek fiziksel ya da sözlü davranışlardır.****Bir öğrencinin başka bir bireye küfretmesi, fiziksel olarak zarar vermesi ve tehdit etmesi gibi davranışlar şeklindedir. Şiddet yalnızca fiziksel değildir.incitici, kırıcı, aşağılayıcı, küçük düşürücü davranışlar da şiddet türüdür.** |

**ŞİDDET DAVRANIŞININ NEDENLERİ****\* Anlaşmazlık****\* Sataşmak****\* Arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan sorunlar****\* Fiziksel şiddet** **\* Zorba davranışlar****\* Öfke kontrolünün zayıf olması****\* Çatışma çözme becerilerini kazanmamış olması****\* Sağlıklı iletişim becerileri kullanılmaması****\* Yetersiz sevgi ortamı****\* Aile içi sorunlar****\* Düşük ekonomik düzey****\* Aile içinde şiddetin model alınması****\* Çocukluk döneminde yaşanan travmalar****\* Sosyal medyanın olumsuz etkileri****\* Madde bağımlılığı**

|  |
| --- |
| **ÖFKE KONTROL EDİLEBİLİR BİR DUYGUDUR!!!** |

 |